



Asiatisch

AVOCADOSUPPE MIT PHYSALIS-GARNELEN-TATAR UND GARNELENSPIESS

4 Portionen



150 g Physalis
250 g gegarte, geschälte Riesengarnelen
2,5 Limetten
weisser Pfeffer
2 kleine Schalotten
etwas Rosmarin
725 ml Hühnerbrühe (am besten selbst gekocht, ersatzweise Instant)
125 g Schlagsahne
3 reife Avocados
etwas Knoblauch
Pfeffer
Salz
2 Prisen Cayennepeffer
5 Stängel Koriander (ersatzweise Petersilie)
5 lange Holzspiesse
Roggenbrotscheiben

Deko:

5 Physalis
5 Limettenscheiben
Orangenscheiben
Zitronenscheiben
1 Baguettebrot

Die Physalis aus der Hülse lösen, abbrausen und trocknen. Garnelen ebenfalls abbrausen und trocknen.

Nun 15 Garnelen beiseite legen und für die Spiesse aufbewahren. 1/2 Limette für die Deko in Scheiben schneiden und die restlichen auspressen.

Anschliessend die restlichen Garnelen und die Physalis in kleine Stücke schneiden, mischen, 1,5 EL Limettensaft zugeben und leicht mit weissem Pfeffer würzen.

Schalotten abziehen, klein würfeln und mit der Sahne und der Brühe 5 Minuten köcheln.

Nun die Avocados schälen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch auslösen. Anschliessend das Fruchtfleisch mit 4 EL Limettensaft verrühren. Avocadomasse zur Brühe geben, alles fein pürieren und mit Salz und Cayennepeffer abschmecken.

Jetzt aus den Roggenbrotscheiben Herzen ausstechen und rösten. Danach 3 Garnelen auf jeweils einen Spiess stecken und in einer Pfanne mit etwas Knoblauch, Salz, Pfeffer und einem Hauch Rosmarin anbraten.

Zum Schluss die Suppe in vorgewärmte Schalen füllen, das Physalis-Garnelentatar auf die Suppe geben (Tipp: Damit das Tatar nicht in der Suppe versinkt, unter das Tatar ein geröstetes Roggenbrot-Herz legen), mit Spiess, Brotstück und Roggenbrot-Herz anrichten und mit Koriander garnieren. Daneben eine Deko aus Physalis, Orangenscheibe, Zitronenscheibe und Limettenscheiben legen. Sofort servieren.

BAO-BURGER

4 Portionen

zum vorbereiten



250 g Mehl
0.25 TL Salz
1.5 EL Zucker
1.5 TL Trockenhefe
0.5 TL Natron
50 g Butter, weich
ca. 1.25 dl lauwarmes Wasser
0.5 TL Zitronensaft

300 g Hackfleisch (Rind und Schwein)
1 Knoblauchzehe, gepresst
0.5 TL Salz

Öl zum Braten

2 EL Mayonnaise
2 EL Sweet Chili Sauce oder Sambal Oelek

0.5 Mango (ca. 200 g), in ca. 1 cm dicken
Scheiben
1 rote Zwiebel, in Ringen
4 Zweiglein Koriander

Mehl und alle Zutaten bis und mit Natron in einer Schüssel mischen. Butter, Wasser und Zitronensaft begeben, zu einem weichen, glatten Teig kneten, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 2 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

Teig zu 4 Kugeln formen, auf je ein Stück Backpapier legen, zugedeckt nochmals ca. 30 Min. aufgehen lassen. Dämpfkörbchen in eine weite Pfanne stellen. Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen, Teigkugeln mit dem Backpapier im Dämpfkörbchen verteilen, zu-gedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen.

Fleisch, Knoblauch und Salz mischen, von Hand gut kneten, Masse in 4 Portionen teilen, zu 4 Tätschli formen, etwas flach drücken.

Wenig Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Tätschli beidseitig je ca. 4 Min. braten.

Mayonnaise und Sweet Chili Sauce verrühren. Brötchen aufschneiden, Tätschli auf die Böden legen, Sauce, Mango, Zwiebeln und Koriander darauf verteilen, Deckel darauflegen.

BAOZI 包子 (GEDÄMPFTE, GEFÜLLTE TEIGTASCHEN)



12 Stück: Portionen

zum vorbereiten

Teig:

500 g Mehl
1 Päckchen Trockenhefe / 1/2 Würfel Hefe
350 ml warmes Wasser
1 Prise Zucker
1 TL Salz
1 EL Öl

Hackfleisch

500 g Hackfleisch
1 Stange Lauch oder Rübli oder Kabis oder Chinakohl, klein geschnitten
2 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
1 Peperoncini klein geschnitten
2 TL frischer Ingwer, fein gerieben
1 kleine Frühlingszwiebel, fein gehackt
2 EL Sojasauce
1 EL Fischsauce
1 EL Öl
1,5 cm grosses Stück Ingwer, geschält und gerieben
1 Ei

Vegi Variante:

400 g Tofu, zerbröseln
1/2 Kopf vom Chinakohl, in Streifen geschnitten
3 EL Sojasauce
1 EL Öl

Hähnchen:

1 EL Öl zum Anbraten
100 g geschnetztes Pouletfleisch, fein gehackt
2 TL frischer Ingwer, fein gerieben
1 kleine Frühlingszwiebel, fein gehackt
100 g Wirz, fein gehackt
Eingeweichte Shiitake gut abtropfen und fein hacken.
Öl in einer Bratpfanne erhitzen.
Pouletfleisch begeben und unter Rühren anbraten.
Shiitake, Ingwer, Frühlingszwiebeln und Wirz begeben und unter Rühren mitbraten.
1 TL Zucker
1/2 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL Five Spice Powder
1 TL Maizena
1 TL Sojasauce
1 TL Austersauce
1 TL Sesamöl
abkühlen lassen

Alle Zutaten für den Teig in einer grossen Schüssel vermengen und gut durchkneten. Der Teig sollte eine leicht zähe Konsistenz behalten. Anschliessend eine Stunde aufgehen lassen.

Für die gewünschte Füllung die entsprechenden Zutaten vermengen und abschmecken.

Nachdem der Teig aufgegangen ist, werden aus diesem 12 Kugeln geformt und zu ca. 5 mm dicken Fladen ausgerollt. In die Mitte jedes Fladens 1 EL Füllung geben. Zum Schliessen der Baozi den Rand der Teigfladen mit Wasser befeuchten und nach oben hin zusammendrücken und so verschliessen. Die gefüllten Baozi nochmals 20 Minuten gehen lassen.

Dämpfen: Die fertigen Baozi auf einem Backtrennpapier in den Dampfgarer/Bambusdämpfer legen. Genügend Abstand zwischen den Baozis lassen, da diese noch weiter aufgehen. Das Wasser auf mittlerer Kochstufe köcheln lassen und die Dumplings ca. 20 Minuten dampfgaren.

Während des Dämpfens sollte der Deckel nicht geöffnet werden!

für den Dip

10 EL helle Sojasauce
2 EL hellen Reissessig
2 EL Sweet Chili Sauce for Chicken
4 EL Austersauce
Frühlingszwiebeln garnieren

BEEFSTEAK

4 Portionen



vakuuiertes, portioniertes Bio-Rinderfilet
etwas Butterschmalz
Butter
Sesamöl
Salz

Für das Beefsteak das Fleisch in einen Beutel verpacken und ca. 1 Stunde vor dem Servieren bei 54 °C in einen Tauchsieder gleiten lassen. Dieser Vorgang kann ein bisschen länger dauern, nur die Temperatur darf hierbei nicht steigen!

Danach das Fleisch aus dem Beutel nehmen, trocken tupfen und in letzter Sekunde vor dem Servieren in Butterschmalz ca. 30 Sekunden pro Seite scharf anbraten.

CHAPATI

4 Portionen



250 g Mehl (Vollkornweizenmehl)
100 g Wasser, ungefähr
1 EL Öl

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. 10 kleine Bällchen formen und jedes mit etwas Mehl dünn und rund ausrollen. Danach in einer heißen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten braten. In Folie eingewickelt (damit sie warm bleiben) zu indischem Essen reichen.

CHAPATI

4 Portionen



500 gr Mehl
2 TL Salz
3/4 TL Backpulver
1 Ei
1 EL Zucker
150 gr Joghurt
200 ml Wasser
10 ml Öl oder Ghee

Salz, Backpulver, Ei, Zucker und Joghurt unter das Mehl mischen. Mit Wasser zu einem glatten Teig kneten. Öl unter den Teig mischen, noch einmal kräftig durchkneten. Zugedeckt 2 Std. gehen lassen. Auf befeuchtetes Brett geben, mit den Samen bestreuen, leicht flach drücken, topfenartig formen, also an einem Ende etwas in die Länge ziehen. Im Ofen bei 225° in 6-8 min. backen.

1 TL Zwiebelsamen oder Melonensamen

CHINESISCHE BROCCOLI MIT AUSTERNSAUCE

4 Portionen



Chinesische Broccoli oder normale Broccoli
1,5 Esslöffel Erdnuss- oder Sonnenblumenöl
3 Knoblauchzehen, gepresst
1/2 Glas leichte Gemüsebouillon
1 Esslöffel chinesischer Reiswein
1 Prise Zucker
3 cm Ingwer in Ringe geschnitten, die Ringe leicht quetschen
3 Esslöffel Austernsauce
1 Spritzer Sesamöl

Broccoli rüsten, in einem Schälchen Bouillon, Reiswein und Zucker mischen, das Öl im Wok oder in der Bratpfanne erhitzen und den Knoblauch darin rösten bis er goldbraun ist, danach den Ingwer begeben und nochmals kurz rösten, die Broccoli begeben und gut mit dem Knoblauch-Ingweröl mischen. Mit der Bouillonmischung ablöschen, die Pfanne zudecken, die Temperatur reduzieren und das Gemüse einige Minuten kochen, so dass es noch knackig ist. Das Gemüse auf eine Platte legen, den Knoblauch und den Ingwer rausnehmen, die Austernsauce und das Sesamöl begeben, aufkochen und über die Broccoli giessen.

CHINESISCHE GEBRATENE GRÜNE BOHNEN MIT HACKFLEISCH

2 Portionen



500 g Bohnen, grün
3 Chilischoten getrocknet
1 TL Sichuan Pfeffer
1 cm langes Stück Ingwer
4-6 Zehen Knoblauch
200 g Hackfleisch
1 EL Reiswein
½ TL Speisestärke
1 TL dunkle Sojasauce
2 TL helle Sojasauce
1,5 TL Salz
½ TL Zucker
6 EL Pflanzenöl

1 Hackfleisch mit Reiswein, Speisestärke, ½ TL Salz mischen. In Kühlschrank 20 Minuten ruhen lassen.

2. Die Bohnen waschen, die zwei Enden wegnehmen, in 5-6 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Wasser mit 1 TL Salz für 3-5 Minuten kochen. Bis die Farbe der Bohnen zu dunklem Grün wird, dann herausnehmen, abtropfen lassen.

3. Den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken, die Chilischoten in feine Ringe schneiden.

4. 3 EL Öl im Wok erhitzen. Die Hälfte Bohnen darin bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten, bis sie trocken werden und aussen ein bisschen dunkle braune Farbe bekommen, braten, herausnehmen und in einen Teller stellen. Den Rest der Bohnen gleich vorbereiten.

5. Ungefähr 2 EL Öl im Wok lassen. Hackfleisch kurz mit stärkerer Hitze im Wok braten, bis sich die Farbe ändert, dann rausnehmen.

6. 1 EL Öl im Wok mit mittlerer Hitze erhitzen. Sichuan Pfeffer, Chili, Ingwer und Knoblauch in den Wok geben und kurz anbraten. Die Bohnen und Hackfleisch dreingeben, mit starker Hitze kurz anbraten und immer rühren. Dunkle Sojasauce, helle Sojasauce, Zucker dazugeben. Mit Salz abschmecken. Weitere 1-2 Minuten rühren bis sie trocken sind. Rausnehmen und in einen Teller geben zum Servieren.

Dazu passt gekochter Reis sehr gut.

CHINESISCHES BROCCOLI GEMÜSE MIT RINDFLEISCH

4 Portionen

500 g Rindshuft
3 Esslöffel Sojasauce
2 Esslöffel Oel
1 gestrichener Esslöffel Maizena
800 g Broccoli
Erdnussöl zum Braten
Salz
1 dl Sherry
1 dl Bouillon

1. Das Fleisch in längliche, dünne Streifen schneiden.

2. In einer Schüssel die Sojasauce, das Oel und das Maizena zu einer Marinade rühren. Das Fleisch beifügen und gut mischen.

3. Den Broccoli in Röschen, den groben Strunk in kleine Stücke teilen, alles waschen, dann in nicht zuviel Salzwasser knapp weich kochen. Abschütten und abtropfen lassen.

4. In einer möglichst grossen, weiten Bratpfanne etwas Oel erhitzen. Das marinierte Fleisch darin kurz anbraten, dann den Broccoli beifügen und alles leicht salzen. Den Sherry und die Bouillon dazugiessen, alles gut mischen und noch 1 Minute kochen lassen. Sofort möglichst heiss servieren.

CHINESISCHES FONDUE – SZECHUAN STIL HOTPOT FEUERTOPF

4 Portionen

zum vorbereiten



FÜR DIE SCHARFE SZECHUAN BRÜHE:

1 Stück Ingwer, daumengroß
30g getrocknete kleine rote Chilis
120ml Speiseöl
120g Chili Bohnen Paste
4 EL Schwarze Bohnensauce
1,5 Liter Hühnerbrühe
80ml Shaoxing Reiswein
1 EL Zucker
1 Esslöffel Szechuan-Pfeffer Körner
Salz

MILDE HOT POT BRÜHE

1,5 Liter Hühnerbrühe
30ml Shaoxing Reiswein
6 chinesische Jujube (chinesische Dattel)
1 große Tomate
1 Stück Salatgurke
2 Frühlingszwiebeln (nur den weißen Teil)

Topfinhalt:

200g Hähnchenbrust
200g Schweinefilet
400g Entrecote oder Hochrippe
200g mittlere Garnelen ohne Kopf und Schale (TK)
4 Tintenfischtuben
1 fester Tofu
1 Packung Tofustäbchen
400g gemischte Pilze (Shiitake, Kräutersaitlinge, Austerpilze, Enoki)
0.5 kleiner Daikon (alternativ: weißer Rettich 300-400g)
4 Stk. Pak Choi
0.5 Chinakohl
0.5 Brokkoli
150 g Champignon, braun
100 g Shii-Take
100 g Mungbohnen sprossen

Koriander-Dip:

1 Bund Koriandergrün
15 EL Öl (Erdnussöl)
30 EL Sauce, asiatische (Teriyakisauce)
6 EL Zitronensaft
12 Knoblauchzehe(n)
Pfeffer

Den Koriander fein hacken, aus Erdnussöl, Teriyakisauce, Zitronensaft, Knoblauch und Pfeffer eine Marinade schlagen, die Korianderblättchen unterheben und mindestens 2-3 Stunden ziehen lassen, besser aber über Nacht; ebenfalls auf 6 Schälchen verteilen.

chinesische Weizennudeln
Jasminreis

Schritt 1

Für die Szechuan-Brühe den Ingwer schälen und in 2mm dicke Scheiben schneiden.

3 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Chilis darin 2-3 Minuten sanft anbraten, bis sie knusprig sind und ihr Aroma entfalten.

Mit einem Sieblöffel herausnehmen und beiseite legen.

Schritt 2

Das restliche Öl hinzugeben und erhitzen, sobald es gerade den Rauchpunkt erreicht hat, die Hitze auf mittlere Stufe herunterschalten, die Chili-Bohnen-Paste hinzugeben, gut verrühren und 1-2 Minuten braten, bis das Öl beginnt sich rot zu färben.

Jetzt die Schwarze Bohnensauce und den Ingwer hinzugeben. 3-4 Minuten weiter braten, bis alles gut duftet und die Aromen sich entfalten.

1 Liter der Hühnerbrühe hinzugeben und aufkochen lassen. Die restliche Hühnerbrühe benötigen wir dann zum Auffüllen während des Essens.

Den Shaoxing-Reiswein und den Zucker hinzugeben und schließlich den Szechuan-Pfeffer und die vorbereiteten Chilis. Mit Salz abschmecken.

15-20 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen entfalten.

Schritt 3

Für die milde Hot Pot Brühe 1,5 Liter der Hühnerbrühe aufkochen, den Shaoxing-Reiswein und die Jujube hinzugeben und mit Salz abschmecken.

Die Tomate halbieren und in dicke Scheiben schneiden, die Gurke ebenfalls in Scheiben schneiden, die Frühlingszwiebeln putzen und in 4cm Stücke schneiden.

Kurz vor dem Servieren das Gemüse zur Brühe geben. Während der Mahlzeit die restliche Hühnerbrühe hinzufügen.

CHINESISCHES KEFENGEMÜSE

4 Portionen

500 g Kefen
150 g Rübli
200 g Sojasprossen
1 Stück Ingwer, klein, frisch
4 Esslöffel Öl, Erdnuss oder ein anderes
0.5 dl Sherry, trocken
0.5 dl Weisswein
4 Esslöffel Sojasauce
1 Teelöffel Maizena
Salz, Pfeffer, schwarz, aus der Mühle



1. Die Kefen rüsten und schräg in breite Streifen schneiden. Die Rübli schälen, der Länge nach in dünne Scheiben und diese in zündholzgrosse Streifen schneiden. Die Sojasprossen gründlich in kaltem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. Den Ingwer schälen und fein hacken.
2. In einer grossen Bratpfanne oder in einem Wok das Öl erhitzen. Kefen, Rübli und Ingwer beifügen. Alles unter Wenden 3–4 Minuten dünsten.
3. Inzwischen Sherry, Weisswein, Sojasauce und Maizena verrühren. Zum Gemüse geben und aufkochen. Dann die Sojasprossen beifügen und alles noch 1–2 Minuten dünsten. Das Gemüse wenn nötig mit Salz sowie reichlich frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

CURRY-RINDFLEISCHSTREIFEN MIT NUDELN

4 Portionen

1 kleiner Lauch
2 mittlere Rübli
500 g gut gelagerte Rindshuft oder Filetspitz
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 dl Rahm
3 Esslöffel Mayonnaise
1/2 Teelöffel Curry (1)
2 Esslöffel Bratbutter
2 Esslöffel Curry (2)
1 Teelöffel Butter
1/2 dl Noilly Prat
1 dl Weisswein
250 g feine Nudeln

- 1 Den Lauch rüsten und in feine Streifchen schneiden. Die Rübli schälen und ebenfalls in zündholzgrosse Streifen schneiden.
- 2 Eine Pfanne mit Salzwasser aufkochen. Den Backofen auf 230 Grad vorheizen.
- 3 Das Rindfleisch in fingerdicke Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rahm steif schlagen. Die Mayonnaise sowie 1/2 Teelöffel Curry (1) untermischen und kühl stellen.
- 4 In einer Bratpfanne die Hälfte der Bratbutter erhitzen. Das Fleisch in 2 Portionen nur gerade je 1 Minute kräftig anbraten, dabei je mit 1/2 Teelöffel Curry (2) bestäuben. Aus der Pfanne nehmen.
- 5 Die Hitze reduzieren, die Butter hineingeben und aufschäumen lassen. Rübli und Lauch beifügen, mit dem restlichen Curry (2) bestäuben und kurz mitdünsten. Mit Noilly Prat und Weisswein ablöschen und gut zur Hälfte einkochen lassen.
- 6 Gleichzeitig mit der Zubereitung von Fleisch und Gemüse die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abschütten und sofort mit dem Gemüse und dem Fleisch mischen. Wenn nötig nachwürzen. In eine ausgebutterte Gratinform füllen und den Curryrahm darüber verteilen.
- 7 Das Nudelgericht sofort in der Mitte des 230 Grad heissen Ofens etwa 10 Minuten überbacken, bis die Sauce braune Flecken aufweist.

DAN DAN MIAN

4 Portionen

zum vorbereiten



300 g chinesische Weizennudeln
200 g Hackfleisch
100 g blanchiertes Gemüse wie Spinat, Pak Choi, Mangold
Erdnussöl
1 EL Szechuan-Pfefferkörner
4 EL Sojasauce
2 EL Sesampaste
4 Frühlingszwiebeln
2 EL Ingwer (gehackt)
2 Knoblauchzehen
200 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
2 TL Chiliöl
gesalzene Erdnüsse

Zuerst die Szechuan-Pfefferkörner ohne Fett in einer Pfanne kurz anrösten und grob mörsern. Frühlingszwiebeln, Gemüse, Ingwer und Knoblauch klein hacken.

Die Nudeln bissfest kochen und abgießen. Das Hackfleisch mit 2 EL Sojasauce vermengen und 10 Minuten ziehen lassen. In einem Wok mit etwas Erdnussöl das Hackfleisch gut anbraten und anschließend aus dem Wok nehmen.

Die Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauch etwa eine Minute im Wok anrösten und anschließend die Sesampaste, Sojasauce, Chiliöl, Pfefferkörner und Brühe zufügen und weitere 2 Minuten köcheln lassen.

Schließlich das angebratene Hackfleisch unter die Sauce mischen und gegebenenfalls noch abschmecken. Das Ganze wird zusammen mit den gekochten Nudeln serviert und zudem "Dan Dan Mian" mit etwas Frühlingszwiebeln und gehackten Erdnüssen garniert.

DAN DAN MIAN (SCHARFE SZECHUAN-NUDELN)

2 Portionen



200 g frische asiatische Weizennudeln (dünn)
20 g geröstete Erdnüsse
1 Pak Choi
½ TL Sichuan-Pfefferkorn
150 g Schweinehackfleisch
1 EL Shaoxing Wein
1 ½ EL helle Sojasauce
25 g Ya Cai (eingelegte Senfblätter)
4 TL Sesamöl geröstet
4 TL Chinesische Sesampaste
2 TL schwarzer Reisessig
2 TL Geröstete Chili in Öl
Erdnussöl (zum Anbraten)

Erdnüsse grob hacken und beiseitestellen. Den unteren Teil des Pak Choi abschneiden und die Blätter beiseitelegen.

Szechuanpfefferkörner in einer Pfanne rösten bis sie zu duften beginnen. Abkühlen lassen und in einem Mörser zu einem feinen Pulver mahlen.

Erdnussöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen. Schweinehackfleisch zugeben und anbraten. Sobald das Hackfleisch zu bräunen beginnt, den Shaoxing Wein und einen Teil der hellen Sojasauce hinzufügen. Für ca. 5 – 8 Min. weiter braten, bis das Fleisch braun und knusprig ist. Nun die Ya Cai (eingelegte Senfblätter) zugeben und weitere 3 Min. braten. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Kurz bevor sie fertig gekocht sind, den Pak Choi zugeben. Nudeln und Pak Choi abgießen. Pak Choi beiseitelegen und die Nudeln mit der Hälfte des Sesamöls vermengen, damit sie nicht aneinander haften.

In einer kleinen Servierschüssel die Hälfte der Sesampaste mit der Hälfte des übrigen Sesamöls vermischen. Die Hälfte der übrigen hellen Sojasauce, die Hälfte des schwarzen Reisessigs, die Hälfte der gerösteten Chili und eine Prise Szechuanpfeffer hinzugeben. Für die zweite Portion wiederholen.

Nudeln und Pak Choi auf die Servierschüsseln verteilen und mit Schweinehackfleisch und gehackten Erdnüssen servieren.

DUFTENDES SCHWEINEFLEISCH MIT CHINAKOHL

4 Portionen

500 g Schweinshuft
3 Esslöffel Sherry
1 Esslöffel Maizena
1 gestrichener Teelöffel Garam Masala
2 Eiweiss
400 g Chinakohl
150 g Shiitake-Pilze oder kleine Champignons
3-4 Esslöffel Erdnussöl
Salz
3-4 Esslöffel Reissessig oder milder Weissweinessig
3-4 Esslöffel helle Sojasauce

TIPP:

Zu diesem knackigen Gemüse-Fleisch-Gericht passt ein schwarzer Klebreis (siehe Bild). Diesen ungeschliffenen, sehr würzigen Spezialreis aus Thailand oder Japan gibts im gut sortierten Fachgeschäft. Zubereitung laut Packungsanleitung.

1 Die Schweinshuft in 1 cm dicke Tranchen und diese wiederum in feine Streifen schneiden.

2 Sherry, Maizena, Garam Masala und Eiweiss verquirlen. Mit dem Fleisch mischen und bis zur weiteren Verwendung, aber nicht länger als 30 Minuten marinieren lassen.

3 Inzwischen den Chinakohl rüsten, halbieren und den Strunk entfernen. Das Gemüse in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Shiitake-Pilze oder Champignons rüsten und je nach Grösse halbieren oder vierteln.

4 Den Wok mit Öl ausbrennen. Dann 1 Esslöffel Öl erhitzen und Chinakohl sowie Pilze darin schwenkend braten, bis der Kohl etwas zusammengefallen ist. Essig und Sojasauce dazugiessen, gut durchrühren und salzen. Das Gemüse aus dem Wok nehmen und warm stellen. Den Wok mit Küchenpapier ausreiben.

5 Unmittelbar vor dem Servieren die Fleischstreifen im restlichen Öl in 2-3 Portionen sekundenschnell anbraten. Das Fleisch mit dem Gemüse mischen und nach Belieben mit Sojasauce abschmecken.

ENTE SOUS-VIDE

4 Portionen

800g Entenfilets
1Zweig Rosmarin
Bunte Blütenblätter der Kornblume (gibt's bei Spiceworld)
Sojasauce
Pfeffer
Salz
vietnamesischer Koriander

250g Camargue Reis
Salz

Für das Rotkraut
1 Kopf Rotkohl
400ml Rotwein
200ml Gemüsefond
2 Lorbeerblätter
1 Sternanis
2EL Agaven-Dicksaft
1/4 Vanilleschote
1Scheibe Ingwer
2 Streifen Orangenschale
Salz
Pfeffer
Kokosöl

zum vorbereiten



Die Entenfilets auf der Hautseite mit Pfeffer und den Blütenblättern bestreuen, in einem Vakuumbbeutel geben und verschweißen. Bei 56,5 Grad im Sous-vide-Gerät für 2 Stunden garen. Anschließend die Haut einritzen Salzen und in einer vorgeheizten Pfanne mit dem Rosmarin auf der Hautseite kross braten, wenden mit etwas Sojasauce ablöschen und kurz nachziehen lassen.

Rotkohl halbieren, Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. In einem Topf mit etwas Kokosöl anschwanken, mit Rotwein und Gemüsefond aufgießen und für 40 Minuten köcheln lassen. Lorbeer, Sternanis, Vanilleschote, Agaven-Dicksaft, Ingwer und Orangenschale beigegeben und weitere 10 Minuten ziehen lassen. Einen Löffel Kokosöl beigegeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Reis laut Verpackungsangabe kochen. Auf einem flachen Teller anrichten (siehe Foto) und mit etwas Koriander bestreuen.

ENTENBRUST MIT GEMÜSE

4 Portionen



FLEISCH

2 Entenbrüstchen à ca. 350 g
Salz, Pfeffer, Nelkenpulver, Ingwerpulver, Zucker, gemischt, ca. 1/2 TL
4 EL Honig
3 EL Hoisinsauce
1 EL Wasser
1 EL Rotwein

GEMÜSE

1 Knoblauchzehe
2 Frühlingszwiebeln
250 g Kefen
5 Shi-Take
2 kleine Karotten
200 g Mungosprossen
2 EL Austernsauce
2 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl
1/2 TL Salz
3 EL Sonnenblumenöl

1 Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Fleischseite der Brüstchen mit der Gewürzmischung bestreuen. Die Hautseite salzen. Mit der Fleischseite nach unten in eine Gratinform legen. 10 Minuten im Ofen braten.

2 Knoblauchzehe hacken. Frühlingszwiebeln diagonal in Streifen schneiden, Weiss und Grün trennen. Kefen diagonal halbieren. Pilze in Streifen schneiden. Karotten halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Mungosprossen waschen. Austern-, Sojasauce, Sesamöl und Salz mischen, bereitstellen.

3 Fleisch mit Honig beträufeln und weitere 10 Minuten im Ofen braten. Hoisinsauce mit Wasser und Rotwein mischen. Fleisch mit der Hoisinsauce übergießen und nochmals 10 Minuten im Ofen braten.

4 Sonnenblumenöl im Wok stark erhitzen, salzen. Knoblauch und die weissen Teile der Frühlingszwiebel kurz unter Rühren braten, Kefen, Pilze, Karotten und Mungosprossen dazugeben, rund 2 Minuten mitbraten. Die Sauce darüber giessen und das Frühlingszwiebelgrün begeben. Nur noch kurz braten.

5 Entenbrust in feine Tranchen schneiden, mit der Sauce übergießen und mit dem Gemüse anrichten. Tipp: Mit Trockenreis servieren.

ERDNUSS-AVOCADO-REIS MIT CURRYSAUCE

4 Portionen

Sauce:

1 kleine Banane
1 kleiner Apfel
1 mittlere Zwiebel
1 Esslöffel Butter
1 gehäufte Esslöffel mittelscharfes Currypulver
1 dl Weisswein
2 1/2 dl Hühnerbouillon
1 1/2 dl Rahm
Salz, Pfeffer aus der Mühle
je einige Tropfen Zitronensaft und Sojasauce

Reis:

200 g Parboiled- Reis
50 g Rosinen
150 g geröstete gesalzene Erdnüsschen
1 grosse Stange Lauch
1 Peperoncino
1 reife Avocado
1 Esslöffel Zitronensaft
50 g Butter

1. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Schnitze klein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Alle diese Zutaten in einer mittleren Pfanne in der warmen Butter andünsten.

2. Den Curry darüber streuen und kurz mitdünsten. Mit Weisswein und Bouillon ablöschen und alles zugedeckt etwa 20 Minuten leise kochen lassen. Dann im Mixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Durch ein feinmaschiges Sieb in die Pfanne passieren. Den Rahm beifügen und die Sauce noch 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Sojasauce abschmecken.

3. Während die Currysauce kocht, reichlich Salzwasser aufkochen. Den Reis hineingeben und bissfest garen. In ein Sieb abschütten, kalt abspülen und beiseite stellen.

4. Während der Reis kocht, die Rosinen in heissem Wasser einweichen. Die Erdnüsschen nur ganz grob hacken. Den Lauch rüsten und in feine Ringe schneiden. Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und grob hacken. Die Avocado schälen, halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Sofort mit dem Zitronensaft mischen.

5. In einer weiten Bratpfanne oder in einem Wok die Butter erhitzen. Die Erdnüsschen darin kurz rösten. Lauch und Peperoncino beifügen und unter Wenden 2-3 Minuten mitdünsten. Reis, abgetropfte Rosinen und Avocado beifügen und alles unter Wenden nur gut heiss werden lassen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Currysauce nochmals kurz erhitzen und separat dazu servieren.

ERDNÜSSCHEN-AVOCADO-REIS MIT ZITRONENHUHN

4 Portionen

4 Esslöffel Erdnussbutter
200 g Parboiledreis
50 g Rosinen
1 Stange Lauch, mittel
1 Stück Peperoncino
1 Stück Avocado, reif
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Bund Petersilie, glattblättrig
1 Scheiben Toastbrot
2 Stück Zitronen, dünn abgeriebene Schale
4 Stück Pouletbrüstchen
Cayennepfeffer, Salz
2 Esslöffel Bratbutter
50 g Butter
150 g Erdnüsschen, geröstet, gesalzen



1. Den Reis in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Abschütten, unter kaltem Wasser kurz abschrecken und beiseite stellen.
2. Während der Reis gart, die Rosinen in heissem Wasser einweichen. Den Lauch rüsten und in feine Ringe schneiden. Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und in kleine Würfelchen schneiden. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, schälen, das Fruchtfleisch in 1/2 cm grosse Würfel schneiden und sofort mit dem Zitronensaft mischen. Die Petersilie fein hacken.
3. Das Toastbrot dünn entrinden und fein hacken. Mit der Zitronenschale mischen.
4. Die Pouletbrüstchen in 2 cm breite Streifen schneiden. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen, dann beidseitig mit Erdnussbutter bestreichen. Die Pouletstreifen im Toastbrot wälzen.
5. In einer grossen Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Pouletstreifen darin nicht zu heiss 6-7 Minuten goldbraun braten.
6. Gleichzeitig in einer zweiten, wenn möglich beschichteten Bratpfanne die Butter erhitzen. Die Erdnüsschen darin kurz anrösten. Lauch und Peperoncino beifügen und 2-3 Minuten mitdünsten. Reis, abgetropfte Rosinen, Avocado und Petersilie dazugeben und unter Wenden nur gut heiss werden lassen. In eine vorgewärmte Platte geben und die Pouletstreifen darauf anrichten.

FEURIGE POULETBRÜSTCHEN

4 Portionen

2 Frühlingszwiebeln
1-1 1/2 Peperoncino
2 Rüebli
1 Peperoni
4 grosse Pouletbrüstchen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel Öl
4 Blatt Backpapier
4 Esslöffel Sojasauce
4 Esslöffel Weisswein oder trockener Sherry
1/4 Teelöffel Zucker
nach Belieben einige Tropfen Tabasco und Sesamöl

- 1 Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün in etwa 1 cm grosse Stücke schneiden. Den Peperoncino in feinste Ringe schneiden; je nach gewünschter Schärfe die Schote nicht vollständig entkernen und einige Kerne zum Braten beiseite legen. Die Rüebli schälen und in dünne Rädchen schneiden. Die Peperoni halbieren, entkernen und klein würfeln.
- 2 Die Pouletbrüstchen salzen und pfeffern. Im heissen Öl auf jeder Seite 1 Minute scharf anbraten. Die Pouletbrüstchen je auf 1 Backpapier legen und die vorbereiteten Gemüse darüber verteilen. Sojasauce, Weisswein oder Sherry und Zucker sowie nach Belieben Tabasco und Sesamöl verrühren und die Pouletbrüstchen damit beträufeln. Das Backpapier wie einen Geldbeutel nach oben falten und mit Küchenschnur verschliessen.
- 3 Die Pouletbrüstchen im auf 150 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille oder auf dem Grill in genügend Abstand von der Glut während 20-25 Minuten backen.

FISCH AUF CURRY-WIRSING



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

Tipp:
Anstatt des Seeteufels können Sie auch gut
Victoriabarsch verwenden!

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

In einem Topf die Butter schmelzen und darin den tropfnassen Wirsing ca. 10 Minuten schmoren, dabei ab und zu umrühren. Sollte er zu schnell trocken werden, etwas Wasser zugiessen. Curry-Pulver untermischen, den Deckel auflegen und weitere 3-4 Minuten schmoren.

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

GEBRATENE, SCHARFE NUDELN

4 Portionen



1 rote Paprikaschote
4 Frühlingszwiebeln
400 Gramm chinesische Eiernudeln
1 Esslöffel Öl
Salz
3 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Erdnussöl
4 Esslöffel helle Sojasauce
5 Esslöffel trockener Sherry
4 Esslöffel Tomatensaft
2 Esslöffel Limettensaft
2 Esslöffel brauner Zucker
1 Teelöffel chinesische Chilisauce

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Die Paprika und die Zwiebeln putzen und in feine Würfel schneiden.

Nudeln in kochendem, mit Öl gemischtem Salzwasser in 5 Minuten bissfest kochen.

Die Knoblauchzehen schälen, durchpressen und mit Erdnussöl, Sojasauce, Sherry, Tomatensaft, Limettensaft, Chilisauce und Zucker gut verrühren.

Diese Mischung in einem Topf einmal aufkochen lassen.

Bohnensprossen kalt abspülen, abtropfen lassen und mit den abgetropften

Nudeln in die Sauce geben.

Erdnüsse fein hacken und mit den Paprika- und Zwiebelwürfeln über die

Nudeln streuen.

Unbedingt sofort servieren.

GEBRATENER REIS IN DER ANANAS

4 Portionen



300 g Langkornreis
5 dl Wasser
1 gestrichener Teelöffel Salz
2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
100 g Reisstrophpilze (in Asien-Shops erhältlich, evtl. in der Dose) oder 200 g Champignons
200 g Weisskabis
2 Babyananas
4 Esslöffel Erdnussöl
1 Teelöffel Kurkuma
1 Teelöffel Curry
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Den Reis unter fließendem Wasser so lange gründlich spülen, bis das Wasser klar ist. Wasser und Salz aufkochen. Den Reis hineingeben und zugedeckt auf kleinstem Feuer - evtl. zu Beginn die Herdplatte ganz ausschalten - langsam ausquellen lassen.

2 Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün hacken. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Reisstrophpilze oder Champignons halbieren bzw. vierteln. Die groben Rippen der Kabisblätter herauschneiden und die Blätter in kleine Quadrate schneiden.

3 Die Babyananas durch den Schopf hindurch der Länge nach halbieren. Die Ananashälften sauber aushöhlen und das Fruchtfleisch in 1 cm grosse Würfel schneiden. Die leeren Fruchthälften beiseite legen.

4 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

5 In einer grossen Bratpfanne oder in einem Wok das Öl erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin glasig braten. Kurkuma sowie Curry darüber stäuben und einen Moment mitrösten. Pilze, Kabis und Ananas beifügen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und unter Wenden 5 Minuten braten. Dann den gekochten Reis beifügen, alles gut mischen und weitere 4-5 Minuten braten. Wenn nötig nachwürzen.

6 Die heisse Reismischung bergartig in die Ananashälften füllen. Restlichen Reis in eine mit Öl ausgestrichene Gratinform geben. Die Ananashälften darauf setzen und alles im 180 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 10 Minuten backen. Herausnehmen und sofort servieren.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Ungesüsste Ananasstücke aus der Dose verwenden und den fertigen Reis bergartig in einer kleinen Schüssel anrichten; das Überbacken entfällt.

GEBRATENES CURRY-RINDFLEISCH

4 Portionen



400 g gut gelagerte Rindshuft
1 Teelöffel Maizena
1 Esslöffel Sesamöl
2 Esslöffel Sojasauce
2 grosse Fleischtomaten
2 Bund Thai-Basilikum
2-3 Esslöffel Erdnussöl
2 Teelöffel rote Currypaste
1 Prise Zucker
Salz

1 Die Rindshuft in dünne Scheiben und diese in gut 1 cm breite Streifen schneiden. Maizena, Sesamöl und Sojasauce verrühren, über das Fleisch geben, mischen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

2 Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, schälen, quer halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen.

3 In einem Wok das Öl rauchheiss erhitzen. Die Rindshuft mit der Currypaste unter Wenden etwa 1 Minute braten, dabei mit Zucker und Salz würzen. Dann Tomatenstreifen und Basilikumblätter beifügen, alles nur noch gut heiss werden lassen und wenn nötig abschmecken.

GEBRATENES LACHSFILET AN TERIYAKI-WASABI- SAUCE AUF KAROTTEN-LAUCHBEET

4 Portionen

100 g Sake
100 g Mirin (Süßer Sake)
300 g Sojasauce
50 g Zucker
15 g Wasabi-Paste
10 g Sesamöl
250 g Wasser
50 g Maizenawasser zum Abbinden (25 g
Maizena,
25 g Wasser)

600 g Lachsfilet (150 g pro Person) Lachshaut,
Salz

400 g Karotten
400 g Frühlingszwiebeln
2 Limetten, Salz
300 g Reis (roh)

Für die Teriyaki-Wasabisauce Sake, Mirin, Sojasauce und Zucker in einen Topf geben, aufkochen und dann mit Maizenawasser abbinden. Wasabi und Sesamöl unterrühren, aber dann nicht mehr kochen, da der Geschmack vom Wasabi und Sesamöl sonst verloren ginge.

Lachs in 4 gleiche Teile schneiden, kurz in der Pfanne anbraten und in eine ofenfeste Form geben. Die Lachshaut kann man in Streifen schneiden und frittieren oder in der Pfanne knusprig anbraten und salzen.

Den Lachs mit etwas Teriyaki-Wasabisauce übergießen und im Ofen kurz gratinieren.

Die Frühlingszwiebeln und die Karotten rüsten und in etwa gleich dünne Streifen schneiden. Die Limetten schälen und die Filets herausschneiden. Den übrig gebliebenen Rest der Limetten auspressen und für den Schaum aufbewahren (fakultativ).

Karotten und Frühlingszwiebeln anbraten, mit Salz abschmecken. Am Schluss die Limettenfilets dazugeben und kurz durchschwenken. Für den Schaum den Limettensaft abwägen und 1:1 mit Wasser mischen. Ca. 1 g Sojalecithin (in Apotheken erhältlich) dazugeben und alles mit einem Pürierstab gut mixen. Den entstandenen Schaum mit einem Löffel abschöpfen.

Anrichten und Dekorieren

Den Reis auf einen Teller geben (dekorativer wird es, wenn man ihn in eine Form gibt und auf den Teller stürzt), Gemüse dazugeben. Lachsfilet auf einem Teriyaki-Wasabisaucenspiegel anrichten und mit der knusprigen Lachshaut und dem Limettenschaum garnieren.



GERÖSTETE GRÜNE BOHNEN MIT ZITRONE

4 Portionen

Grüne Bohnen
3 Esslöffel Olivenöl
1/2 getrockneter Peperoncino, gehackt oder im
Mörser zerstoßen
2 Knoblauchzehen, gepresst
Saft und geriebene Schale einer Zitrone
Salz und Pfeffer

zum vorbereiten



Erhitzen Sie das Olivenöl mit dem Knoblauch und dem Peperoncino. Kurz bevor der Knoblauch Farbe annimmt, herausnehmen. Die Bohnen begeben und gut vermischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten rösten. Die geriebene Zitronenschale darüber verteilen, mit dem Zitronensaft übergießen und nach Geschmack salzen und pfeffern

GONG BAO JI DING 宫保鸡丁 (PALASTHÜHNCHEN)

4 Portionen



Marinade:

2 TL helle Sojasosse, 1 TL Reiswein, 0,5 TL

Zucker

Sosse: je 1 TL helle und dunkle Sojasosse, 1 TL chinesischer Reissessig, einige Tropfen Sesamöl, 1 TL Zucker, 2 EL Hühnerbrühe

2 Hähnchenbrustfilets (in kleine Würfel schneiden)

1 EL Pflanzenöl

10 getrocknete rote Chillies (jeweils in 2 bis 3 Stücke schneiden)

1 TL Sichuan-Pfefferkörner

3 Knoblauchzehen (in feine Scheiben schneiden)

1 Stück Ingwer (ca. 2,5 cm gross) (in feine Scheiben schneiden)

1 EL Frühlingszwiebeln (nur die weissen Teile, grob gehackt)

80 g geröstete Erdnüsse

Marinade: Alle Zutaten für die Marinade verrühren und das Fleisch darin wenden. Anschliessend 20 min. abgedeckt marinieren.

Sosse: Alle Zutaten für die Sosse miteinander verrühren.

Öl im Wok oder in einer tiefen Pfanne erhitzen. Pfeffer und Chillies schwenken, bis sie knusprig sind. Dann wird das Hähnchenfleisch dazugegeben und anbraten bis es nicht mehr glasig ist. Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren ca. 5 min. braten, bis das Fleisch gar ist. Anschliessend die Sosse hinzufügen und die Erdnüsse unterheben.

GRÜNE BOHNEN AUF CHINESISCHE ART

4 Portionen



1 kg grüne Bohnen

2 Knoblauchzehen

2 Chilischoten

2 Frühlingszwiebeln

1 TL frisch geriebener Ingwer

Erdnussöl zum Braten und Frittieren

2 EL Reiswein

2 EL Fischsauce

Sojasauce

Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Chilischoten waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, fein hacken. 2 Die grünen Bohnen portionsweise in heissem Erdnussöl etwa 4 Minuten frittieren, bis sie sich leicht runzeln. Aus dem Fett nehmen und gut abtropfen lassen.

3 Den Knoblauch zusammen mit der Chili, den Frühlingszwiebeln und dem Ingwer in 1 EL heissem Öl anschwitzen und mit 2-3 EL Wasser und dem Reiswein ablöschen. Die Fischsauce zugeben und 1-2 Minuten köcheln lassen. Dann die grünen Bohnen zugeben und mit der Sojasauce abschmecken.

GRÜNE BOHNEN GEBRATEN

500 g grüne Bohnen

2 Knoblauchzehen

1 walnussgrosses Stück Ingwer oder 2

getrocknete Chillies

2 EL Öl zum Braten

2 EL Sojasosse

2 EL Reiswein

Bohnen waschen und in mundgerechte Abschnitte schneiden. Knoblauch und Ingwer bzw. Chillies fein hacken.

Öl erhitzen, Knoblauch und Ingwer oder Chillies braten, die Bohnen zugeben und kurz anbraten, nach 2 Minuten etwas Wasser darübersprenkeln, damit die Bohnen schön grün bleiben, weiter braten, bis sie gar, aber noch knackig sind.

Sojasosse und Reiswein drangeben, auf einem Teller anrichten.

HÄHNCHEN-DIM-SUM NACH JAMIE OLIVER



Kokosbrötchen

1 Dose fettarme Kokosmilch (400g)
500 g Mehl mit
20 g Backpulver vermischt
plus Mehl zum Bestäuben
Hähnchen, Pickle & Garnitur
2 Stück Hähnchenbrustfilets ohne Haut, á 200g
150 g gemischte Pilze, grob zerpfückt
3 EL Hoisin-Sauce, plus mehr zum Servieren
2 Stück Limetten
200 g Brokkoli, wenns geht langstielig
1 Stück Salatgurke
1 EL salzarme Sojasauce
1 EL Reis- oder Weissweinessig
1/2 Bund Koriandergrün
3 EL Sesamsamen
100 g süssauer eingelegter Ingwer, (Asialaden)

Kokosbrötchen

Kokosmilch, Mehl mit Backpulver und eine kräftige Prise Salz im TM 2 MIN/ zu einem Teig verarbeiten. Auf bemehlter Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 8 gleich grosse Stücke schneiden. Ich packe sie dann in Muffinspapierbackformen (2 ineinandergelegt). Dann in den Einlegeboden des Varomas geben.

Hähnchen, Pickle & Garnitur

Hähnchenfleisch in 1 cm schmale Streifen schneiden. In einer Schüssel mit den Pilzen, der Hoisin-Sauce, dem Saft von 1/2 Limette und etwas Salz vermengen. In den Varomakorb geben. 15 MIN/Varoma/Stufe 1-2 garen. Inzwischen die Gurke mit einem Sparschäler in lange Bänder schneiden, in einer Schüssel mit Sojasauce, Essig und einigen abgezapften Korianderblättern verrühren, durchmischen. Den Sesam in einer Pfanne goldgelb rösten und in ein Schälchen streuen. Den eingelegten Ingwer und etwas Hoisin-Sauce ebenfalls in kleinen Schalen anrichten, die restlichen Limetten in Spalten schneiden. Alles mit Chillie und Koriandergrün dekorieren. Gegessen werden die ganzen Sachen zusammen auf den Brötchen!

HUHN IN PIKANTER CURRY-KOKOSMILCH

4 Portionen

1 ganze frische Ingwerwurzel
100 g Schalotten
4 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Öl
4 Pouletbrüstchen
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
5 dl THAI KITCHEN Kokosnussmilch
2 Beutel THAI KITCHEN Panang-Currypaste
1-2 rote Chilischoten, je nach gewünschter Schärfe
1 Bund glattblättrige Petersilie oder Koriander

1. Den Ingwer mitsamt Schale in grobe Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und vierteln. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren.

2. In einer eher weiten Pfanne das Öl erhitzen. Die Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen und beidseitig kurz, aber kräftig anbraten. Dann Ingwer, Schalotten, Knoblauch und Panang-Currypaste beifügen und die Kokosnussmilch dazugießen. Einmal aufkochen, dann die Pouletbrüstchen zugedeckt auf kleinstem Feuer zugedeckt 10 Minuten gar ziehen lassen.

3. Inzwischen die Chilischoten der Länge nach halbieren, entkernen und in kleinste Würfelchen schneiden. Petersilie oder Koriander hacken.

4. Die Pouletbrüstchen aus der Sauce heben und warm stellen. Die Sauce ungedeckt etwa 5 Minuten einkochen lassen. Dann durch ein Sieb giessen, die Würzzutaten leicht ausdrücken und die Kokosnussmilch in die Pfanne zurückgeben. Chilischoten und Kräuter beifügen und aufkochen. Die Pouletbrüstchen in dünne Scheiben aufschneiden, nochmals in die Sauce legen und nur noch gut heiss werden lassen.

Servieren Sie dazu Jasminreis, den Sie zusätzlich mit einer Mischung aus Korianderpulver, Kreuzkümmel, Zimt und Nelkenpulver würzen können.

HUHN MIT ERDNÜSSEN

4 Portionen



500 g Hühnerbrüste
250 g Erdnüsse
2 Chilischote(n)
1 Ingwer
2 Frühlingszwiebel(n)
Salz
2 EL Wein, chinesischer, dunkle Sojasosse
2 TL Speisestärke
Öl
1 TL Zucker
Hühnerbrühe (Instant)
3 EL Sojasauce, dunkel

Hühnerbrust in 2-3 cm-grosse Stücke schneiden. Chili und Ingwer fein schneiden. Huhn mit Stärke, 2 EL Wein, 1 EL Öl und Salz verrühren. Öl in Pfanne geben und das Huhn darin gar braten, dann herausnehmen. Chili, Ingwer und Erdnüsse in Öl anbraten, Fleisch wieder dazu geben. Mit 1 TL Zucker, 2-3 EL Sojasosse, Salz und Hühnerbrühe würzen. Fein geschnittene Frühlingszwiebel unterrühren.

Tips

Arbeitszeit: ca. 20 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel / Brennwert p. P.: keine Angabe

HUHN MIT ROTEM CURRY

4 Portionen



1 Stück frische Ingerwurzel (ca. 2 cm)
4 Knoblauchzehen
1 Teelöffel rote Currypaste
330 ml Kokosmilch
4 Hühnerbrüste (ohne Haut und Knochen)
je 1 rote, 1 gelbe und 1 grüne Paprikaschote
1 Süsskartoffel
1 Esslöffel Fischsosse
1 Esslöffel Palmzucker
1 kleines Bund süsses Thai-Basilikum

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten
Den Ingwer und den Knoblauch schälen und grob würfeln. Ingwer, Knoblauch und Currypaste mit 250 ml der Kokosmilch in einem Topf erhitzen. Die Fischsosse und den Palmzucker zugeben. Die Hühnerbrüste in mundgerechte Stücke schneiden, in den Topf geben und 15 Minuten garen. Die Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Die Süsskartoffel schälen und in grobe Würfel schneiden. Beides in den Topf geben und noch ca. 10 Minuten garen. Das Thai-Basilikum waschen, die Blätter abzupfen und fein hacken und das Curry damit garnieren. Mit Reis servieren.

INDISCHES KALBSCURRY

4 Portionen

zum vorbereiten



800 g Kalbsragout
½ TL Salz
4 EL Öl, z.B. Rapsöl
1 grosse Zwiebel, fein gehackt
4 Knoblauchzehen, fein geschnitten
2 kleine rote Chili, fein gehackt
1 baumnussgrosses Stück Ingwer, fein gerieben
1 TL Kurkuma
1 Limette, abgeriebene Schale und Saft
1 dl Fleischbouillon
2.5 dl Kokosmilch
400 g gehackte Pelati
1 Zimtstange
50 g Rosinen

Kalbsragout mit Salz würzen und im heissen Öl in einem Topf rundum kräftig anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Ingwer, Kurkuma und Limettenschale zugeben und kurz anschwitzen.

Mit Fleischbouillon, Kokosmilch und Limettensaft ablöschen. Tomaten und Zimtstange zugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 90 Minuten schmoren, bis das Fleisch zart und die Sauce dicklich ist. Mit Salz abschmecken.

KNUSPRIGE ENTE, NUDELNESTER, HOISIN SALAT JAMIE OLIVER 15 MINUTEN KÜCHE



Nudelnester: 4 Nester feine Eiernudel
1 geputzter in der Mitte halbiertes und vom Strunk befreiter Eisbergsalat
1 Esslöffel Sesamöl
4 Esslöffel Hoisin Sauce (gibt es im Asiamarkt oder im gut sortierten Supermarkt)
den Saft von 3 Limetten
1 in Spalten geschnittene Limette
1 Knoblauchzehe
350 g in 2 cm grosse Würfel geschnittener Seidentofu, 1 Bund geputzte kleine Radieschen, die gezupften Blätter von 5 Stängeln Koriander, 1 Schälchen Kresse, süsse Chilisaucen nach Geschmack

Ente: 2 in 1 cm grosse Stücke geschnittene Entenbrustfilets mit Haut à 200 g,
Pfeffer, Salz, 1 gehäufte Teelöffel Fünf-Gewürz-Pulver, Olivenöl,
1 frische in Ringe geschnittene rote Chilischote, 2 geputzte und in feine Ringe geschnittene Frühlingzwiebeln,
1 Hand voll Cashewkerne,
2 Esslöffel Sesamsamen, 1 Teelöffel flüssiger Honig

Für die knusprige Ente die Nudelnester in einem Topf mit heissem gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung garen. Die Entenbrustwürfel mit Pfeffer, Salz und Fünf-Gewürz-Pulver würzen und in etwas Olivenöl braten, dabei regelmässig durchschwenken. Den vorbereiteten Salatkopf in einzelne Blätter zerlegen und wie kleine Schalen auf einem grossen Teller anrichten.

Die gegarten Nudeln abgiessen, in dem Sesamöl schwenken und auf die „Salatschalen“ verteilen. Wenn das Fleisch goldbraun ist, das Fett aus der Pfanne giessen, die vorbereitete Chili, Frühlingzwiebeln, Cashewkerne und Sesamsamen zum Fleisch geben, weiter braten und das Ganze durchschwenken.

Die Hoisin Sauce mit dem Limettensaft und dem durchgepressten Knoblauch in einer kleinen Schüssel vermischen. Den Honig über das Entenfleisch träufeln, an der Pfanne rütteln um den Honig zu verteilen. Das Entenfleisch und die Nüsse in den Nudelnestern verteilen, die Seidentofu Würfel auf der Platte verteilen. Die Radieschen und Korianderblätter und die Kresseblättchen darüberstreuen. Das Ganze mit dem Dressing überziehen, den Tofu mit der Chilisaucen würzen und servieren.

Wer eine besonders knusprige Ente mag, kann im Asiamarkt tiefgefrorene, gegarte und entbeinte Entenbrüste kaufen. Das Fleisch auftauen, mit einer Mischung aus Mehl, Wasser und Salz einreiben und braten. Die Mischung lässt sich auch durch Pfeffer und Fünf-Gewürz-Pulver ergänzen.

LACHS MIT AVOCADOMOUSSE UND THAISPARGEL

4 Portionen



Avocadomousse:

1 reife Avocado
Fleur de Sel
Limettensaft
1 EL Crème fraîche
Pfeffer

Für die Mousse die Avocado waschen, schälen und das Avocado-Fruchtfleisch klein schneiden. Mit Fleur de Sel, Pfeffer und Crème fraîche pürieren.

Lachs:

4 Lachsfilets
etwas Sojasosse
Ingwer, ein paar kleine Stücke
etwas Zucker
etwas Reisweinessig
Öl

Die Wachteleier 2 1/2 Minuten in Wasser kochen, abschrecken, pellen, halbieren und beiseite stellen.

Für den Lachs die Sojasosse, Ingwer, Zucker und Reisweinessig ein paar Minuten zur Marinade einkochen. Anschliessend abkühlen lassen, den Lachs damit übergiessen und das Ganze kaltstellen.

Vor dem Servieren den Lachs in Öl anbraten, in eine Auflaufform geben und zunächst beiseite stellen. Den Ofen auf 60 °C vorheizen und vor dem Verzehr für 15 Minuten im Ofen fertig garen.

Thaispargel:

1-2 Bündel Thaispargel
Öl
1 Prise Zucker
Mirin (süsser Reiswein)
Sesamöl
Sesam, eine Hand voll
Salz

Für den Thaispargel den Spargel abwaschen, in Hälfte schneiden, in Öl und Zucker kurz anbraten und mit Mirin ablöschen. Danach mit Salz und Sesamöl abschmecken und mit Sesam bestreuen.

Limettenschaum:

150 ml Wasser
150 ml Limonensaft
1 Messerspitze Sojalecithin

Für den Limettenschaum das Wasser und Limonensaft miteinander vermischen und das Lecithin einrühren. Danach für 2 Minuten beiseite stellen und abschliessend in einem flachen Behälter aufschäumen.

Deko:

Nori (Algen)
Kresse
Tobiko (Rogen von fliegenden Fischen)

Das Ganze auf einem Teller anrichten und mit Nori, Kresse, Tobiko garnieren.

LACHSWÜRFEL MIT KOKOSRAHM

4 Portionen



500 g Lachsfilet
3 Esslöffel helle Sojasauce
1 Teelöffel Maizena
1 grüne Peperoni
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3-4 Esslöffel Erdnussöl
1/2 Teelöffel rote Currypaste oder 1 gestrichener Teelöffel pikantes Currypulver
4 Esslöffel Fischsauce (siehe Tipp)
3 1/2 dl Kokosmilch
1 Teelöffel eingelegte rote Pfefferkörner

Tipp:

Die in den Asia-Abteilungen grosser Lebensmittelgeschäfte erhältliche salzige Fischsauce wird speziell in der Thai-Küche zum Würzen von Speisen aller Art, besonders aber für Saucengerichte verwendet. Sie ist wie bei uns die Bouillon eine Allerweltswürze; diese kann zwar ersatzweise verwendet werden, aber eine richtige Alternative für die Fischsauce ist Bouillon nicht.

1 Den Lachs in 2 cm grosse Würfel schneiden. Sojasauce und Maizena mischen, Lachswürfel darin wenden und etwa 15 Minuten marinieren lassen.

2 Inzwischen die Gemüse vorbereiten: Peperoni rüsten, entkernen und in etwa 1/2 cm grosse Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden.

3 Den Wok mit Öl ausbrennen (siehe Bild C). Die Hälfte des Öls erhitzen und den Lachs darin in 2 Portionen während je 1 Minute braten. Fisch beiseite stellen und den Wok mit Küchenpapier ausreiben.

4 Das restliche Öl erhitzen und Peperoni, Zwiebel und Knoblauch darin während 1-2 Minuten unter Rühren braten. Den Wok vom Feuer ziehen, Currypaste oder -pulver beifügen und kurz mitdünsten; sie soll nicht anbrennen. Fischsauce und Kokosmilch dazugießen und aufkochen. Die Pfefferkörner unter kaltem Wasser spülen, in die Sauce geben und mitkochen. Die Sauce soll leicht sämig binden; sollte sie zu dick sein, noch etwas Wasser beifügen.

5 Unmittelbar vor dem Servieren die Lachswürfel untermischen und nur noch gut warm werden lassen. Mit Salz, Fischsauce und Curry abschmecken.

Dazu passt Trockenreis.

LACKIERTER SCHWEINEBAUCH

zum vorbereiten



300 ml Sojasauce
150 ml Gemüsebrühe
6 Zehe/n Knoblauch, junger, frischer
1 1/2 Stück(e) Ingwerwurzel, walnussgross
7 1/2 Körner Piment
1 1/2 TL, gehäuft Koriander
6 Kardamomkapsel(n)
6 Spritzer Sesamöl
1,8 kg Schweinebauch, mit Schwarte

Der Schweinebauch wird am besten über Nacht mariniert. Dafür 200 ml Sojasauce mit dem Sesamöl mischen. Die Zehen des frischen Knoblauchs hineindrücken. Ingwer schälen und klein gehackt ebenfalls in die Sauce rühren. Piment, Korianderkörner und die Samen der Kardamomkapseln in einem Mörser grob zermahlen. Die Gewürze gut mit der Flüssigkeit vermengen das Fleisch in die Marinade legen.

Nach der Marinierzeit die Schwarte fein einschneiden, die Marinade mit Gemüsebrühe aufgiessen und alles in einem Topf langsam erwärmen. Bei mittlerer Hitze 2 Stunden leise köcheln.

Das Fleisch aus der Flüssigkeit nehmen, in eine Auflaufform mit der Schwarte nach oben setzen, dies mit grobkörnigem Salz einreiben und unter dem Grill so lange backen, bis die Schwarte knusprig ist.

LAMMWÜRFEL MIT CURRY-JOGHURT-SAUCE

4 Portionen



Sauce:

2 mittlere Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2-3 Esslöffel Öl
1 gehäufter Esslöffel mildes Currypulver
1 Messerspitze Cayennepfeffer
2 dl Hühnerbouillon
1 Becher Vollmilchjoghurt nature (180 g)
1 dl Crème fraiche

Salz

Fleisch:

500 g Lamm- oder Lammrückenfilets
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3-4 Esslöffel Öl
1/4 dl Weisswein
1 Bund Schnittlauch

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Ringe bzw. Scheibchen schneiden. Im heissen Olivenöl unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten weich dünsten.

2 Nun Curry sowie Cayennepfeffer darüber stäuben und kurz mitdünsten. Die Bouillon dazugiessen. Joghurt und Crème fraiche verrühren und beifügen. Alles nochmals 10 Minuten kochen lassen. Dann mit dem Stabmixer oder im Mixer fein pürieren. Die Sauce noch so lange kochen lassen, bis sie cremig bindet. Mit Salz, Curry und Cayennepfeffer abschmecken.

3 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen. Das Lammfleisch in grosse Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 In einer Bratpfanne die Hälfte des Öls erhitzen. Die Hälfte der Lammwürfel hineingeben und rundum etwa 2 Minuten braten. In die vorgewärmte Form im vorgeheizten Ofen geben. Die zweite Portion Fleisch auf die gleiche Weise braten. Die Lammwürfel im 80 Grad warmen Ofen etwa 20 Minuten nachgaren lassen.

5 Den Bratensatz mit dem Weisswein auflösen und auf 1 Esslöffel einkochen lassen. Zur Currysauce geben.

6 Vor dem Servieren die Sauce über die Lammwürfel geben und den Schnittlauch mit einer Schere darüber schneiden.

Als Beilage passen Bratkartoffeln und Gemüse, z.B. Romanesco, Rübli oder Kefen.

MAH-MEEH

4 Portionen



Nudeln
Nudeln
Salzwasser, siedend

Gemüse
Erdnussöl oder anderes Öl
Zwiebel, fein gehackt
grüne und rote Peperoni, in Würfeli
Kopfsalat, in breiten Streifen Knoblauchzehe, gepresst

Fleisch
Erdnussöl oder anderes Öl
zum Anbraten
geschnetzeltes Pouletfleisch geschnetzeltes
Schweinefleisch geschnetzelte Geflügelleber
Sambal Oelek Curry
Salz
Weisswein oder Hühnerbouillon

gekochte Nudeln
warm gestelltes Gemüse
Sambal Oelek Salz

Garnitur (nach Belieben)
Schinken, in Streifen, angebraten
kleine, dünne Omeletten, fein geschnitten
(Rezept und Tipp siehe unten)

Omeletten-Streifen
50g 1 Prise
1dl 1
Vor- und zubereiten: ca. 20 Min. Stehen lassen:
ca. 30 Min.
ergibt ca. 2 Stück
Mehl Salz
Milch
frisches Ei, verklopft
Öl zum Backen
in einer Schüssel mischen
dazugiessen, zu einem glatten Teig rühren.
Zugedeckt bei Raumtempera- tur ca. 30 Min.
stehen lassen
Backen:
Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss
werden lassen. So viel Teig in die Pfanne geben,
dass der Boden dünn über- zogen ist. Hitze
reduzieren. Ist die Unterseite gebacken und löst
sie sich von selbst, Omelette wenden, fertig
backen. Herausnehmen, aufrollen, in ca. 5 mm
dicke Röllchen schneiden, Streifen lockern, warm
stellen. Zweite Omelette gleich zubereiten.

Nudeln al dente kochen, in einem Sieb abspülen, abtropfen

im Brattopf warm werden lassen andämpfen
mitdämpfen
beigeben, ca. 5 Min. weiterdämpfen, herausnehmen,
zugedeckt warm stellen

in demselben Topf heiss werden lassen
portionenweise anbraten, herausnehmen, restliches Bratfett
auftupfen, alles wieder in den Topf zurückgeben
Fleisch würzen

dazugiessen

beigeben, heiss werden lassen würzen

MOMOS TIBETISCHE TEIGTASCHEN

4 Portionen

zum vorbereiten



1 runde Ausstechform von ca. 8 cm Ø
Backpapier

Teig:

250 g Mehl
¼ TL Salz
1,25 dl Wasser, lauwarm

Füllung:

400 g gehacktes Rindfleisch
1 Bundzwiebel oder Zwiebel, gehackt
2-3 Knoblauchzehen, gepresst
2-3 cm Ingwerwurzel, geschält, fein gehackt
5-6 Zweiglein Koriander oder Petersilie, gehackt
3 EL Wasser
2 EL Butter, weich
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle

oder:

Vegi-Füllung:

1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst
2-3 cm Ingwerwurzel, geschält, fein gehackt
2 EL Butter, weich
250 g tiefgekühlter Blattspinat, aufgetaut, gehackt
200 g Gschwelli, an der Röstiraffel geraffelt oder klein gewürfelt
1 Msp. Zimt
1 Msp. Sternanispulver, nach Belieben
¼ TL Kardamompulver
¼ TL Korianderpulver
1 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle

Alle Zutaten mischen, pikant würzen.

Pikante Tomatensauce

1 EL Bratbutter
1 Bundzwiebel, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
1 roter Chili, entkernt, fein gehackt
½ TL Kreuzkümmelpulver
1 Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g)
½ TL Salz
½ Bund Koriander, fein geschnitten

Tips

Sollen beide Varianten hergestellt werden,
Teigmenge verdoppeln

Teig: Mehl und Salz in eine Schüssel geben, mischen, eine Mulde formen. Wasser in die Mulde giessen. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. In Folie gewickelt 2 Stunden ruhen lassen.

Füllung: Alle Zutaten gut mischen, kräftig würzen.

Teig in 2 Portionen teilen, mit Mehl 2-3 mm dünn auswallen. Rondellen ausstechen. Jeweils eine Rondelle in eine Hand nehmen, Rand mit wenig Wasser bestreichen. 1-2 TL Füllung in die Mitte geben, Teigländer rüschenhaft verschliessen, auf ein bemehltes Backpapier legen. Kurz vor dem Servieren Momos portionenweise auf einen gefetteten Siebeinsatz legen, im Dampf 10-12 Minuten dämpfen.

Dazu passt eine pikante Tomatensauce.
Nach Belieben Momos als Suppeneinlage servieren.

Übriggebliebene Momos in Bratbutter braten.

PIKANTE AUBERGINE NACH FISCH DUFTENDE AUBERGINEN

4 Portionen

zum vorbereiten



Zutaten

2 Auberginen je 300g (möglichst schmale)
1 TL Salz
1 EL Maisstärke optional

Sauce

1 1/2 EL Sojasauce oder Tamarisauce
1 EL Reisessig
1-2 EL Wasser
1 TL Maisstärke
2 TL Kokoszucker oder anderer Zucker

Zum Anbraten

2 1/2 EL Erdnussöl oder Pflanzenöl
20 g Ingwer gehackt
3 Knoblauchzehen gehackt
1 Chili-Schote gehackt

Zum Servieren (optional)

2 Lauchzwiebeln in Ringe geschnitten
Sesam
Reis
Limetten

Tips

VORBEREITUNGSZEIT

20 Min.

ZUBEREITUNGSZEIT

10 Min.

Die Auberginen in Stifte schneiden, dabei möglichst immer etwas Schale an den einzelnen Stücken lassen. Dann in eine große Schüssel geben, das Salz hinzufügen, gut mischen und 15 Minuten ziehen lassen.

Anschließend die Auberginen trocken tupfen, mit 1 Esslöffel Maisstärke bestreuen und vermischen. (Wenn du die Auberginen zu salzig findest, kannst du sie auch vor dem Trockentupfen abspülen).

Alle Zutaten für die Sauce in einer kleinen Schüssel verrühren. Nun 2 EL Öl in eine großen Antihaft-Pfanne oder Wok bei mittlerer Hitze erhitzen und die Auberginen ca. 5-8 Minuten anbraten. Sobald die Schale gut gebräunt und das Innere weich ist, die Auberginen herausnehmen und auf einen Teller legen.

Das restliche Öl, Ingwer, Knoblauch und Chili in die gleiche Pfanne geben und kurz unter Rühren anbraten, bis es gut duftet. Dann die Auberginen zurück in die Pfanne geben. Die Sauce erneut umrühren, bis sich die Maisstärke vollständig aufgelöst hat und über die Auberginen gießen. Sofort umrühren, bis die Aubergine gleichmäßig bedeckt ist und die Sauce eindickt.

Die Auberginen mit Lauchzwiebeln und Sesam garnieren und als Beilage oder als Hauptgericht über Reis oder Nudeln mit Limetten an der Seite servieren.

POULET-SATAY MIT ERDNUSSSAUCE

4 Portionen



Marinade

3 TL Limettensaft
3 TL Sesam- oder Erdnussöl
3 EL helle (light) Sojasauce
evtl. etwas frischen Ingwer gehackt

Poulet

600 g Pouletbrüstli, längs in ca. 5 mm breiten Streifen
12 Holzspiesschen

Erdnussöl zum Braten

Erdnusssauce

1 EL Erdnussöl
2 Schalotten, fein gehackt
Knoblauchzehe, gepresst
2 dl Kokosmilch

80 g gesalzene Erdnüsse, gemahlen
1.5 EL helle (light) Sojasauce
1 EL Tamarindenpaste (siehe Tipp)
1 EL Rohrzucker
1.5 kleine rote Chilis/Peperoncini, entkernt, fein gehackt

Marinade

1. Limettensaft, Öl und Sojasauce in einer Schüssel gut verrühren.

Poulet

2. Fleisch wellenförmig an Spiesschen stecken, mit der Marinade bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Std. marinieren, restliche Marinade beiseite stellen.
3. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Marinade abstreifen. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Spiessli portionenweise bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. braten, 1–2-mal mit der beiseite gestellten Marinade bestreichen, warm stellen.

Erdnusssauce

1. Öl warm werden lassen. Schalotten und Knoblauch andämpfen, Kokosmilch dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren.
2. Erdnüsse und alle Zutaten bis und mit Chilis begeben. Sauce ca. 10 Min. köcheln.

RAMEN MIT SCHWEINEBAUCH

4 Portionen



Frischer Ramenfond

2,5 kg Geflügelknochen, geröstet
400 g Lauch, gewaschen
400 g Sellerie, gewaschen
500 g Zwiebeln, gewaschen, mit Schale
3 St. Knoblauch, gewaschen, halbiert
1 Liter Wasser
20 g Meersalz
100 g Ingwer, gewaschen, leicht zerdrückt
50 g Zitronengras

Schweinebauch

300 g Schweinebauch ohne Knorpel und Schwarte
50 g Salz/Zucker, Mischung 1:1
1 Glas Shichimi (erhältlich im Asiashop)

Ramen-Pasta

500 g Hartweizendunst, 170 g Wasser

Onsen-Ei

4 Bio-Eier
40 g Sojasprossen
40 g Maiskolben, gekocht
1 Frühlingszwiebel
5 g Aka Miso (rote Misopaste)

RAMENFOND

Gemüse in Würfel schneiden und zusammen mit den gerösteten Knochen in einen Topf geben, mit Wasser auffüllen und aufkochen. Ingwer und Knoblauch in den Fond geben. Fond ständig entfetten und abschäumen. 3–4 Stunden leicht kochen lassen und anschliessend durch ein Sieb passieren. Salz begeben und kühl stellen.

SCHWEINEBAUCH

Mit Zucker und Salz einreiben und 25 Minuten bei 250 °C im Ofen backen. Danach den goldbraunen Schweinebauch in einem geschlossenen Topf vier Stunden bei 130 °C weich garen. Das fertig gegarte Fleisch zum Tranchieren kühl stellen. Sojasprossen im siedenden Salzwasser blanchieren. Die Frühlingszwiebel in hauchdünne Ringe schneiden. Die Maiskörner vom Maiskolben schneiden.

RAMEN-PASTA

Den Hartweizendunst und das Wasser in der Pastamaschine vermischen. Den Teig 10 Minuten bewegen. Danach durch den 4-eckigen Spagettiaufsatz durch die Matrize stossen. Die Nudeln ca. 2–3 Minuten al dente kochen.

ONSEN-EI

Die Eier bei 64 °C 30–40 Minuten mit der Schale temperieren bis sie wachweich sind. Ramenfond aufkochen und in letzter Sekunde unter stetigem Rühren mit der Misopaste mischen. Zuerst Pasta in einer Porzellanschale anrichten, dann Schweinebauch (kalt), Mais, Sojasprossen und Frühlingszwiebel in die Schale geben. Anschliessend mit dem kochenden Fond aufgiessen und servieren. Nach Belieben japanischen Chilimix «Shichimi» dazu reichen.

RINDFLEISCH SWEET AND SOUR

4 Portionen

Süss-saure Sauce

2 dl Ananas- oder Orangensaft
1 EL Maizena
3 EL Apfelessig
3 EL Ketchup

wenig abgeriebene Zitronenschale

1-2 EL Sojasauce und Pfeffer aus der Mühle
Fleisch

400 gr Rindfleisch in Streifen mit 2 EL Maizena bestreuen

Marinade

1 EL Sojasauce
1 EL Sake oder Sherry, Pfeffer

Gemüse
1 Zwiebel in Streifen je 150 gr Rettich und Rübli, in Stäbchen

4 Scheiben Ananas in Stücken

Ananas- oder O-saft und Maizena in einer Pfanne verrühren. Restliche Zutaten begeben und unter rühren aufkochen. Zugedeckt zur Seite stellen

Alle Zutaten für die Marinade verrühren über das Fleisch geben, 30 Min. im Kühlschrank marinieren.

Oel in Wok geben und Fleisch portionenweise unter wenden ca. 3 Min. anbraten herausnehmen warmstellen.

Dann Gemüse und Ananasstücke ca. 3 - 5 Min braten
Fleisch mit der heissen süss-sauren Sauce mischen. Sofort servieren.

Schweinefleisch, Fisch verwenden

RINDSCURRY MIT SPINAT UND TOMATEN

4 Portionen



600 g Rindsplätzchen zum Schmoren
3 grosse Zwiebeln
2 Esslöffel Bratbutter
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 gehäufte Esslöffel mildes Currypulver
2 dl trockener Weisswein
ca. 1 1/2 dl schwache Fleischbouillon
500 g tiefgekühlter Blattspinat
500 g Fleischtomaten

1. Die Rindsplätzchen in fingerdicke Streifen schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und hacken.
3. In einem Schmortopf die Hälfte der Bratbutter rauchheiss erhitzen. Die Rindfleischstreifen mit Salz und Pfeffer würzen und in 2-3 Portionen scharf anbraten; wenn nötig dazwischen Bratbutter nachgeben. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen.
4. Im Bratensatz die Zwiebeln glasig dünsten. Den Curry darüber stäuben und kurz mitdünsten, damit er sein Aroma entfalten kann. Mit dem Weisswein ablöschen und einen Moment kräftig einkochen lassen. Dann die Bouillon sowie das angebratene Fleisch beifügen und alles zugedeckt mindestens 1-1 1/4 Stunden auf kleinem Feuer schmoren lassen.
5. Den Spinat wenn möglich auftauen und gut ausdrücken.
6. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, schälen, quer halbieren und entkernen. In grosse Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. 10 Minuten vor dem Servieren den Spinat und die Tomaten sorgfältig unter das Fleisch mischen und leise kochen lassen. Am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Beilage passen gebratene kleine Schalenkartoffeln oder Bouillonreis.

SALAT UND KNUSPRIGEN NUDELN JAMIE OLIVER

4 Portionen

200 g dünne Reismudeln
Sesamöl
800 g Wassermelone
2 Romanasalatherzen
1 handvoll Radieschen
1/2 Bund frische Minze
1/2 Bund Koriandergrün

Dressing:

2 Esslöffel salzarme Sojasauce
1 Esslöffel Fischsauce
1/2 – 1 frische rote Chilischote
1/2 daumengrosses Stück Ingwer
2 Frühlingszwiebeln
Saft von 2 Limetten
1 Knoblauchzehe

Die Reismudeln in eine Schüssel geben und mit heissem Wasser übergiessen.

Die Nudeln gut abtropfen lassen, auf einen grossen Teller legen und mit dem Sesamöl vermischen. Etwa ein viertel der Nudeln in einer kleinen Pfanne knusprig braten. Das regelmässige wenden nicht vergessen. Die Wassermelone schälen, das Fleisch in Stücke schneiden und auf den Nudeln verteilen. Den Salat putzen, in Spalten schneiden, die Radieschen halbieren und ebenfalls auf den Nudeln verteilen. Die Minze und den Koriander putzen, zupfen und grob hacken. Die Minze und den grössten Teil des Korianders über den Salat streuen.

Für das Dressing die geputzten Korianderstiele, Sojasauce, Fischsauce, die entkernte Chilischote, den geschälten Ingwer, die geputzten Frühlingszwiebeln, 1 Schuss Wasser, 1 Esslöffel Sesamöl, den Limettensaft und den durchgepressten Knoblauch in den Mixer geben und pürieren. Das Fett aus der Pfanne giessen, und wieder auf die Platte stellen. Die Chilisaucen und den Sesam in die Pfanne geben und das Fleisch darin wenden. Den Salat gründlich mit dem Dressing vermischen und mit den knusprigen Nudeln bestreuen. Das Sesamhähnchen auf einem Brett anrichten, mit dem restlichen Koriander bestreuen und servieren.

SANFT GEGARTER SCHWEINEBAUCH «SOUS-VIDE» MIT WIRSING

4 Portionen

zum vorbereiten



2 Kilo Schweinebauch mit Schwarte
2 Liter Wasser
Laugen-Gewürze
1 Lorbeerblatt
5 Wacholderbeeren
5 Pfefferkörner
3 Nelken
2 Pimentkörner
40 g Rohrzucker
200 g Meersalz
100 g mittelscharfer Senf
50 ml Sojasauce
50 ml Shaoxing-Reiswein
Einige Salbeiblätter

2 grosse Wirsingköpfe
2 Frühlingszwiebeln
50 g Butter

1. Alle Laugen-Gewürze mit dem Wasser aufkochen und abkühlen lassen.

2 Fleisch in einen passend grossen, gut verschliessbaren ehälter legen und mit der Lauge bedecken.
Für 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

3 Fleisch aus der Lauge nehmen und trocken tupfen.

4 Die Fleischseite mit Senf, Reiswein und Sojasauce einreiben.

5 Fleisch zusammen mit den Salbeiblättern vakuumieren und im Wasserbad bei 64°C für 48 Stunden garen.

6 Die Wirsingblätter vom Kopf lösen, die mittleren Rippen herauschneiden.
Die Blätter zwei Minuten in Salzwasser blanchieren.

7 Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen.

8 Frühlingszwiebeln fein hacken. Die Butter schmelzen und die Zwiebeln auf kleiner Flamme dünsten, die Wirsingblätter beifügen. Mit Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen und zirka 10 Minuten auf kleiner Flamme zugedeckt köcheln lassen und abschmecken.

9 Den Schweinebauch aus dem Vakuumbeutel nehmen, trocken tupfen und die Schwarte entweder ganz abschneiden oder kreuzförmig einschneiden.

10 Den Schweinebauch in Portionen schneiden und zusammen mit den Wirsingblättern in der Sauce anrichten.

11 Für 7 – 10 Minuten im Ofen bei maximaler Oberhitze unter dem Grill bräunen lassen.

12 Die grossen Blätter in 3 Teile zerrupfen, die kleinen ganz lassen.

13 Den Schweinebauch zusammen mit den Wirsingblättern und der Sauce anrichten.

SCHARFES RIND FLEISCH MIT GEMÜSE UND ERDNÜSSCHEN

4 Portionen

300 g Rindshuft am Stück
1 Eiweiss
1 Esslöffel Weisswein oder Sherry
1 grosses Rüebli
? Salatgurke
2 Frühlingszwiebeln mitsamt Röhrchen oder 1 kleiner Lauchstängel
4 Esslöffel Erdnussöl
5 ganze getrocknete Pfefferschötchen
1 Knoblauchzehe
1 Messerspitze Cayennepfeffer
2-3 Esslöffel Sojasauce
2-3 Esslöffel Weisswein oder Sherry
? Teelöffel Zucker
1/2 Tasse ausgelöste Erdnüsschen
Salz

1. Das Rindfleisch in möglichst dünne, etwa fünffingerdicke Scheiben schneiden.
2. Das Eiweiss und den Wein oder Sherry miteinander verrühren und sorgfältig mit dem Fleisch mischen. 10-15 Minuten ziehen lassen.
3. Inzwischen das Rüebli und die Salatgurke schälen. Letztere mit einem Löffel entkernen. Dann beide Gemüse in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln oder den Lauch in dünne Ringe schneiden.
4. 2 Esslöffel Öl rauchheiss erhitzen. Das Fleisch beifügen und sekundenschnell unter Rühren anbraten. Herausnehmen.
5. Dann das restliche Öl beifügen und die getrockneten ganzen Pfefferschötchen so lange braten, bis sie dunkelbraun sind. Herausnehmen und nicht mehr weiter verwenden, denn sie sollen dem Öl nur ein spezielles Aroma verleihen.
6. Jetzt die Rüebli- und Gurkenstreifen beifügen, die Knoblauchzehe dazupressen und mit Cayennepfeffer würzen. Alles unter Rühren nicht länger als 1 Minute braten.
7. Dann das Fleisch wieder begeben. Die Sojasauce, den Wein oder Sherry, den Zucker, die Erdnüsschen und die Lauchringe beifügen und unter Rühren gut heiss werden lassen. Wenn nötig mit Salz würzen und mit Cayennepfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Sesamöl beträufeln; dieses ist sehr stark im Aroma, deshalb nur tropfenweise verwenden. Das Gericht sofort auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

SESAMHÄHNCHEN JAMIE OLIVER

4 Portionen

8 entbeinte Hähnchenkeulen ohne Haut
1 Esslöffel Fünf-Gewürz-Pulver
Olivenöl
2 Esslöffel süsse Chilisauce
2 Esslöffel Sesamsamen

Für das Sesamhähnchen das Fleisch auf das Papier legen und mit Salz, Pfeffer und dem Fünf-Gewürz-Pulver (Five Spice) würzen. Die Gewürze in das Fleisch massieren, dann das Blatt über das Fleisch schlagen oder ein zweites Blatt darüber legen (das geht auch mit einem grossen und stabilen Gefrierbeutel). Das Fleisch mit Hilfe des Stieltopfes oder einem anderem Gerät auf 1,5 cm Dicke klopfen. Eine Pfanne auf dem Herd erhitzen, etwas Öl hineingeben und das Fleisch pro Seite etwa 3 – 4 Minuten braten. Das Fleisch sollte eine kräftige Farbe haben und gar sein.

SOBANUDELSUPPE MIT SCHWEINEBAUCH ANDREAS CAMINADA

4 Portionen

zum vorbereiten



Zutaten

Fond
1 Schweinenacken, ca. 1,5 kg
½ Schweinebauch, ca. 400 g
Salz
100 g Schwarte, vom geräucherten Speck
3 l Wasser
3 Pfälzer Rüben
3 Karotten
150 g Champignons
½ Knollensellerie
5 Zwiebeln
½ Stange Lauch
3 Zweige Liebstöckel
1 Zweig Petersilie
3 Zweige Maggikraut
1 Zweig Estragon
2 Zweige Koriander
1 Zweig Oregano
1 Zweig Salbei
1 Zweig Thymian
2 Zweige Basilikum
1 kleine Zimtstange
3 Nelken
2 Sternanis
½ TL Piment
5 Lorbeerblätter
1 TL Pfefferkörner
½ EL Wacholderbeeren
5 Kardamom-Kapseln, zerstoßen
½ mittelscharfe Chillischote (je nach Gusto)
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Limette (zum Abschmecken)

Röstzwiebeln

1 Gemüsezwiebel
500 ml Sonnenblumenöl
Salz

Eingelegte Champignons

300 g braune Champignons
50 ml Balsamico-Essig
1 Zweig Rosmarin
3 Zweige Thymian
1 Stängel Petersilie
1 Zweig Oregano
2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
250 ml Sonnenblumenöl
Salz

Buchweizennudeln

100 g Buchweizenmehl
250 g Weissmehl
2 Eigelb
1 Msp Salz
50 ml Wasser
Etwas Muskatnuss

Finish

4 Eier
Frühlingslauch

Zubereitung

1 Für den Schweinefond einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Schweinebauch an der Schwartenseite rautenförmig einschneiden, in das Wasser geben und 5 Minuten blanchieren. Herausnehmen, kalt abspülen und beiseite stellen. Den Schweinenacken ebenfalls kalt abspülen und in 4 Scheiben schneiden. Die Schweineschwarte klein schneiden und in einem grossen Topf langsam auslassen. Die Zwiebeln und Knoblauch in der Mitte halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in den Topf geben. Dunkelbraun anrösten. Dann mit Wasser aufgiessen, den Schweinenacken und das Schweinebauchfleisch in den Topf geben und für 1 Stunde köcheln lassen.

2 Die Gewürze in einer Pfanne ohne Fett duftend anrösten, beiseite stellen. Das Gemüse schälen, putzen, grob schneiden, in eine Schüssel geben und beiseite stellen.

3 Nach der Kochzeit von einer Stunde den Schweinebauch herausnehmen und gut mit Folie abgedeckt im Kühlschrank abkühlen lassen (ist der Bauch ausgekühlt, aus der Folie nehmen, damit die Schwarte noch etwas an der Luft trocknen kann).

4 Die Gemüse und Gewürze in den Fond geben und für weitere 45 Minuten simmern lassen. Die Kräuter dazugeben, einmal alles aufkochen lassen und den Topf vom Herd nehmen. Für 2 Stunden ziehen lassen, dann durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

5 Röstzwiebeln: Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Das Öl und die Zwiebeln zusammen in einen Topf geben und alles zusammen langsam auf ca. 170 °C erwärmen. Sind die Zwiebeln goldbraun, aus dem Topf nehmen und auf ein Küchenpapier zum Abtropfen geben. Mit etwas Salz würzen.

6 Für die eingelegten Champignons die Pilze halbieren und von allen Seiten scharf anbraten. Mit etwas Salz würzen und mit Essig ablöschen. Alle anderen Zutaten zusammen auf 80 °C erhitzen. Die Champignons in das warme Öl einlegen und für 1 Tag bei Raumtemperatur ziehen lassen.

7 Für die Nudeln das Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Eigelb dazugeben, nach und nach Wasser hinzufügen, mit Muskatnuss abschmecken. Alles zu einem mittelfesten, elastischen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Minuten ruhen lassen. Dann den Teig länglich auswallen (2 mm dick), kurz kalt stellen und mit einem langen Messer in dünne Streifen schneiden. Die Nudeln in Salzwasser ca. 40 Sekunden bissfest garen, abschrecken und beiseite stellen.

8 Den Schweinebauch bei 250 Grad Oberhitze in den Backofen geben und die Schwarte kross ausbacken lassen (Alternative: Schweinebauch mit der Schwartenseite und etwas Fett in eine Pfanne legen und goldbraun ausbacken). Fleisch in Scheiben schneiden, mit grobem Salz und Pfeffer würzen. Die Eier für 5 Minuten kochen und schälen. Eingelegte Champignons in den Teller geben. Die Brühe erwärmen. Frühlingslauch längst halbieren und für 4 Minuten in die Brühe geben. Die Buchweizennudeln in ein Sieb geben und kurz in der Brühe erwärmen dann alles zusammen im Teller arrangieren. Röstzwiebeln dazugeben, Brühe angießen und mit geschnittenem Basilikum servieren. Je nach Gusto noch Chilischeibchen und Limettenspalten separat dazu servieren.

Etwas Basilikum
Chilischoten
Limettenscheiben

SRI-LANKA-CURRY-RIND

4 Portionen

6 Knoblauchzehen
1 grosses Stück Ingwer
1 Teelöffel scharfer Curry
1 Messerspitze Chilipulver
2 Esslöffel Öl
800 g Rindsgulasch
1 Zwiebel
Salz
1 Esslöffel rote Currypaste
3 Esslöffel Tomatenpüree
1/2 Zimtstange
3 Esslöffel Kokosflocken
3 dl Kokosmilch (aus der Dose)
7 1/2 dl Fleischbouillon

1 Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Beides mit Curry, Chili und Öl mischen.

2 Das Rindfleisch in Würfel schneiden, in die Marinade geben und 1 Stunde ziehen lassen.

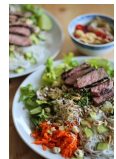
3 Inzwischen die Zwiebel schälen und fein hacken.

4 Die marinierten Fleischwürfel salzen. Einen Bräter leer erhitzen und das Fleisch darin in 3-4 Portionen rundherum kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

5 Die Hitze reduzieren und die Zwiebel, die Currypaste, das Tomatenpüree, die Zimtstange und die Kokosflocken beifügen und kurz andünsten. Mit Kokosmilch und Bouillon ablöschen und das Fleisch wieder beifügen. Alles zugedeckt auf kleinem Feuer während etwa 1 1/2 Stunden weich schmoren; gelegentlich die Flüssigkeit kontrollieren und evtl. mit Bouillon ergänzen. Am Schluss falls nötig mit Salz abschmecken.

STEAK ASIATISCH - REISNUDELSALAT MIT INGWERDRESSING JAMIE OLIVER

4 Portionen



Salat:

50 g Cashewkerne
1 El Sonnenblumenkerne
2 El Sesamsamen
200 g feine Reisnudeln
1 kleines Romanasalatherz
1 grosse Möhre
1 Bund Radieschen
1/2 Salatgurke
1 grosses Bund Koriandergrün (hier nicht verwendet)
3 Frühlingszwiebeln
1 Schälchen Kresse
1 Beutel Alfalfaspflanzen

Steak:

500 g Rumpsteak am Stück, Fett entfernt
2 TI Fünf-Gewürze-Pulver
Olivenöl

Dressing:

100 g süss-sauer eingelegter Ingwer
2 Limetten
1 El Fischesauce
1 El salzarme Sojasauce
1 El Sesamöl (hier geröstetes)
1/2 frische rote Chilischote

Nüsse und Samen in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig anrösten, in einer Schale geben und zur Seite stellen. Die Nudeln mit einer Prise Salz in einen Topf geben und mit kochendem Wasser begiessen, so dass die Nudeln alle bedeckt sind und ziehen lassen (Dauer steht auf der Packung). Das Steak trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und dem Gewürzpulver einreiben. 1 El Olivenöl in der Pfanne erhitzen und nach den eigenen Vorlieben braten. Jamie empfiehlt, das Steak jede Minute zu wenden.

In einer anderen Schüssel alle Zutaten für das Dressing vermischen, die Chilischote entkernen, fein hacken und ünterrühren. Ziehen lassen. Nun den Salat waschen, schleudern, zurecht rupfen und auf den Tellern verteilen. Möhre schälen und grob auf den Teller raspeln. Radieschen putzen und in Scheiben schneiden, Gurke waschen und grob würfeln. Beides auf den Tellern anrichten.

Die Nudeln abgiessen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Gemeinsam mit den restlichen Salatzutaten auf den Tellern verteilen und mit gerösteten Nüssen bestreuen. Das Fleisch nach einem kurzen Ruhen in Scheiben schneiden und verteilen. Den Fleischsaft und das Dressing über den Salat giessen und servieren.

STUNDEN-EI (ONSEN) MIT KAVIAR & CRÈME FRAÎCHE

4 Portionen

zum vorbereiten



4 Bio-Eier (Grösse M)
120 g Crème fraîche
100 g Schnittlauch
200 g Rapsöl
100 g Kaviar (vom Stör, Lachs oder von der Forelle)
Salz

Ein Wasserbad oder einen Steamer auf 63 Grad vorwärmen, die Eier mit Schale 60 Minuten garen.

Den Schnittlauch fein schneiden, das Öl auf 50 Grad erhitzen und mit dem Schnittlauch so lange mixen, bis er sich im Öl aufgelöst hat.

Das Öl durch ein feines Sieb abgiessen und sofort lichtgeschützt kaltstellen.

Die Eier in eine kleine Schale sorgfältig aufschlagen. Mit einem Esslöffel herausnehmen und in eine Schale umsetzen.

Mit etwas groben Salz würzen, eine Nocke Crème fraîche daneben setzen, Kaviar dazu geben und etwas Schnittlauchöl angiesen.

SUPERFOOD BOWL MIT GEMÜSE / LACHS & REIS TERIYAKI

2 Portionen



2 Lachsfilets à 200 g
8 EL Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Sesam
1 Zucchini (mittelgross)
120g Naturreis
1 Avocado
200g Blattspinat
1 große/2 kleinere Paprikaschoten
3 Stangensellerie
75g Cocktailtomaten
Salz & Pfeffer
etwas Olivenöl

Das Lachsfilet mit Teriyaki Sauce marinieren und für mehrere Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Den Lachs mit der Marinade in eine ofenfeste Backform geben und die Marinade mehrfach mit einem Pinsel über das Lachsfilet streichen, dann im vorgeheizten Backofen bei Ober- und Unterhitze bei ca. 90 Grad für 35-40 Minuten garen.

Den Naturreis waschen und laut Packungsanleitung in der doppelten Menge gesalzenem Wasser garen.

Das Gemüse putzen: den Stangensellerie waschen und in Stücke schneiden, die Paprikaschoten waschen, Kerngehäuse und Stiel entfernen und in größere Stücke schneiden. Den Strunk der Zucchini abschneiden, die Zucchini in dicke Scheiben schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und kurz in einer Pfanne oder Grillpfanne anrösten.

Den Blattspinat kurz in etwas Wasser blanchieren. Die Avocado schälen, den Kern entfernen und in Streifen schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren.

Den Reis in Teller geben, das geröstete Gemüse und den Blattspinat obenauf geben, mit dem Lachs, den Avocado-Streifen und frischen Cocktailtomaten servieren.

SÜSS-SAURES SCHWEINEFLEISCH

4 Portionen



600 g mageres Schweinefleisch
2 grosse Fleischtomaten
4 Schalotten
4 Knoblauchzehen
ein etwa 4 cm langes Stück frischer Ingwer
3-4 Esslöffel Öl
Salz
1/2-1 Teelöffel Sambal Oelek (scharfe
Chilisauce)
2 Esslöffel Sojasauce
1 dl leichte Hühnerbouillon
1 Teelöffel Tamarindenextrakt (im Asiashop
erhältlich)
4 Teelöffel brauner Rohr- oder Palmzucker

1. Das Fleisch in Scheiben und diese in Streifen schneiden.

2. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, kalt abschrecken, häuten, waagrecht halbieren, entkernen und klein würfeln. Die Schalotten schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Den Ingwer schälen und fein reiben.

3. In einem Wok oder in einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Die Fleischstreifen mit Salz würzen und in 2–3 Portionen kräftig anbraten. Herausnehmen. Wenn nötig etwas Öl nachgeben und Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Sambal Oelek unter ständigem Rühren 3–4 Minuten dünsten. Das Fleisch wieder beifügen und unter Wenden kurz mitdünsten. Dann Tomaten, Sojasauce, Hühnerbouillon, Tamarindenextrakt und Zucker dazugeben und alles offen auf kleinem Feuer etwa 45 Minuten schmoren lassen. Wenn nötig wenig Bouillon nachgiessen; diese soll am Schluss praktisch eingekocht sein.

Mit Basmati- oder Kokosreis servieren.

Tipp

In der balinesischen Küche haben Spezialitäten wie Schweinefleisch und Ente Tradition; auf den anderen indonesischen Inseln sind sie kaum zu bekommen. Dies hat religiöse Hintergründe, gehören doch 95 Prozent der Bevölkerung dem Bali-Hinduismus an und nicht dem Islam.

SZECHUAN-GEMÜSE-TOAST MIT LAMM

4 Portionen

300 g Lammhüftchen
ca. 2 cm frischer Ingwer
1/2 Zwiebel
3 Esslöffel Öl (1)
1 grosser Broccoli
1 kleine Aubergine
2 Rüebli
1 rundes Toastbrot (beim Bäcker erhältlich)
1 gestrichener Teelöffel Szechuanpfeffer
1/4 Teelöffel Salz
1/2 Teelöffel Zucker
ca. 1/2 dl Bouillon
2 Esslöffel Sesam- oder Pflanzenöl (2)
3-4 Esslöffel Sojasauce

1 Die Lammhüftchen 1 cm gross würfeln. Ingwer und Zwiebel schälen und fein hacken. Mit dem Öl (1) und dem Fleisch mischen. Etwa 30 Minuten marinieren lassen.

2 Inzwischen den Broccoli rüsten und in kleine Röschen teilen. Die Aubergine rüsten und ohne zu schälen in Stängelchen schneiden. Die Rüebli schälen und in Rädchen schneiden. Das Toastbrot in 4 etwa 4 cm dicke Scheiben schneiden. Das weiche Brotinnere etwas herauszupfen, sodass Platz für die Füllung entsteht.

3 Eine beschichtete Bratpfanne trocken erhitzen. Den Szechuanpfeffer und das Salz etwa 3 Minuten auf kleinem Feuer rösten. Mit dem Zucker in einen Mörser geben und zerstoßen.

4 Die Lammwürfel ohne zu salzen in der heissen Bratpfanne mitsamt Marinade auf grossem Feuer rundum etwa 2 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen.

5 Nun das Gemüse in die Pfanne geben, mit Öl (2) beträufeln und auf mittlerem Feuer etwa 5 Minuten schwenkend braten. Mit Bouillon begiessen noch 2-3 Minuten kochen lassen. Dann die Fleischwürfel, etwas Szechuanpfeffer und die Sojasauce beifügen und alles gut mischen. Zum Schluss falls nötig das Gericht mit Sojasauce und Szechuanpfeffer abschmecken.

6 Gleichzeitig die Toasts im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille während 3-4 Minuten goldgelb rösten. Zum Servieren bergartig mit der Gemüsemischung füllen.

TANDOORI CHICKEN MIT EIERNUDELN

4 Portionen

4 Hähnchenschenkel 1EL rotes Tandoori 450g
Mie-Nudeln (chinesische Eiernudeln) 2 Bund
Frühlingslauch Sojasauce Öl, Salz, Pfeffer

Hühnerschenkel auslösen, dann in kleine Stücke schneiden, mit Tandooripaste marinieren und durchziehen lassen. Nudelwasser aufsetzen, leicht salzen und zum Kochen bringen. Frühlingslauch putzen und waschen und in feine Ringe schneiden. Wok aufsetzen und etwas Öl hineingeben und darin die marinierten Hühnerwürfel anbraten. Vorsicht: die Hitze darf nicht zu hoch sein, denn im Tandoori ist Zucker und der karamellisiert bei zu hoher Hitze, dann wird das Fleisch schwarz. Ist das Fleisch gar, nach ca. 8 min. auf einen Teller geben. Im Ofen bei 80°C warm halten. Nudeln ins kochende Wasser geben und den Wok wieder auf den Herd, die feinen Zwiebellauchringe hineingeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit ca. 3 EL Sojasauce ablöschen. Und 100 bis 150 ml heisses Nudelwasser zum Zwiebellauch dazu. Nudeln abschütten, in den Wok geben, durchschwenken, 1 Minute durchziehen und anrichten. Hühnerfleisch obendrauf und es sich schmecken lassen.

TANDOORI HÄHNCHENSPIESSE

4 Portionen

500 g Hühnerbrüste

125 g Natur-Joghurt

1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

1 EL Gewürzpaste (Tandooripaste, gibts im Asia-Laden)

2 EL Butter

1.5 TL Gewürzmischung (Garam Masala - ind. Gewürzmischung / Asia Laden)

Huhn würfeln und je 3-4 Stück auf gefetteten Spiess stecken, auf einen Teller oder in eine flache Schüssel legen. Marinade aus Joghurt, Knoblauch und Tandooripaste herstellen und die Hühnerspiesse bestreichen. Zugedeckt ca. 4-5 Stunden marinieren, dabei mehrmals wenden. Backblech mit eingefetteter Alufolie auslegen und die Spiesse von jeder Seite ca. 4 Minuten im Ofen grillen, bis die Oberfläche gebräunt ist. Zwischendurch die Spiesse mit geschmolzener Butter einpinseln, damit das Fleisch nicht austrocknet. Mit Basmatireis servieren. Das Gericht mit Garam Masala bestreuen.

TANDOORI-KARTOFFELN MIT MANGO-JOGHURT-DIP

4 Portionen

1 kg fest kochende Kartoffeln
4 EL Tandoori-Paste
3 EL Erdnussöl

360 g Joghurt
6 EL Mango-Chutney

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Kartoffeln vierteln. Tandoori-Paste und Öl in einer Schüssel verrühren, mit den Kartoffeln mischen.

Ein Blech mit Backpapier belegen, Kartoffeln darauf verteilen. Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens.

Joghurt und Mango-Chutney verrühren.



TARKARI MOMO (NEPALESISCHE DUMPLINGS)

32 Portionen

zum vorbereiten



Sauce

1 EL Bratbutter
1 Bundzwiebel, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
1 roter Chili, entkernt, fein gehackt
½ TL Kreuzkümmelpulver
1 Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g)
½ TL Salz
½ Bund Koriander, fein geschnitten

Teig

250 g Weismehl
1 ½ dl Wasser, heiss

Füllung

1 EL Bratbutter
2 Bundzwiebeln mit dem Grün, fein geschnitten
2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
1 roter Chili, entkernt, fein geschnitten
1 EL Ingwer, fein gerieben
¼ TL Kreuzkümmelpulver
300 g Weisskabis, fein geschnitten
100 g Jungspinat, grob geschnitten
½ TL Salz
200 g Frischkäse
½ Bund Koriander, grob geschnitten

Sauce

Bratbutter in einer Bratpfanne erwärmen. Bundzwiebel, Knoblauch, Chili und Kreuzkümmel andämpfen, Tomaten begeben, salzen, zugedeckt ca. 5 Min. köcheln. Koriander darunter mischen.

Teig

Mehl in eine Schüssel geben, Wasser dazugießen, mischen, ca. 10 Min. zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Zu einer Kugel formen, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. ruhen lassen.

Füllung

Bratbutter in einem Wok oder Bratpfanne erhitzen. Bundzwiebeln, Knoblauch, Chili, Ingwer und Kreuzkümmel kurz anbraten. Kabis und Jungspinat begeben, salzen, zugedeckt ca. 10 Min. dämpfen. Deckel entfernen, ca. 5 Min. fertig dämpfen. Frischkäse und Koriander darunter mischen.

Formen

Teig halbieren, zu je einer Rolle von ca. 32 cm Länge formen. Rollen in je 16 gleich grosse Stücke schneiden. Teigstücke mit dem Wallholz auf wenig Mehl zu Rondellen von je ca. 8 cm Ø auswallen. Teigstücke immer gut zugedeckt halten, damit sie nicht austrocknen. Je 1 EL Füllung in die Mitte der Rondellen geben, obere und untere Teigblätter nach oben falten. Ränder in der Mitte zusammendrücken, von aussen her, je ca. 4-mal einfalten und gut andrücken. Momos portionenweise in die vorbereiteten Bambuskörbchen geben.

Dämpfen

Bambuskörbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen, aufkochen. Zweites Körbchen darauf stellen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dämpfen. Position der Körbchen wechseln, ca. 5 Min. fertig dämpfen, restliche Momos gleich dämpfen. Sauce dazu servieren.

THAILÄNDISCHE HÜHNERSUPPE TOM KHA GAI

6-8 Portionen



3 cm Galgant frisch, ersatzweise frischer Ingwer
6 Kaffirlimettenblätter
4 Stängel Zitronengras
12 Pfefferkörner schwarz
7.5 dl Kokosmilch
5 dl Hühnerbouillon
400 g Pouletbrüstchen
200 g Champignons
50 g Baby-Maiskolben
1 Chilischote rot
2 Frühlingszwiebeln
0.5 Bund Koriander frisch
4 Esslöffel Limonensaft
3 Esslöffel Fischsauce
Salz

1
Die Galgantwurzel schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Die Kaffirlimettenblätter mit einer Schere dem Rand entlang einschneiden. Vom Zitronengras die faserigen Hüllblätter entfernen, man verwendet nur das zwiebelartig verdickte helle untere Ende; dieses in feinste Scheibchen schneiden. Die Pfefferkörner grob zerdrücken. Alle diese Zutaten in eine mittlere Pfanne geben. Kokosmilch und Bouillon beifügen und aufkochen. Dann zugedeckt auf kleinem Feuer etwa 10 Minuten leise kochen lassen.

2
Inzwischen die Pouletbrüstchen in dünne Streifen schneiden. Die Champignons kurz kalt spülen und in dicke Scheiben schneiden. Die Baby-Maiskolben kurz waschen, dann der Länge nach vierteln. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in kleinste Würfelchen schneiden. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Die Korianderblättchen von den Zweigen zupfen.

3
Die Suppe durch ein Sieb in eine saubere Pfanne giessen und nochmals aufkochen. Pouletstreifen, Champignons und Maiskolben beifügen und die Suppe auf kleinem Feuer zugedeckt 5–7 Minuten leise kochen lassen, bis das Poulet gar ist.

4
Vor dem Servieren die Suppe mit Limonensaft, Fischsauce und wenn nötig Salz abschmecken. In vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und mit Chilischote, Frühlingszwiebeln und Koriander bestreuen.

THAIS AM SPIESS

4 Portionen

zum vorbereiten



2 Päckli Thai Kit (Chili, Zitronengras, Kaffirlimetten-Blätter)
1.5 dl Sweet Chili Sauce
0.5 dl Sojasauce

Vom Zitronengras die äusseren Blätter entfernen, Inneres mit Chili und Kaffirlimetten-Blättern fein hacken. Alles in eine Schüssel geben, Chili- und Sojasauce begeben, verrühren.

600 g Rindshuft
ca. 24 Holzspiesschen
2 EL Öl zum Braten

Fleisch in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden, in die Marinade geben, ca. 10 Min. marinieren. Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, auf die Spiesschen stecken.

Tips

Lässt sich vorbereiten: Die Spiessli ca. 30 Minuten im voraus braten, im Ofen bei ca. 60 Grad warm halten.

Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Spiessli portionenweise bei grosser Hitze rundum ca. 2 Min. braten, restliche Marinade begeben, heiss werden lassen.

THUNFISCH – SOJA, KORIANDER, WASABI

4 Portionen



Thunfisch: filtieren und portionieren

Erste Teil des Thunfisches zu Tatar schneiden und mit japanischem Bergpfeffer, Salz, Sesamöl und Sweet Chili Sauce abschmecken. Fein geschnittenen Coriander unterheben.

Rettich (darin wird das Thunfischtatar angerichtet):

Weissen Rettich in ca. 8cm lange Scheiben schneiden und so zurecht schneiden, dass ein gleichmässiges Rechteck entsteht.

Rollt man dieses zusammen, entsteht ein Canneloni, dieser wird mit dem Thunfischtatar abgeschmeckt und mit Shiso Kresse und Limonenkresse garniert.

Thunfischfilet für Sashimi:

Portionierten Thunfisch salzen und mit japanischem Bergpfeffer würzen. Pfanne mit etwas Öl ausstreichen und den Thunfisch kurz von allen Seiten anbraten, so das er ungefähr 1 – 2 mm gegart ist. Der Thunfisch muss in der Mitte roh bleiben (wichtig).

Sojagelee:

500ml Hühnerconsomé & 100 ml Sojasauce zusammen aufkochen
10 gr. Aga Aga hinzugeben, 2 Minuten köcheln lassen
5 Blatt Gelatine einweichen und in die heisse Sauce geben.
Mit einem Pralinentrichter oder Messbecher in eine Silikonmatte füllen und erhalten lassen. Ist diese kalt & fest werden daraus Würfel geschnitten, ca. 0,5cm gross.
Diese werden auf dem Sashimi angerichtet.

Wasabicreme:

200g Crème fraiché
10 g Wasabipulver oder eine ½ Tube Wasabi Paste
Pfeffer, Salz
Limonenabrieb und deren Saft

Cremé fraiche aufschlagen, so das es eine feste Cremé wird. Wasabi hinzugeben und unterrühren.

Mit Pfeffer, Salz, Limonenabrieb und Limonensaft abschmecken.

Wasabicreme wird als Punkte aus das Sashimi gespritzt, entgegen gesetzt des Sojageleés.

Koriander Majonaise:

Aus 1cl Senf, spritzer Essig, etwas Salz & Pfeffer mit 150ml Pflanzenöl eine Majonaise herstellen.
Fein geschnittener Koriander, ¼ Zehe Knoblauch und ca. 1g fein geschnittenem Ingwer hinzugeben.
Eine halbe Std. ziehen lassen, dann nochmal abschmecken und in eine Spritzflasche füllen. Koriander Majonaise wird jeweils mit 3 Punkten entlang der Thunfischcanneloni gespritzt.

Das Sashimi mit Fleur de Sel und japanischem Bergpfeffer bestreuen.

VEGANE POKÉ-BOWL MIT MELONEN-"TUNA"

4 Portionen

zum vorbereiten



Melone schneiden

2 kg Mini-Wassermelone

Melone marinieren

2 ELReisessig
2 ELSesamöl
1 ELSonnenblumenöl
2 ELSojasauce
½ TLCayennepfeffer
1 Nori-Blatt

Melone würzen

1 ELSesam
½ ELSchwarzer Sesam
2 cmIngwer
1 Knoblauchzehe

Reis kochen

300 gSushi-Reis
4 ½ dWasser

Reis würzen

3 ELReisessig
1 TLZucker
¾ TLSalz

Poké-Bowls

1 Gurke
1 Avocado
30 gMicro Greens
3 ELRöstzwiebeln

Melone schneiden

Melone schälen, entkernen, in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden.

Melone marinieren

Essig, Öle, Sojasauce und Cayennepfeffer in einer Schüssel verrühren. Nori-Blatt in Stücke brechen, mit den Melonenwürfeln daruntermischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 4 Std. marinieren. Melone dabei von Zeit zu Zeit sorgfältig mischen. Melonenwürfel aus der Marinade nehmen, Nori-Blatt entfernen, Marinade beiseitestellen. Melonenwürfel auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Backen

Ca. 1 Std. 15 Min. in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens, herausnehmen.

Melone würzen

Melone mit der beiseitegestellter Marinade und dem Sesam mischen. Ingwer und Knoblauch fein reiben, daruntermischen.

Reis kochen

Reis in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Reis mit dem Wasser in eine Pfanne geben, ca. 15 Min. quellen lassen. Wasser aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln. Platte ausschalten, zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen, dabei Deckel nie abheben.

Reis würzen

Reis mit einer Gabel lockern. Essig, Zucker und Salz verrühren, darübergießen, sorgfältig mischen, auskühlen.

Poké-Bowls

Gurke in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, entsteinen, in Würfel schneiden. Reis in Bowls anrichten. Wassermelonen-"Tuna", Gurke, Avocado, Micro Greens und Röstzwiebeln darauf verteilen.

WÜRZIGES RINDFLEISCH MIT SZECHUANPFEFFER

4 Portionen

zum vorbereiten



2 Zwiebeln, mittelgross
4 Knoblauchzehen
Ingwerwurzel, frisch, etwa 5 cm
800 g Rindsragout
Salz
8 Esslöffel Öl
4 dl Fleischbouillon
Zum Fertigstellen

2 Esslöffel Öl
2 Esslöffel Szechuanpfeffer
1 dl Sherry
0.5 dl Sojasauce
3 Esslöffel Hoisin-Sauce, ersatzweise schwarze
Bohnenpaste
1 Orange
2 Sternanis
Salz

1 Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Ingwerwurzel schälen. Die Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer in feine Scheibchen schneiden.

2 Das Rindsragout mit Salz würzen. In einem Schmortopf die Hälfte des Öls erhitzen. Die Hälfte der Fleischwürfel darin rundum kräftig anbraten. Herausnehmen. Im restlichen Öl die zweite Portion Fleisch anbraten. Dann Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer beifügen und kurz mitrösten. Die Bouillon dazugießen, die erste Portion Fleisch wieder beifügen und das Ragout zugedeckt etwa 2 Stunden weich schmoren.

3 Zum Fertigstellen in einer kleinen Pfanne das Öl erhitzen und den Szechuanpfeffer darin kurz anrösten. Sherry und Sojasauce beifügen, dann die Hoisin-Sauce oder Bohnenpaste unterrühren. Vom Feuer nehmen.

4 Von der Orange die Schale ohne weisse Haut dünn ablösen.

5 Wenn das Fleisch weich ist, die Orangenschale, den Sternanis und die Szechuanpfeffer-Mischung zum Ragout geben und alles nochmals 30 Minuten schmoren lassen. Am Schluss der Garzeit die Orangenschale entfernen und das Ragout wenn nötig mit Salz abschmecken.

AMERIKANISCHE POPOVERS

6 Portionen

zum vorbereiten



175 g Mehl
1 Prise Salz
3 Eier
300 ml Milch
1 EL Butter, geschmolzen
2 EL Butter

6 Vertiefungen eines Muffinblechs (oder Popoverblech) einfetten. Ofen auf 200° C vorheizen und das Muffinblech darin 2 Minuten erhitzen. Mit den Quirlen des Handrührgeräts Mehl, Salz, Eier, Milch und die geschmolzene Butter etwa 1 bis 2 Minuten verrühren, bis der Teig die Konsistenz von dickflüssiger Sahne hat.

2 In jede Vertiefung des Blechs ein Stückchen Butter geben und 1 Minute lang im Ofen erhitzen, bis die Butter Blasen bildet. Jede Mulde zur Hälfte mit Teig füllen (nicht mehr!) und 20 Minuten lang in der Mitte des Ofens backen. Dann die Ofentemperatur auf 150° C herunterschalten und noch weitere 20 Minuten lang backen.

3 Die Popovers "poppen" zu dreifacher Grösse auf und quellen über den Rand, sie sind innen hohl. Sie sollten noch ofenwarm gegessen werden. Dazu bricht man sie auf und bestreicht sie mit Butter und Erdbeermarmelade.

4 Tipp: Der Teig kann am Vortag zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vor dem Backen muss er allerdings Zimmertemperatur haben.

BETTYS CURRYWURST

4 Portionen



800 g Tomaten, in Stücken
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Esslöffel Curry (z. B. Sri Lanka)
1 Esslöffel Apfelessig
2 Teelöffel Zucker
1 Teelöffel Salz
1 Msp. Cayennepfeffer

alles in einer Pfanne mischen, aufkochen, Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 30 Min. köcheln, pürieren. Offen ca. 10 Min. ein-köcheln

Curry (z. B. Sri Lanka) darüberstäuben

1 El Erdnussöl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren

4 Kalbsbratwürst beidseitig bei mittlerer Hitze je ca.5 Min. braten. Würste in Rugeli schneiden, mit der Sauce anrichten

CASHEW BUTTER

4 Portionen

Thermomix



2 Tassen Cashewkerne
1 Tasse zerlassenes Kokosöl 1/4 TL Meersalz

Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 2 Min. / Stufe 9 pürieren bis sie absolut glatt sind. In ein Glas mit Deckel umfüllen und kaltstellen, bis der Aufstrich fest ist. Die Butter hält sich so mindestens 2 Monate.

CURRYEI ER AUF TOAST

4 Portionen



100 gr Magerquark
40 gr Mayonnaise
1 kleiner Apfel
4 hartgekochte Eier
1 Bund Peterli
1/2 EL milder Curry
1 EL Orangensaft
1 EL Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer

4 Scheiben Toastbrot
einige schöne Salatblätter

Quark und Mayonnaise verrühren. Den Apfel an der Bircherraffel reiben. Die Eier in kleine Würfelchen schneiden. Peterli fein hacken, 1 EL davon beiseite stellen. Alles andere miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Brotscheiben toasten. Die Curry -Eier Mischung daraufgeben und mit Peterli bestreuen sofort servieren.

Brote diagonal halbieren.

ENERGY BALLS MIT DATTELN

26 Portionen

Thermomix



60 Gramm Nusskern-Mischung, ganz
80 Gramm Datteln, entsteint
150 Gramm Haferflocken
90 Gramm Mandelmuss
60 Gramm Ahornsirup

Tips

Halten sich ca. 1 Woche im Kühlschrank.

1. Datteln in den Mixtopf geben und 15 Sek./Stufe 8 zerkleinern.

2. Nüsse hinzugeben, 8 Sek./Stufe 6.

3. Restliche Zutaten in den Mixtopf geben und 20 Sek./Stufe 5. Die Masse zwischendurch mit dem Spatel nach unten schieben.

Aus der Masse Kugeln formen und kühl stellen.

KÄSECRACKER MIT CHILI

20 Portionen

zum vorbereiten



1 TL Knoblauchpfeffer (im Coop od. Spar erhältlich)
1 TL Cayenne-Pfeffer (in Flocken)
2 gestrichene EL Weismehl
60 g Sbrinz (oder Appenzeller Käse)
60 g Gruyère

Käse grob reiben und in einer Schüssel gründlich mit den Gewürzen und dem Mehl gut vermengen. Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech die Käsemischung in kleinen, runden Häufchen mit etwas Abstand verteilen (Käsemischung läuft ganz leicht aus).

In der Ofenmitte die Käsehäufchen bei 200°C ca. 6 bis 8 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Bis zum Verschenken in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

MELONEN-ROHSCHINKEN-SPIESSE

zum vorbereiten



1 Netzmelone (Zuckermelone)
20 Trauben
1 Pkg. Rohschinken (z.B. Serrano-Schinken)
1 Bund frischer Rucola
Zahnstocher

Die Melone in möglichst gleichmässige kleine Quadrate schneiden.
Die Rohschinken-Tranchen je halbieren.
Mit einem Zahnstocher 1 Stück Melone, 1 Stück Schinken, 1 Rucola-Blatt und 1 Traube aufspiesen.
Auf einer Platte anrichten und sofort geniessen.

MINI-FLAMMKUCHEN

6 Portionen

zum vorbereiten



1 Zwiebel
200 g durchwachsener Räucherspeck
1 Fertig-Pizzateig
100 g Crème Fraîche
Pfeffer und Salz aus der Mühle

Backofen auf 220°C vorheizen.
Die Zwiebeln schälen und in ganz feine Streifen schneiden. Letzteres gilt auch für den Speck.
Den Teig dünn auswallen. Mit einem Glas 8 Kreise ausstechen. Auf ein Backblech legen und den Teigrand leicht aufwerfen, damit später beim Backen nichts von der Masse ausläuft.
Die Teigböden mit je einem Teelöffel Crème Fraîche bestreichen. Ganz leicht mit Pfeffer und Salz würzen. Speck und Zwiebelstreifen darauf legen.
Die Küchlein in der Ofenmitte ca. 10 Minuten backen und sofort servieren.

NUDELSALAT SCHARF JAMIE OLIVER

4 Portionen

zum vorbereiten

250 g feine chinesische Eiernudeln
100 g ungesalzene Cashewkerne
ein paar Sesamsamen
½ rote Zwiebel
1 kleines Bund Koriandergrün
1 f rische rote Chilischote
1–2 EL Sojasauce
1 Limette
1 TL Sesamöl
1 TL Fischsauce
1 TL flüssiger Honig

In einer grossen Schüssel die Nudeln mit kochendem Wasser übergiessen, mit einem Teller abdecken und 6 Minuten quellen lassen.

Eine mittelgrosse Pfanne auf kleine Hitze stellen. Die Cashewkerne zerkleinern (z. B. mit einem Teigroller) und langsam in der warmen Pfanne rösten. Im Auge behalten und gelegentlich umrühren.

Inzwischen die Zwiebel schälen, Korianderblätter von den Stängeln zupfen und beiseitestellen, den Stiel der Chilischote entfernen. Zwiebel, Korianderstängel und Chili in der Küchenmaschine mit der Impulstaste fein hacken. Mit 1–2 EL Sojasauce und einigen Schuss nativem Olivenöl in eine grosse Servierschüssel umfüllen. Den Saft der Limette dazupressen, Sesamöl und Fischsauce zugeben. Die Zutaten gründlich durchrühren, abschmecken.

Nudeln abseihen, rasch mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und in die Servierschüssel geben.

Die Cashewkerne und Sesamsamen umrühren und bei starker Hitze 1 TL Honig zugeben. Unter Rühren die Kerne goldbraun werden lassen.

Zu den Nudeln geben, die Korianderblätter hinzufügen und durchmischen.

PARMESAN-ZUCCHINI-CHIPS

4 Portionen



Zucchini
ein wenig Knoblauch
Parmesan
sowie Salz und Pfeffer

Hobelt die Zucchini in dünne Scheiben und gebt sie in eine Schüssel. Fügt gepressten Knoblauch, fein geriebenen Parmesan, Salz, Pfeffer und etwas Apfelessig hinzu und vermischt die Masse.

Legt die Scheiben dann nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und trocknet sie bei 120 °C etwa 60 Minuten im Backofen.

PENNESALAT MIT RUCOLA UND GETROCKNETEN TOMATEN

4 Portionen

zum vorbereiten



350g Penne
Wasser (Salzwasser)
1 Glas Tomaten, getrocknete, in Knoblauchöl
eingelegt (ca. 300g)
1 Paket Rucola
einige Pinienkerne
etwas Parmesan
Salz und Pfeffer
evtl. Chili
evtl. Knoblauch

Die Pene nach Packungsanleitung im Salzwasser bissfest kochen, abgiessen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen (das Öl auffangen), klein schneiden und in der Pfanne kurz anbraten. Die Pinienkerne anschliessend auch kurz anrösten. Den Rucola waschen und klein schneiden.

Zum Schluss alles miteinander vermengen, etwas von dem Tomaten-Öl drübergiessen dann frischen Parmesan drüber raspeln und unterheben. Anschliessend noch mit Salz, Pfeffer, Chili und Knoblauch abschmecken. Schmeckt sowohl frisch als auch vorbereitet!

24 STUNDEN PFANNE

4 Portionen

zum vorbereiten

1 Stück Schweinsfilet 500 bis 600 Gramm, in Medaillons geschnitten
(oder 4 grosse Schweinsschnitzel)
4 grosse Zwiebeln (Gemüsezwiebel)
1 Becher saure Sahne
2 dl Rahm (Sahne)
1 Becher Crème fraiche mit Kräutern
150 gr Schinken, gekocht, eine dicke Scheibe davon, in Würfel geschnitten
150 gr Rohschinken, in Würfel geschnitten.
Anstelle des Rohschinkens kann auch ein Mostbröckli, (Trockenfleisch) in Würfel geschnitten, verwendet werden.

Die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, braten, aber nicht zu weich werden lassen. In dem Bratfett die kleingehackten Zwiebeln glasig dünsten. Sahne und Crème fraiche verrühren und auf die Zwiebeln giessen.

Den Schinken würfeln. Die Medaillons in eine feuerfeste Form geben, den Schinken darüber geben und mit der Zwiebel-Sosse übergiessen, so dass alles gut bedeckt ist. Bei geschlossenem Topf über Nacht ziehen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
Das Gericht im Backofen während 45 Minuten backen.

Dazu schmeckt Reis, Röstis oder Baguette.

Tips

zum vorbereiten

ÄLPLER MAGRONEN

4 Portionen

200 gr Magronen oder Penne
400 gr Kartoffeln geschält
6 dl Rahm
80 gr Sbrinzkäse gerieben
600 gr Zwiebeln geschält
120 gr Butter
Salz, Muskatnuss, weisser Pfeffer

Kartoffeln in grosse Würfel schneiden.
Magronen mit den Kartoffeln in Salzwasser al dente kochen.
Abschütten und bereitstellen.
Die Zwiebeln in Streifen schneiden.

In einer mittleren Stielkasserolle die Butter erwärmen. Die Zwiebelstreifen dazugeben goldgelb dünsten. Den Rahm und die Zwiebeln zusammen aufkochen lassen. Die Kartoffel-Penne Mischung begeben und langsam kochen bis eine leichte Bindung entsteht.

TIP: Die Hälfte des Rahmes kann auch durch Milch ersetzt werden.

Sbrinz daruntermischen und abschmecken.

AMERIKANISCHE POULETSCHENKEL

4 Portionen

8 Pouletschenkel enthäutet
4 EL Öl
Pfeffer aus der Mühle
2 TL Paprika
1 TL Salz
100 gr Cornflakes mit dem Wallholz fein zerdrückt
(oder Paniermehl oder Pommeschips)

Öl, Pfeffer und Paprika mischen. Schenkel damit bestreichen, 20 Min. im Kühlschrank marinieren. Salz und Cornflakes mischen, Pouletschenkel darin wenden. Panade gut andrücken. Pouletschenkel auf ein Backblech legen.

Braten: 10 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens, dann weitere 25 Min. bei 180 Grad.

ANANASPOULET

4 Portionen



4 Pouletbrüstchen

Gemüse:

1 Zwiebel, geschält

1 rote Peperoni

1 Babyananas

1 EL Öl

Sauce:

1 dl Geflügelbouillon, kalt

2 dl Ananas- oder Orangensaft

2 EL Weissweinessig

1/2 TL Ingwerpulver

1 kräftige Prise schwarzer Pfeffer

1 EL Zucker

1/2 TL Salz

1 EL Sojasauce

1 TL Tomatenmark

2 EL Maisstärke

Die Pouletbrüstchen von Ihrem Metzgermeister in Würfel schneiden lassen. Die Zwiebel in grobe Stücke schneiden. Peperoni entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die Ananas schälen, in Würfel schneiden. Alle Zutaten der Sauce abmessen und in ein Schälchen geben. Das Pouletfleisch in einer breiten Teflonpfanne in heissem Öl kräftig anbraten. Zwiebeln, Peperoni und Ananas zugeben, ca. 2 Min. mitbraten. Die Saucenzutaten aufrühren, zugliessen, unter Rühren aufkochen und anrichten.

Vor- und Zubereitung: ca. 20 Minuten

ANANASREIS MIT SCHWEINSFILET UND LAUCH

4 Portionen

250 g Parboiledreis

1 mittlere reife Ananas

ca. 400 g Schweinsfilet

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Esslöffel Bratbutter

2 grosse Stangen Lauch

2 Esslöffel Butter

1 Teelöffel Currypulver

2 Esslöffel Sojasauce

1 Den Parboiledreis in reichlich Salzwasser 10-12 Minuten knapp weich kochen. Abschütten und kalt abschrecken, damit der Reis nicht klebt. Gut abtropfen lassen.

2 Während der Reis kocht, die Ananas vorbereiten: Beide Enden abschneiden, die Frucht der Länge nach vierteln, den harten Strunk herausschneiden, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, dann würfeln. Den Saft der Fruchtfleischreste in der Schale in ein kleines Gefäss ausdrücken und beiseite stellen.

3 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

4 Das Schweinsfilet in kleinfingergrosse Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Bratpfanne oder in einem Wok in der heissen Bratbutter rundum etwa 1 1/2 Minuten anbraten. Sofort in die vorgewärmte Form geben und im 80 Grad heissen Ofen 15-20 Minuten nachgaren lassen. Die Pfanne beiseite stellen.

5 Den Lauch rüsten, dabei dunkelgrüne Blattteile entfernen. Die Stangen in dünne Ringe schneiden. Die Hälfte der Butter in die beiseite gestellte Pfanne geben und den Lauch darin unter häufigem Wenden 4-5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Fleischstreifen geben.

6 Restliche Butter zum Bratensatz geben und die Ananaswürfel darin anbraten. Dann den Saft dazugliessen und diesen leicht einkochen lassen. Das Currypulver darüber stäuben, den Reis beifügen und gut erhitzen. Dann den Lauch und die Schweinsfiletstreifen dazugeben und alles noch einen Moment braten. Das Gericht mit Curry, Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

AUBERGINENRÖLLCHEN MIT MOZZARELLA

4 Portionen

zum vorbereiten



2 Auberginen, gross, möglichst länglich
Salz
Olivenöl, zum Bestreichen
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Tomatensauce

600 g San-Marzano-Tomaten
1 Zwiebel, klein
1 Knoblauchzehe
2 Esslöffel Olivenöl
1 dl Gemüsebouillon
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Füllung

1 Bund Petersilie, glattblättrig
1 Bund Basilikum
4 Esslöffel Olivenöl
50 g Paniermehl
40 g Parmesan, gerieben
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
200 g Mozzarella di buffala, abgetropft gewogen

Tips

Zum vorbereiten

- 1 Von den Auberginen den Stielansatz entfernen. Jeweils links und rechts an der Frucht je eine dünne Scheibe mit Haut abschneiden. Dann jede Aubergine der Länge nach in 7–8 dünne Scheiben schneiden. Auf der Arbeitsfläche auslegen, mit Salz bestreuen und etwa 15 Minuten Wasser ziehen lassen.
- 2 Inzwischen den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- 3 Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier trockentupfen. Auf einem Backblech leicht überlappend auslegen, auf der Oberseite mit Olivenöl bestreichen und mit Pfeffer würzen.
- 4 Die Auberginen im 200 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille 15–20 Minuten golden backen. Etwas abkühlen lassen.
- 5 Inzwischen für die Sauce den Stielansatz der Tomaten herausschneiden und die Früchte würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln.
- 6 In einer mittleren Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Tomaten und die Bouillon beifügen und alles zugedeckt 15 Minuten kochen lassen. Dann die Sauce mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
- 7 Für die Füllung Petersilien- und Basilikumblätter fein hacken.
- 8 In einer kleinen Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Das Paniermehl darin golden rösten. Auskühlen lassen. Dann mit den Kräutern und dem Parmesan mischen und mit Pfeffer würzen.
- 9 Den Mozzarella zuerst in Scheiben, dann diese in etwa fingerdicke Streifen schneiden.
- 10 Auf den Auberginenscheiben jeweils etwas Kräuterpaste verteilen, mit 1 Streifen Mozzarella belegen, dann aufrollen. Restliche Kräuterpaste beiseitestellen.
- 11 Gut die Hälfte der Tomatensauce in eine ausgebutterte Gratinform geben. Die Auberginenröllchen mit der Nahtstelle nach unten hineinsetzen. Die restliche Tomatensauce darüber verteilen. Alles mit der restlichen Kräuterpaste bestreuen.
- 12 Die Auberginenröllchen im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 15–18 Minuten überbacken. Heiss oder lauwarm servieren.

AVOCADO GNOCCHI

4 Portionen



2 Avocados
250 g Ricotta oder ersatzweise Speisequark
75 g geriebener Parmesan oder Sbrinz
1 Ei
1 Teelöffel Salz
reichlich Muskatnuss
ca. 125 g Mehl
Tomatensauce:
1 mittlere Zwiebel
1 Esslöffel Butter
1 Dose Pelati-Tomaten (ca. 400 g)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Zum Ueberbacken:
75 g geriebener Parmesan oder Sbrinz
einige Butterflöckchen

1. Die Avocados halbieren, den Stein entfernen, schälen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel fein zerdrücken. Dann den Ricotta oder Quark, den geriebenen Käse, das Ei, das Salz und die Muskatnuss beifügen und alles gut mischen. Dann so viel Mehl zugeben, dass der Teig immer noch zart ist, jedoch nicht mehr an den Händen klebt. Daraus in etwas Mehl, Nussgrosse Gnocchi formen.

2. Reichlich Salzwasser aufkochen und jeweils 10-12 Gnocchi auf einmal hineingeben. Sobald sie an die Oberfläche steigen, noch 1 Minute ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und in eine ausgebutterte Gratinform geben. Es ist empfehlenswert, ein Probe-Gnocchi zu kochen; falls es zerfällt, muss man dem Teig noch etwas Mehl beifügen.

3. Für die Tomatensauce die Zwiebel schälen, fein hacken und in der Butter andünsten. Die Pelati-Tomaten mitsamt Saft beifügen und alles während ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Tomatensauce über die Gnocchi verteilen. Den geriebenen Käse darüberstreuen und alles mit reichlich Butterflöckchen belegen. Im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der untersten Rille 15-20 Minuten überbacken.

AVOCADO MANDARINEN SALAT

4 Portionen



1 Lattich, die zarten gelblichen Innenblätter; ersatzweise 1 Baby-Lattich
1 Mandarine
1 Zwegtomate
1 Frühlingszwiebel
0.5 Bund Petersilie, glattblättrig
1 Limone
1 Avocado, reif
1 Esslöffel Balsamicoessig, weiss
1 Esslöffel Wasser
1 Teelöffel Senf, körnig
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 Prise Zucker
3 Esslöffel Olivenöl

1 Die Lattichblätter auslösen und waschen. In feine Streifen schneiden und in 2 tiefe Teller verteilen.

2 Die Mandarine schälen, alles Weiße möglichst gut entfernen, dann die Frucht in dünne Scheiben schneiden. Den Stielansatz der Tomate entfernen, dann die Tomate in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Die Petersilie fein hacken.

3 Den Saft der Limone auspressen. 1 Esslöffel Saft für die Sauce in eine kleine Schüssel geben. Den restlichen Saft zum Bepinseln der Avocado beiseitestellen.

4 Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und die Schale von Hand sorgfältig ablösen. Die Avocadohälften in Scheiben schneiden. Sofort mithilfe eines Küchenpinsels mit dem Limonensaft bestreichen, damit sie sich nicht verfärben.

5 Für die Sauce Essig, Wasser, Senf, Salz, Pfeffer sowie Zucker zum Limonensaft ins Schüsselchen geben und gut verrühren. Dann das Olivenöl mit dem Schwingbesen dazuschlagen.

6 Unmittelbar vor dem Servieren die Avocado- und Tomatenscheiben auf dem Lattichsalat dekorativ anrichten und die Mandarinscheiben darüberverteilen. Mit Frühlingszwiebel und Petersilie bestreuen.

BACKOFEN KOTELETTS

4 Portionen

zum vorbereiten

4 Schweins- oder Kalbskoteletts
Salz, Pfeffer, Paprika, 2 EL Senf
1 Knobli
2 dl Rahm
1 Rosmarinweig
3 Thymianzweige
60 gr ger. Gruyerzer

Koteletts mit Gewürzen und Senf einreiben in ausgebutterte Gratinform legen den Knobli fein hacken und über die Koteletts verteilen. Den Rahm darüber giessen. Rosmarin und Thymian verteilen. Den Käse obendrauf und im auf 160 Grad vorgeheizten Ofen während 50-60 Min backen.

BEEF WITH WHISKY AND STILTON

4 Portionen



500 g Rindshuft am Stück
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel Bratbutter
1/2 dl Whisky
1 Schalotte
1 Esslöffel Butter
2 1/2 dl Kalbsfond oder leichte Hühnerbouillon
1 1/2 dl Rahm
100 g Stilton oder ersatzweise Mascarpone-Gorgonzola
1/2 Bund Estragon

1. Den Backofen auf 70 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
2. Die Rindshuft in fingerdicke, etwa 3 cm lange Streifen schneiden. Salzen und pfeffern.
3. Die Bratbutter rauchheiss erhitzen. Die Fleischstreifen in 2 Portionen kräftig auf der ersten Seite 1 Minute, auf der andern nur noch 15-20 Sekunden anbraten; das Fleisch soll innen noch roh sein! Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 70 Grad heissen Ofen 30 Minuten nachgaren lassen.
4. Den Bratensatz mit Whisky auflösen und durch ein Siebchen giessen, um Verbranntes zu entfernen. Beiseite stellen.
5. Inzwischen Schalotte schälen und fein hacken. In einem Pfännchen in der warmen Butter andünsten. Mit dem beiseite gestellten Bratenjus und Kalbsfond oder Bouillon ablöschen. Die Sauce auf grossem Feuer auf 1 dl einkochen lassen. Dann den Rahm beifügen und die Sauce nochmals um gut 1/3 reduzieren.
6. Inzwischen den Stilton grob reiben oder den Mascarpone-Gorgonzola in kleine Stücke teilen. Den Estragon fein hacken.
7. Käse und Estragon in die leicht kochende Sauce geben und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rindshuftstreifen mitsamt ausgetretenem Saft beifügen, alles mischen und sofort servieren.

BEEFSTEAK TATAR

4 Portionen

800 g Angus Filet (Kopf oder Spitzen)
4 Eidotter
70 g Zwiebeln
25 g Kapern
4 g Sardellenpaste
15 g Paprikapulver (edelsüss)
2 TL Ketchup
25 g Tiroler Krensenf
2 Spritzer Tabasco
Salz, Pfeffer
etwas Olivenöl und eine Prise Zucker
120 g Essiggurken

Das Filet kuttern oder faschieren. Die Zutaten fein hacken und alles vermischen.

Mit Schwarz-, Vollkorn- oder Toastbrot und Butter servieren.

Mein Tipp: Wenn Sie ein Tatar für ein kaltes Buffet machen, mischen Sie das gehackte Filet mit Salz, Olivenöl, Pfeffer, Paprikapulver, Eidotter und Zucker.

Dann bleibt es schön rot und die gehackten Zutaten extra in Schüsselchen oder Zwiebelringen anrichten.

BIERSUPPE MIT BERGKÄSE

4 Portionen

1 Stück Zwiebel
1 Stück Knoblauchzehe
150 g Bergkäse, reif
2 Esslöffel Butter
1 Esslöffel Hartweizengriess
2 dl Bier, dunkel
5 dl Rindsbouillon
1 dl Rahm
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 Esslöffel Olivenöl

Tips

zum vorbereiten

zum vorbereiten



1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Käse fein reiben.

2 In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Griess beifügen und kurz mitdünsten.

3 Mit dem Bier ablöschen, dann die Bouillon dazugießen und alles zugedeckt etwa 15 Minuten kochen lassen.

4 Den Rahm und etwa 100 g Käse in die Suppe geben; den Käse unter Rühren schmelzen lassen. Dann die Suppe mit dem Stabmixer pürieren, bis sie bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die Suppe in Suppenschalen geben, mit dem restlichen Käse bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Sofort servieren.

BLACKENED TUNA

4 Portionen



Zutaten (für 5 Personen)
500-600 g gut gekühlter Tunfisch

Zitronenbutter (s.u.)
Zitronenbutter:
125 g Butter
2 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 EL gehacktes Basilikum

Tunfischdressing:
Wasabipaste
4 cl Sojasosse
4 cl Ketchup Benteng Manis
Ingwer

Salatdressing:
1 Knoblauchzehe
1/4 TL Dijonsenf
1 Ei
60 ml Olivenöl
60 ml Magerjoghurt
1 TL Zitronensaft (abschmecken und ggf. etwas mehr, aber nicht zu sauer machen!)
1 Prise Salz
1 gute Prise Rohrzucker
etwas Schnittlauch
Pfeffer aus der Mühle

Croûtons:
3 Scheiben Toastbrot, in kleine Würfel geschnitten
1 EL Butter
1 Knoblauchzehe
ein Salatkopf

Für die Zitronenbutter Butter in einem Topf zerlassen und bei geringer Hitze den Zitronensaft langsam einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Basilikum hinzugeben. Das Ganze leicht erwärmen, so dass die Butter gerade flüssig wird, aber nicht zu heiss wird.

Den sehr gut gekühlten Tunfisch in der Zitronenbutter wenden. Eine Eisenpfanne ohne Öl und Fett auf dem Herd soweit erhitzen, dass sie (wenn möglich) glühend wird. Anschliessend den Fisch ganz kurz hineinlegen, so dass er von aussen (von allen Seiten) schwarz wird, gegebenenfalls muss die Pfanne zwischendurch noch einmal gereinigt werden. Dann den Fisch zwischenzeitlich wieder gut kalt stellen. Wenn der Fisch angebraten (geschwärzt) ist, am besten für 5 Minuten in die Tiefkühltruhe und dann anschliessend wieder in den Kühlschrank geben.

Für das Tunfischdressing Sojasosse und Ketchup mischen. Etwas Wasabipaste hinzufügen, so dass das Dressing scharf wird (die Schärfe geht später wieder etwas heraus). Mit frischem, geriebenem Ingwer verfeinern, bis man ihn leicht dezent herausschmeckt.

Für das Salatdressing alles bis auf den Schnittlauch mit dem Mixstab zusammenmischen, bis das Dressing cremig wird. Eventuell mit Wasser, Sahne oder Zitronensaft noch etwas verdünnen. Anschliessend den Schnittlauch hinzufügen und für einige Zeit in den Kühlschrank geben und ruhen lassen. Vor dem Servieren noch einmal kurz abschmecken.

Für die Croûtons die Knoblauchzehe in die Butter drücken und in einer Pfanne das in kleine Stücke geschnittene Toastbrot bei geringer Hitze darin rösten.

Zum Servieren den Tunfisch in möglichst dünne Scheiben schneiden, das Dressing vorsichtig tröpfchenweise darüber geben und kurze Zeit einwirken lassen.

BLÄTTERTEIGSCHNECKEN

4 Portionen



Für ca. 40 Stk.
1 rechteckig ausgewallter Blätterteig 25x42 cm

Füllung
2 EL Butter
8 Knoblauchzehen, gehackt
je 1 Bund Thymian, Majoran, Oregano, gehackt
50 gr Emmentaler, gerieben
1/2 Dose Maiskörner ca. 170 gr
2 Tomaten, in kleinen Würfeln

2 Wochen vorher vorbereiten backen und tiefkühlen. Nicht aufgetaut im Ofen bei 200 Grad 10 Min. aufbacken.

Füllung
Butter in Bratpfanne warm werden lassen. Knobli und Kräuter begeben, andämpfen, würzen, auskühlen. Restliche Zutaten daruntermischen.

Formen
Die Füllung auf den Teig verteilen, glattstreichen. Locker aufrollen und 15 Min. in den Tiefkühler. Danach in 1 cm breite Rondellen schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Backen ca. 10 Min in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens

BLITZ LASAGNE

4 Portionen



1 TL Butter
2 Rollen Pastateig
1 Dose gehackte Tomaten (ca. 450 g)
70 g entsteinte grüne Oliven
200 g Jungspinat
0.75 TL Salz
wenig Pfeffer
150 g Rahmquark
180 g Saucehalbrahm
120 g geriebener Parmesan
0.25 TL Salz
wenig Muskat

Ofen auf 200 Grad vorheizen.
Form einfetten.
Pastateige in je 6 Stücke schneiden.
Oliven grob hacken.
Spinat in Streifen schneiden.
Tomaten, Oliven, Spinat mischen, würzen.
Quark, Rahm und Käse mischen, würzen.
Boden mit Pastablättern auslegen.
Gemüse und Pastablätter einschichten.
Käsesauce darübergießen.
In der unteren Hälfte des Ofens ca. 30 Min. backen.

Form: Für eine flache ofenfeste Form von ca. 2 1/2 Litern

BOHNENGRATIN MIT NACHOS

4 Portionen



2 EL Erdnussöl
400 g Hackfleisch (Rind)
2 Knoblauchzehen
1 Päckli tiefgekühlte gelbe und grüne Bohnen vorgegart (ca. 150 g)
2 Dosen Kidney-Bohnen (ca. 410 g)
180 g Sauerrahm
wenig Salz
wenig Pfeffer
1 TL Cayennepfeffer
120 g Nachos picante
120 g geriebener Gruyère

Backofen auf 250 Grad vorheizen. Öl heiss werden lassen, Fleisch ca. 3 Min. gut anbraten. Knoblauch dazupressen, Kidney-Bohnen abspülen, mit den anderen Bohnen begeben, ca. 3 Min. mitbraten.

Sauerrahm begeben, mischen, würzen.

Bohneneintopf in eine Auflaufform geben, Nachos hineinstecken, Käse darüber verteilen. Backen: ca. 8 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens.

CARPACCIO VON GEBACKENEN RANDEN

4 Portionen



500 g Randen, mittel, frisch
2 Zweig Rosmarin
8 Zweig Thymian
4 Esslöffel Olivenöl
Salz
40 g Pinienkerne
2 Stück Ziegenfrischkäselein, je 80 g
Sauce:
2 Esslöffel Weissweinessig
2 Esslöffel Balsamicoessig
Salz, Pfeffer
8 Esslöffel Olivenöl

1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2 Die Randen waschen, jedoch weder schälen noch rüsten, damit ihr Saft beim Backen nicht ausläuft. Trocken tupfen und in eine kleine Gratinform setzen. Die Rosmarinzweige mit der Schere in kleine Büschelchen schneiden und über die Randen verteilen. Die Thymianzweige ebenfalls darübergerben. Die Randen mit dem Olivenöl beträufeln und leicht salzen.
3 Die Randen im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille je nach Grösse 45–60 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen.
4 Inzwischen in einer trockenen Pfanne die Pinienkerne ohne Fettzugabe rösten.
5 Die Schale der Randen ablösen. Die Knollen in möglichst dünne Scheiben schneiden und ziegelartig auf einer Platte anrichten. Den Ziegenfrischkäse in kleinen Stückchen über die Randen verteilen.
6 Für die Sauce beide Essigsorten, Salz, Pfeffer und Olivenöl mit einem kleinen Schwingbesen zu einer Sauce rühren. Über das Carpaccio träufeln. Am Schluss alles mit den Pinienkernen bestreuen.

CHATEAUBRIAND IM KRÄUTERMANTEL



800 g Rindsfilet am Stück (Filet-Mittelstück)

Marinade

- 4 Esslöffel Bratcrème
- je 1 Esslöffel Zitronen- und Orangenthymian (Variante: gewöhnlicher Thymian), fein gehackt
- 1 Esslöffel Orangepfeffer

Alle Zutaten gut verrühren. Fleisch damit bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 12 Std. marinieren.

Anbraten

- Bratcrème
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Bund Zitronenthymian
- 2 Bund Orangenthymian
- 2 Lorbeerblätter

1. Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Ofen auf 80 Grad vorheizen, Platte, Teller und Sauciere vorwärmen.
3. Bratcrème in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch salzen, rundum ca. 5 Min. anbraten; erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat.
4. Die Hälfte der Kräuter auf einen flachen Teller legen. Filet darauflegen, restliche Kräuter daraufverteilen, mit Küchenschnur binden.

Niedergaren

Ca. 1 1/2 Std. in der Mitte des vorgeheizten Ofens. Die Kerntemperatur soll ca. 50 Grad betragen. Das Fleisch kann anschliessend bei 60 Grad bis zu 1 Std. warm gehalten werden. In der Zwischenzeit die Pommes Pont-Neuf und die Reduktion für die Thymian-Hollandaise zubereiten.

Tips

Servieren

Fleisch schräg zur Faser tranchieren, mit der Thymian-Hollandaise und den Pommes Pont-Neuf auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Restliche Sauce hollandaise separat dazuservieren.

Oder Kräuterbutter

Thymian-Hollandaise
Ergibt ca. 3 dl.

Reduktion

- 1 dl Weisswein
- 2 Esslöffel Zitronenessig
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 2 Zweiglein Zitronenthymian
- 6 schwarze Pfefferkörner, zerdrückt
- 2 frische Eigelbe
- 75 g Butter, kalt, in Stücken
- 1 Teelöffel Zitronenthymian, fein gehackt
- Salz, nach Bedarf
- Pfeffer aus der Mühle
- Zitronenthymian zum Garnieren

1. Wein mit allen Zutaten bis und mit Pfefferkörnern aufkochen, Hitze reduzieren, Flüssigkeit auf ca. 3 Esslöffel einköcheln. Reduktion in eine dünnwandige Schüssel absieben, auskühlen lassen.

2. Eigelbe begeben, Schüssel über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Mit dem Schwingbesen ca. 3 Min. rühren, bis die Masse schaumig ist und sich Rührspuren abzeichnen.

3. Butter portionenweise unter Rühren begeben bis die Sauce cremig ist. Schüssel herausnehmen, Sauce kurz weiterrühren, würzen, sofort servieren.

CHATEAUBRIAND MIT ESTRAGON-ESPUMA

4 Portionen



800 g Rindsfilet (Filetkopf) vom Metzger binden lassen
0.75 TL Salz, wenig Pfeffer würzen
1 EL Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen.

Estragon-Espuma

2 dl Vollrahm
3 EL Estragon, grob geschnitten
0.5 EL Worcestershire-Sauce
1 unbehandelte Zitrone, nur abgeriebene Schale
0.5 TL Salz, wenig Pfeffer

alles heiss werden lassen, zugedeckt beiseite stellen, ca. 15 Min. ziehen lassen, durch ein Sieb giessen, in den Kisag- oder isi-Bläser giessen. Bläser fachgerecht verschliessen, ca. 2 Std. kühl stellen.

Vor dem Servieren 1 Patrone in den Bläser spritzen,

1 EL Estragon, fein geschnitten zum Garnieren

Filet bei mittlerer Hitze rundum ca. 4 Min. anbraten, herausnehmen, auf die vorgewärmte Platte legen. Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken

Niedergaren: ca. 1,75 Std. in der Mitte des vorgeheizten Ofens. Kerntemperatur: ca. 55 Grad (à point). Warm halten: ca. 30 Min. bei 60 Grad

Servieren:

Filet in Tranchen schneiden, Espuma sorgfältig in Gläser oder auf den Teller spritzen, mit Estragon garnieren.

Dazu passen:

breite Nudeln, (Camargue-)Reis, Wildreis-Mix.

Variante: Estragon-Butter

Statt Vollrahm und Zitronenschale 80 g weiche Butter und 1/2 EL Zitronensaft mit den Schwingbesen des Handrührgeräts rühren, bis die Butter heller ist. 2 EL Estragon, fein geschnitten, mit der Worcestershire-Sauce, Salz und Pfeffer beigegeben, kurz weiterrühren. Butter auf ein Stück Klarsichtfolie geben, zu einer Rolle formen, ca. 30 Min. kühl stellen.

CHICKEN CAESAR SALAD

4 Portionen

Salatsauce

1 frisches Eigelb
1 TL Senf
2.5 EL Zitronensaft
1 TL Salz
wenig Pfeffer
5 EL Sonnenblumenöl

3 Scheiben Toastbrot, in Würfeli

3 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)
1 TL Salz
wenig Pfeffer
12 Tranchen Bratspeck

1 Lattich, in Streifen
1 Gurke, in Scheiben
50 g Sbrinz, mit dem Sparschäler Streifen abgeschält

Tips

ZUM VORBEREITEN

zum vorbereiten

Salatsauce

Eigelb und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einen hohen Messbecher geben, Öl dazugiessen. Mixstab hineinstellen, dann auf höchster Stufe mixen, bis eine cremige Sauce entsteht, zugedeckt kühl stellen.

1. Brotwürfeli in einer weiten beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, beiseite stellen.
2. Poulet würzen, mit je vier Specktranchen umwickeln, in derselben Pfanne rundum ca. 10 Min. braten, herausnehmen, in Scheiben schneiden, zugedeckt beiseite stellen.
3. Lattich und Gurke mit der Salatsauce mischen. Beiseite gestellte Brotwürfeli und Sbrinz darauf verteilen, mit dem Poulet anrichten.

CHICKEN THIGH WITH GRAPE SAUCE

4 Portionen

1 EL Butter
8 Stk. Poulet Oberschenkel ohne Haut
1 TL Salz
1/8 TL Pfeffer
1/3 Tasse gehackte Zwiebeln
1 EL Mehl
1 1/2 dl trockenen Rotwein
1/2 dl frischen Orangensaft
1/4 TL Zucker
1/4 TL getrockneter Thymian
2 Tasse halbierte kernlose Trauben oder Weinbeeren

Poulets mit 1/2 TL Salz, Pfeffer und PouletsGewürzen bestäuben. Die Pouletteile beidseitig gut anbraten und herausnehmen.
Zwiebeln in der gleichen Bratpfanne ca. 5 Min. dünsten, Mehl über die Zwiebeln und gut umrühren. Mit Rotwein ablöschen. Orangensaft mit verbleibenden Salz, dem Zucker und Thymian mischen und langsam zum Wein und den Zwiebeln geben. Die Pouletteile zugeben und zugedeckt ca. 30 Min. köcheln lassen. Trauben dazugeben und weitere 5 Min. kochen. (Weinbeeren vorher begeben)

CHICORÉE IM KARTOFFELBETT

4 Portionen

6 Chicorée
150 g Doppelrahmfrischkäse mit Pfeffer
12 längliche, dünn geschnittene Schinkenscheiben
1 mittlere Zwiebel
600 g Kartoffeln
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige Rosmarin
2 dl Gemüse- oder Hühnerbouillon
2 dl Rahm

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Die Chicoréekolben der Länge nach halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. Die Schnittflächen mit Doppelrahmfrischkäse bestreichen und jede Chicoréehälfte mit 1 Scheibe Schinken umwickeln.
3. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Kartoffeln schälen und in gut 1 1/2 cm grosse Würfel schneiden. Leicht salzen und kräftig pfeffern. Die Rosmarinnadeln fein hacken. Zwiebel und Kartoffeln in eine grosse feuerfeste Form oder in einen Bräter geben und mit dem Rosmarin bestreuen.
4. Die Chicoréehälften in das Kartoffelbett legen und mit Bouillon sowie Rahm beträufeln. Die Form mit Alufolie oder einem Deckel verschliessen.
5. Den Chicorée im 180 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 45 Minuten backen. Nach 30 Minuten die Form abdecken und offen zu Ende garen.

CHILI-BEEF

4 Portionen



500 g Rindshuft
1 Eiweiss
1 Teelöffel Maizena
Salz
2 rote Peperoni
3 Frühlingszwiebeln
1 Teelöffel Sambal oelek oder scharfe Chilisauce
2 Esslöffel Sojasauce
2 Esslöffel Sherry
1 Prise Zucker
1/2 dl Gemüsebouillon
1 Teelöffel Sesamöl
Erdnussöl zum Braten
6 getrocknete Chilischoten
50 g ausgelöste ungesalzene Erdnüsschen

1. Die Rindshuft zuerst in dünne Scheiben, dann in Quadrate von etwa 3x3 cm schneiden. Eiweiss, Maizena und 1 Messerspitze Salz in eine Schüssel geben, mit einer Gabel gut verquirlen und das Fleisch beifügen. Alles gut mischen.
2. Die Peperoni halbieren, entkernen und wie das Fleisch in Quadrate schneiden. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün schräg in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.
3. In einem Schüsselchen Sambal oelek oder Chilisauce, Sojasauce, Sherry, Zucker, Bouillon und Sesamöl verrühren.
4. In einer grossen Bratpfanne oder in einem Wok 3-4 Esslöffel Erdnussöl erhitzen. Das Fleisch auf Küchenpapier abtropfen lassen. In 2 Portionen im sehr heissen Öl 30 Sekunden kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen.
5. Etwas Öl nachgeben und die getrockneten Chilischoten so lange rösten, bis sie dunkelbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und wegwerfen.
6. Die Erdnüsschen ins Chiliöl geben und 2 Minuten rundum rösten. Dann die Peperoni und Frühlingszwiebeln beifügen und unter Wenden weitere 2 Minuten braten. Nun das Fleisch wieder beifügen und die vorbereiteten Würzzutaten darüber geben. Alles nur noch gut heiss werden lassen. Sofort servieren.

CHILI-REISPLÄTZCHEN MIT ORANGEN-ZANDER

4 Portionen

4 Zanderfilets
200 Gramm Basmati-Reis
1/4 Liter Sahne
1/4 Liter Weisswein
rote, grüne, gelbe Chilis
3 Orangen
1 Eigelb
Thymian, Oregano, Koriander,
Wasser, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl,

zum Braten Sonnenblumenöl
Butter für die Form

Reis vorkochen, Chilis putzen, in feine Streifen schneiden und kurz blanchieren. Reis, Eigelb und Chilistreifen in eine Schüssel geben, vermengen und daraus kleine Plätzchen formen. In der Pfanne mit wenig neutralem Öl kross braten.

Orangen in Scheiben schneiden, Zanderfilets wenig pfeffern, salzen. Kasserolle ausbuttern, mit Orangenscheiben auslegen, je nach Geschmack frische Kräuter darauf verteilen. Zanderfilets darauf setzen und mit Weisswein und Sahne übergiessen. Im Backofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten dämpfen.

COOL BREEZE MIT GURKENSUPPE

4 Portionen



1 Salatgurke
2 Knoblauchzehen
0,5 Bund Pfefferminze
720 g Joghurt nature
5 dl kalte Gemüsebouillon
wenig Salz
wenig Pfeffer
16 entsteinte schwarze Oliven

Gurke längs halbieren, entkernen, grob raffeln.

Knoblauch pressen, Minze fein hacken, in eine Schüssel geben. Gurke, Joghurt und Bouillon begeben, alles gut verrühren, würzen.

Oliven in Scheiben schneiden, Suppe anrichten, garnieren.

COQ AU VIN

4 Portionen

zum vorbereiten



1.8 kg Poulet (z.B. Poulet de Bresse), vom Metzger in 16 Stücke geteilt

3 EL Mehl
1.5 TL Salz
wenig Pfeffer aus der Mühle
Öl zum Anbraten

150 g Speckwürfeli
1 Knoblauchzehe, gepresst
150 g Saucenzwiebeln
150 g kleine Champignons

3 dl Fertig-Geflügelfond oder Hühnerbouillon
4 dl Rotwein (z.B. Pinot noir)
1 Zweiglein Rosmarin
1 Zweiglein Thymian

Sauce

2 EL braunes Maizena express
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1 EL Butter
2 Scheiben Toastbrot, ohne Rinde, in ca. 3 cm langen Stängelchen

Tips

Lässt sich vorbereiten:

Coq au vin 1 Tag im Voraus fertig zubereiten (ohne Toastbrotstängelchen), zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren nur noch heiss werden lassen und Toastbrot braten.

1. Die Haut des Poulets entfernen.
2. Mehl, Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller mischen. Öl im Brattopf heiss werden lassen. Pouletteile portionenweise im Mehl wenden, ca. 5 Min. anbraten, herausnehmen. Bratfett mit Haushaltspapier auftupfen.
3. Hitze reduzieren, Speckwürfeli im selben Brattopf knusprig braten, herausnehmen. Knoblauch, Saucenzwiebeln und Champignons anbraten, herausnehmen.
4. Bratfett mit Haushaltspapier auftupfen, Fond und Wein dazugiessen, Kräuter begeben, Pouletteile, Speck, Zwiebeln und Champignons wieder begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 50 Min. schmoren.
5. Kräuterzweige herausnehmen. Poulet mit Speck, Zwiebeln und Champignons in eine vorgewärmte Schüssel geben.

Sauce

1. Sauce aufkochen, Maizena unter Rühren mit dem Schwingbesen begeben, Sauce ca. 1 Min. kochen, würzen, über das Poulet giessen.
2. Butter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Brot goldbraun braten, auf dem Coq au vin verteilen.

CREVETTES AUF GRÜNSPARGEL

2 Portionen



250 g grüne Spargeln
1 Vanillestängel
2 EL Olivenöl al limone (z.B. Aromolio)
wenig Salz
wenig Pfeffer
300 g geschälte rohe Riesenscrevettenschwänze

Spargeln schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Vanillestängel längs halbieren.

1 EL Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Spargeln und Vanillestängel zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. dünsten, würzen, warm stellen.

Crevetten bis ca. 4 cm vor dem Schwanzende längs einschneiden.

Restliches Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen, Crevetten bei grosser Hitze beidseitig je ca. 2 Min. braten, würzen.

CRISPY PORK CRACKLING

4 Portionen

zum vorbereiten



Marinade

2EL Olivenöl
1TL Honigsenf
2EL Salbei, fein geschnitten
2EL Rosmarin, fein geschnitten
2Knoblauchzehen, fein gehackt
½TL Fenchelsamen
5Wacholderbeeren
800g Schweinsbrust mit Fettschicht

Braten im Ofen

1dl Weisswein
1TL Maizena
1EL grobkörniges Meersalz

Fenchel-Jogurt-Sauce

150g griechischer Jogurt
½ Fenchel (ca. 120 g), fein gerieben
100g Stangensellerie, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, gepresst
2TL Zitronensaft
¼TL Salz
wenig Pfeffer

Marinade

Öl und alle Zutaten bis und mit Wacholderbeeren mischen. Fettschicht der Schweinsbrust kreuzweise einschneiden, rundum mit der Marinade bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. marinieren.

Braten im Ofen

Schweinsbrust mit der Fettschicht nach unten in die Form geben, Wein dazugießen. Ca. 60 Min. im auf 160 Grad vorgeheizten Ofen braten. Herausnehmen, Fleisch wenden, Flüssigkeit weglassen. Maizena über die Fettschicht streuen, Fleisch etwas abkühlen und ca. 30 Min. kühlstellen. Ofentemperatur auf ca. 220 Grad erhöhen. Fettschicht mit Salz einreiben, ca. 30 Min. im vorgeheizten Ofen braten.

Fenchel-Jogurt-Sauce

Jogurt und alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren, zum Crackling servieren.

DOERRBOHNENEINTOPF

4 Portionen



100 gr gedörrte Bohnen (Bohnen 2 Std. einweichen)
400 gr geräucherte Rippli (in 1 cm dicke und 3 cm lange Streifen geschnitten)
1 Zwiebel fein gehackt
1 EL Butter
100 gr Speckwürfelchen
3 Zweige Bohnenkraut
Salz, Pfeffer aus der Mühle
500 gr Kartoffeln (geschält und kleingewürfelt)

Butter schmelzen und Speckwürfel darin glasig braten. Zwiebeln begeben und kurz mitdünsten. Rippli, Bohnenkraut und gut abgetropften Bohnen zufügen. Ca. 3 Min. dünsten. Mit 1 1/2 dl Wasser ablöschen. Salzen und pfeffern. Eintopf zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 1 Std. schmoren. Gelegentlich Flüssigkeit kontrollieren.

Nun Kartoffeln begeben und weitere 30-45 Min zugedeckt leise kochen lassen.

Mit den Kartoffeln können auch noch Saucisson oder Würste beigegeben werden.

DRACULAS HUHN MIT KNOBLAUCH UND KARTOFFELN

4 Portionen

zum vorbereiten



4 Coquelets, je 500-600 g schwer
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
7 Rosmarinzwige, (1)
0.5 Bund Thymian
10 Salbeiblätter
2 Zitronen
1 dl Olivenöl
40 Knoblauchzehen, gross
800 g Kartoffeln, klein
2 Rosmarinzwige, (2)

Tips

Die Coquelets können gemäss Punkt 1
½ Tag im Voraus vorbereitet werden. Die
restliche Küchenarbeit erledigt man kurz
vor dem Einschicken in den Ofen.

1 Die Coquelets innen und aussen kurz kalt spülen. Das
«Bürzi» sowie überschüssige Haut am Rand der
Bauchöffnung sowie beim Halsansatz abschneiden. Die
Coquelets mit Küchenpapier trockentupfen. Dann die
Bauchhöhle kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit den
Kräutern füllen. Die Zitronen halbieren und jeweils eine halbe
Zitrone in die Bauchhöhle stecken. Die Schenkel der
Coquelets vorne mit Küchenschnur zusammenbinden.

2 Die Coquelets mit je 1 Esslöffel Olivenöl rundum
einstreichen und jetzt auch aussen mit Salz und Pfeffer
würzen. In eine grosse feuerfeste Form oder ins tiefe
Ofenblech legen.

3 Die Knoblauchzehen nur voneinander lösen, jedoch nicht
schälen. Die Kartoffeln je nach Grösse der Länge nach
halbieren oder vierteln. Mit den Knoblauchzehen in eine
Schüssel geben. Die zweite Portion Rosmarinzwige (2) sehr
fein hacken und darüberstreuen. Alles mit dem restlichen
Olivenöl begiessen, sehr gut mischen und neben
beziehungsweise rund um die Coquelets verteilen.

4 Die Coquelets im auf 200 Grad Umluft (Unter/-Oberhitze 220
Grad) vorgeheizten Ofen in der Mitte 45–50 Minuten braten.

5 Zum Servieren die Coquelets tranchieren und wieder in die
Form legen. Die Knoblauchzehen drückt man auf dem Teller
aus der äusseren festen Schale und bestreicht damit
Pouletfleisch und Kartoffeln.

EGLIFILETS IN DER MANDELHÜLLE

4 Portionen



Sauce:

1 Schalotte
1 Teelöffel Butter
2 dl Champagner , Prosecco oder ein anderer
Schaumwein
1 1/2 dl Rahm
wenig abgeriebene Zitronenschale
einige Tropfen Zitronensaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Fisch:

1 mittlere Zwiebel
1 Knoblauchzehe
600 g tiefgekühlter Blattspinat an- oder aufgetaut
2 Esslöffel Butter
1 dl Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer aus der Mühle
200 g Mandelblättchen
2 Eier
100 g Mehl
400 g Eglifilets
Bratbutter zum Braten

1. Für die Sauce die Schalotte schälen und fein hacken. In der heißen Butter glasig dünsten, dann mit Champagner ablöschen und diesen auf grossem Feuer zur Hälfte einkochen lassen.

2. Den Rahm beifügen und die Sauce mit dem Stabmixer fein pürieren. Noch so lange lebhaft einkochen lassen, bis sie leicht bindet. Mit etwas abgeriebener Zitronenschale, wenig Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce beiseite stellen.

3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Spinat ausdrücken.

4. In einer eher weiten Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Spinat beifügen, kurz mitdünsten, dann die Bouillon dazugießen und alles auf kleinem Feuer 3–4 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.

5. Die Mandelblättchen in einen tiefen Teller geben und grob zerbröseln. Die Eier in einen zweiten tiefen Teller aufschlagen und sehr gut verquirlen. Das Mehl in einem weiteren Teller bereitstellen. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

6. Die Eglifilets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in den Mandeln wenden, dabei die Panade gut andrücken.

7. In einer beschichteten Pfanne 1 Esslöffel Bratbutter erhitzen. Die Eglifilets in 3–4 Portionen auf mittlerem Feuer auf jeder Seite 2 Minuten braten; ist die Hitze zu hoch, verbrennen die Mandeln gerne. Die gebratenen Fischfilets auf die vorgewärmte Platte geben und ungedeckt im 100 Grad heißen Ofen warm stellen, bis aller Fisch gebraten ist.

8. Zum Servieren die Sauce und den Spinat nochmals erhitzen. Den Spinat auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Eglifilets darauf setzen. Alles mit Sauce umgiessen.

ENTE MIT SCHALOTTENCONFIT

4 Entenbrüste
1 EL Butterschmalz
1 EL Honig

Beilagensauce:
1 EL grüne Pfefferkörner
100ml Rotwein
300ml Gemüsebrühe
1 EL Butter

Schalottenconfit:
1 EL Butter
1 EL Zucker
6 Schalotten
200ml Rotwein
100ml Gemüsebrühe
1 EL Honig
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Ofen auf 180°C vorheizen:
Entenbrüste kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, auf der Hautseite bei mittlerer Hitze im Butterschmalz 4 Min. anbraten. Das Fleisch wenden, 1 Min. weiterbraten, auf einen Teller geben, mit Honig einstreichen und im Ofen 8 Min. fertig garen.

Schalottenconfit:
Butter und Zucker erhitzen
Schalotten weichkochen und Flüssigkeit einkochen.
Honig zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beilagensauce:
Pfefferkörner, Rotwein und Gemüsebrühe aufkochen, sirupartig einkochen, abschmecken.

ENTE SOUS VIDE MIT AVOCADO UND SÜßKARTOFFEL

4 Portionen

2 Entenfilets, ca. 800 g
Gewürzmischung »Pfeffersteak«
Bunte Kornblumen-Blütenblätter, getrocknet
Maldon-Meersalz
1/2 Bio-Zitrone, Schale davon

Für das Püree:
400g Kartoffeln
400g Süßkartoffeln
Milch
Tonkabohne
Salz
Olivenöl

Für die Avocado-Creme:
2 Avocados
Griechischer Joghurt
1 Scheibe Ingwer
1 Stück Zitronenschale
1 Blatt Minze
1 Zweig Liebstöckel
1 Zitrone
Salz
Pfeffer

Die Entenfilets auf der Hautseite mit der Pfeffersteak-Gewürzmischung und den Blütenblättern bestreuen, in einem Vakuumbbeutel geben und unter Vakuum verschweißen. Bei 52 °C im Sous-Vide-Gerät für 4 Stunden garen. Anschließend die Haut einritzen, salzen und in einer vorgeheizten Pfanne auf der Hautseite kross braten, wenden und die Zitronenschale begeben. Temperatur ausschalten und die Ente für ein paar Minuten ziehen lassen. Zum Servieren mit Maldon-Meersalz bestreuen und das Bratenfett darüber träufeln.

Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 25 Minuten weich kochen. Anschließend abseihen und mit Milch sowie einem Schuss Olivenöl stampfen. Etwas Tonkabohne darüber reiben und mit Salz abschmecken.

Avocado teilen, Kern entfernen und mit einem Löffel das Fleisch herausnehmen. Avocado, 1 El Joghurt, Ingwer, Zitronenschale, Minze, Liebstöckel denn Saft von einer Zitrone sowie Salz und Pfeffer in ein Standmixer geben. Solange mixen bis alles eine schöne cremige Masse ergibt.



ENTENBRÜSTCHEN AN PEPERONCINO-PEPERONI-BUTTER

zum vorbereiten



2 Peperoncini
1 Peperoni, rot
80 g Butter, weich
0.5 Bund Thymian
Salz, Pfeffer, aus der Mühle
Tabasco, nach Belieben
700 g Entenbrüste
1 Esslöffel Bratbutter
1 dl Noilly Prat
2 Esslöffel Rahm

Tips

Zum vorbereiten

- 1 Den Backofen auf 230 Grad vorheizen.
- 2 Peperoncini der Länge nach halbieren, Peperoni vierteln. Beide Früchte entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im oberen Drittel des Ofens so lange rösten, bis die Haut dunkle Blasen wirft. Herausnehmen, mit einem feuchten Tuch decken und 5 Minuten stehen lassen. Die Peperoni häuten und in kleinste Würfelchen schneiden. Das Peperonciniffleisch mit einem scharfen Messer aus der Haut schaben. Zusammen mit den Peperoniwürfelchen in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer so fein als möglich pürieren.
- 3 Die Ofenhitze auf 80 Grad reduzieren und eine Platte mitwärmen.
- 4 In einer Schüssel die weiche Butter kräftig durchrühren, bis sich kleine Spitzchen bilden. 1/3 der Thymianblättchen abzupfen und zur Butter geben. Das Peperonipüree beifügen und die Buttermischung mit Salz sowie Pfeffer würzen; wer es besonders scharf mag, gibt zusätzlich etwas Tabasco dazu.
- 5 Die Hautseite der Entenbrüstchen mit einem scharfen Messer gitterartig einschneiden. Die restlichen Thymianzweige in die Einschnitte stecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6 In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Entenbrüstchen zuerst auf der Hautseite 3 Minuten, dann auf der Fleischseite 1–1½ Minuten anbraten. Auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad warmen Ofen je nach Grösse 45–60 Minuten nachgaren lassen.
- 7 Überschüssiges Bratfett abgiessen. Den Bratensatz mit dem Noilly Prat ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Durch ein Siebchen giessen und beiseitestellen.
- 8 Unmittelbar vor dem Servieren die Peperoncino-Peperoni-Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Inzwischen die Entenbrüstchen aus dem Ofen nehmen, schräg in Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Eingekochten Bratenjus und Rahm zur geschmolzenen Butter geben, alles einmal aufkochen, dann die Sauce wenn nötig nachwürzen und die Entenbrüstchen damit umgiessen.

ENTRECÔTE DOUBLE MIT VANILLE-PORTWEIN-SAUCE



2 Entrecôte, doubles; je 300-350 g schwer
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter
1.5 dl Portwein, weiss
1 Schalotte, gross
1 Teelöffel Zucker
1 Esslöffel Butter, gestrichen, (1)
2 dl Gemüsebouillon, ersatzweise Gemüsefond
1 Vanilleschote
3 Zweige Thymian
25 g Butter, (2)
Zitronensaft, einige Tropfen

1 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

2 Die Entrecôtes doubles mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter rauchheiss erhitzen. Die Entrecôtes hineinlegen, die Hitze um 2 Stufen reduzieren und die Fleischstücke insgesamt 2½–3 Minuten kräftig anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 1 Stunde (saignant, blutig) bis 1½ Stunden (à point, rosa) nachgaren lassen.

3 Den Bratensatz mit dem Portwein auflösen. Durch ein feines Siebchen giessen, um dunkle Rückstände zu entfernen. Beiseitestellen.

WERBUNG

4 Die Schalotte schälen und fein hacken.

5 In einer kleinen Pfanne den Zucker ohne zu Rühren auf mittlerem Feuer langsam zu hellbraunem Caramel schmelzen. Die erste Portion Butter (1) dazugeben und aufschäumen lassen. Die Schalotte beifügen und andünsten. Dann den Bratenjus sowie den Gemüsefond oder die -bouillon dazugiessen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und mit den herausgekratzten Samen beifügen. Die Thymianzweige dazulegen. Die Sauce auf lebhaftem Feuer auf etwa 1 dl einkochen lassen. Dann mit dem Stabmixer fein pürieren.

6 Unmittelbar vor dem Servieren die Ofentemperatur auf 230 Grad erhöhen und die Entrecôtes in der langsam aufsteigenden Hitze 5 Minuten Temperatur annehmen lassen.

7 Gleichzeitig die Sauce nochmals aufkochen. Die zweite Portion Butter (2) in Stücken beifügen und in die Sauce einziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

8 Die Entrecôtes doubles quer in Scheiben aufschneiden, auf die Platte zurückgeben und mit Vanille-Portwein-Jus beträufeln. Sofort servieren.

Dazu passen Blattspinat und/oder in Olivenöl kurz gebratene Cherrytomaten.

ENTRECOTE MIT MARK KRUSTE AN ROTWEIN SAUCE

4 Portionen

Butter, eingesotten, zum Braten
4 Stück Entrecôte, je 150 g schwer
Salz, Pfeffer, aus der Mühle

Markkruste

4 Stück Markknochen
2 Stück Schalotten
50 g Weissbrot, getrocknet
1.5 Bund Petersilie
1 Teelöffel Thymianblättchen, frisch
0.5 dl Weisswein

Sauce

Stück Schalotten
1 Esslöffel Butter
3 dl Rotwein
1 dl Kalbsfond
75 g Butter
Salz, Pfeffer, aus der Mühle

- . Die Entrecôtes mit Salz und Pfeffer würzen und sofort in der sehr heissen eingesottenen Butter beidseitig scharf , aber kurz (insgesamt ca. 1 Minute) anbraten. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
2. Das Mark aus dem Knochen lösen, hacken und in ein Schüsselchen geben.
3. Die Schalotten schälen und fein hacken.
4. Das Weissbrot fein reiben.
5. Die Petersilie und den Thymian fein hacken.
6. Alle vorbereiteten Zutaten zum Mark geben, gut mischen und mit dem Weisswein befeuchten.
7. Für die Sauce die Schalotten schälen und fein hacken. In der Butter glasig werden lassen. Mit dem Rotwein ablöschen und alles gut zur Hälfte einkochen lassen. Dann den Kalbsfond beifügen und die Sauce nochmals einkochen lassen.
8. Den Backofen während mindestens 15 Minuten auf 250 Grad vorheizen.
9. Die Entrecôtes mit der Markmasse bestreichen und auf ein Kuchenblech legen. Auf der mittleren Rille des vorgeheizten Ofens einschieben und bei 250 Grad je nach Dicke der Entrecôtes 6-8 Minuten backen.
10. Während die Entrecôtes im Backofen sind, die Sauce fertigstellen: Die Sauce nochmals aufkochen und die Butter in Flocken beifügen. In die Sauce einziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Die Entrecôtes herausnehmen und schräg in Scheiben schneiden. Auf Tellern anrichten. Mit Sauce umgiessen.

ENTRECÔTE MIT RAUCHSALZ UND PFEFFER-MAYONNAISE

4 Portionen

zum vorbereiten



2 Entrecôte, doubles, je 250-300 g schwer
Salz, wenig
1 Esslöffel Bratbutter
2 Knoblauchzehen
Rauchsalz

Pfeffer-Mayonnaise
1 Eigelb
1 Esslöffel Tomatenpüree
1.5 dl Sonnenblumenöl, ersatzweise Rapsöl
1 Esslöffel schwarzer Pfeffer, grob gemahlen
1 Esslöffel Balsamicoessig
1 Teelöffel Whisky
Salz

Tips

zum vorbereiten

1 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
2 Die Entrecôtes doubles mit wenig Salz würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Entrecôtes auf mittlerem Feuer rundum je nach Dicke insgesamt 4–5 Minuten anbraten.
3 Gleichzeitig die Knoblauchzehen ungeschält mit dem Messer anquetschen. In die Pfanne zum Fleisch geben und mitbraten. Das Fleisch auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heißen Ofen 50–60 Minuten nachgaren lassen. Die Knoblauchzehen beiseitestellen.

4 Für die Mayonnaise alle Zutaten Zimmertemperatur annehmen lassen. In einer Schüssel die Eigelb mit dem Tomatenpüree verrühren. Die beiseitegelegten Knoblauchzehen schälen, fein hacken und beifügen. Unter Rühren mit dem Schwingbesen oder dem Handrührgerät das Öl zunächst tropfenweise, dann «im Fadenlauf», d.h. in dünnem Faden, unterschlagen, bis eine dickliche Sauce entsteht. Grob gemahlener Pfeffer, Balsamicoessig und Whisky beifügen und die Mayonnaise mit Salz würzen.
5 Zum Servieren das Fleisch quer zur Faser in Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Jede Fleischtranche mit etwas Rauchsatz bestreuen. Die Mayonnaise separat dazu servieren.
Als Beilage passen knusprig gebackene Ofenkartoffeln oder gemischtes, im Ofen mit Olivenöl gebackenes Gemüse.

Welches Salz eignet sich auch?

- Schwarzes Hawaii-Salz
- Olivensalz
- Chili-Paprika-Salz
- Orangensalz

ENTRECÔTE MIT SZECHUANPFEFFER AUF ZITRONENSPINAT

2 Portionen

zum vorbereiten



Salz
500 g Spinat, frisch
300 g Kartoffeln, mehligkochend
1 Zweig Rosmarin, klein
1 Esslöffel Szechuanpfeffer
1 Teelöffel Meersalz, grob
1 Entrecôte, double, 250-300 g schwer, ohne Fettdeckel
4 Esslöffel Olivenöl
0.5 dl Portwein, rot
Zum Fertigstellen des Spinats
3 Esslöffel Olivenöl, zum Braten
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tips

zum vorbereiten

- 1 In einer grossen Pfanne reichlich Salzwasser aufkochen.
- 2 Den Spinat gründlich waschen. Ins kochende Wasser geben, dieses wiederum zum Kochen bringen, dann den Spinat noch 1 Minute garen lassen. Sofort in ein Sieb abschütten und gründlich mit kaltem Wasser abschrecken. Den Spinat mithilfe einer Kelle sehr gut ausdrücken.
- 3 Die Kartoffeln schälen, in 1 cm grosse Würfel schneiden und in einer kleinen Schüssel im kaltem Wasser aufbewahren.
- 4 Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und fein hacken.
- 5 Eine eher kleine Bratpfanne leer erhitzen. Szechuanpfeffer und Meersalz hineingeben und rösten, bis der Pfeffer duftet. In einen Mörser geben oder auf dem Schneidebrett mit dem Boden einer kleinen Pfanne fein zerstoßen.
- Die Zubereitung
- 6 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen, 1 kleine Gratinform und 2 Teller mitwärmen.
- 7 Das Entrecôte rundum mit der Szechuanpfeffermischung einreiben. In der eher kleinen Bratpfanne 2 Esslöffel Olivenöl kräftig erhitzen. Das Entrecôte darin je nach Dicke und gewünschter Garstufe (blutig oder rosa) rundum 4–6 Minuten braten. Sofort in die vorgewärmte Gratinform geben und im 80 Grad heissen Ofen 20 Minuten nachgaren lassen.
- 8 Den Bratensatz mit dem Portwein auflösen, einen Moment kräftig kochen lassen, dann durch ein Siebchen über das Entrecôte träufeln.
- 9 Die Kartoffelwürfel abschütten und gut trocknen. In einer beschichteten Bratpfanne 2–3 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Kartoffeln hineingeben, mit dem Rosmarin sowie etwas Salz bestreuen und unter gelegentlichem Wenden 15–18 Minuten weich und goldbraun braten.
- 10 Gegen Ende der Garzeit der Kartoffeln für den Spinat in einer mittleren Pfanne das Olivenöl erhitzen. Den Spinat hineingeben. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Den Zitronensaft beifügen, den Spinat mit Salz und Pfeffer würzen und unter Wenden noch 2–3 Minuten fertig dünsten.
- 11 Das Entrecôte quer in Tranchen schneiden. Den Spinat auf den Tellern anrichten, das Entrecôte darauf geben und mit dem Jus in der Form beträufeln. Die Bratkartoffeln darum herum verteilen. Sofort servieren.

ENTRECOTES DOUBLE AN TRÜFFEL-PINIEN SAUCE

4 Portionen



Hauptspeise für 6 Personen
1 Platte, 1 Saucière
2 Entrecôtes double
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Bratbutter oder Bratcrème

Sauce:

75 g Pinienkerne
3,6 dl Saucen-Halbrahm
3 EL trockener Wermut
1 TL Fleischbouillonpaste
1-2 TL Trüffelöl
einige Tropfen Zitronensaft
Salz
Pfeffer aus der Mühle

1-2 schwarze Trüffel, fein gehobelt
Hauptspeise für 6 Personen
1 Platte, 1 Saucière
2 Entrecôtes double
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Bratbutter oder Bratcrème

Sauce:

75 g Pinienkerne
3,6 dl Saucen-Halbrahm
3 EL trockener Wermut
1 TL Fleischbouillonpaste
1-2 TL Trüffelöl
einige Tropfen Zitronensaft
Salz
Pfeffer aus der Mühle

1-2 schwarze Trüffel, fein gehobelt

1 Ofen auf 80 °C vorheizen. 1 Platte, 6 Teller und 1 Saucière darin vorwärmen.

2 Für die Sauce Pinienkerne ohne Fett hellbraun rösten, beiseite stellen.

3 Entrecôte double würzen. In Bratbutter ringsum 2 1/2-3 Minuten anbraten (auch an den Enden). Sofort auf die vorgewärmte Platte legen.

4 Im auf 80 °C vorgeheizten Ofen garen. Saignant: ca. 1 Stunde (Kerntemperatur: 50-55 °C). A point: ca. 1 1/2 Stunden (Kerntemperatur: 58-60 °C). Das Fleisch kann anschliessend im 60 °C warmen Ofen bis zu 1 Stunde warm gehalten werden.

5 Für die Sauce überschüssiges Fett in der Bratpfanne mit Haushaltspapier auftupfen. Rahm, Wermut und Bouillon aufkochen. Trüffelöl beifügen, abschmecken. Pinienkerne bis auf 1 EL kurz vor dem Servieren beifügen.

6 Entrecôte in Tranchen schneiden. Wenig Sauce auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Je 2-3 Tranchen Fleisch darauf legen. Mit der Polenta und der restlichen Sauce servieren. Restliche Pinienkerne und Trüffel darauf streuen.

ERBSEN-MORCHEL-RISOTTO

4 Portionen

150 g frische oder 15 g getrocknete Morcheln
800 g Erbsen in der Schote oder etwa 200 g tiefgekühlte Erbsen
2 Frühlingszwiebeln
1 Esslöffel Butter
2 Esslöffel Olivenöl
300 g Risottoreis (z.B. Carnaroli, Arborio oder Vialone)
1 1/2 dl Weisswein
ca. 7 dl Hühnerbouillon
2-3 Esslöffel Mascarpone oder Doppelrahm
50 g geriebener Parmesan
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Die Morcheln unter fließendem Wasser gründlich spülen, grosse Pilze halbieren oder vierteln. Getrocknete Morcheln etwa 30 Minuten in warmer Milch einweichen, dann abschütten und unter fließendem Wasser gründlich spülen. Wie die frischen Morcheln wenn nötig kleiner schneiden.

2 Die Erbsen aus den Schoten lösen. Tiefgekühlte Erbsen können noch gefroren verwendet werden.

3 Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün hacken.

4 In einer mittleren Pfanne Butter und Olivenöl erhitzen. Morcheln und Frühlingszwiebeln darin unter Wenden andünsten. Den Reis beifügen und kurz mitrösten. Mit Weisswein ablöschen und diesen unter Rühren vollständig einkochen lassen.

5 Die Hälfte der Bouillon beifügen und unter häufigem Rühren ebenfalls vollständig einkochen lassen.

6 Nun die restliche Bouillon sowie die Erbsen dazugeben. Alles noch so lange kochen lassen, bis der Reis knapp weich ist. Am Schluss den Mascarpone sowie den Parmesan untermischen und den Risotto mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

FALSCHER SCHNECKEN

4 Portionen

150 g Butter
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Schalotten oder kleine Zwiebeln
2 Bund Petersilie
2-3 Knoblauchzehen
24-28 grosse Champignons

Tipp

Die Kräuterbutter eignet sich auch gut für die Zubereitung in grösserer Menge, da sie 4-6 Monate tiefgekühlt werden kann. Sie ist eine ausgezeichnete Beilage zu kurz gebratenem oder grilliertem Fleisch und Fisch sowie zum Abschmecken von gedünstetem Gemüse.

1. Die Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen. Dann mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit einer Kelle so lange rühren, bis sich kleine Spitzchen bilden.

2. Schalotten oder Zwiebeln schälen und fein hacken. Petersilie ebenfalls hacken. Beides zur Butter geben. Den Knoblauch dazupressen. Alles sehr gut mischen.

3. Die Champignons kurz unter kaltem Wasser spülen und die Stiele sorgfältig herausdrehen oder mit einem Küchenmesser herausschneiden. Die Köpfe mit der Kräuterbutter füllen. Die Pilze in eine Gratinform setzen.

4. Die falschen Schnecken auf der mittleren Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens 20-25 Minuten backen. Mit frischem Weissbrot servieren, welches in die geschmolzene Butter getaucht wird.

FALSCHES FILET MIT ZITRONENSAUCE

4 Portionen

zum vorbereiten



2 falsche Schweinsfilets (je ca. 350 g)

je 4-mal schräg ca. 3 cm tief einschneiden

0.75 TL Salz, wenig Pfeffer würzen
1 EL Bratbutter

in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Filets bei mittlerer Hitze rundum ca. 5 Min. anbraten, herausnehmen, auf die vorgewärmte Platte legen

1 unbehandelte Zitrone, längs halbiert, in Scheiben
8 Zweiglein Thymian

Niedergaren: ca. 1 3/4 Std. in der Mitte des vorgeheizten Ofens.

je 1 Zitronenscheibe und 1 Zweiglein Thymian in die Einschnitte stecken

Kerntemperatur: ca. 65 Grad. Warm halten: ca. 30 Min. bei 60 Grad.

0.5 TL Zucker Filets damit bestreuen, Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken

Servieren: Fleisch zwischen den Zitronen tranchieren, mit der Sauce auf den vorgewärmten Tellern anrichten.

Zitronensauce

2 dl Fleischbouillon
1 dl Weisswein
1 unbehandelte Zitrone, 1/2 abgeriebene Schale und 2 EL Saft
1 Zweiglein Thymian
2 TL Maizena
1 TL Zucker

Vorbereiten: Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.

Ofen auf 80 Grad vorheizen, ofenfeste Platte und Teller vorwärmen.

alles in einer Pfanne verrühren, auf ca. 2 dl einköcheln. Absieben, zurück in die Pfanne giessen. Pfanne von der Platte nehmen
25 g Butter, in Stücken, kalt

unter Rühren begeben
nach Bedarf mit Salz, Pfeffer würzen

Tips

Lässt sich vorbereiten: Sauce bis und mit Zucker ca. 1 Tag im Voraus zubereiten. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren fertig zubereiten.

Dazu passen: Butternüdeli, Knöpfli, Polenta, Reis, Wildreis-Mix.

FEIGEN IM PARMASCHINKEN

4 Portionen

8-12 reife Feigen je nach Grösse
1 Esslöffel flüssiger Honig
3 Esslöffel Balsamicoessig
4 Zweige Thymian
8-12 dünne Scheiben Parmaschinken oder ein
anderer Rohschinken
Salz, Pfeffer aus der Mühle
80 g Parmesan am Stück, nach Belieben

1. Die Feigen sorgfältig waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Früchte bis zur Mitte kreuzweise einschneiden und leicht auseinander ziehen.
2. Honig und Balsamicoessig verrühren. Die Thymianblättchen abzupfen und beifügen.
3. Jede Feige mit 1 Scheibe Parmaschinken so umwickeln, dass auch der Boden der Feige bedeckt ist. In die leicht auseinander gezogene Mitte je 1 Teelöffel Balsamicohonig geben und die Einschnitte mit Salz sowie Pfeffer würzen.
4. Die Feigen auf dem Grill an einer nicht zu heissen Stelle 10 Minuten backen; sie sollen nur gerade gut warm werden. Auf einer Platte anrichten. Nach Belieben den Parmesan mit einem Hobel oder Sparschäler in Späne schneiden und die Feigen damit bestreuen.

FELCHENMOUSSE IM GLÄSLI

1 EL Butter
1 Schalotte, fein gehackt
400 g Felchenfilets (ohne Haut), allfällige
Gräten mit der Pinzette entfernt
0.5 TL Salz
100 g Crème fraîche
2 EL Estragon, grob geschnitten
0.25 TL Salz
wenig Pfeffer

Tips

zum Vorbereiten

zum vorbereiten



Butter warm werden lassen. Schalotte andämpfen. Filets darauflegen, salzen, zugedeckt ca. 6 Min. dämpfen, etwas abkühlen. Filets mit einer Gabel zerzupfen. Crème fraîche und Estragon daruntermischen, würzen, Mousse in Gläsli verteilen.

FENCHEL MELONEN CARPACCIO

4 Portionen

zum vorbereiten



0.5 Melone, orangefleischig
2 Fenchel, klein, zart
2 Esslöffel Gemüsebouillon
2 Esslöffel Balsamicoessig, weiss
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
4 Esslöffel Olivenöl
12 Scheiben Bündnerfleisch, ersatzweise
Bresaola

Tips

zum vorbereiten

1 Die Melone halbieren, entkernen, dann in Schmitze teilen und das Fruchtfleisch aus der Schale schneiden. Die Melonenschnitze der Länge nach in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden.

2 Die Stängelansätze der Fenchel wegschneiden, dabei schönes Grün beiseitelegen. Den Strunkansatz nur ganz dünn anschneiden, damit der Fenchel beim Aufschneiden zusammenhält. Die Knollen auf einem Gemüsehobel oder mit einem scharfen Messer der Länge nach in möglichst dünne Scheiben schneiden.

3 Bouillon, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Olivenöl dazuschlagen. Das Fenchelgrün hacken und beifügen.

4 Auf 4 Tellern zuerst je einen Kranz aus Fenchelscheiben auslegen. Dann in der Mitte die Melonenscheiben auslegen. Den Bresaola oder das Bündnerfleisch dekorativ darauf anordnen. Den Fenchel und die Melonenscheiben mithilfe eines Kuchenpinsels mit Sauce bestreichen. Alles mit etwas frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen. Das Carpaccio vor dem Servieren mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

FEUER FREI FÜR AUBERGINEN

4 Portionen



4 Auberginen (ca. 900 g)
4 EL Olivenöl

2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
4 EL Pinienkerne
1 TL Harissa
200 g gedörrte Aprikosen
4 Tomaten
0,5 Bund Pfefferminze
1 TL Salz
wenig Pfeffer

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Auberginen längs halbieren. Wenig Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, die Auberginenhälften portionenweise mit der Schnittfläche nach unten ca. 5 Min. anbraten, herausnehmen, kurz abkühlen. Auberginen aushöhlen und mit der Öffnung nach oben in eine Gratinform setzen.

Zwiebeln und Knoblauch in Scheiben schneiden. Wenig Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen, Zwiebeln, Knoblauch, Pinienkerne und Harissa ca. 2 Min. andämpfen. Inneres der Auberginen grob hacken, begeben, ca. 3 Min. mitdämpfen.

Tomaten entkernen, mit den Aprikosen in Würfeli schneiden, begeben, ca. 3 Min. mitdämpfen. Pfefferminze fein hacken, begeben, würzen. Auberginenhälften füllen. Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens.

FEURIGE KARTOFFELN

4 Portionen



750 g kleine Raclette-Kartoffeln
80 g schwarze Oliven fein gehackt
150 g getr. in Oel eingelegte Tomaten in kleine Würfel geschnitten
1 Peperoncini in feine Streifchen schneiden
1 grosser Zweig Rosmarin fein gehackt
3-4 Knoblauchzehen in Scheibchen schneiden
4 EL Tomatenöl
1 dl Weisswein
Salz und Pfeffer

Kartoffeln in der Schale zugedeckt in Wasser weichkochen. Kartoffeln noch heiss schälen.

In einer grossen Bratpfanne das Tomatenöl erhitzen. Den Knoblauch darin kurz dünsten. Dann Kartoffeln, tomaten, Peperoncino und Rosmarin beifügen und unter Wenden 2-3 Min. braten. Nun den Weisswein dazugiesen und die gehackten Oliven beifügen. Die Kartoffeln ungedeckt unter gelegentlichem Wenden ca. 5-8 Min. schmoren lassen. Salzen und Pfeffern

FEURIGES SCHWEINSSTEAK

4 Portionen



2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 Peperoncini (italienische Pfefferschoten)
4 Schweinssteaks aus dem Nierstück je gut 1 cm dick geschnitten
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Esslöffel Olivenöl
50 g Butter
1/2 dl weisser Portwein
1 dl Kalbsfond oder Hühnerbouillon

1 Die Schalotten schälen und fein hacken. Die Knoblauchzehen ebenfalls schälen und in Scheibchen schneiden. Die Peperoncini der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifchen schneiden.

2 Die Schweinssteaks mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne das Olivenöl kräftig erhitzen und die Steaks darin auf jeder Seite je 2 Minuten braten; die Hitze erst nach 1 Minute Bratzeit leicht reduzieren. Aus der Pfanne nehmen, je 2 Steaks auf- und nebeneinander auf ein grosses Stück doppelt gefaltete Alufolie legen und gut einpacken.

3 1 Esslöffel Butter (etwa 15 g) in den Bratensatz geben und aufschäumen lassen. Schalotten, Knoblauch und Peperoncini darin unter Wenden 2 Minuten anbraten. Dann den Portwein beifügen, kurz einkochen lassen, den Fond oder die Bouillon dazugiesen und nochmals leicht reduzieren. Am Schluss die restliche Butter in Flocken zur Sauce geben und einziehen lassen. Wenn nötig mit Salz abschmecken.

4 Den ausgetretenen Saft der Steaks zur Sauce giessen. Die Steaks schräg quer zur Faser in dicke Scheiben schneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Sauce übergiessen.

Als Beilage passen feine Nudeln oder ein Spinatgemüse.

FEURIGES ZITRONENHUHN

4 Portionen

zum vorbereiten



2 Poulets, je ca. 1-1,2 kg schwer,
oder 8 Pouletschenkel
4 Zitronen
2 Peperoncini
2 Esslöffel Honig
1/2 dl Olivenöl
8 Knoblauchzehen
2 Bund glattblättrige Petersilie
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Tips

zum vorbereiten

1. Die Poulets in 6-8 Teile zerlegen.

2. 1 1/2 - 2 der Zitronen - je nach Saftanteil - auspressen. Die Peperoncini der Länge nach halbieren, entkernen, fein schneiden, dann hacken. Mit dem Honig und dem Olivenöl zum Zitronensaft geben. 2 Knoblauchzehen schälen und dazupressen. 1 Bund Petersilie hacken und ebenfalls beifügen. Die Marinade in einen grossen Beutel giessen, die Pouletteile dazugeben und alles mit Marinade überziehen. Entweder bei Zimmertemperatur 1 Stunde oder im Kühlschrank länger marinieren lassen.

3. Vor der Zubereitung den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die beiden anderen Zitronen in dicke Scheiben schneiden. Restlichen Knoblauch schälen und hacken, ebenso die restliche Petersilie.

4. Die Pouletteile mitsamt Marinade in eine feuerfeste Form verteilen und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitronenscheiben dazwischen geben und alles mit dem gehackten Knoblauch und der Petersilie bestreuen. Im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 50 Minuten goldbraun braten, dabei gelegentlich mit dem entstandenen Jus begiessen.

FILET IM TEIG

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Schweinsfilet (ca. 400 g)
0.5 TL Salz
wenig Pfeffer
1 EL Bratbutter
1.5 EL scharfer Senf (z. B. Dijon)
1 unbehandelte Zitrone, nur abgeriebene Schale
0.5 TL Salz
0.5 TL Pfeffer
160 g Schinken in Tranchen
250 g tiefgekühlter glutenfreier Blätterteig, aufgetaut
200 g Brät
1 Bund Petersilie, fein geschnitten
1 frisches Eigelb

Filet würzen. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Filet bei mittlerer Hitze rundum ca. 5 Min. anbraten. Senf, Zitronenschale, Salz und Pfeffer mischen. Filet damit bestreichen, mit den Schinkentranchen umwickeln. Blätterteig zwischen einem aufgeschnittenen Plastikbeutel zu einem Reckteck von ca. 30 x 35 cm auswallen. An der Schmalseite einen Streifen von ca. 5 cm abschneiden, für die Garnitur kühl stellen.

Formen: Brät und Petersilie mischen, auf dem Teig verteilen, dabei einen Rand von ca. 3 cm frei lassen. Filet auf das Brät legen. Teigländer mit Eigelb bestreichen, locker über das Filet legen, gut andrücken, mit dem Verschluss nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Aus dem kühl gestellten Teigstreifen mit einem Ausstecher Sterne ausstechen, mit Eigelb bestreichen, auf den Teig legen, etwas andrücken. Teig mit Eigelb bestreichen, dicht einstechen, Filet ca. 20 Min. kühl stellen.

Backen: ca. 35 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Lässt sich vorbereiten: Filet 1 Tag im Voraus formen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Ca. 30 Min. vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen, mit Eigelb bestreichen, dicht einstechen.

FILET IM TEIG

4 Portionen



Filet

Bratbutter zum Braten

1 Kalbsfilet (ca. 700g)

0.75 TL Salz

Füllung

100 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft,
fein geschnitten, 1 Esslöffel Öl aufgefangen

1 Schalotte, fein gehackt

100 g Champignons, in feinen Scheiben

3 EL Rotwein

wenig Pfeffer aus der Mühle

150 g Rohschinken in Tranchen

500 g Blätterteig

1 Eiweiss, verklopft

1 Eigelb, mit wenig Milch verdünnt

Tips

Lässt sich vorbereiten: Das Filet im Teig 1 Tag im Voraus ofenfertig zubereiten, im Kühlschrank aufbewahren.

Und so wirds gemacht:

Das Fleisch ca. 30 Min. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Fleisch salzen, bei mittlerer Hitze rundum ca. 10 Min. braten, herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Das Öl der Tomaten in einer kleinen Pfanne warm werden lassen. Schalotte, Tomaten und Pilze ca. 2 Min. dämpfen. Wein dazugießen, köcheln, bis alle Flüssigkeit verdampft ist, von der Platte nehmen, würzen, auskühlen.

Filet in Rohschinken wickeln. Rohschinken in der Länge des Filets und ca. 25 cm breit leicht überlappend auslegen.

Tomaten-Pilz-Mischung darauf verteilen, dabei rundum einen Rand von ca. 2 cm frei lassen. Filet darauflegen, satt einrollen.

Formen: Teig auf wenig Mehl zu einem Rechteck von ca. 40 x 50cm auswallen. Von der Schmalseite einen ca. 10cm breiten Teigstreifen für die Verzierung abschneiden. Daraus mit dem Teigrädchen 3 je ca. 1 cm breite Streifen schneiden und 6 Sterne (je ca. 4 cmØ) ausstechen. Filet einpacken, verzieren. Filet in die Teigmitte legen. Teigränder mit Eiweiss bestreichen, Filet einpacken, mit der Naht nach unten in ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Teigstreifen und Sterne mit Eiweiss bestreichen, auf den Teig kleben. Filet im Teig ca. 30 Min. kühl stellen. Teig mit Eigelb bestreichen, mit einer Gabel einstechen.

Backen: ca. 35 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, vor dem Tranchieren ca. 10 Min. stehen lassen.

FLEISCHKÄSE IM TEIG

4 Portionen

4 nicht zu grosse Scheiben Fleischkäse, je ca. 1 cm dick geschnitten

1 Esslöffel körniger Senf

100 g Gruyère

2 Tomaten

1 Paket rechteckig ausgewallter Blätterteig (enthält 2 Rollen)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Eigelb

1 Teelöffel Rahm

1. Die Fleischkäsescheiben auf der einen Seite mit Senf bestreichen. Den Käse in dünne, die Tomaten in dicke Scheiben schneiden.

2. Die erste Teigrolle auf der Arbeitsfläche auslegen und vierteln. Auf jedes Teigstück eine Fleischkäsetranche - Senfseite nach oben - legen. Darauf die Käsescheiben verteilen und mit Tomaten decken. Diese mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

3. Die Teigränder mit Wasser bestreichen. Die zweite Teigrolle ebenfalls vierteln. Je 1 Teigstück über die belegten Fleischkäsescheiben legen, die Ränder auf eine Breite von 2 cm zurückschneiden und mit einer Gabel gut andrücken. Eigelb und Rahm verrühren und die Teigpakete damit bestreichen.

4. Den Fleischkäse im Teig im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille während etwa 15 Minuten goldbraun backen. Heiss servieren.

FLEISCHVÖGEL AN BIERSAUCE

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Stück Zwiebel gross
1 Teelöffel Butter
300 g Kalbsbrät
1 Bund Schnittlauch
8 Stück Rindsplätzchen gross, dünn, zum Schmoren, evtl. vom Metzger mit der Maschine geschnitten
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Paprika edelsüss, etwas
4 Stück Rüebl
1 Stück Frühlingszwiebel
1 Stück Knoblauchzehe
1 Esslöffel Bratbutter
3 dl Bier hell
2 dl Hühnerbouillon

1
Die Zwiebel schälen und fein hacken. In der Butter hellgelb dünsten. Abkühlen lassen.
2
Das Kalbsbrät in eine Schüssel geben. Den Schnittlauch mit einer Schere dazuschneiden. Die Zwiebeln untermischen.
3
Die Rindsplätzchen auf der Arbeitsfläche auslegen und beidseitig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Mit Brät bestreichen und die Plätzchen aufrollen. Mit Holzstäbchen fixieren oder mit Küchenschnur binden.
4
Die Rüebl schälen und in kleinfingergrosse Stängelchen schneiden. Die Frühlingszwiebel mitsamt schönem Grün hacken. Den Knoblauch ebenfalls hacken.
5
Die Bratbutter erhitzen und die Fleischvögel darin rundum hellbraun anbraten. Rüebl, Frühlingszwiebel und Knoblauch dazugeben. Mit Bier und Bouillon ablöschen. Alles zugedeckt auf kleinem Feuer je nach Fleischqualität 1 1/2–1 3/4 Stunden weich schmoren. Vor dem Servieren die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

FRISCHKÄSEMOUSSE MIT PEPERONI

6 Portionen

zum vorbereiten



1 Peperoni, rot und gelb
150 g Stangensellerie
2 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Olivenöl, (1)
0.75 dl Rahm
600 g Frischkäse, z.B. Philadelphia Joghurt
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
2 Esslöffel Balsamicoessig
6 Esslöffel Olivenöl, (2)
0.5 Bund Basilikum

Tips

Zum vorbereiten

1 Die Peperoni halbieren, entkernen und in kleine Würfelchen schneiden. Den Stangensellerie rüsten, dabei schöne Blättchen beiseitelegen. Das Gemüse ebenfalls klein würfeln. Die Stangensellerieblätter hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2 In einer beschichteten Pfanne die erste Portion Olivenöl (1) kräftig erhitzen. Peperoni, Stangensellerie mitsamt Grün sowie den Knoblauch beifügen und alles nur gerade 45 Sekunden braten. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
3 Den Rahm sehr steif schlagen.
4 Den Frischkäse in eine Schüssel geben. Den geschlagenen Rahm sowie 6 Esslöffel abgekühltes Peperonigemüse beifügen, alles mit Salz sowie Pfeffer würzen und sorgfältig mischen. Die Mousse mindestens 1 Stunde kalt stellen.
5 Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und die zweite Portion Olivenöl (2) verrühren. Das restliche Peperonigemüse beifügen. Basilikumblätter von den Zweigen zupfen und fein hacken. Unter die Peperonisauce mischen.
6 Zum Anrichten mit einem Löffel, den man immer wieder in heisses Wasser taucht, Nocken von der Frischkäsemousse abstechen und diese auf eine Platte oder auf Teller setzen. Die Peperonisauce darum herum verteilen. Dazu passt frisches Baguette oder geröstetes Knoblauchbrot. Was man vorbereiten kann
Die Frischkäsemousse kann problemlos bereits am Vorabend zubereitet werden.

FRÜHLINGS COUSCOUS

4 Portionen



300 g gemischtes Gemüse, z. B. Kohlrabi, Rüebl
und Radieschen, fein gehackt
Butter zum Dämpfen
ca. 5 dl Gemüsebouillon
200 g Vollkorn-Couscous

1 Für das Couscous das Gemüse in der Butter andämpfen.
Bouillon zugeben, aufkochen. Couscous zugeben, kurz
umrühren und zugedeckt auf der ausgeschalteten Platte 10-15
Minuten quellen lassen.

GANZE GRILLPOULETS MIT KRÄUTERN UND KNOBLAUCHBLUMEN

4 Portionen



2 Poulets, je ca. 1,2 kg
1/2 TL Salz, Pfeffer
Olivenöl zum Bepinseln
2 grosse Knoblauchknollen
Kräuterpaste:

1 EL frische Salbeiblätter, fein gehackt
2 EL Rosmarinnadeln, fein gehackt
2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
1 EL Olivenöl
4 Knoblauchzehen, gepresst
1 Zitrone, abgeriebene Schale und
1 EL Saft

Alle Zutaten der Kräuterpaste mischen, mit Hilfe eines
Teelöffels zwischen Haut und Fleisch geben und mit den
Fingern möglichst gleichmässig verteilen.
Das Poulet mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl
bepinseln.
Über mittlerer Glut ca. 40–50 Min. grillieren. Zur Garprobe
einen Schenkel anstechen. Der austretende Fleischsaft muss
klar sein.
Für die Knoblauchblumen die Knoblauchknollen quer
halbieren, mit Olivenöl bepinseln und die Schnittfläche mit
Salz würzen. Ca. 15 Min. über mittelstarker Glut mitgrillieren.

GAUCHO-GLÜCK AM STÜCK

4 Portionen



2 rote Chili
2 EL Erdnussöl
wenig Kreuzkümmelpulver
2 TL Salz
wenig Pfeffer
800 g Rindshohrücken am Stück

Chili fein hacken. Öl in ein Schüsselchen geben, mit
Gewürzen und Chili verrühren, Fleisch damit bestreichen.

Holzkohlen-/Gasgrill: Das Fleisch über starker Glut/Stufe (ca.
240 Grad) rundum ca. 5 Min. anbraten, Fleischthermometer
einstecken.

1.5 dl
starker Kaffee

Fleisch über schwacher Glut/Stufe (ca. 150 Grad) rundum ca.
10 Min. grillieren, bis die Kerntemperatur von 50 Grad erreicht
ist. Dabei regelmässig mit Kaffee bestreichen.

GEBRATENE ENTENBRUST AN BALSAMICOSAUCE MIT ROTER POLENTA



Polenta:

2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
2 Esslöffel Olivenöl
4 dl Tomatensaft
4 dl Gemüsebouillon
200 g mittelfeiner Maisgriess
150 g eingelegte Dörrtomaten
1 Bund Oregano oder 1 Esslöffel getrockneter Oregano
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Fleisch:

2 Rosmarinzweige
2 grosse oder 4 kleine Entenbrüstchen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 dl kräftiger Rotwein
2 dl Balsamicoessig
1 dl Kalbsfond oder Hühnerbouillon
1 Teelöffel Honig

1. Den Ofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

2. Die Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken.

3. Die Entenbrüstchen auf der Fettseite kreuzweise regelmässig einschneiden und überschüssiges Fett an den Seitenrändern entfernen.

4. Eine Bratpfanne leer erhitzen. Die Entenbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Fettseite nach unten in die Pfanne legen. Die Brüstchen auf mittlerem Feuer etwa 5 Minuten anbraten, bis die Haut knusprig braun ist. Dann wenden und auf der Fleischseite noch 1 Minute braten. Die Entenbrüstchen sofort auf die vorgewärmte Platte geben, den Rosmarin darüber streuen und das Fleisch im 80 Grad heissen Ofen 30 Minuten nachgaren lassen.

5. Überschüssiges Fett in der Pfanne bis auf 1 Esslöffel abgiessen. Den Bratensatz mit Rotwein, Balsamicoessig sowie Fond oder Bouillon auflösen und auf grossem Feuer auf 1 dl einkochen lassen. Am Schluss den Honig beifügen und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Während die Sauce kocht, die Polenta zubereiten: Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. In einer mittleren Pfanne im heissen Olivenöl glasig andünsten. Dann Tomatensaft und Gemüsebouillon dazugiessen. Einmal aufkochen, dann den Maisgriess einrühren. Die Polenta zugedeckt auf kleinstem Feuer 25-30 Minuten ausquellen lassen. Wünscht man eine cremige Polenta, während des Garens noch etwas heisse Bouillon nachgiessen.

7. Die Dörrtomaten gut abtropfen lassen und grob hacken. Die Oreganoblättchen abzupfen und fein hacken. Beides am Schluss unter die Polenta mischen und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Die Sauce nochmals aufkochen. Die Entenbrüstchen leicht schräg in dünne Tranchen schneiden und mit der Sauce sowie Polenta auf vorgewärmten Tellern anrichten.

GEBRATENER WOLFSBARSCH, ZWIEBELN & SARDELLEN

4 Portionen



4 Portionen à 50 g von geangeltem Wolfsbarsch
2 rote Zwiebeln
3 dl Rotwein, reduziert
Essig
Pistazien
1 Zwiebel
100 g schwarze Johannisbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
1 Schachtel Anchovis
1 dl Rahm
5 cl Weisswein

JOHANNISBEERPURÉE: Für das Johannisbeerpüree die Früchte mit 5% Zucker lange köcheln (wie Konfitüre). Pürieren und beiseite stellen.

ROTE ZWIEBELN: Die roten Zwiebeln scheideln, schnell im Öl dünsten und mit dem reduzierten Rotwein ablöschen. Mit einem Strich Essig, Salz und Pfeffer würzen. 5 Minuten köcheln lassen. Beiseite stellen.

GEBRATENE ZWIEBELN: Die Zwiebel in Scheiben schneiden, schnell im Öl Farbe annehmen lassen. Mixen, eventuell etwas Butter hinzugeben.

SAUCE: Für die Sauce Weisswein mit den Anchovis einkochen, Rahm hinzugeben. 2 Minuten kochen. Ziehen lassen. Mixen und beiseite stellen.

FISCH: Den Fisch auf der Haut im heissen Öl in einer beschichteten Pfanne Farbe annehmen lassen. Ca. 5 Minuten auf der Haut garen, ab und zu begiessen. Kurz vor dem Anrichten umkehren und aus der Pfanne nehmen.

ANRICHTEN: Die roten Zwiebeln auf die Mitte des Tellers geben, mit der gebratenen Zwiebel, dem Johannisbeerpüree und halben Pistazien dekorieren. Die Sauce vor dem Servieren aufschäumen, separat servieren.

TIPP: Rote Zwiebeln etwas länger einkochen, mit Honig aromatisieren und zu Foie gras servieren.

GEFÜLLTE HACKSTEAKS AN PORTWEINJUS

4 Portionen



1 Scheibe Weissbrot
1/2 dl heisses Wasser
1 mittlere Zwiebel
1 Bund Petersilie
1/2 Peperoncino
1 Teelöffel Butter
1 Ei
600 g gehacktes Rindfleisch
Salz

Zum Fertigstellen:

50 g in Öl eingelegte Dörrtomaten
4 Zweige Thymian
150 g Mascarpone-Gorgonzola
1 Esslöffel Bratbutter
1 dl roter Portwein
1 gehäufte Esslöffel Butter
Salz, Pfeffer

1. Das Weissbrot grob zerzupfen, in eine kleine Schale geben und mit dem Wasser beträufeln. Kurz ziehen lassen, dann leicht ausdrücken und fein hacken.

2. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Petersilie ebenfalls hacken und die eine Hälfte für die Füllung beiseite stellen. Den Peperoncino entkernen, in Streifen und diese in kleine Würfelchen schneiden.

3. In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebel, die zweite Hälfte der Petersilie und den Peperoncino darin 2–3 Minuten andünsten. Abkühlen lassen.

4. In einer Schüssel das Ei verquirlen. Hackfleisch, Brot, Zwiebelmischung und Salz beifügen und alles gut mischen. Kühl stellen.

5. Für die Füllung die Dörrtomaten hacken. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Beide Zutaten sowie die beiseite gestellte Petersilie mit dem Mascarpone-Gorgonzola mischen.

6. Die Hackfleischmasse in 8 Portionen teilen. Jede Portion in der Handfläche flach drücken, etwas Mascarponefüllung darauf geben, die Fleischmasse quasi darüber klappen und zu einem Hacksteak formen.

7. In einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Hacksteaks darin insgesamt etwa 8 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen.

8. Den Bratensatz mit dem Portwein ablöschen und gut zur Hälfte einkochen lassen. Die Butter beifügen, in die Sauce einziehen lassen und diese wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Hacksteaks träufeln und diese sofort servieren.

Tipp

Anstelle von Mascarpone-Gorgonzola kann man auch Doppelrahm- Frischkäse verwenden, z.B. mit Pfeffer oder Knoblauch und Kräutern gewürzt.

GEFÜLLTE KALBSSCHNITZEL MIT BAUMNÜSSEN

4 Portionen

75 g Baumnusskerne
50 g Crème fraîche
1/2 Bund Basilikum oder Petersilie
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 möglichst grosse, dünn geschnittene Kalbsplätzchen
4 kleine, dünne Tranchen Schinken
60 g Gruyère
2 Eier
80 g Paniermehl
1 Esslöffel Mehl
2 Esslöffel Bratbutter

1. Die Baumnusskerne im Cutter oder mit dem Stabmixer fein mahlen. 25 g beiseite stellen. Die restlichen 50 g mit der Crème fraîche mischen. Basilikum oder Petersilie hacken und beifügen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Die Kalbsplätzchen auf der Arbeitsfläche ausbreiten und wenn nötig noch etwas dünner klopfen. Die Plätzchen auf der einen Hälfte mit je 1 Scheibe Schinken belegen. Den Käse in dünne Scheiben schneiden und auf dem Schinken verteilen. Die Baumnuss-Kräuter-Creme darauf geben. Die Kalbsplätzchen zusammenklappen und mit Holzspiesschen verschliessen.

3. In einem Suppenteller die Eier verquirlen. In einem zweiten Suppenteller die beiseite gestellten gemahlene Baumnüsse und das Paniermehl mischen.

4. Das Mehl in ein Siebchen geben und die gefüllten Kalbsschnitzel beidseitig damit bestäuben. Dann durch das Ei ziehen und in der Paniermehlmischung wenden.

5. In einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Kalbsschnitzel darin auf mittlerem Feuer beidseitig insgesamt 6-7 Minuten braten.

GEFÜLLTE SEEZUNGENRÖLLCHEN AN WERMUTSAUCE

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Rüebli, gross, dick
Salz
50 g Kresse
6 Seezungenfilets, mittelgross, ersatzweise Rotzungenfilets
Pfeffer, aus der Mühle
1 Schalotte
1 Esslöffel Butter
1 dl Noilly Prat, (trockener französischer Wermut), ersatzweise eine Mischung von halb italienischem Wermut/halb Weiss
1 dl Gemüsebouillon
2 dl Rahm

Tips

Zum Vorbereiten

1 Das Rüebli schälen. Dann mit dem Sparschäler der Länge nach in möglichst dünne, breite Streifen schneiden. In wenig kochendem Salzwasser 1–1½ Minuten blanchieren. Sorgfältig abgiessen und gut abtropfen lassen.

2 Die Kresse kurz waschen und gut trockenschleudern.

3 Die Seezungen- oder Rotzungenfilets kurz unter kaltem Wasser spülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Beidseitig mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Auf der silberglänzenden Seite der Filets die Rüeblistreifen auslegen. Die Kresse darauf verteilen. Die Fischfilets satt aufrollen und mit einem scharfen Messer so halbieren, dass 2 Röllchen entstehen. Mit der Schnittseite nach oben in eine gut ausgebutterte Gratinform setzen.

4 Die Schalotte schälen und sehr fein hacken.

5 In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen. Die Schalotte darin 2–3 Minuten dünsten. Den Noilly Prat oder die Wermut-Weisswein-Mischung dazugiessen und gut zur Hälfte einkochen lassen. Dann die Bouillon und den Rahm beifügen und alles auf grossem Feuer nochmals gut zur Hälfte einkochen lassen; die Sauce soll leicht binden. Die Fischröllchen damit um- und übergiessen.

6 Die Seezungen- oder Rotzungenröllchen im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 15 Minuten überbacken.

Als Beilage passen Salzkartoffeln oder Trockenreis.

GEFÜLLTER FENCHEL AN DILLRAHMSAUCE

4 Portionen

8 mittlere, eher flache Fenchel
100 g Schinken, in Scheiben geschnitten
100 g Crème fraîche
400 g Schweinsbratwurst am Meter (oder die gleiche Menge normale Schweinsbratwürste)
1 Prise Cayennepfeffer
8 lange Specktranchen
1 dl Weisswein
1 dl Bouillon
1 Bund Dill
1 1/2 dl Rahm
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Eine grosse Gratinform oder einen Bräter ausbuttern. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
2. Die Fenchelknollen rüsten, dabei jedoch darauf achten, dass der Strunk nur so weit zurechtgeschnitten wird, dass die Knollen noch zusammenhalten. Schönes Fenchelgrün hacken.
3. Den Schinken grob hacken und mit dem Fenchelgrün sowie der Crème fraîche in eine Schüssel geben. Das Schweinsbrät aus der Haut dazu drücken. Alles mit etwas Cayennepfeffer pikant würzen und gut mischen.
4. Jeweils eine Fenchelknolle der Länge nach so halbieren, dass 2 eher flache Hälften entstehen. 1/8 der Brätmassen zwischen die beiden Fenchelhälften geben, diese leicht zusammendrücken und mit 1 Specktranche umwickeln. In die vorbereitete Gratinform legen. Weisswein und Bouillon dazugießen und die Form mit Alufolie oder einem Deckel verschliessen.
5. Die Fenchel im 220 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 30 Minuten garen.
6. Inzwischen den Dill hacken und mit dem Rahm mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Mischung nach 30 Minuten Garzeit zum Fenchel geben und alles in 30-40 Minuten zugedeckt fertig garen, bis der Fenchel weich ist.

Als Beilage passen Salzkartoffeln oder Reis.

GEFÜLLTES KALBSSCHNITZEL MIT MOZZARELLA UND ROHSCHINKEN

4 Portionen

8 schwarze Oliven
4 in Öl eingelegte Dörrtomaten
1/2 Bund Basilikum
1 Kugel Mozzarella
4 grosse Kalbsschnitzel, je ca. 125 g
4 Scheiben Parmaschinken
3-4 Esslöffel Mehl
2 Eier
2 Esslöffel Rahm
ca. 100 g Paniermehl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel Bratbutter

- 1 Die Oliven wenn nötig entsteinen und fein hacken. Die Dörrtomaten und die Basilikumblätter ebenfalls hacken. Alles mischen.
- 2 Den Mozzarella in 8 Scheiben schneiden.
- 3 Die Kalbsschnitzel zwischen 2 grossen Blättern Klarsichtfolie mit dem Wallholz sorgfältig sehr dünn klopfen. Das obere Blatt abziehen und jedes Kalbsschnitzel mit 1 Scheibe Parmaschinken belegen. Auf der einen Fleischhälfte je 2 Mozzarellascheiben und ein Viertel der Olivenmischung verteilen. Den Schinken nach innen einklappen, so dass der Käse vollständig eingehüllt ist. Die Schnitzel zusammenklappen, die untere Klarsichtfolie ebenfalls abziehen und das Fleisch mit Holzstäbchen verschliessen.
- 4 In einem Suppenteller das Mehl bereitstellen. In einem zweiten Teller Eier und Rahm verquirlen, in einen weiteren Teller das Paniermehl geben.
- 5 Die gefüllten Kalbsschnitzel beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Im Mehl wenden, dabei überschüssiges Mehl abklopfen. Die Kalbsschnitzel durch das Ei ziehen, anschliessend im Paniermehl wenden.
- 6 In einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen und die Schnitzel darin auf jeder Seite 2-3 Minuten goldgelb backen.

GEMÜSEOMLETT FRANZÖSISCHE ART

2 Portionen



30 g Lauch, in kleine Stücke geschnitten
30 g Champignons, in dünne Scheiben geschnitten
75 g tiefgekühlte Erbsen
Butter zum Dämpfen
Salz
Pfeffer
0,5 dl Wasser
50 g Schinken oder kalter Braten, in Würfel geschnitten
4 Eier
3 EL Milch

Lauch, Champignons und Erbsen in der Butter andämpfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wasser ablöschen und zugedeckt weich dämpfen. Schinken oder Braten beifügen. Eier und Milch verquirlen. Über das Gemüse und den Schinken giessen. Omelette goldgelb backen. Die Oberfläche soll feucht bleiben. Omelette zur Hälfte überschlagen, halbieren und auf Tellern anrichten. Sofort servieren.

GEMÜSEPLATTE GÄRTNERINNEN ART

4 Portionen

1 kleiner Blumenkohl
300 gr Rüebli
300 gr Zucchini
2 Bund Frühlingszwiebeln
etwas Salz
100 gr Bratspeck
40 gr Butter
1 Bund Petersilie
150 gr geriebener Greyerzer

Gemüse rüsten. Die Rüebli und Zucchini scheideln. Im Dämpfaufsatz zuerst Rüebli und Blumenkohl ca. 4 Min. garen, dann die übrigen Gemüse darauflegen und nochmals ca. 4-5 Min dämpfen. Den Bratspeck in Streifen schneiden und knusprig braten. Die Butter beifügen und aufschäumen lassen, zuletzt Peterli beifügen. Das Gemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit dem Käse bestreuen und die Speck Kräuter-Mischung darüber verteilen. Sofort servieren.

GESCHMORTER SALAT

4 Portionen



3 Römersalatherzen
1 Packung Frühstücksspeck
1 EL Öl
1 TL Zucker
150 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer

Den Speck in feine Streifen schneiden und im Öl in einer Pfanne auslassen. Den Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen.

Die Salatherzen halbieren und mit der Schnittstelle nach unten in die Pfanne geben, alles mit Salz und Pfeffer würzen, die Brühe angießen und den Salat ca. 5 Minuten schmoren lassen.

GESCHNETZELTE RINDSHUFT MIT LAUCH UND SHIITAKEPILZEN

4 Portionen

300 g Shiitakepilze
2 mittlere Lauchstangen
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 kleine rote Chilischote
400-500 g Rindshuft am Stück
2 Esslöffel Koriandersamen
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2-3 Esslöffel Olivenöl
1/2 dl Gemüsebouillon
1/2 dl Sojasauce
1 Prise Zucker

1. Die harten Stiele der Shiitakepilze entfernen und die Hüte in Streifen schneiden. Den Lauch rüsten und schräg in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote entkernen und ebenfalls hacken.
2. Die Rindshuft in Scheiben, dann in kleinfingergrosse Streifen schneiden. Die Koriandersamen in einem Mörser oder mit dem Wallholz zerstoßen. Mit der Hälfte davon die Rindfleischstreifen bestreuen und diese salzen sowie pfeffern.
3. In einer weiten Bratpfanne oder in einem Wok das Olivenöl kräftig erhitzen. Die Fleischstreifen darin bei starker Hitze auf der ersten Seite 1 Minute, dann auf der zweiten Seite nur noch 30 Sekunden scharf anbraten. Herausnehmen und auf einem Teller zugedeckt warm halten.
4. Wenn nötig etwas Olivenöl nachgiessen. Shiitakepilze, Lauch, Zwiebel, Knoblauch und Chilischote hineingeben, alles mit dem restlichen Koriander bestreuen und unter häufigem Wenden 3-4 Minuten braten. Dann Gemüsebouillon und Sojasauce dazugiessen, die Fleischstreifen wieder beifügen und alles mit Zucker sowie wenn nötig Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

GESCHNETZELTES POULET-CHILI

1 grosse Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 mittlere Rüebli
150 g Knollensellerie
1 grüne Peperoni
1/2 Bund Thymian
4 Esslöffel Olivenöl
500 g Pouletgeschnetzelt
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 gehäufte Esslöffel Chilipulver
2 1/2 dl kräftiger Rotwein
200 g gehackte Pelatitomaten aus der Dose
1 Bund glattblättrige Petersilie
Cayennepfeffer oder Sambal oelek zum Abschmecken



1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Rüebli und den Sellerie schälen, die Peperoni halbieren und entkernen. Alles Gemüse klein würfeln. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen.
2. In einem Schmortopf die Hälfte des Olivenöls erhitzen. Das Pouletgeschnetzelt mit Salz und Pfeffer würzen und in 2 Portionen bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
3. Das restliche Olivenöl in die Pfanne geben und erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Dann die Gemüsewürfelchen beifügen und kurz mitrösten. Das Chilipulver darüber stäuben und mitdünsten, bis es gut riecht. Mit dem Rotwein ablöschen, das Pouletgeschnetzelt wieder beifügen, Pelati und Thymian dazugeben und alles mit Salz sowie Pfeffer würzen. Das Geschnetzelt zugedeckt etwa 40 Minuten leise schmoren lassen.
4. Inzwischen die Petersilie hacken.
5. Vor dem Servieren die Petersilie unter das Poulet-Chili geben und dieses nach Belieben pikant mit Cayennepfeffer oder Sambal oelek sowie wenn nötig Salz abschmecken.

GESCHNETZELTES RINDFLEISCH NACH BURGUNDERART

4 Portionen

zum vorbereiten

100 gr Speckwürfeli
500 gr geschnetzeltes Rindfleisch, Huft od.
Eckstück (v. Stotzen)
1 EL Mehl
1 TL Tomatenpüree
100 gr Saucenzwiebelchen, geschält
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 TL Paprika
1 TL Thymian frisch oder ½ getrocknet
2 dl Rotwein (Burgunder)
1 TL Bratensaucenpulver
2 dl Wasser
200 gr frische Champignons, geviertelt
etwas Rahm

Speckwürfeli in der Bratpfanne erhitzen, glasig werden lassen, geschnetzeltes Rindfleisch begeben, leicht anbraten 1 EL Mehl darüber streuen, unter Wenden kurz weiter braten.

Tomatenpüree und Saucenzwiebelchen begeben, kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Thymian würzen.

Mit dem Rotwein ablöschen, halb einkochen lassen.

Mit 2 dl Wasser Bratensaucenpulver anrühren, begeben, 30-45 Min. köcheln lassen.

Champignons begeben, 10 Min. köcheln etwas Rahm zum Verfeinern begeben.

Mit Salz, Pfeffer, Paprika, würzen.

Servieren: Geröstete Brotwürfeli darüber streuen.

Anstelle der Pilze fein geschnittene Rüeblli mit den Zwiebeln begeben.

GETRÜFFELTE KALBSSTEAKS

4 Portionen

2 EL Olivenöl
1 EL Weisswein
wenig Pfeffer
3 Salbeiblätter, fein geschnitten

4 Kalb-Steaks (je ca. 170 g; Nierstück),
zum Füllen vom Metzger eine Tasche
eingeschnitten

120 g Trüffel-Brie oder anderer Brie, in Würfeln
0.5 TL Salz
8 Tranchen Landrauchschinken

Bratbutter zum Anbraten



1. Für die Marinade alle Zutaten gut verrühren, die Hälfte zugedeckt kühl stellen.
2. Steaks mit der restlichen Marinade bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 3 Std. marinieren.
3. Steaks ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen, Marinade abstreifen. Ofen auf 80 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.
4. Steaks mit Brie füllen, mit Zahnstochern verschliessen, salzen. Je zwei Tranchen Landrauchschinken um die Steaks wickeln.
5. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Steaks mit der Verschlussseite des Schinkens nach unten ca. 2 Min. anbraten. Wenden, ca. 2 Min. fertig anbraten, Fleisch herausnehmen, auf die vorgewärmte Platte legen, mit restlicher Marinade bestreichen, Fleischthermometer einstecken.
Niedergaren: ca. 50 Min. im auf 80 Grad vorgeheizten Ofen. Die Kerntemperatur des Fleisches soll ca. 60 Grad betragen. Die Steaks können anschliessend bei 60 Grad bis 30 Min. warm gehalten werden.

GETRÜFFELTE SPAGHETTI MIT WEISSEN SPARGELN

4 Portionen

zum vorbereiten



800 g weisse Spargeln
Salz
1 Esslöffel Butter
2 Frühlingszwiebeln
3-4 Esslöffel Trüffelbutter oder 2 Esslöffel normale Butter und 4 Teelöffel Trüffelpaste (aus dem Glas)
1 dl Noilly Prat
2 1/2 dl Doppelrahm
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas frisch geriebene Muskatnuss
400 g Spaghetti
1 Bund Kerbel

1. Die Spargeln grosszügig schälen und das Ende der Stangen um gut 1st kürzen. In nicht zu viel leicht gesalzenem Wasser, dem man die Butter beifügt, nur gerade bissfest garen. Sorgfältig herausheben und gut abtropfen lassen. 2½ dl Spargelsud für die Sauce beiseite stellen.

2. Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün fein hacken. Von den leicht abgekühlten Spargeln die Köpfcchen abschneiden, dann die Stangen schräg in 1 cm breite Stücke schneiden.

3. In einer mittleren Pfanne die Trüffelbutter oder die normale Butter mit der Trüffelpaste schmelzen lassen. Die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Den Noilly Prat und den beiseite gestellten Spargelsud dazugiessen und alles auf 1 dl einkochen lassen. Dann den Doppelrahm beifügen und die Sauce noch so lange reduzieren, bis sie leicht bindet. Mit Salz, Pfeffer und einem Hauch Muskat würzen.

4. Gleichzeitig mit der Zubereitung der Sauce in einer zweiten Pfanne reichlich Wasser aufkochen. Salzen, die Spaghetti hineingeben und bissfest garen.

5. Den Kerbel fein hacken.

6. Gegen Ende der Garzeit der Spaghetti die Spargelköpfcchen und -stücke in die Sauce geben und nochmals gut aufkochen.

7. Die Spaghetti abschütten, abtropfen lassen, dann sofort mit der Spargelsauce mischen und mit dem Kerbel bestreuen.

Trüffelprodukte: Frische Trüffel findet man nur in den wenigsten Lebensmittelgeschäften. Sie haben den Ruf, sehr teuer zu sein. Aber es gibt riesige Unterschiede, sowohl qualitativ wie auch preislich. Als die kostbarsten Pilze gelten die weissen Trüffel aus dem Piemont sowie die schwarzen aus dem französischen Périgord. Andere Trüffel, wie zum Beispiel die italienischen Wintertrüffel oder die Sommertrüffel, die auch bei uns gedeihen, sind preisgünstiger. Diese finden Sie in gut assortierten Lebensmittelgeschäften oder bei Grossverteilern als konserviertes Produkt, zum Beispiel in Form fein gescheibelter Pilze, die in Trüffeljus eingelegt sind, oder als Paste. Beide Produkte eignen sich zum Verfeinern von Saucen und Suppen oder als Crostini-Belag.

GETRÜFFELTER KALBSFILET-TOMATEN-TOAST

4 Portionen



150 g Trüffelbrie
8 Scheiben Toastbrot
8 Stück Kalbsfilet, Medaillons à ca. 40 g
Salz, Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
1 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Rahm
2 Teelöffel Marsala
2 Esslöffel Tomatenpüree
1 Stück Knoblauchzehe, klein
4 Stück Tomaten, reif
Meersalz, oder Fleur de Sel
2 Esslöffel Olivenöl

Tips

Tipp
Kaufen Sie nicht allzu reifen Trüffelbrie und stellen sie ihn kühl, damit er sich mühelos in feine Scheiben schneiden lässt.

1 Die Kalbsmedaillons salzen und pfeffern. Im Olivenöl auf jeder Seite 1 Minute anbraten. Bis zur weiteren Verwendung beiseite stellen.
2 Rahm, Marsala und Tomatenpüree verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen.
3 Die Toastbrotsccheiben hellbraun rösten und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Dünn mit Tomatenpaste bestreichen. Die Tomaten in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf die Brotscheiben legen, leicht salzen und mit Olivenöl beträufeln. Die Kalbsmedaillons darauf setzen. Den Trüffelbrie in 8 feine Scheiben schneiden.
4 Die Kalbsfilet-Tomaten-Toasts im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille während 10-12 Minuten backen. Nach 8 Minuten der Backzeit jedes Kalbmedaillon mit 1 Scheibe Trüffelbrie belegen und die Toast noch während 3-4 Minuten damit überschmelzen. Sofort servieren.

GLASIERTE POULETUNTERSCHENKEL MIT HONIG UND INGWER

4-6 Portionen

zum vorbereiten



Marinade:

100 g Honig
1 dl Soja-Sauce Ketjap Benteng (süss)
1 dl Aceto di Balsamico
1 dl Olivenöl
2 dl roter Portwein
3 EL frischer Ingwer, gehackt
1/2 TL Zimtpulver
1/3 TL Gewürznelkenpulver
1/3 TL gemahlener Koriander
10 Thymianzweige
4 Lorbeerblätter
3 Süsskartoffeln
10 kleine Schalotten
10 gedörnte, entsteinte Zwetschgen
12 Pouletunterschenkel

Tips

Zum vorbereiten
Nach Belieben mit Couscous oder Bulgur (Weizengriess) servieren. Mit gerösteten Mandeln und Pfefferminzblättern garnieren.

1) **Marinade:** alle Zutaten bis und mit Koriander mit dem Handrührgerät zu einer sämigen, glatten Sauce verarbeiten. Thymianzweige und Lorbeerblätter dazugeben. Die Pouletunterschenkel in die Marinade legen und bei Zimmertemperatur 2 Stunden zugedeckt ruhen lassen.
2) Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Süsskartoffeln der Länge nach in je sechs Schnitze schneiden, Schalotten der Länge nach vierteln. Beides mit den Zwetschgen in eine weite, feuerfeste Form legen. Kartoffeln leicht salzen. Pouletunterschenkel aus der Marinade heben und nebeneinander darauf legen. Marinade darüber giessen.
3) Ungedeckt in die untere Ofenhälfte schieben und 45 Minuten garen. Dabei alle 10 Minuten mit einem Löffel Marinade vom Formboden schöpfen und über die Pouletunterschenkel giessen.
4) Auf vorgewärmten Tellern anrichten.

GNOCCHI-GRATIN

4 Portionen

zum vorbereiten



Salz
700 g Kartoffelgnocchi, frisch, (aus dem Kühlregal)
2 Bund Basilikum
1.5 dl Milch
150 g Mascarpone
2 Eigelb
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
400 g Cherrytomaten
50 g Sbrinz, gerieben

Tips

zum vorbereiten

- 1 Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Gnocchi nach Angaben auf der Packung kochen. Abschütten, gut abtropfen lassen und in eine ausgebutterte Gratinform verteilen.
- 2 ½ Bund Basilikum beiseitelegen. Das restliche Basilikum in Streifen schneiden. Mit der Milch, dem Mascarpone und den Eigelb in einen hohen Becher geben, mit Salz sowie Pfeffer kräftig würzen und mit dem Stabmixer pürieren. Die Basilikumsauce über die Gnocchi verteilen.
- 3 Die Cherrytomaten je nach Grösse halbieren oder vierteln und die Schnittflächen mit Salz sowie Pfeffer würzen. Zwischen und über die Gnocchi verteilen. Alles mit dem Sbrinz bestreuen.
- 4 Den Gnocchi-Gratin im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 20 Minuten backen.
- 5 Inzwischen das beiseitegelegte Basilikum in feinste Streifen schneiden. Über den fertigen Gratin streuen und diesen sofort servieren.

GORGONZOLA-RISOTTO

4 Portionen



1 Bund Salbei
1 mittlere Zwiebel
1 gehäufte Esstasse Butter (1)
250 g Risottoreis (z.B. Arborio, Carnaroli, Vialone)
1/2 dl Marsala
ca. 8 dl Hühner- oder Gemüsebouillon
100 g Mascarpone-Gorgonzola oder Dolcelatte
2-3 Esstassen Rahm
40 g frisch geriebener Parmesan oder Sbrinz
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 g Butter (2)

Tipp

Dolcelatte ist ein speziell milder Gorgonzola, der z.B. in grossen Käsefachgeschäften oder in italienischen Spezialläden erhältlich ist.

1. 6-8 Salbeiblätter hacken. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein hacken.
2. In einer mittleren Pfanne die Butter (1) schmelzen. Salbeistreifen und Zwiebel darin andünsten. Dann den Reis beifügen und kurz mitrösten. Den Marsala und das erste Drittel der Bouillon dazugeben und unter Rühren einkochen lassen. Erst dann das zweite Drittel Bouillon beifügen und wiederum unter häufigem Rühren vom Reis aufnehmen lassen.
3. Den Mascarpone-Gorgonzola oder Dolcelatte in Stücke schneiden und mit der letzten Portion Bouillon zum Reis geben. Wenn der Risotto cremig und samtig, der Reis aber noch bissfest ist, den Rahm sowie den Parmesan oder Sbrinz untermischen. Mit Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Den Risotto neben der Herdplatte zugedeckt noch 2 Minuten ziehen lassen.
4. Inzwischen die restlichen Salbeiblätter in der zweiten Portion Butter (2) knusprig braten. Die Blätter mit der gebräunten Butter über den Risotto verteilen.

GREYERZER KÄSEBROT

4 Portionen

450-500 gr Greyerzer in 6 mm dicke Scheiben geschnitten
350-400 gr Toastbrot in Scheiben
Butter für die Form
Guss
3 Eier
1 dl Wein
1,5 dl Rahm
1 Zweig Dill gehackt
4 Zweige Petersilie gehackt
Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Die Käsescheiben entrinden und zwischen die Brotscheiben stecken. Das Brot wieder zusammenfügen und in eine ausgebutterte Cakeform stellen.
Alle Zutaten für den Guss zusammen verquirlen und über das Brot verteilen. Im vorgeheizten Ofen (220 Grad) 20-25 Min. backen.
Mit Salat servieren.

GRILLIERTE COQUËLETS NACH TEUFELSART

4 Portionen

zum vorbereiten

2 Coquelets, je ca. 800 g schwer
Saft von 1 Zitrone
1/2 Teelöffel Zucker
1 dl Olivenöl
2 Peperoncini
6 frische Salbeiblätter
2 Esslöffel Butter
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Die Coquelets auf der Rückenseite links und rechts vom Rückgrat der Länge nach mit der Geflügelschere durchschneiden. Die Bürzel entfernen. Die Coqueletshälften mit der Hand so flach als möglich drücken. In einen grossen Gefrierbeutel geben.

2 Zitronensaft, Zucker und Olivenöl verrühren. Die Peperoncini entkernen und in kleinste Würfelchen schneiden. Die Salbeiblätter in feinste Streifen schneiden. Beides zur Zitronenmarinade geben und diese über die Coqueletshälften im Gefrierbeutel giessen. Mit Küchenschnur gut zubinden und die Coquelets mindestens 1 Stunde marinieren.

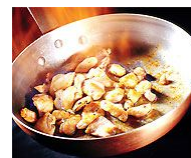
3 Vor dem Grillieren die Butter schmelzen. Die Coquelets aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Coquelets auf dem heissen Grillrost oder in der Bratpfanne bei mittlerer, dann eher kleiner Hitze je nach Dicke 30-40 Minuten braten. Dabei gelegentlich mit der restlichen Marinade bestreichen.

5 Am Schluss der Bratzeit die Coquelets auf der Hautseite mit der Butter bestreichen und auf dieser Seite nochmals 3-4 Minuten bräunen.

GSCHNÄTZLETS WUNDER

4 Portionen



Fleisch

Bratbutter zum Anbraten

800 g Pouletbrüstli, schräg in ca. 3 mm breiten Streifen

1 TL Salz

1 dl Cognac

Sauce

1 EL Bratbutter

1 Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, gepresst

1 EL Rosmarin, gehackt

1.5 TL Paprika

0.5 TL Curry

1.5 EL Ketchup

2 dl Weisswein

3 dl Hühnerbouillon

2 EL Maizena

2.5 dl Halbrahm

Fleisch

1. Bratbutter im Bratopf heiss werden lassen. Fleisch portionenweise ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen, würzen.
2. Alles Fleisch in den Bratopf zurückgeben, heiss werden lassen. Cognac darüber giessen, anzünden, ca. 1 Min. flambieren. (Achtung: nicht unter dem eingeschalteten Dampfzug flambieren!) Pfanne kurz zudecken. Fleisch herausnehmen.

Sauce

1. Bratbutter im selben Bratopf warm werden lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch andämpfen. Rosmarin und alle Zutaten bis und mit Ketchup begeben, kurz mitdämpfen.
3. Wein dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren. Auf die Hälfte einköcheln, Bouillon dazugiessen.
4. Maizena mit Halbrahm anrühren, unter Rühren dazugiessen, unter ständigem Rühren aufkochen.
5. Fleisch in die Sauce geben, nur noch heiss werden lassen.

HACKFLEISCH-STROGANOFF

4 Portionen

400 g Champignons

2 Essigurken

1 grosse Zwiebel

2 Esslöffel Bratbutter

600 g gemischtes Hackfleisch

1 Esslöffel edelsüßer Paprika

2 Esslöffel Tomatenpüree

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 dl Weisswein

2 1/2 dl Fleischbouillon

1 Esslöffel scharfer Senf

150 g Crème fraîche

1. Die Champignons rüsten und in dicke Scheiben schneiden. Die Essigurken in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

2. In einer mittleren Pfanne die Hälfte der Bratbutter erhitzen. Die Zwiebeln darin andünsten. Die Hitze höher stellen. Die Champignons beifügen und kurz mitdünsten; ziehen sie Saft, diesen vollständig verdampfen lassen. Aus der Pfanne nehmen.

3. Restliche Bratbutter erhitzen. Das Hackfleisch beifügen und unter Wenden krümelig braten. Dann den Paprika und das Tomatenpüree dazugeben und kurz mitrösten. Die Champignons wieder beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen, dann Weisswein und Bouillon dazugiessen und alles auf mittlerem Feuer 15 Minuten kochen lassen.

4. Die Essigurkenstreifen dazugeben und 2-3 Minuten mitkochen. Inzwischen etwas Saucenflüssigkeit mit dem Senf und der Crème fraîche verrühren, beifügen, aufkochen und das Stroganoff mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Als Beilage passen Trockenreis oder schmale Nudeln.

HACKFLEISCHREIS MIT GEBRATENEN BANANEN UND EIERN

1 mittlere Zwiebel
1 kleine rote Chilischote
2–3 Esslöffel Olivenöl
400 g gehacktes Rindfleisch
1 Esslöffel edelsüßer Paprika
2 Esslöffel Tomatenpüree
3 dl Rotwein
½ Fleischbouillonwürfel
Salz
300 g Parboiled-Langkornreis
2 grosse Bananen
2–3 Knoblauchzehen
40 g Zucker
1 Teelöffel Butter
1 Esslöffel Bratbutter
4 Eier

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in Streifen, dann in Würfelchen schneiden.

2. In einer mittleren Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Chilischote darin andünsten. Die Hitze höher stellen, das Hackfleisch beifügen und unter Wenden kräftig anbraten. Dann den Paprika darüber stäuben, das Tomatenpüree beifügen und alles kurz mitrösten. Mit dem Rotwein ablöschen. Den Bouillonwürfel dazugeben und die Hackfleischsauce zugedeckt auf kleinem Feuer etwa 30 Minuten leise kochen lassen. Bis hierhin kann das Gericht vorbereitet werden.

3. Reichlich Salzwasser aufkochen. Den Reis hineingeben und nur gerade bissfest garen; dies dauert etwa 12 Minuten.

4. Inzwischen die Bananen schälen und je nach Grösse dritteln oder halbieren. Die Knoblauchzehen schälen und in sehr dünne Scheibchen schneiden.

5. In einer kleinen Pfanne den Zucker zu hellbraunem Caramel schmelzen. Die Butter beifügen und aufschäumen lassen. Dann die Bananen hineingeben und kurz rundum anbraten.

6. Gleichzeitig in einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Eier hineinschlagen und zu Spiegeleiern braten.

7. Den Reis abschütten und sehr gut abtropfen lassen. Auf einer weiten Platte anrichten und die Hackfleischsauce darüber verteilen. Die Spiegeleier darauf setzen. Im restlichen Bratfett der Eier die Knoblauchscheibchen kurz goldbraun braten und über das Gericht verteilen. Sofort servieren.

HACKSTEAKS STROGANOFF

4 Portionen



1 Scheibe Weissbrot auch altbacken
1 mittlere Zwiebel
1 Esslöffel Butter
1/2 Bund Dill
1/2 Bund Petersilie
1 Ei
1 Esslöffel Senf
1 Esslöffel Crème fraîche
1 Teelöffel edelsüßer Paprika
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
500 g gemischtes Hackfleisch

Stroganoff-Sauce:

250 g Cherrytomaten
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 grosse Gewürzgurke
1/2 Bund Dill
250 g Champignons
1 mittlere Zwiebel
2 Esslöffel Bratbutter
1 1/2 dl Weisswein
2 1/2 dl Hühnerbouillon
150 g Crème fraîche
1 Esslöffel weiche Butter
1 Teelöffel Senf
1 gestrichener Esslöffel Mehl

1. Das Brot in Stücke schneiden, mit etwa 1 dl warmem Wasser übergossen und kurz quellen lassen.

2. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein hacken. In der warmen Butter glasig dünsten. Abkühlen lassen.

3. Dill und Petersilie fein hacken.

4. In einer grossen Schüssel Ei, Senf, Crème fraîche, Paprika, Salz und Pfeffer gut verrühren. Hackfleisch, Zwiebel, Dill und Petersilie beifügen. Das eingeweichte Brot gut ausdrücken und fein hacken. Zum Hackfleisch geben und alles gründlich mischen; sehr gut geht dies mit den Knethaken des Handrührgerätes. Aus dem Fleischteig 10 Hacksteaks formen. Bis zum Braten kühl stellen.

5. Für die Sauce die Cherrytomaten je nach Grösse halbieren oder vierteln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gewürzgurke in Streifen schneiden. Den Dill hacken. Die Champignons rüsten und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

6. In einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Hacksteaks darin beidseitig insgesamt 5 Minuten braten. Zugedeckt warm stellen.

7. Im Bratensatz Zwiebel und Champignons kräftig anrösten. Mit dem Weisswein ablöschen und diesen 2-3 Minuten kräftig kochen lassen. Dann die Bouillon dazugliessen und aufkochen. Die Crème fraîche mit etwas heisser Sauce verrühren, beifügen und wiederum 2-3 Minuten kräftig kochen lassen. Weiche Butter, Senf und Mehl mit einer Gabel gut mischen, dann in die kochende Sauce geben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Die Hacksteaks in die Sauce legen. Gewürzgurken, Cherrytomaten und Dill darüber verteilen und alles zugedeckt noch 5 Minuten leise kochen lassen. Dann sofort servieren.

Als Beilage passt Trockenreis oder eine cremige Polenta.

Tipp

Bitte rasch geniessen!: Hackfleisch gehört zu den verderblichsten Fleischwaren überhaupt, da es durch seine grosse Oberfläche den Keimen eine ideale Angriffsfläche bietet. Hackfleisch sollte bei maximal 5 Grad gelagert und nicht länger als 24 Stunden aufbewahrt werden. Selbst dann gilt: Gut durchbraten!

HAMBURGER IM FÖRMCHEN MIT GEMÜSESAUCE

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Stück Rüebli, gross, lang
1 Stück Lauchstange
1 Stück Zwiebel
0.5 Bund Petersilie
Butter, für die Förmchen
Salz
1 Esslöffel Butter
300 g Hackfleisch
1 Stück Eigelb
2 Esslöffel Ricotta
Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
Paprika
2 Esslöffel Olivenöl
200 g Pelatitomaten, gehackt
Tabasco, einige Tropfen, ersatzweise etwas Cayennepfeffer

Tips

Zur vorbereiten

Zeitaufwand:

Vorbereiten: etwa 15 Minuten

Zubereiten: etwa 25 Minuten

Backen: etwa 20 Minuten

1 Das Rüebli schälen. Mit dem Sparschäler 8 lange, dünne Streifen abschälen und beiseitelegen. Restliches Rüebli der Länge nach in dünne Scheiben, diese in Streifchen und anschliessend in kleine Würfelchen schneiden. Den Lauch der Länge nach halbieren und gründlich waschen. Die 8 äussersten und breitesten Schichten ebenfalls beiseitelegen. Den restlichen Lauch in feine Streifchen schneiden.

2 Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Petersilie ebenfalls hacken.

3 4 ofenfeste Portionenförmchen von 1½ dl Inhalt mit Butter ausstreichen. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Zubereitung

4 In einer mittleren Pfanne reichlich Salzwasser aufkochen. Rüebli- und Lauchstreifen darin 2 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgiessen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

5 In derselben Pfanne die Butter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Petersilie untermischen. Alles in eine Schüssel geben.

6 Hackfleisch, Eigelb und Ricotta zu den Zwiebeln geben. Alles mit Salz, Pfeffer sowie Paprika würzen.

7 In jedes Förmchen kreuzweise 2 Rüeblistreifen legen. Je 2 Lauchstreifen darüberlegen, sodass die Enden über den Formenrand hinausragen. Die Hackfleischmasse in die Förmchen füllen und gut andrücken. Die Lauchstreifen satt über das Fleisch legen.

8 Die Hamburger im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 20 Minuten backen.

9 Inzwischen für die Sauce das Olivenöl erhitzen. Rüebliwürfelchen und Lauchstreifchen darin andünsten. Die Pelatitomaten beifügen und alles zugedeckt auf kleinem Feuer 15 Minuten kochen lassen. Am Schluss mit Tabasco oder Cayennepfeffer sowie Salz abschmecken.

10 Die Hamburger herausnehmen, aus den Förmchen stürzen und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit der Tomatensauce umgiessen.

HASE, DOPPELT AUSGEFUCHST

4 Portionen



4 Bundzwiebeln
100 g Dörrpflaumen
1 EL Bratbutter
600 g Kaninchenrückenfilets
2 dl Rotwein
wenig Salz
wenig Pfeffer

Backofen auf 80 Grad vorheizen. Zwiebel fein hacken, Grün in Ringli schneiden. Pflaumen in Scheibchen schneiden.

Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Fleisch bei grosser Hitze ringsum ca. 3 Min. anbraten. Zwiebelgrün dazugeben, ca. 1 Min. mitbraten, herausnehmen, auf einem Teller im vorgeheizten Ofen warm stellen.

Gehackte Zwiebeln und Pflaumenscheibchen in derselben Pfanne bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 1 Min. andämpfen, Rotwein dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 2 Min. köcheln, würzen.

HONIG-INGWER-DRESSING

10 Portionen

zum vorbereiten



1 Stk. Chilischote klein, rot
2 Stk. Knoblauchzehen
2 cm Ingwer frisch
2 Stk. Limette (Saft)
2 Essl. Soja Würze pikant
1 Essl. Honig
1 Essl. Sesamöl, nach Belieben
1 dl Erdnussöl oder Rapsöl

Alle Zutaten zusammen in eine hohe Schüssel geben und mit dem Stabmixer pürieren. Wichtig: Den frischen Ingwer vor dem Mixen mit einem kleinen scharfen Messer von der Schale befreien und in Scheiben schneiden.

Tips

zum vorbereiten

HÜHNCHEN AN WÜRZIGER TOMATENSAUCE

3 Portionen

zum vorbereiten



4 cm Ingwer (frisch)
2 Esslöffel Öl
800 g Pelatitomaten, gehackt
Salz
4 Coquelets
1 Zwiebel, gross
1 Chilischote, grün
2 Esslöffel Bratbutter
1 Teelöffel Bockshornkleeblätter, gemahlen, (im
Asiageschäft erhältlich)
1 Teelöffel Garam Masala, gehäuft
1 Teelöffel Chilipulver
1 Esslöffel Honig
1 dl Rahm
1 Bund Koriander, frisch

Tips

Zum vorbereiten
Was man vorbereiten kann
Das Gericht kann bis und mit Punkt 7 ½ Tag im
Voraus fertig gegart werden. Wenn man es kühl
stellt, sollte man es vor dem Servieren nochmals
10 Minuten durchkochen lassen.

21 g Eiweiss
24 g Fett
8 g Kohlenhydrate
338 kKalorien
1415kJoule

1 Den Ingwer schälen und grob hacken. In einer mittleren
Pfanne im heissen Öl 1 Minute andünsten. Dann die
Pelatitomaten beifügen, leicht salzen und alles zugedeckt 20
Minuten zu einer dicklichen Sauce kochen lassen.

2 Inzwischen die Coquelets dem Rücken entlang beidseitig
aufschneiden, sodass das Rückgrat entfernt wird. Dann die
Hühnchen auseinanderklappen und in 2 Hälften schneiden.
Alle Hühnchenteile häuten.

3 Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, jedoch nicht
entkernen.

4 Die Tomatensauce mit dem Stabmixer möglichst fein
pürieren.

5 Die Hühnchenteile salzen. In einem Bräter oder einem
grossen Schmortopf die Hälfte der Bratbutter erhitzen. Die
Hühnchenteile in 2 Portionen beidseitig anbraten.
Herausnehmen.

6 Im Bratensatz die Zwiebel und die Chilischote andünsten.
Die Tomatensauce beifügen und aufkochen. Bockshornklee,
Garam Masala, Chilipulver und Honig dazurühren. Die
Hühnchenteile hineinlegen und alles zugedeckt 45 Minuten
leise schmoren lassen. Wenn nötig etwas Wasser beifügen.

7 Nun den Rahm in die Sauce rühren, diese wenn nötig
nachwürzen und alles nochmals zugedeckt 15 Minuten leise
kochen lassen.

8 Den Koriander grob hacken und über das fertige Gericht
streuen.

HÜHNCHENBRUST IN ORANGEN-SENFOSSE

3 Portionen



3 Hühnerbrüste a 300 g
1/2 TL Paprika edelsüss
Pfeffer und Salz
200 ml Geflügelfond
1 EL Dijon Senf Original
1/2 unbehandelte Orange von Bio
Wertkost
1 Prise Muskat
50 ml Sahne
1 Prise Zucker
1 EL weisser Sossenbinder
1/2 EL rote Pfefferbeeren

Tips

Vorbereitungstipps: Die Hühnerbrüste am Vortag anbraten. Sosse wie im Rezept fertig stellen. Brüste mit Sosse in der Auflaufform zugedeckt bei Zimmertemperatur abkühlen lassen. Zugedeckt in das Gemüsefach des Kühlschranks stellen. 2 Stunden vor der endgültigen Zubereitung aus der Kühlung nehmen. 10 Minuten länger als im Rezept angegeben überbacken.

Hühnchenbrüste unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen und halbieren. Mit Paprika und Pfeffer bestreuen und in Olivenöl von beiden Seiten binnen 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Die Hühnerbrüste salzen und in eine Auflaufform legen und zudecken. Geflügelfond in die Pfanne geben und den Bratenfond los köcheln. Orange halbieren und den Saft einer 1/2 Orange in den Fond geben. Die übrige Orangenhälfte vierteln, in Scheiben schneiden. Übrige Zutaten bis auf die Orangenscheiben in die Sosse geben. Sosse kurz aufkochen und eindicken und mit Pfeffer und Salz würzig abschmecken. Orangenscheiben zu den Hühnerbrüsten geben und die Sosse darüber geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Innentemperatur 20 Minuten auf mittlerer Schiene mit Umluft und ohne Deckel garen. Bis sich der Sossenfond sich goldbraun färbt. Dazu passt Basmatireis mit Wildreis.

INGWERFILET MIT DUFTREIS

4 Portionen



300 g Jasminreis
4 cm Ingwer
1 Bund Koriander
4 EL gesalzene Erdnüsse

1.5 EL Erdnussöl
8 Rindsfiletmedaillons (je ca. 70 g)
wenig Salz
wenig Pfeffer

1 dl Rindsbouillon
2 EL Sojasauce
4 EL Honig

Ofen auf 80 Grad vorheizen. Jasminreis nach Angabe auf der Verpackung zubereiten.

Ingwer in feine Streifen schneiden, Koriander und Erdnusskerne grob hacken.

Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Fleisch bei grosser Hitze beidseitig je ca. 2 Min braten, würzen, herausnehmen. Auf einen Teller geben, im vorgeheizten Ofen warm stellen.

Ingwer, Koriander und Erdnüsse in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. andünsten. Bouillon und Sojasauce dazugiessen, aufkochen, Honig unterrühren. Sauce zum Fleisch servieren.

JAKOBSMUSCHEL-SPIESS



1 Bund Petersilie
1 Bund Basilikum
2 Esslöffel Kapern
1 Esslöffel eingelegte rote Pfefferkörner
abgeriebene Schale von ½ Zitrone
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel grobkörniger Senf
100 g weiche Butter
Salz
16 Jakobsmuscheln ohne Rogen
16 dünne Tranchen Rohessspeck
4 Spiesse aus Holz oder Metall
Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Olivenöl

1. Die Petersilie und das Basilikum sehr fein hacken. Die Kapern und die Pfefferkörner grob hacken. Alle diese Zutaten mit der Zitronenschale, dem Zitronensaft, dem Senf und der Butter mischen und mit Salz würzen.

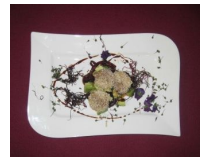
2. Die Jakobsmuscheln mit je 1 Tranche Speck umwickeln und jeweils 4 Muscheln auf einen Spiess stecken.

3. Unmittelbar vor der Zubereitung die Jakobsmuscheln beidseitig sparsam mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen und die Muschelspiesse auf mittlerem Feuer auf jeder Seite etwa 1½ Minuten braten. Die Spiesse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Kräuterbutter in der Pfanne aufschäumen lassen und über die Spiesse träufeln.

Als Beilage passt Trockenreis oder Safranreis.

JAKOBSMUSCHELN IN DER SESAM-KRUSTE AUF HOISIN, ZWIEBELN UND AVOCADO

5 Portionen



10 Stk. Jakobsmuscheln frisch
4 Stk. Zwiebeln rot
2 Stk. Avocados
1 Schuss Balsamico-Essig
2 EL Sojasosse hell
1 EL Hoisinsosse
1 Schuss Sesamöl
1 Spritzer Zitronensaft
1 Päckchen Sesamsamen

Deko: grüne Kresse Kapuzinerkresseblüten ggf. etwas sehr alten Aceto Balsamico für die Garnitur

Rote Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden, in einen Topf geben und mit Aceto Balsamico bedecken.

Anschliessend Sojasosse und Hoisin-Sosse zugeben. Dann bei schwacher Hitze stark einköcheln lassen, dabei immer wieder durchrühren. Danach die Flüssigkeit abgiessen und die aromatisierten Zwiebeln kalt stellen.

Die Avocados schälen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Mit Zitronensaft marinieren und ebenfalls kalt stellen.

Die Sesamsamen ohne Fett in einer heissen Pfanne rösten. Achtung: Sesam enthält viel Öl, daher werden die Samen leicht schwarz. Deshalb ständig wenden!

Die Jakobsmuscheln je nach Dicke in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen (am besten eine Steakpfanne verwenden, die den Muscheln ein schönes Grillmuster geben) und die Muscheln auf jeder Seite maximal 20 Sekunden anbraten. Dabei zweimal wenden. Danach jeweils eine Seite der Muscheln in den gerösteten Sesam drücken.

Zum Servieren die Avocadowürfel auf den Zwiebelringen anrichten und die Jakobsmuschelscheiben abwechselnd mit der panierten und nicht panierten Seite auflegen.

Zum Schluss mit ein paar Tropfen altem Aceto Balsamico beträufeln und um das Arrangement Kresse und Blüten streuen.

JAKOBSMUSCHELN MIT ORANGENBUTTERSauce

4 Portionen



12 Jakobsmuscheln
40 g roter Camargue-Reis
Orangenfilets von 2 Orangen
12 Zuckerschoten
rote Pfefferkörner
Beurre blanc à l'Orange
4 dl Orangensaft
20 g Zucker
1 dl Fischfond
100 g Butter

Jakobsmuscheln in der Grillpfanne braten. Für die Sauce den Orangensaft mit Zucker in einer Pfanne reduzieren lassen, Fischfond dazugeben und die kalte Butter unter ständigem Rühren einarbeiten. Sauce auf den Teller geben, Jakobsmuscheln darauflegen und mit dem Camargue-Reis und einem Fächer aus den Orangenfilets und den Zuckerschoten anrichten.

KABELJAURÜCKENFILET IM SPECKMANTEL MIT TOMATENSauce

4 Portionen



600 g
2 EL
8 Tranchen 2,5 dl
2 Zweige
Personen
Kabeljaurückenfilets Salz
Basilikumpesto aus dem Glas
Bratspeck
Olivenöl für die Form Tomatensauce Pfeffer
Basilikum

Backofen auf 170 °C vorheizen. Fisch in Stück à 5 cm schneiden. Diese leicht salzen. Auf einer Seite mit Basilikumpesto dünn bestreichen. Je 1 Specktranche darumwickeln. Eine ofenfeste Form mit Olivenöl bepinseln. Fisch hineinlegen. In der Ofenmitte 12–15 Minuten braten, je nach Dicke der Fischstücke. Tomatensauce aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets auf dem Sugo anrichten. Mit Basilikum garnieren. Mit Blattspinat servieren.

KALBEREI IN BESTER GESELLSCHAFT

4 Portionen



1 kg Kalbskoteletts am Stück
1 TL Salz
wenig Pfeffer
1 EL Olivenöl

200 g Stangensellerie
10 getrocknete Tomaten in Öl
1 Päckli Grillkräuter-Mix (Rosmarin, Thymian, Salbei)
8 Knoblauchzehen
5 dl Kalbsfond

280 g Teigwaren (z.B. Pappardelle)

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Fleisch bei grosser Hitze beidseitig je ca. 7 Min. anbraten. Herausnehmen, in eine ofenfeste Form legen, würzen. Fleischthermometer an der dicksten Stelle so ins Fleisch einstecken, dass es den Knochen nicht berührt.

Sellerie in feine Scheiben schneiden, Tomaten abtropfen, längs dritteln. Beides zusammen mit den Kräutern und den ganzen Knoblauchzehen in das Bratgeschirr geben, Fond dazugiessen.

Braten im Ofen: ca. 50 Min. in der Ofenmitte, bis die Kerntemperatur von ca. 65 Grad erreicht ist. Dabei gelegentlich mit der Sauce begiessen.einstellen.

Teigwaren in siedendem Salzwasser al dente kochen, abtropfen, dazu servieren.

KALBFLEISCH SPARGEL TOAST

4 Portionen



Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Für 4 Personen

Backpapier für das Blech

12 Scheiben rundes Toastbrot

Fleisch:

12 Kalbsschnitzel, z.B. rundes Möckli, ca. 400 g

Bratbutter oder Bratcrème

1 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

Spargeln:

400 g grüne Spargeln, schräg in ca. 1 cm lange

Stücke geschnitten

Butter zum Dämpfen

ca. 1 dl Gemüsebouillon

Pfeffer aus der Mühle

Belag:

200 g Ricotta

2 EL Kräuter, z.B. Thymian und Petersilie, fein

gehackt

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Toastbrot auf das mit Backpapier belegte Blech legen.

2 Fleisch in der heissen Bratbutter beidseitig 1 Minute anbraten, herausnehmen, würzen.

3 Spargeln in der Butter andämpfen, mit der Bouillon ablöschen, knapp weich garen, würzen.

4 Die heissen Spargeln mit wenig Flüssigkeit auf die Brotscheiben verteilen. Je 1 Kalbsschnitzel darauflegen.

5 Für den Belag Ricotta und Kräuter mischen, auf dem Fleisch verteilen. In der unteren Hälfte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 6-10 Minuten toasten.

KALBSFILET AU VIN BLANC

4 Portionen

zum vorbereiten

1 Kalbsfilet (ca. 800 g)

Bratbutter zum Anbraten

0.5 TL Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

4 Zweiglein Rosmarin

6 Zweiglein Thymian

1 Liter Fleischbouillon

5 dl Weisswein

Tips

Lässt sich vorbereiten:

Filet einen Tag im Voraus anbraten und Kräuter festbinden. In Folie verpackt im Kühlschrank aufbewahren. Ca. 1 Std. vor dem Zubereiten herausnehmen, würzen.

1. Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Anbraten und Kräuter festbinden Fleisch auf ein Gitter legen, würzen. Kräuter auf das Filet legen, mit 3 Stück Küchenschnur (je ca. 40 cm) festbinden, auskühlen.

Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken, Fleisch in die Flüssigkeit legen.

2. Bouillon und Wein in einer grossen Pfanne heiss werden lassen. Pfanne von der Platte ziehen. Fleischthermometer ins Fleisch stecken. Zugedeckt auf der ausgeschalteten Platte ca. 40 Min. ziehen lassen, bis die Kerntemperatur von ca. 60 Grad erreicht ist. Filet herausnehmen, Küchenschnüre und Kräuter entfernen, Filet in ca. 1 1/2 cm dicke Tranchen schneiden.

KALBSFILET AUF LAUCHSALAT

4 Portionen

500 g Rindshuft am Stück
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel Bratbutter
1/2 dl Whisky
1 Schalotte
1 1 unbehandelte Limone
2 Stängel Zitronengras
1 Kalbsfilet, ca. 600 g schwer
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel Bratbutter
4 frische Lorbeerblätter
Lauchsalat:
ca. 250 g junger Lauch
1 gehäufte Teelöffel eingelegte grüne Pfefferkörner
5 Esslöffel Olivenöl
Saft von 2 Limonen
2-3 Esslöffel Weisswein- oder Sherryessig

Esslöffel Butter
2 1/2 dl Kalbsfond oder leichte Hühnerbouillon
1 1/2 dl Rahm
100 g Stilton oder ersatzweise Mascarpone-Gorgonzola
1/2 Bund Estragon

1 Den Ofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte oder ein Blech mitwärmen.

2 Die Limone in feine Scheiben schneiden. Die trockenen Spitzen vom Zitronengras wegschneiden und die Stängel mit einem Messerrücken quetschen, damit sich die Aromastoffe entfalten können.

3 Das Kalbsfilet salzen und pfeffern. In der heissen Bratbutter rundum, auch an den Enden, während 5-6 Minuten anbraten. Am Schluss der Bratzeit Limonenscheiben, Zitronengras und Lorbeer in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Dann alles auf die vorgewärmte Platte geben; die Zutaten sollen möglichst nahe am Fleisch sein, damit dieses die Aromen aufnehmen kann. Das Kalbsfilet im 80 Grad heissen Ofen während 1 1/2 Stunden gar ziehen lassen.

4 Für den Salat den Lauch rüsten und in feinste Ringe schneiden. Die Pfefferkörner in ein Sieb geben, kalt abspülen und grob hacken oder im Mörser zerstoßen.

5 Etwa 30 Minuten vor dem Servieren 2 Esslöffel Olivenöl erwärmen und den Lauch und den zerstoßenen Pfeffer darin auf mittlerem Feuer dünsten, bis das Gemüse etwas zusammengefallen ist. Dann den Limonensaft, das restliche Olivenöl und den Essig darüber träufeln und den Salat mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren durchziehen lassen.

6 Zum Fertigstellen das Kalbsfilet in möglichst feine Scheiben schneiden und mit dem Lauchsalat dekorativ anrichten.

KALBSFILET MIT CHAMPIGNONS AN NOILLY-PRAT-SAUCE

400 g Champignons
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
500-600 g Kalbsfilet
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter
1 1/2 dl Noilly Prat
1 Esslöffel Butter
1 Esslöffel Tomatenpüree
1 dl Kalbsfond oder Hühnerbouillon
1 dl Doppelrahm
1 Bund Kerbel hacken

Tipp

Auf die gleiche Weise kann auch ein Schweinsfilet oder Kalbschnitzel zubereitet werden. Schweinsfilet je nach Grösse 4-5 Minuten anbraten und bei 80 Grad 1 1/2-1 3/4 Stunden nachgaren lassen. Kalbschnitzel auf der ersten Seite 1 Minute sehr kräftig anbraten, wenden und auf der zweiten Seite nur noch 30 Sekunden braten. Im 80 Grad heissen Ofen 20-30 Minuten nachgaren lassen.

1. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
 2. Die Champignons rüsten und je nach Grösse halbieren oder vierteln. Die Frühlingszwiebel mitsamt schönem Grün fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls hacken.
 3. Das Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bratbutter kräftig erhitzen und das Kalbsfilet darin rundum je nach Dicke 4-5 Minuten anbraten. Sofort in die vorgewärmte Form geben und im 80 Grad warmen Ofen 1 3/4-2 Stunden nachgaren lassen.
 4. Den Bratensatz mit dem Noilly Prat ablöschen und durch ein Siebchen giessen, um verbrannte Rückstände zu entfernen. Beiseite stellen.
 5. In der Bratpfanne die Butter erhitzen. Darin die Frühlingszwiebel und den Knoblauch glasig dünsten. Die Hitze höher stellen, die Champignons beifügen und unter Wenden anbraten; ziehen die Pilze Saft, diesen vollständig verdampfen lassen. Das Tomatenpüree dazugeben und kurz mitrösten. Den Bratenjus und die Bouillon dazugiessen und auf etwa 1 dl einkochen lassen. Den Doppelrahm beifügen und die Sauce noch so lange kochen, bis sie leicht bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.
 6. Unmittelbar vor dem Servieren die Sauce nochmals aufkochen und den Kerbel beifügen. Das Kalbsfilet in Scheiben aufschneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Sauce übergiessen.
- Als Beilage passen feine Nudeln oder in Olivenöl gebratene kleine Schalenkartoffeln.

KALBSFILET MIT ROSMARIN

4 Portionen

zum vorbereiten



800 g Kalbsfilet 4 EL Salbei
4 EL Rosmarin Pfeffer
wenig Olivenöl

Sauce

3 grosse Markknochen 1 grosse Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Bratbutter
1 TL Pfefferkörner, schwarz 1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke
1 Zweig Rosmarin
4 Zweige Thymian 1 dl Portwein, rot
3 dl Rotwein

5 dl Fleischbouillon

Zum Fertigstellen:

1 EL Butter

1 TL Senf, grobkörnig 1 TL Balsamicoessig

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und grob hacken. In einer grossen Pfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Knochen, Zwiebel und Knoblauch darin scharf anbraten. Die ganzen Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Gewürznelke, Rosmarin und Thymian dazugeben. Portwein und Rotwein dazugiessen und kräftig aufkochen. Dann die Bouillon beifügen und alles zugedeckt 1 Stunde leise kochen lassen.

Die Bouillon durch ein Sieb in eine kleinere Pfanne abgiessen. Auf grossem Feuer auf 2 dl einkochen lassen.

Zum Fertigstellen:

Senf und Butter beifügen. Die Sauce aufkochen und mit Balsamicoessig, Salz sowie Pfeffer abschmecken. Ist sie zu dickflüssig, mit 2-3 Esslöffeln Portwein oder Wasser verdünnen.

Tips

Dazu passt Zwetschgenchutney

Filet ca. 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 80°C vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Kräuter, wenig Olivenöl und Pfeffer mischen, Filet darin wenden, auf die vorgewärmte Platte legen. Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken.

Niedergaren:

ca. 2 Stunden in der Mitte des vorgeheizten Ofens. Die Kerntemperatur soll ca. 55°C betragen. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Filet salzen, rundum ca. 3 Minuten braten, herausnehmen.

KALBSFILET MIT TAHITI-VANILLE-KRUSTE

4 Portionen

zum vorbereiten



Bratbutter zum Braten

8 Kalbsfiletmedaillons (je ca. 80 g)
1 Tahiti-Vanillestängel (siehe Hinweis),
längs aufgeschnitten, Samen ausgekratzt,
beiseite gestellt
0.75 TL Salz, wenig Pfeffer
100 g Toastbrot, in Würfeli
100 g Butter, weich
0.5 TL Salz, wenig Pfeffer

1. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch mit dem Vanillestängel beidseitig je ca. 2 Min. braten, würzen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

2. Beiseite gestellte Vanillesamen und alle restlichen Zutaten mischen, auf die Medaillons verteilen.

3. Gratинieren: ca. 5 Min. auf der obersten Rille des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens (nur Oberhitze oder Grill).

Tips

Medaillons mit der Kruste ca. 1/2 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

KALBSFILET-MEDAILLONS MIT ETIVAZ-RISOTTO

4 Portionen



8 Kalbsfilet-Medailons, je 3 cm dick geschnitten
wenig Salz, weisser Pfeffer aus der Mühle
8 Tranchen Rohschinken
Bratbutter oder Bratcrème
Risotto:
2 Schalotten, gehackt
Butter zum Dämpfen
200 g Risottoreis, z.B Arborio
ca. 7 dl Hühner- oder Gemüsebouillon
30-50 g Butter, kalt, in Stücke geschnitten
50 g Etivaz-Käse, gerieben
Salz, Pfeffer

Ofen auf 75 °C vorheizen. Eine Platte darin vorwärmen. Medailons würzen, mit je 1 Tranche Rohschinken umwickeln. In Bratbutter oder Bratcrème beidseitig je ca. 2 Minuten anbraten. Auf die vorgewärmte Platte geben, im auf 75 °C vorgewärmten Ofen ca. 20 Minuten fertig garen. Für den Risotto Schalotten in Butter andämpfen. Reis dazugeben. Mit Bouillon ablöschen, zugedeckt ca. 15 Minuten leicht kochen. Butter und Käse dazumischen, abschmecken. Den Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten. Medailons darauf legen, garnieren.

KALBSGESCHNETZELTES AN BALSAMICO-SALBEI-RAHM

4 Portionen

80 g in Öl eingelegte Dörrtomaten
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 Salbeiblätter
500 g geschnetzeltes Kalbfleisch
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter
1/2 dl Balsamicoessig
1 Esslöffel Butter
1 dl Madeira
1 dl Hühnerbouillon
1 1/2 dl Rahm
Zum Fertigstellen:
1 Esslöffel Bratbutter
16-20 Salbeiblätter

1. Den Backofen auf 70 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
2. Die Dörrtomaten auf Küchenpapier trockentupfen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Salbeiblätter ebenfalls hacken.
3. Das Geschnetzelte mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Das Fleisch in 2 Portionen auf der ersten Seite 1 Minute anbraten, dann wenden und nur noch 30 Sekunden scharf weiterbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 70 Grad heissen Ofen 20-30 Minuten nachgaren lassen.
4. Den Bratensatz mit Balsamicoessig ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Durch ein Siebchen gessen, um verbrannte Rückstände zu entfernen. Den Jus beiseite stellen.
5. Die Butter in die Pfanne geben. Darin Dörrtomaten, Zwiebel, Knoblauch und Salbei andünsten. Balsamicojus, Madeira und Bouillon beifügen und alles auf knapp 1 dl einkochen lassen. Nun den Rahm beifügen und die Sauce noch so lange weiterkochen, bis sie leicht bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Kurz vor dem Servieren die Bratbutter erhitzen und die Salbeiblätter darin kräftig braten.
7. Die kochendheisse Sauce über das Geschnetzelte geben und mit den Salbeiblättern garnieren. Sofort servieren.

KALBSGESCHNETZELTES MIT FRÜHLINGSZWIEBELN

4 Portionen

2 Frühlingszwiebeln
250 g Cherrytomaten
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
500 g Kalbsgeschnetzeltes
2 Esslöffel Bratbutter
1 Esslöffel Butter
1 dl Noilly Prat
2 Esslöffel Zitronensaft
2 dl Rahm

1. Den Backofen auf 70 Grad vorheizen. Eine Platte mitwärmen.

2. Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün hacken. Cherrytomaten je nach Grösse vierteln oder halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Das Geschnetzelte salzen und pfeffern. In der sehr heissen Bratbutter in 2 Portionen jeweils auf der ersten Seite 1 Minute, auf der zweiten Seite nur noch gerade 1/2 Minute braten; das Fleisch soll innen noch praktisch roh sein. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 70 Grad heissen Ofen 20-30 Minuten nachgaren lassen.

4. Inzwischen im Bratensatz die Cherrytomaten gut 1 Minute andünsten. Zum Fleisch geben.

5. Die Butter in der Pfanne aufschäumen lassen und die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Mit Noilly Prat und Zitronensaft ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Dann den Rahm beifügen und die Sauce noch so lange kochen lassen, bis sie leicht bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Unmittelbar vor dem Servieren das Geschnetzelte mit den Tomaten in die leicht kochende Sauce geben und nur noch gut heiss werden lassen. Sofort servieren.
Als Beilage passen gebratene neue Kartoffeln.

KALBSHACKSTEAKS MIT STEINPILZEN

4 Portionen



2 Scheiben Toastbrot
1 dl Milch
15 g Steinpilze, getrocknet
1 Zwiebel, gross
2 Knoblauchzehen
0.5 Bund Petersilie, glattblättrig
3 Zweige Thymian
1 Esslöffel Butter
600 g Kalbfleisch, gehackt
1 Ei
3 Esslöffel Sbrinz, gerieben, ersatzweise Parmesan
1 Teelöffel Paprikapulver
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
3 Esslöffel Olivenö

Tips

Tipp

Statt getrocknete 100 g frische Morcheln verwenden.

Dazu passen:

Teigwaren.

Niedergarmethode:

Fleisch ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 80 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Fleisch beidseitig je ca. 2 Min. anbraten, würzen, auf die vorgewärmte Platte legen. Garen: ca. 40 Min. im vorgeheizten Ofen. Die Steaks können anschliessend bei 60 Grad bis zu ca. 30 Min. warm gehalten werden.

1 Das Toastbrot klein würfeln und mit der Milch beträufeln. 10 Minuten einweichen lassen. Die Steinpilze mit lauwarmem Wasser bedeckt ebenfalls 10 Minuten einweichen.

2 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie ebenfalls hacken. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und wenn nötig ebenfalls hacken.

3 Die Steinpilze in ein Sieb abschütten, leicht ausdrücken, dann fein hacken.

4 In einer Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Steinpilze darin 2–3 Minuten andünsten. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

5 Das Toastbrot und die Zwiebel-Steinpilz-Masse zum Fleisch geben. Das Ei verquirlen und mit dem Sbrinz oder Parmesan, dem Paprika und den gehackten Kräutern ebenfalls beifügen. Alles mit Salz sowie Pfeffer herzhaft würzen und sehr gut mischen. Dann zu 12 gleichmässig grossen Hacksteaks formen.

6 In einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Die Hacksteaks darin auf mittlerem Feuer je nach Dicke insgesamt 8–10 Minuten braten.

KALBSKOTELETT MIT CHAMPIGNONKRUSTE

4 Portionen



Pilzkruste

250 g Champignons

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe, klein

5 Thymianzweige

1 Rosmarinzweig, klein

2 Esslöffel Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

1 Esslöffel Paniermehl, hausgemacht (auch vom Bäcker)

1 Eigelb

Fleisch

4 Kalbskotelett

Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

2 Esslöffel Bratbutter

Thymianzweige, nach Belieben

Rosmarinzweige, nach Belieben

1 Die Champignons rüsten, in Scheiben schneiden, dann mit einem grossen Messer fein hacken.

2 Die Schalotte und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Thymianblättchen und Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und sehr fein hacken.

3 In einer Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Champignons, Schalotte und Knoblauch darin anbraten; zieht die Masse Saft, diesen vollständig einkochen lassen. Dann Thymian und Rosmarin beifügen, die Pilze mit Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Das Paniermehl darüberstreuen und alles nochmals gut mischen. In eine Schüssel geben und auskühlen lassen. Erst dann das Eigelb unterrühren.

4 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

5 Die Kalbskoteletts mit Küchenpapier trockentupfen und mit Salz sowie reichlich frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

6 In einer Bratpfanne die Hälfte der Bratbutter rauchheiss erhitzen. Jeweils 2 Koteletts auf einmal auf jeder Seite etwa 3 Minuten kräftig anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und mit einem Spachtel die Champignonsmasse daraufverteilen. Im 80 Grad heissen Ofen in der Mitte 30-40 Minuten nachgaren lassen.

7 Nach dieser Nachgarzeit den Grill auf 220 Grad einstellen und die Champignonskruste darunter kurz goldbraun überbacken. Vorsicht: Dies kann je nach Grill relativ rasch gehen. Die Kalbskoteletts auf Tellern anrichten, nach Belieben mit einem Kräuterzweiglein garnieren und sofort servieren.

KALBSKOTELETTS MIT KNOBLAUCHKRUSTE

4 Portionen

2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Salbei
2 Zweige Thymian
1 Bund Petersilie glattblättrig
4 Knoblauchzehen
2 Scheiben Toastbrot
1 Zitrone
50 g Butter weich
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 Kalbskotelett
1 Esslöffel Bratbutter
2 Esslöffel Senf grobkörnig

1
Alle Kräuterblättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls hacken.

2
Das Toastbrot dünn entrinden, würfeln und im Cutter mahlen oder mit einem grossen Messer fein hacken.

3
Die Schale von ½ Zitrone in eine kleine Schüssel reiben. 2 Esslöffel Zitronensaft auspressen und beifügen, ebenso die Kräuter, den Knoblauch und die weiche Butter. Alles sehr gut mischen und die Masse mit Salz sowie Pfeffer kräftig würzen. Zuletzt das Toastbrot untermischen.

4
Die Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter rauchheiss erhitzen. Die Koteletts darin auf jeder Seite kurz, aber kräftig anbraten. Auf ein Blech geben.

5
Den Ofen auf 230 Grad Grillstufe vorheizen. Die Koteletts mit dem Senf bestreichen, dann die Knoblauch-Brot-Masse darauf verteilen.

6
Die Koteletts bei 230 Grad Grillstufe auf der zweitobersten Rille etwa 5 Minuten überbacken, bis die Kruste schön gebräunt ist. Dann den Ofen ausschalten und das Fleisch weitere 10–12 Minuten im geschlossenen Ofen lassen.

7
Die Koteletts auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren. Dazu passt Gemüse wie Broccoli, Bohnen oder Kefen.

KALBSMEDAILLONS AUF ERBSENPÜREE MIT BASILIKUM

4 Portionen

8 Kalbsmedaillon, je ca. 2 cm dick aus dem Filet geschnitten

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Esslöffel Bratbutter

4 mittlere Kartoffeln (ca. 400 g)

200 g tiefgekühlte Erbsen

1 dl Rahm

1 Bund Basilikum

50 g Butter (1)

2 Esslöffel Olivenöl

1 gehäufte Esslöffel Butter (2)

Tips

Erbsen

Tiefkühlerbsen sind ein ausgezeichneter Vorrat, eignen sie sich doch optimal für den Kälteschlaf.

Auch qualitativ sind sie frischen Erbsen ebenbürtig, denn sie werden sofort nach der Ernte eingefroren und bleiben dadurch besonders zart und süß. Tiefgekühlte Erbsen haben nur noch eine sehr kurze Kochzeit: Sie sind in 4-5 Minuten gar. Sowohl frische wie gefrorene Erbsen salzt man immer erst am Schluss des Garprozesses, dann garen sie schneller.

1 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

2 Die Kalbsmedaillons beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. In der heißen Bratbutter 3-4 Minuten braten. Sofort in die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heißen Ofen 30 Minuten nachgaren lassen.

3 Die Kartoffeln schälen und in Viertel schneiden. In Salzwasser weich kochen; das dauert etwa 20 Minuten.

4 Gleichzeitig die Erbsen in wenig Wasser - ohne Salz! - 4 Minuten kochen. Abschütten, dann mit dem Rahm zu einem Püree mixen.

5 Die Basilikumblätter fein hacken.

6 Die Kartoffeln abgießen. In der Pfanne die Butter (1) schmelzen und die Kartoffeln noch heiss sofort durch das Passevite oder ein Sieb dazupassieren. Das Erbsenpüree und die Hälfte des Basilikums beifügen und alles unter Rühren gut heiss werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7 In einer kleinen Pfanne Olivenöl und Butter (2) erhitzen. Restliches Basilikum beifügen und einmal aufschäumen lassen.

8 Das Erbsenpüree in die Mitte von 4 vorgewärmten Tellern geben. Die Kalbsmedaillon darauf setzen und mit der Basilikumbutter beträufeln. Nach Belieben mit Basilikum und frischen Sprossen garnieren.

Tipp

Wenn man das Gericht für Gäste kocht, das Erbsenpüree vorbereiten und zugedeckt im Mikrowellengerät oder in der Pfanne auf dem Herd auf kleinem Feuer evtl. unter Zugabe von wenig Milch nochmals erhitzen.

KALBSMEDAILLONS IM TAGLIATELLE-NEST

4 Portionen

zum vorbereiten

Sauce:

1 dl Noilly Prat (Wermut)

2 dl Rahm

1 Boursin mit Kräutern 150 g

4 Kalbsmedaillons à ca. 150 g

Bratbutter

Salz, Pfeffer aus der Mühle

250 g Tagliatelle Tricolore

80 g Parmesan gerieben

Petersilie für die Garnitur

1. Für die Sauce alle Zutaten in einer Pfanne mit dem Schwingbesen verrühren. Bei guter Hitze sämig einkochen.
2. Kalbsmedaillon in Bratbutter beidseitig je 1,5 Min. scharf anbraten, salzen und pfeffern. Auskühlen lassen.
3. Ofen auf 220°C vorheizen. Tagliatelle in viel Salzwasser 7-9 Minuten al dente kochen. In einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Hälfte der Sauce darunter mischen.
4. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech 4 Teigwarennester geben. Je ein Medaillon darauf legen. mit der restlichen Sauce überziehen. Parmesan darüber streuen. In der Ofenmitte 10-20 Min. überbacken. In Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und sofort servieren.

Tips

Zum vorbereiten

Das Gericht kann 1 Tag im Voraus zubereitet und zugedeckt kühl aufbewahrt werden. Direkt aus dem Kühlschrank in den Ofen geschoben, verlängert sich die Backzeit um 1-2 Min. Zubereitungszeit ca. 25 Min. + ca. 10 Min. überbacken.

KALBSNUSS AN PORTWEINRAHM MIT GETROCKNETEN TOMATEN AN PORTWEINRAHM MIT GETROCKNETEN TOMATEN

5-6 Portionen

zum vorbereiten



100 g in Olivenöl eingelegte getrocknete Tomaten, abgetropft gewogen

2 Knoblauchzehen

2 Schalotten

600-800 g runde Kalbsnuss

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Esslöffel Bratbutter

150 ml Portwein

200 ml Kalbsfond

300 ml Rahm

Einige Tropfen Zitronensaft

1 Bund Schnittlauch

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

Die Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen. In Streifen schneiden. Knoblauch und Schalotten schälen und fein hacken. Die Kalbsnuss mit Salz und Pfeffer würzen. In der heissen Bratbutter rundherum 8 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und sofort auf die vorgewärmte Platte geben. Im vorgeheizten Ofen bei 80 Grad 2 ½ Stunden nachgaren lassen.

Im Bratsatz Tomaten, Schalotten und Knoblauch andünsten. Mit dem Portwein ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Den Kalbsfond dazugiessen und alles wiederum auf etwa 150 ml einkochen lassen.

Den Rahm beifügen und die Sauce noch so lange kochen lassen, bis sie cremig bindet. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Beiseite stellen.

Unmittelbar vor dem Servieren die Sauce nochmals aufkochen und den Schnittlauch mit der Schere dazu schneiden. Die Kalbsnuss in dünne Scheiben aufschneiden, anrichten und mit Sauce übergiessen.

KALBSRAGOUT AN WERMUTSAUCE

6 Portionen

zum vorbereiten



1 Stück Zwiebel, gross
2 Stück Knoblauchzehen
1 Stück Rüebli, gross
1 Stück Sellerieknolle, in der Grösse des Rüebli
1 Zweig Rosmarin
0.5 Bund Majoran
1 Esslöffel Koriandersamen
1 kg Kalbsragout
Salz, Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
2 Esslöffel Bratbutter
1 Esslöffel Butter
2 Esslöffel Tomatenpüree, gehäuft
3 dl Wermut, extra dry
4 dl Hühnerbouillon
100 g Crème fraîche

Tips

Das Ragout kann bereits am Vorabend zubereitet werden und muss vor dem Servieren nur noch etwa 10 Minuten gut durchkochen.

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Rüebli und Sellerie ebenfalls schälen und in Würfelchen schneiden. Rosmarinnadeln und Majoranblättchen hacken. Koriandersamen mit dem Boden einer kleinen Pfanne oder im Mörser fein zerstoßen.
2. Das Kalbsragout mit Salz und Pfeffer würzen. In 2 Portionen in jeweils 1 Esslöffel kräftig erhitzter Bratbutter rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen.
3. Die Hitze reduzieren und die Butter aufschäumen lassen. Zwiebel, Knoblauch, Rüebli, Sellerie, Kräuter und Koriander darin andünsten. Dann das Tomatenpüree beifügen und kurz mitrösten. Mit Wermut ablöschen und diesen kurz einkochen lassen. Dann die Bouillon beifügen, das Fleisch wieder dazugeben und zugedeckt auf kleinem Feuer etwa 1 1/2 Stunden schmoren lassen.

4. Wenn das Fleisch so weich ist, dass es mit einer Gabel zerteilt werden kann, die Crème fraîche mit etwas heisser Saucenflüssigkeit gut verrühren, zum Ragout geben und dieses noch etwa 5 Minuten kochen lassen.
Wenn man für weniger/mehr Gäste kocht
2 Personen: Rezeptmenge dritteln, jedoch wenn nötig beim Garen etwas Bouillon nachgiessen und Sauce am Schluss mit 50 g Crème fraîche verfeinern.
4 Personen: Rezeptmenge halbieren, jedoch 600-700 g Kalbsragout verwenden; Flüssigkeit beim Schmoren überwachen und evtl. Bouillon nachgiessen. Sauce am Schluss mit 75-100 g Crème fraîche verfeinern.
8 Personen: Zutaten um 1/3 erhöhen, jedoch zum Schmoren die rezeptierte Flüssigkeitsmenge verwenden; nur wenn sie zu stark einkocht, Bouillon nachgiessen.

KALBSRAGOUT MIT DÖRRTOMATEN UND PILZEN

4 Portionen

zum vorbereiten



800 g Kalbsragout
Bratbutter oder Bratcrème
1 EL getrocknete Steinpilze, eingeweicht, abgetropft, grob geschnitten
3 getrocknete Tomaten, in Streifen geschnitten
10 Saucenzwiebelchen
2 dl Madeira oder Weisswein
2 dl Gemüsebouillon, kräftig
3 Lorbeerblätter
2 Zweiglein Estragon
Salz, Pfeffer
1 TL Maisstärke, mit 2 EL Wasser angerührt
1 dl Vollrahm
300 g frische oder gefrorene Steinpilze, in Scheibchen geschnitten
Bratbutter oder Bratcrème
Salz, Pfeffer
1 EL Petersilie, fein gehackt

Ragout in Bratbutter oder Bratcrème portionenweise rundum goldbraun anbraten, herausnehmen. Alles in die Pfanne zurückgeben. Pilze, Tomaten und Zwiebelchen dazugeben. Mit Madeira oder Weisswein und Bouillon ablöschen. Lorbeerblätter und Estragon begeben, würzen.

Zugedeckt bei kleiner Hitze 1 1/2-2 Std. kochen.

Sauce evtl. etwas einkochen, Kräuter herausnehmen. Maisstärke unter Rühren zugeben und aufkochen. Rahm beifügen, Sauce abschmecken.

Steinpilze in Bratbutter oder Bratcrème goldbraun anbraten, würzen. Petersilie dazugeben.

Fleisch mit der Sauce in vorgewärmten Schüsselchen anrichten. Pilze darüber verteilen.

KALBSRAHMGULASCH MIT STEINPILZEN

4 Portionen

zum vorbereiten



800 g Kalbsvoressen (z. B. Hals, Schulter)
1 TL Salz, wenig Pfeffer würzen
wenig Mehl zum Bestäuben

Bratbutter zum Anbraten im Brattopf heiss werden lassen, Fleisch portionenweise begeben, mit Mehl bestäuben und je ca. 2 Min. anbraten. Herausnehmen, Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen

1 EL Bratbutter in derselben Pfanne warm werden lassen
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
30 g getrocknete Steinpilze davon 1 Esslöffel fein gemahlen, beiseite gestellt, restliche Pilze eingeweicht, abgetropft alles andämpfen
3 dl Fleischbouillon
1 dl Weisswein dazugießen, aufkochen, Fleisch wieder begeben, Hitze reduzieren, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1.25 Std. schmoren

1 EL Maizena, mit
2 dl Vollrahm angerührt unter Rühren begeben, ca. 5 Min. köcheln

nach Bedarf Salz, Pfeffer würzen

1 dl Vollrahm, steif geschlagen kurz vor dem Servieren auf das Fleisch geben
beiseite gestellte Pilze darüberstreuen

Tips

Gulasch bis und mit Wein ca. 1 Tag im Voraus schmoren. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.
Vor dem Servieren fertig zubereiten.

KALBSSCHNITZEL AN KRÄUTER-ZITRONEN-SAUCE

4 Portionen



1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
4-6 Salbeiblätter je nach Grösse
1/2 Bund glattblättrige Petersilie
8-12 Kalbsschnitzel je nach Grösse
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter
1 Esslöffel Butter
1 1/2 dl Weisswein
Saft von 1/2 Zitrone
1 1/2 dl Rahm
1 Teelöffel Senf

1. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
2. Die Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt schönem Grün fein hacken. Den Knoblauch schälen und hacken, ebenso den Salbei und die Petersilie.
3. Die Kalbsschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne in der sehr heissen Bratbutter auf der ersten Seite gut 1 Minute braten, dann wenden und noch 30 Sekunden weiterbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 15–20 Minuten nachgaren lassen.
4. Die Butter zum Bratensatz geben. Darin Frühlingszwiebel und Knoblauch andünsten. Mit dem Weisswein und dem Zitronensaft ablöschen und auf 1/2 dl einkochen lassen. Dann den Rahm und den Senf verrühren und mit den Kräutern beifügen. Die Sauce noch so lange kochen lassen, bis sie leicht cremig bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce sehr heiss über die Kalbsschnitzel verteilen.

Als Beilage passen Zucchetti-Kartoffel-Küchlein, feine Nudeln oder neue Kartoffeln.

KALBSSCHNITZEL AN PFEFFER-ZITRONEN-SAUCE

4 Portionen



0.5 Esslöffel Bratbutter
12 Stück Kalbsschnitzel, mittel
Salz, Pfeffer, aus der Mühle
0.5 dl Noilly Prat
50 g Butter, weich
1 Esslöffel Pfefferkörner, grün, eingelegt
0.5 Bund Petersilie, glattblättrig
0.5 Stück Zitrone, abgeriebene Schale
1 Prise Currypulver
1 Esslöffel Zitronensaft
0.5 Teelöffel Mehl
0.5 dl Rahm

Tips

23 g Eiweiss
18 g Fett
1 g Kohlenhydrate
270 kKalorien
1130kJoule

1. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
2. In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Gleichzeitig die Kalbsschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. In 2 Portionen in der sehr heissen Bratbutter auf der ersten Seite 1 Minute, auf der zweiten nur gerade 30 Sekunden anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen etwa 30 Minuten nachgaren lassen.
3. Den Bratensatz mit dem Noilly Prat auflösen und in der Pfanne beiseite stellen.
4. Die weiche Butter bei Zimmertemperatur mit einer Kelle so lange durchrühren, bis sich kleine Spitzchen bilden. Die Pfefferkörner unter warmem Wasser kurz spülen, gut abtropfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken. Die Petersilie fein hacken. Pfefferkörner, Petersilie, Zitronenschale, Currypulver und etwas Salz zur Butter geben. Den Zitronensaft und das Mehl zusammen verrühren und ebenfalls unter die Butter mischen.
5. Unmittelbar vor dem Servieren den Bratenjus kräftig aufkochen. Die Zitronen-Pfeffer-Butter beifügen und schmelzen lassen. Den Rahm dazugießen, aufkochen und die Sauce wenn nötig mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Über die Kalbsschnitzelchen geben und diese sofort servieren.

Als Beilage passt Gemüse wie Spinat, Rüeblli oder Kohlrabi sowie Reis oder in Butter gebratene kleine Raclettekartoffeln.

KALBSSCHNITZEL AN TOMATEN-BEURRE-BLANC

4 Portionen

zum vorbereiten



250 g Cherrytomaten
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 Teelöffel Zucker
Olivenöl, zum Beträufeln
1 Schalotte
12 Kalbssplätzchen
1 Esslöffel Bratbutter
1 Esslöffel Tomatenpüree
0.5 dl Noilly Prat
1 dl Gemüsebouillon
1.5 dl Doppelrahm
1 Prise Cayennepfeffer
50 g Butter
Basilikumblätter, nach Belieben, zum Garnieren

Tips

Zum vorbereiten

- 1 Den Backofen auf 130 Grad vorheizen.
- 2 Die Cherrytomaten halbieren, mit der Schnittfläche nach oben auf ein Blech oder in eine Gratinform legen. Mit Salz, Pfeffer sowie Zucker würzen, dann mit Olivenöl beträufeln. Im 130 Grad heissen Ofen in der Mitte 45–60 Minuten rösten, bis die Tomaten schrumpelig sind. Das Tomatenrösten kann 1 Tag im Voraus erledigt werden; nach dem Abkühlen mit Klarsichtfolie bedeckt bei Zimmertemperatur aufbewahren.
- 3 Vor der Zubereitung der Kalbsschnitzel den Backofen auf 80 Grad vorheizen oder – falls die Tomaten kurz zuvor zubereitet wurden – die Hitze auf diese Temperatur absinken lassen. Eine Platte mitwärmen.
- 4 Die Schalotte schälen und fein hacken.
- 5 Die Kalbsschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter rauchheiss erhitzen und die Kalbsschnitzel je nach Grösse eventuell in 2 Portionen auf der ersten Seite 1 1/2 Minuten, auf der zweiten Seite nur noch gerade knapp 1/2 Minute anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen etwa 30 Minuten nachgaren lassen.
- 6 Im Bratensatz die Schalotte andünsten. Dann das Tomatenpüree beifügen und kurz mitrösten, bis es gut riecht. Mit dem Noilly Prat und der Bouillon ablöschen und auf grossem Feuer gut zur Hälfte einkochen lassen. Dann den Doppelrahm beifügen und die Sauce noch so lange kochen lassen, bis sie leicht bindet. Beiseitestellen.
- 7 Unmittelbar vor dem Servieren die Sauce nochmals aufkochen lassen und wenn nötig pikant mit Salz und Cayennepfeffer nachwürzen. Dann die Butter beifügen und die Sauce mit dem Stabmixer kurz aufschäumen lassen. Die Sauce über die Kalbsschnitzel geben und alles mit den gerösteten Cherrytomaten sowie nach Belieben etwas Basilikum garnieren.

KALBSSCHNITZEL MIT GRÜNEN SPARGELN AN FALSCHER TRÜFFELSAUCE

4 Portionen

zum vorbereiten



100 g Morcheln, frisch, oder 10 getrocknet
8 Stück Spargeln, grün, schlank
1 Stück Schalotte
0.5 Bund Kerbel
12 Stück Kalbsschnitzel, mittel
Salz, Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
1 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Butter
0.5 dl Weisswein
0.5 dl Bouillon
1.5 dl Rahm

1. Frische Morcheln gründlich waschen, dann fein hacken. Getrocknete Morcheln 1/2 Stunde in warmem Wasser oder Milch einweichen. Abschütten, gründlich spülen und ebenfalls hacken.
2. Die Spargeln um 1/3 kürzen, am hinteren Ende leicht schälen, dann der Länge nach halbieren und schräg in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser oder in einem Siebeinsatz über Dampf knackig garen; dies dauert 8-10 Minuten. Gut abtropfen lassen.
3. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
4. Die Schalotte schälen und fein hacken. Den Kerbel ebenfalls hacken.
5. Die Kalbsplätzchen mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Bratpfanne leer erhitzen. Olivenöl und Butter hineingeben und die Kalbsplätzchen darin beidseitig kurz, aber kräftig braten; sie sollen innen noch rosa sein. Sofort in die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 10-15 Minuten nachgaren lassen.
6. Inzwischen im Bratensatz die Schalotten andünsten. Die Morcheln beifügen und 2-3 Minuten mitdünsten. Mit Weisswein und Bouillon ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Nun den Rahm dazugiessen und alles noch so lange kochen lassen, bis die Sauce leicht bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Vor dem Servieren die Spargeln in die Sauce geben und nur noch gut heiss werden lassen. Über die Kalbsplätzchen verteilen und mit Kerbel bestreuen.

KALBSSCHNITZELCHEN AN PARMESAN-OREGANO-SAUCE

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Bund Oregano
1 Knoblauchzehe, klein
2 Esslöffel Olivenöl, (1)
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
10 Kalbsschnitzel
1 Schalotte
Salz
2 Esslöffel Olivenöl, (2)
1.5 dl Weisswein
1.5 dl Rahm
30 g Parmesan, gerieben

Tips

Zum vorbereiten
31 g Eiweiss
26 g Fett
2 g Kohlenhydrate
400 kKalorien
1675kJoule

Einige kleine Oreganozweiglein für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Oreganoblättchen von den Zweigen zupfen und hacken. Knapp die Hälfte für die Sauce beiseitelegen, den Rest in eine kleine Schüssel geben. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Alles mit dem Olivenöl (1) zu einer Marinade mischen und mit Pfeffer würzen. Die Kalbsschnitzel mit der Marinade beidseitig bestreichen.

2 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte sowie 4 Teller mitwärmen.

3 Die Schalotte schälen und fein hacken.

4 Unmittelbar vor der Zubereitung die Kalbsplätzchen aus der Marinade nehmen und leicht salzen. Abgetropfte Marinade zur weiteren Verwendung beiseitestellen.

5 In einer Bratpfanne die zweite Portion Olivenöl (2) rauchheiss erhitzen. Die Kalbsplätzchen in 2 Portionen jeweils auf der ersten Seite gut 1 Minute, dann auf der zweiten Seite je nach Dicke noch 30–40 Sekunden kräftig braten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 10–15 Minuten nachgaren lassen.

6 Den Bratensatz mit dem Weisswein auflösen und durch ein feines Sieb in eine kleine Schüssel umgiessen; dadurch bleiben dunkle Rückstände im Sieb zurück.

7 In einer kleinen Pfanne die restliche Marinade erhitzen. Die Schalotte darin glasig dünsten. Den Bratenjus dazugiessen und alles zur Hälfte einkochen lassen. Dann den Rahm beifügen und alles nochmals reduzieren, bis die Sauce leicht bindet. Den beim Nachgaren im Ofen entstandenen Jus von den Kalbsschnitzelchen dazugiessen. Den Parmesan beifügen und die Sauce mit dem Stabmixer gut durchmischen. Den restlichen Oregano beifügen, die Sauce nochmals aufkochen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

8 Zum Servieren die Kalbsplätzchen auf der Platte mit der Sauce übergiessen und mit den beiseitegelegten Oreganozweiglein garnieren.

Welches Fleisch passt auch?

Truthahn- oder Schweinsschnitzel: Je nach Dicke der Plätzchen 2½–3 Minuten anbraten, dann bei 80 Grad 15–20 Minuten nachgaren.

Pouletbrüstchen: Je nach Grösse zuerst bei kräftiger, später bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten braten, dann bei 80 Grad 20–30 Minuten nachgaren.

Kalbs- oder Schweinssteak: Je nach Dicke 3–4 Minuten braten und bei 80 Grad 20–30 Minuten nachgaren.

KALBSSCHNITZELCHEN IN MORCHELRAHM

4 Portionen

30 gr getrocknete Morcheln 1/2 Std. einweichen
1 Schalotte fein gehackt
ca. 400 gr Kalbsnuss in 3-4mm dicke Plätzchen
Salz, Pfeffer, Paprika

Butter zum Braten

1/2 dl Noilly Prat (trockener Vermouth)

1 1/2 dl Weisswein

1 1/2 dl Vollrahm

1 1/2 dl Sauer Vollrahm

Plätzchen mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Butter in einer Bratpfanne erhitzen und Schnitzel kurz anbraten. In eine ausgebutterte Gratinform geben.

Im Bratensatz die Schalotte und Morcheln andünsten. Noilly Prat und Weisswein dazugießen und zur Hälfte einkochen lassen.

Den Vollrahm und den Sauerrahm zusammen verrühren und beifügen. Aufkochen, wenn nötig nachwürzen und über das Fleisch verteilen.

Im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille während ca. 25 Min. backen.

KALBSSCHNITZELCHEN MIT SENF

4 Portionen

0.5 Bund Estragon

12 Kalbsschnitzel, klein

Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

1 Esslöffel Bratbutter

1 Esslöffel Dijonsenf, (1)

1 dl Portwein, weiss, ersatzweise fruchtiger Weisswein

0.5 Teelöffel Fleischextrakt

2 dl Rahm

50 g Gruyère, gerieben

2 Esslöffel Dijonsenf, (2)

Muskatnuss, gemahlen, wenig

1 Die Estragonblättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken.

2 Die Kalbsschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter rauchheiss erhitzen. Die Kalbschnitzel auf der ersten Seite 45 Sekunden, auf der zweiten Seite nur noch gerade 15?20 Sekunden anbraten. Wichtig: Die Hitze während des Bratens nicht reduzieren, damit die Schnitzel auf der einen Seite eine leichte Kruste bekommen. Aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller legen und beidseitig sehr dünn mit der ersten Portion Senf (1) einstreichen. Leicht abkühlen lassen.

3 Den Bratensatz mit dem Port- oder Weisswein ablöschen. Den Fleischextrakt beifügen und die Flüssigkeit um gut 1/3 reduzieren. Dann den Rahm beifügen und die Sauce nochmals 2?3 Minuten leicht kochen lassen.

4 Den entstandenen Jus von den Kalbsplätzchen zur Sauce giessen. Die Kalbsplätzchen ziegelartig in eine ausgebutterte Gratinform schichten.

5 Den Gruyère zur Sauce geben und schmelzen lassen. Dann einige Löffel Sauce mit der zweiten Portion Dijon-Senf (2) verrühren, mit dem gehackten Estragon zur restlichen Sauce geben und diese mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Über die Kalbsplätzchen giessen.

6 Die Kalbsplätzchen im 220 Grad heissen Ofen in der Mitte etwa 12 Minuten überbacken. Sofort servieren.



KALBSSCHNITZELGRATIN

4 Portionen

200 g tiefgekühlter Blattspinat, aufgetaut
1 Schalotte
2 Orangen
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
8 Kalbschnitzel
1 Esslöffel Bratbutter
1/2 Briefchen Safran
1 1/2 dl Rahm
2 Eigelb
Cayennepfeffer

1 Den Blattspinat nach dem Auftauen gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. Die Schalotte fein hacken und beifügen. Von 1 Orange die Schale fein über den Spinat reiben und gut mischen. Salzen und pfeffern.

2 Die Kalbschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. In der heissen Bratbutter auf jeder Seite nur etwa 10 Sekunden anbraten. Den Spinat in gut gefetteten Portionenförmchen oder einer grossen Gratinform bergartig anrichten und die Kalbschnitzel darüber verteilen.

3 Die abgeriebene Orange auspressen. Mit Safran aufkochen und auf grossem Feuer auf etwa 1/2 dl einkochen lassen. Auskühlen lassen.

4 Die zweite Orange wie einen Apfel, das heisst mitsamt weisser Haut schälen, dann klein würfeln.

5 Für die Sauce eine Liaison zubereiten: Den Rahm steif schlagen. Eigelb und eingekochten Orangensaft verquirlen und unter den Rahm heben. Zum Schluss die Orangenwürfelchen untermischen und die Masse mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

6 Die Liaison grosszügig über die Kalbschnitzel giessen. Sofort im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweitobersten Rille während 10-12 Minuten goldgelb überbacken. Dazu einen Wildreis-Mix servieren.

KALBSSTEAKS MIT MORCHELSAUCE

4 Portionen



4 Kalbssteaks (je ca. 150 g), z. B. Nierstück
ca. 30 Min. vor dem Braten aus dem Kühlschrank
nehmen. Fettrand mehrmals einschneiden

Bratbutter zum Braten in einer Bratpfanne heiss
werden lassen. Steaks beidseitig je 1 Min.
anbraten, Hitze reduzieren, bei mittlerer Hitze
beidseitig je ca. 2 1/2 Min. fertig braten,
herausnehmen. Gesamtbratzeit: ca. 7 Min.

0.5 TL Salz
wenig Pfeffer aus der Mühle

0.25 TL Paprika alles mischen, Steaks
würzen, warm stellen, Bratfett mit Haushaltspapier
auftupfen, evtl. wenig Bratbutter begeben

Garprobe: Das Fleisch ist gar, wenn sich an der
Oberfläche kleine rosafarbene Tröpfchen bilden.

Tips

Tipp

Statt getrocknete 100 g frische Morcheln
verwenden.

Dazu passen:
Teigwaren.

Niedergarmethode:

Fleisch ca. 30 Min. vor dem Anbraten
aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 80 Grad
vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Fleisch
beidseitig je ca. 2 Min. anbraten, würzen, auf die
vorgewärmte Platte legen. Garen: ca. 40 Min. im
vorgeheizten Ofen. Die Steaks können
anschliessend bei 60 Grad bis zu ca. 30 Min.
warm gehalten werden.

Sauce

1 Schalotte, fein gehackt in derselben Pfanne
andämpfen
20 g getrocknete Morcheln, eingeweicht,
abgetropft, evtl. halbiert mitdämpfen
1 dl Weisswein
1 EL Zitronensaft dazugiessen, etwas
einköcheln
2 dl Fleischbouillon dazugiessen, Flüssigkeit auf
die Hälfte einkochen
1.8 dl Saucenrahm dazugiessen, aufkochen, ca.
1 Min. kochen
nach Bedarf Salz und Pfeffer

0.5 TL Paprika würzen, Sauce auf die vorgewärmten
Teller verteilen, Fleisch darauf anrichten

KANINCHENFILET UND GAMBAS AUF PFLAUMENGEMÜSE

5 Portionen



10 Stk. Kaninchen Filet
5 Stk. Riesengarnelen
5 Stk. Pflaumen
80 gr. Pflaumen getrocknet
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Zitronen-Thymian
1 Bund Majoran
1 Bund Koriander frisch
1 Stk. Zitronengras
1 Stk. Thai-Ingwer
1 Stk. Vanilleschote
100 ml Pflaumenwein
300 gr. Basmati-Reis
1 TL Speisestärke
1 TL Akazienhonig
1 Schuss Weisses Balsamico
1 Schuss Öl
250 gr. Butter halbfett - Milchhalbfett
3 Stk. Eigelb
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Deko: Korianderblätter Orchideenblüten

Kaninchenfilets pfeffern und salzen. Riesengarnelen säubern und Darm entfernen. Thymian-, Majoran- und Korianderblätter zupfen, einen halben Stängel Zitronengras in feine Ringe schneiden, den Galgant hacken und die Vanilleschote aufschlitzen. Die Pflaumen entkernen und würfeln, die Trockenpflaumen klein schneiden und einige Frühlingszwiebeln (mit Grün) putzen und hacken.

Nun etwas Butter in eine Pfanne geben und die Pflaumen und Frühlingszwiebeln darin anschmoren. Dann mit einem Schluck Ume ablöschen und im Ofen warm halten.

Den Reis nach Vorschrift kochen.

Die Kaninchenfilets auf beiden Seiten in Öl 2 Minuten anbraten, dabei zweimal wenden, in Alufolie geben und ebenfalls im Ofen warm halten.

Die Riesengarnelen in Stärkepulver wälzen und in Butter (oder Öl) scharf anbraten, bis sie leuchtend rot werden. Danach die Pfanne vom Herd nehmen.

Jetzt in einem Wasserbad 250 g Butter und die Eigelbe zu einer cremigen Masse verrühren und Thymian-, Koriander- und Majoranblätter, Zitronengrassringe und den Galgant sowie das ausgekatzte Vanillemark hinzugeben. Die Masse mit einem Schneebesen weiter schaumig schlagen. Mit einem Fingerhut Honig und ein paar Spritzern weissem Balsamico abschmecken. Tipp: Sollte der Schaum gerinnen, etwas Ume zugeben.

Zum Servieren den Reis abgiessen und in Timbale-Formen geben. Kaninchenfilets und Riesengarnelen auf Tellern anrichten, mit dem Gewürzschaum übergiessen, das Pflaumengemüse daneben geben und die Reis-Timbale stürzen. Den Teller mit Korianderblättern verzieren. Eventuell eine Orchideenblüte auf den Reis setzen.

KARTOFFEL-ZUCCHINIGRATIN

5 Portionen



5 grosse fest kochende Kartoffeln
3 Zucchini
5 EL Olivenöl
20 g Butter
frischer Thymian
Salz
Pfeffer

Für das Kartoffel-Zucchini gratin die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Butter und Öl ausfetten und das Gemüse vertikal schichten, dazwischen kleine Thymianblättchen legen, salzen und mit Öl beträufeln.

Anschliessend das Gratın bei 200 °C ca. 20 Minuten mit Deckel und weitere 20 Minuten ohne Deckel backen.

Tips

passt zum Zanderfilet mit Avocados

KARTOFFELGRATIN

4 Portionen



500 g Kartoffeln, geschält, roh (Bintje oder Agria)
3 g frischer Knoblauch, gehackt
40 g Zwiebeln, gehackt
30 g Butter
1,25 dl Milch
1,25 dl Vollrahm
Pfeffer aus der Mühle, weiss
Muskatnuss
Salz, Gemüsestreuwürze (Wiberg)
40 g Grana Padano, gerieben
50 g Vollrahm, geschlagen

Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden (2-3 mm). Zwiebeln und Knoblauch in Butter glasig dünsten. Milch und Vollrahm dazugeben, aufkochen, abschmecken. Kartoffeln in eine Gratinform geben, die aufgekochte Milch-Rahm-Mischung begeben, mit einem feuerfesten Deckel oder Alufolie zudecken und bei 160 Grad ca. 30 Minuten im Ofen garen. Oder ca. 45 Minuten bei 130 Grad im Kombisteamer mit 40 Prozent Feuchtigkeit. Den Grana Padano mit dem geschlagenen Rahm mischen. Deckel oder Alufolie vom Gratin entfernen und mit dem Käse-Rahm-Mix bedecken. Bei 220 Grad Oberhitze gratinieren.

Tips

Man kann die Hitze reduzieren und den Kartoffelgratin bei 80 bis 100 Grad warm stellen. Am besten zugedeckt, sodass er schön saftig bleibt und nicht austrocknet.

KARTOFFELKÜCHLEIN MIT KÄSE UND SPECK

4 Portionen

zum vorbereiten



24 Tranchen Bratspeck, dünn geschnitten
0.5 dl Rahm
2 Teelöffel Senf
12 Zweige Thymian, klein
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
600 g Kartoffeln, mehligkochend
80 g Gruyère, gerieben

Ergibt 12 Stück

1 Die 12 Vertiefungen eines Muffinsblechs leicht ausbuttern. Dann jede Mulde kreuzweise mit 2 Specktranchen auslegen, dabei sollen sie über den Rand hinausragen. Die vorbereitete Form kühl stellen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2 Rahm und Senf in einer mittleren Schüssel verrühren. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und beifügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
3 Die Kartoffeln schälen und möglichst dünn direkt in die Rahmmischung hobeln. Den Gruyère beifügen, alles gut mischen und wenn nötig mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln in das vorbereitete Muffinsblech füllen, die Enden der Specktranchen darüber legen und alles leicht andrücken.
4 Die Kartoffelküchlein im 200 Grad heißen Ofen auf der zweituntersten Rille 30–35 Minuten backen. Herausnehmen und 5 Minuten stehen lassen. Dann die Küchlein mit Hilfe eines kleinen Gummispachtels dem Rand entlang lösen, sorgfältig herausheben und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Salat oder Gemüse serviert sind die Küchlein ein unkompliziertes Essen. Sie eignen sich aber auch sehr gut als Beilage zu vielen Fleischgerichten, zu denen man einen Kartoffelgratin servieren würde.
Mit Salat oder Gemüse serviert sind die Küchlein ein unkompliziertes Essen. Sie eignen sich aber auch sehr gut als Beilage zu vielen Fleischgerichten, zu denen man einen Kartoffelgratin servieren würde.

Tips

zum vorbereiten

KARTOFFELSALAT

4 Portionen



1 kg Kartoffeln (festkochende Sorte)
1 Zwiebel
2 dl Bouillon
1 Esslöffel Senf
1 Eigelb
3 Esslöffel Sonnenblumenöl
4 Esslöffel Weissweinessig
1/2 Bund Majoran
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Garnitur:
2 Zwiebeln
75 g Speckwürfelchen
50 g eingesottene Butter

1 Die Kartoffeln in der Schale knapp weich kochen. Noch warm schälen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneden. In eine Schüssel geben.

2 Die Zwiebel schälen, fein hacken und zu den Kartoffeln geben. Mit der heissen Bouillon übergießen. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

3 In der Zwischenzeit Senf, Eigelb, Öl und Essig gut verrühren. Die Majoranblättchen von den Stielen zupfen und in die Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über die Kartoffeln geben, sorgfältig mischen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

4 Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Zusammen mit den Speckwürfelchen in der Butter goldgelb braten. Noch warm über den Kartoffelsalat geben und diesen sofort servieren.

KARTOFFELSALAT MIT MAYONNAISE

4 Portionen

zum vorbereiten

320 g Kartoffeln, Typ A, in Schale
4 g Salz
2 g Schnittlauch, frisch
Sauce:
40 g Zwiebeln, geschält
100 g Bouillon
12 g Sonnenblumenöl
20 g Kräuteressig
16 g Senf, mild
Salz
Pfeffer, weiß, aus der Mühle
80 g Mayonnaise

Tips

Pauli Rezept

Vorbereitung

Kartoffeln in der Schale in Salzwasser sieden oder dämpfen. Kartoffeln im warmen Zustand schälen und in 2-4 mm dicke Scheiben schneiden.
Schnittlauch fein schneiden.
Zwiebeln fein hacken.

Zubereitung

Die gehackten Zwiebeln mit wenig Sonnenblumenöl andünsten und mit der Bouillon ablöschen.
Das restliche Sonnenblumenöl und den Essig begeben und aufkochen.
Mit Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffelscheiben geben.
Sauce während 15 Minuten einziehen lassen.
Mayonnaise begeben, gut vermengen und abschmecken.
Kartoffelsalat stets lauwarm servieren und vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.

Hinweise für die Praxis

Kartoffelsalat nie kalt aus dem Kühlschrank servieren und nur für den Tagesgebrauch herstellen. Kartoffelsalat kann auch ohne Mayonnaise zubereitet werden. Saucenzutaten: Bouillon, Sonnenblumenöl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer (Menge Sonnenblumenöl und Essig entsprechend erhöhen).

KARTOFFELSTOCKGRATIN MIT ZWIEBELN UND CHERRYTOMATEN

4 Portionen

800 g mehlig kochende Kartoffeln
Salz
400 g rote oder weisse Zwiebeln
2 gehäufte Esslöffel Butter
250 g Cherrytomaten
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 dl Milch
40 g Butter
etwas frisch geriebene Muskatnuss
50 g geriebener Gruyère
einige Butterflöckchen

1. Die Kartoffeln schälen und je nach Grösse halbieren oder vierteln. In nicht zuviel Salzwasser weich kochen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. In einer beschichteten Bratpfanne die Butter erhitzen und die Zwiebeln darin unter gelegentlichem Wenden weich dünsten.
3. Die Cherrytomaten halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Wenn die Kartoffeln weich sind, abschütten, in die Pfanne zurückgeben und auf mittlerem Feuer kurz trocken dämpfen.
5. In einer zweiten Pfanne Milch, Butter und etwas Muskatnuss aufkochen. Vom Feuer nehmen. Die noch heissen Kartoffeln durch das Passevite oder mit einer Kartoffelpresse in die Milch passieren. Die Kartoffelmasse kräftig durchrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine ausgebutterte weite Form geben.
6. Die Cherrytomaten und die Zwiebeln auf dem Kartoffelstock verteilen. Den Käse darüber streuen. Mit Butterflöckchen belegen.
7. Den Kartoffelstockgratin im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 20-25 Minuten überbacken.

Als Beilage passen Bratwürste und/oder eine grosse Schüssel Blattsalat.

KNOBLAUCHHUHN

4 Portionen

2 kleinere Poulets
Salz, schwarzer Pfeffer
reichlich frische Rosmarin- und Thymianzweige
8 Salbeiblätter
1 Bund Petersilie
40 grosse Knoblauchzehen (ca. 250 g)
1 dl Olivenöl

- 1 Die beiden Poulets innen und aussen salzen und pfeffern. Die Bäuche mit je der Hälfte der Kräuter füllen.
- 2 Die Knoblauchzehen nur voneinander lösen und die losen weissen Häutchen entfernen, die Zehen jedoch ungeschält belassen.
- 3 Das Olivenöl in ein Bratgeschirr mit gut schliessbarem Deckel geben. Die Knoblauchzehen auf dem Boden verteilen und die beiden Poulets darauf legen. Den Deckel aufsetzen.
- 4 Den Bräter auf die zweitunterste Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens stellen und die Poulets während 1 1/4 Stunden garen, ohne den Deckel des Bräters je zu lüften.
- 5 Zum Servieren die Poulets tranchieren und die Knoblauchzehen dazugeben; man drückt sie auf dem Teller aus der äusseren festen Schale und bestreicht damit das Pouletfleisch sowie nach Belieben in Olivenöl geröstete Brotscheiben.

KNOLLENPÜREE

4 Portionen

1 kg Knollensellerie
700 g Kartoffeln
Salz
Pfeffer
20 g getrocknete Steinpilze
100 ml Schlagsahne
60 g Butter
100 ml Milch

Knollensellerie und Kartoffeln schälen und in 2 bis 3 cm grosse Würfel schneiden.

In einem Topf in Salzwasser zum Kochen bringen und zugedeckt 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Inzwischen die getrockneten Steinpilze in einem feinen, festen Sieb zu Pulver reiben. Mit der Schlagsahne, Butter und Milch aufkochen.

Gemüse abgiessen und stampfen oder in der Küchenmaschine zerkleinern. Mit der Pilzsahne zu einem glatten Püree rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

KRÄUTER-LAMMFILETS AN ROTER KNOBLAUCHSAUCE

2 Portionen

Sauce:

10-12 grosse Knoblauchzehen
1 1/2 dl Bouillon
1 Esslöffel Tomatenpüree
1 dl Saucenrahm
Salz, Pfeffer

1 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

2 Die Knoblauchzehen in der Bouillon zugedeckt weichkochen. Mitsamt Garflüssigkeit pürieren. Das Tomatenpüree sowie den Saucenrahm beifügen. Die Sauce aufkochen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Lamm:

3 Esslöffel gemischte Kräuter (Thymian, Basilikum, Petersilie, Salbei, Rosmarin)
2 Lammrückenfilet
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Bratbutter

3 Die Kräuter wenn nötig von den Zweigen zupfen und fein hacken. Das Fleisch damit umhüllen. Mit dem Zitronensaft beträufeln, dann 10 Minuten ziehen lassen.

4 In einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Lammfilets darin auf jeder Seite 2–2½ Minuten anbraten. In Alufolie wickeln und 5–10 Minuten (je nach Dicke der Filets) im 80 Grad warmen Backofen ziehen lassen.

5 Kurz vor dem Servieren die Sauce nochmals aufkochen. Das Fleisch aus der Alufolie nehmen, tranchieren und mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

KRÄUTER-MISTKRATZERLI AUS DEM OFEN

4 Portionen

4 Mistkratzerli, je ca. 400 g
100 g Kräuterbutter
1 TL Salz, schwarzer Pfeffer
je 8 Rosmarin-, Thymian- und Salbeizweiglein

Den Ofen auf 220 °C vorheizen.

Die Mistkratzerli gut waschen und mit Haushaltspapier trocknen. Von der Halsöffnung her mit den Fingern die Haut der Brüstchen lösen, so dass sich eine Tasche bildet. 60 g Kräuterbutter in Scheiben schneiden und je 1/4 der Butter zwischen Haut und Brustfleisch schieben. Die Mistkratzerli innen und aussen mit Salz und Pfeffer würzen, mit je 2 Zweiglein Rosmarin, Thymian und Salbei füllen. Restliche Kräuterbutter flüssig werden lassen und die Mistkratzerli damit bepinseln. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. In der Ofenmitte 25-30 Min. braten.

Die Mistkratzerli sind gar, wenn der austretende Saft eines mit der Nadel angestochenen Schenkels klar ist.



KRÄUTERBUTTER IM TÖPFCHEN

4 Portionen



200 g weiche gesalzene Butter
1 Bund Petersilie
1 Bund Basilikum
1 Bund Oregano
1 Zweig Rosmarin
2 Knoblauchzehen
2 Teelöffel scharfer Senf
2 Teelöffel Currypulver
abgeriebene Schale von 1 Zitrone
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Teelöffel Zitronensaft
1 Teelöffel Worcestershiresauce
1/2 Teelöffel Mehl

1. Die Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen. So lange mit einer Kelle rühren, bis sich Spitzchen bilden.

2. Alle Kräuter fein hacken und zur Butter geben. Die Knoblauchzehen schälen und dazupressen. Senf, Curry, die Zitronenschale und einige Umdrehungen Pfeffer aus der Mühle beifügen. Zitronensaft und Worcestershiresauce mit dem Mehl verrühren und dazugeben. Alles sehr gut untermischen.

3. Die Kräuterbutter in kleine Gläser oder andere Behälter füllen. Im Kühlschrank hält sie sich etwa 4 Wochen, tiefgekühlt 4 Monate.

KÜRBIS-TOMATEN-GRATIN

4 Portionen

750 gr Kürbis, gerüstet in 1 cm grosse Würfel
500 gr Tomaten geschält, entkernt und gewürfelt
1 grosse Zwiebel fein gehackt
75 gr Bratspeckscheiben in dünne Streifen schneiden
20 gr Butter
1 TL milder Curry
1 1/2 dl Rahm, Salz, Pfeffer
1 EL gehackte Peterli
25 gr geriebener Sbrinz
50 gr geriebener Greyerzer

Butter erhitzen. Zwiebel und Speck darin glasig werden lassen. Kürbiswürfel beifügen mit Curry bestreuen und unter Wenden 3-4 Min. andünsten. Rahm dazugießen, salzen und pfeffern und zugedeckt knapp weich schmoren.

Tomaten und Peterli unter das Kürbisgemüse mischen und gut heiss werden lassen. Sbrinz beifügen und nachwürzen. In einer ausgebutterten Gratinform verteilen.

Greyerzer über den Gratin streuen. Im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 20-25 Min. backen.

KURZ GEBRATENES PLUMA VOM PATA-NEGRA-SCHWEIN

4 Portionen

zum vorbereiten



Pluma

4 Tranchen Pluma à 120 g
100 g violetter Blumenkohl, in Röschen
100 g weisser Blumenkohl, in Röschen
2 dl Olivenöl
Salz / Pfeffer

Speckwürfelchen

100 g Schweinsbrust
50 g grobes Salz
2 g Piment d'Espelette
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
1 l Hühnerbouillon

Rosenkohl

8 Rosenkohl
25 g Butter
25 g geräucherte Schweinsbrust, gewürfelt
25 g Karotten-Brunoise
25 g Zwiebel-Brunoise
10 cl Hühnerbouillon
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin

Püree von gelbem Blumenkohl

100 g gelber Blumenkohl
20 g Butter
25 g Zwiebeln, gehackt
¼ l Hühnerbouillon

Dekoration und Anrichten

Salz / Pfeffer
20 cl Schweinsjus
8 Blättchen Rosenkohl
50 g weisser Blumenkohl
50 g violetter Blumenkohl
50 g gelber Blumenkohl
50 g Romanesco
Fleur de sel

Tips

Gault & Millau

Pluma

4 Tranchen Pluma à 120 g
100 g violetter Blumenkohl, in Röschen
100 g weisser Blumenkohl, in Röschen
2 dl Olivenöl
Salz / Pfeffer

Speckwürfelchen

100 g Schweinsbrust
50 g grobes Salz
2 g Piment d'Espelette
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
1 l Hühnerbouillon

Rosenkohl

8 Rosenkohl
25 g Butter
25 g geräucherte Schweinsbrust, gewürfelt
25 g Karotten-Brunoise
25 g Zwiebel-Brunoise
10 cl Hühnerbouillon
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin

Püree von gelbem Blumenkohl

100 g gelber Blumenkohl
20 g Butter
25 g Zwiebeln, gehackt
¼ l Hühnerbouillon

Dekoration und Anrichten

Salz / Pfeffer
20 cl Schweinsjus
8 Blättchen Rosenkohl
50 g weisser Blumenkohl
50 g violetter Blumenkohl
50 g gelber Blumenkohl
50 g Romanesco
Fleur de sel

LABSKAUS

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Dose Corned Beef (ca. 340g)
2 Zwiebeln
500g Kartoffeln (mehlig kochend)
Rote Beete im Glas
Gewürzgurken
Lorbeerblätter, Gewürznelken, Salz, Pfeffer
Öl oder Butter
Eier
Matjesfilets

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in der Pfanne in heissem Öl bräunen. Das Corned Beef in Würfel schneiden und hinzufügen. In der Pfanne unter Rühren weich werden lassen.

Aus geschälten Kartoffeln, Milch, Butter und Salz einen Kartoffelbrei fertigen und ebenfalls in die Pfanne geben. Alles gut vermischen und warm stellen.

Die Eier zu Spiegeleiern braten, auf das Labskaus legen und servieren. Dazu Gewürzgurken, Rollmöpfe und Rote Bete servieren.

LACHS KRÄUTERPFANNE

4 Portionen

600 gr Frischlachs-Filets wenig Salz,
Zitronenpfeffer

Butter für die Form 2 unbehandelte Zitronen
2,5 dl Doppelrahm
1/2 Bund Petersilie gehackt
3 Zweige Dill, gehackt
80 gr Greyerzer gerieben
Salz, Pfeffer

1 kleiner Zweig Zitronenmelisse, in Streifen
geschnitten

Lachsfilet entgräten, in 4-8 Tranchen schneiden, würzen und in die Gratinform. Zitronen in Scheiben schneiden, diese halbieren und in die Zwischenräume stecken. Doppelrahm, Kräuter und Greyerzer zusammen vermischen und würzen. Die Masse esslöffelweise auf die Fischstücke verteilen, im vorgeheizten Ofen (180 Grad) 7-12 Min. backen. (Der Fisch sollte nur ganz knapp gegart werden.) Herausnehmen und vor dem Servieren mit Zitronenmelisse bestreuen.

LACHS-CANNELLONI

4 Portionen

Salz
4 Lasagneblätter, grün
4 Tranchen Lachsfilets, roh, à je ca. 80 g
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 dl Doppelrahm
1 dl Gemüsebouillon
0.5 Bund Dill
40 g Parmesan, gerieben
Butter, für die Form

Tips

Zum Vorbereiten

zum vorbereiten



- 1 In einer mittleren Pfanne reichlich Wasser aufkochen. Salzen. Dann die Lasagneblätter hineingeben und bissfest garen. Eine Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen. Die Lasagneblätter sorgfältig herausheben und in die Schüssel geben; auf diese Weise kleben sie nicht aneinander.
- 2 Während die Lasagneblätter garen, wenn nötig dunkle oder graue Stellen an den Lachstranchen sorgfältig abschneiden. Mit frisch gemahlenem Pfeffer kräftig würzen.
- 3 Doppelrahm und Bouillon in eine kleine Pfanne geben und um etwa 1/3 einkochen lassen.
- 4 Inzwischen einige Dillblättchen für die Garnitur beiseitestellen. Restlichen Dill fein hacken.
- 5 Die Hälfte des Käses zur Sauce geben und unter Rühren schmelzen lassen. Den Dill beifügen und die Sauce mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Beiseite-, aber nicht kühl stellen.
- 6 Die Lasagneblätter auf ein Küchentuch geben und trockentupfen. Dann jeweils 1 Lachstranche in 1 Lasagneblatt wickeln. Nebeneinander in eine ausgebutterte Gratinform legen. Kühl stellen.

Die Zubereitung
7 Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

LACHS-CHARLÖTTCHEN

4 Portionen

zum vorbereiten



Omelettenteig
50 g Mehl
0.25 TL Salz
1 dl Mineralwasser
2 Eier
Öl zum Backen
150 g geräucherter Lachs in Tranchen

1 Päckli Gelatinepulver (10 g; von Coop)
3 EL lauwarmes Wasser
180 g saurer Halbrahm
1 unbehandelte Zitrone, nur 1/2
abgeriebene Schale
1.5 EL Dill, fein geschnitten
1 dl Rahm, steif geschlagen
0.5 TL Salz
wenig Pfeffer

Tips

Servieren:
Charlöttchen mit einem Messer vom Tassenrand lösen, auf Teller stürzen.

Lässt sich vorbereiten:
Charlöttchen 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

1. Mehl und alle Zutaten bis und mit Eier mit einem Schwingbesen rühren, bis der Teig glatt ist.

2. Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Die Hälfte des Teiges in die Pfanne geben, Hitze reduzieren. Ist die Unterseite gebacken und löst sie sich von selbst, Omelette wenden, fertig backen. Vorgang wiederholen, auskühlen.

3. Lachs auf Omeletten verteilen, satt aufrollen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, Espressotassen damit auslegen.

4. Gelatinepulver mit dem Wasser verrühren, unter ständigem Rühren mit dem Schwing besen sauren Halbrahm beigegeben, Zitronenschale und Dill darunter rühren, Schlagrahm darunterziehen, würzen. Masse in die Tassen verteilen.

Zugedeckt ca. 3 Std. kühl stellen.

LACHSBRIOCHE 8 STK.

4 Portionen

1 Sack Frischback Brioche (Migros) nach Anleitung backen und auskühlen lassen

150 gr Lachs
1 Becher Cantadou Meerrettich
etwas Rahm
1 Zwiebel

Gut miteinander vermischen

Brioche Deckel wegschneiden und Füllung in die Brioche drücken nochmals ca. 3-4 Min. im Ofen wärmen.

LACHSFILETS MIT KRÄUTERSALAT



- 1 EL Olivenöl
- 4 Lachsfilets mit Haut (Bio, je ca. 150 g)
- 0.75 TL Fleur de Sel
- wenig Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone, nur abgeriebene Schale
- 90 g Kapernäpfel, ab gespült, abgetropft
- 50 g Butter, in Stücken
- 1 EL milder Senf
- 2 EL Aceto balsamico bianco
- 3 EL Olivenöl
- 0.5 TL Fleur de Sel
- wenig Pfeffer
- 120 g Jungsalat
- 50 g Kresse
- 1 Bund Basilikum, Blätter abgezupft
- 1 Bund glattblättrige Petersilie, Blätter abgezupft
- 1 Bund Schnittlauch, grob geschnitten

Tips

Form: Für eine ofenfeste Form von ca. 1 Liter Lachs ca. 1/2 Tag im Voraus anbraten, würzen, mit Zitronenschale, Kapernäpfeln und Butter in die Form geben, zugedeckt kühl stellen. Ca. 1/2 Std. vor dem Niedergaren aus dem Kühlschrank nehmen.

Baguette, Olivenbrot, Couscous, Trockenreis.

Ofen auf 80 Grad vorheizen.

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren, Lachs auf der Hautseite ca. 2 Min. anbraten, in die Form geben, würzen. Zitronenschale, Kapernäpfel und Butter darauf verteilen.

Niedergaren: ca. 1 Std. in der unteren Hälfte des auf 80 Grad vorgeheizten Ofens.

Senf, Aceto und Öl verrühren, würzen. Salat und Kräuter begeben, mischen, mit dem Lachs auf Tellern anrichten.

1 roter Peperoncino, in Ringen, entkernt, mit den Kapernäpfeln auf dem Fisch verteilen.

LAMM – EINFACH LUXURIÖS

4 Portionen

- 2 unbehandelte Zitronen
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Bund Petersilie
- 4 EL Paniermehl
- 5 EL Olivenöl

- 2 Lammracks (je ca. 350 g)
- 1 TL Salz wenig Pfeffer

- 500 g Früh- oder Raclettekartoffeln
- 2 Fenchel
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- wenig Pfeffer
- 4 Zweiglein Rosmarin



Backofen auf 250 Grad vorheizen, Blech mit Backpapier belegen. Für die Cremolata Zitronenschalen abreiben, Knoblauch und Petersilie fein hacken, mit Paniermehl und Olivenöl mischen.

Fleisch würzen, Cremolata auf dem Fleisch verteilen. Racks auf das Blech legen.

Kartoffeln vierteln, Fenchel hobeln, mit Öl, Gewürzen und Rosmarin mischen. Auf das Blech geben, 0,5 dl Wasser dazugiessen. Braten im Ofen: Hitze auf 200 Grad reduzieren, ca. 25 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens.

LAMMCHOPS AN RUCOLASAUCE

4 Portionen



4 Lammchops
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2-3 Esslöffel Olivenöl
1 junge ganze Knoblauchknolle
1 Esslöffel Butter (1)
1/2 dl Noilly Prat
1 dl Weisswein
1 1/2 dl Kalbsfond oder leichte Hühnerbouillon
1/2 dl Doppelrahm
50 g Rucola
50 g Butter (2)

1. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen
2. Die Lammchops mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne das Olivenöl erhitzen und die Fleischstücke darin beidseitig je nach Dicke während 2-3 Minuten braten. Sofort in die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen während 20-30 Minuten nachgaren lassen.
3. Den Bratensatz mit etwas Wasser auflösen und beiseite stellen.
4. Die Knoblauchzehen auslösen und schälen. In einem Pfännchen in der Butter (1) andünsten. Mit Noilly Prat, Weisswein, Kalbsfond oder Hühnerbouillon und beiseite gestelltem Bratenjus ablöschen. Alles auf 1 dl einkochen lassen. Den Doppelrahm beifügen und nochmals kurz kochen lassen.
5. Inzwischen den Rucola waschen, gut abtropfen lassen und hacken.
6. Vor dem Servieren die Sauce nochmals aufkochen und die Butter (2) in Flocken beifügen. Am Schluss den Rucola dazugeben und die Sauce mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Über die Lammchops geben.

LAMMHÜFTCHEN AUF FRÜHLINGSGEMÜSE

4 Portionen

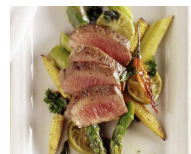
1/2 Bund Thymian
2 -3 Lammhüftchen, je ca. 140 g schwer
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2-3 Esslöffel Olivenöl
1 gehäufte Teelöffel Tomatenpüree
1 dl Marsala
1 dl kräftiger Rotwein
1 Prise Zucker
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 grosse Rüebli
25 g Butter (1)
300 g tiefgekühlte Erbsen
1 dl Hühner- oder Gemüsebouillon
60 g Butter zum Binden der Sauce (2)
evtl. einige Tropfen Zitronensaft

1. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen.
2. Die Lammhüftchen mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2/3 der Thymianblättchen bestreuen; gut andrücken. In einer Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Die Fleischstücke darin rundum insgesamt 6-8 Minuten anbraten. Dann sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen etwa 50 Minuten nachgaren lassen.
3. Den Bratensatz mit Marsala und Rotwein auflösen. Restlichen Thymian und Zucker beifügen und alles gut zur Hälfte einkochen lassen. Beiseite stellen.
4. Gleichzeitig das Weiss der Frühlingszwiebeln fein hacken, schönes Grün in feine Ringe schneiden. Die Rüebli schälen und schräg in Scheiben schneiden.
5. In einer grossen Pfanne die Butter (1) erhitzen und Weiss und Grün der Frühlingszwiebeln darin andünsten. Rüebli beifügen und kurz mitdünsten. Erbsen sowie Bouillon dazugeben und alles zugedeckt weich garen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Unmittelbar vor dem Servieren die Marsalasauce nochmals aufkochen. Die Butter (2) in Flocken beifügen und einziehen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und nach Belieben ganz wenig Zitronensaft abschmecken.
7. Die Lammhüftchen in Scheiben aufschneiden, auf dem Gemüse anrichten und mit etwas Sauce beträufeln.

LAMMNIERSTÜCK MIT SPARGELGEMÜSE

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Limette
3 EL Sonnenblumenöl
800 g grüne Spargeln
8 Baby-Maiskölbchen
20 g frischer Ingwer
2 Stängel Zitronengras
1 Chilischote
800 g Lammnierstück
Salz
schwarzer Pfeffer
1/2 Bund Koriander oder glattblättrige Petersilie

Limettenschale dünn wegschneiden. Im Öl erwärmen. 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Backofen auf 220 °C vorheizen. Ein grosses Blech mitwärmen. Spargeln im unteren Drittel schälen, harte Stielenden entfernen. Spargeln und Mais halbieren. Limette in dicke, Ingwer in feine Scheiben schneiden. Zitronengras quetschen. Chili längs halbieren und entkernen. Lammfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch, Spargeln und restliche Zutaten auf das heisse Blech legen. Alles mit Limettenöl beträufeln. In der Ofenmitte 15-20 Minuten braten. Dabei Fleisch und Spargeln einmal wenden.

Tips

Zubereitungszeit
Zubereitung ca. 20 Min.
+ braten ca. 20 Min.

Zum Servieren das Zitronengras entfernen. Gemüse auf Tellern anrichten. Fleisch tranchieren und darauf anrichten. Mit Korianderblättchen bestreuen und mit dem entstandenen Bratsaft begiessen.

LAMMRACKS MIT HUMMUS

4 Portionen

zum vorbereiten



Hummus (Kichererbsen-Püree; ergibt ca. 3 dl)
1 Dose Kichererbsen (ca. 450 g), abgetropft,
3/4 dl Abtropfflüssigkeit aufgefangen
1 EL Tahina (Sesampaste)
1 EL Zitronensaft
1 EL kaltgepresstes Olivenöl
Kreuzkümmelpulver oder milder Curry
1 Knoblauchzehe
Salz
1 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt

Lammracks

Olivenöl zum Braten
3 kleine Lammracks (je ca. 400 g)
1 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle

2 EL Sesam, ohne Fett geröstet

Tips

Lässt sich vorbereiten:
Hummus 1 Tag im Voraus zubereiten, mit wenig Olivenöl beträufeln, mit Folie bedecken.
Lammracks 1/2 Tag im Voraus braten, auf einem Gitter auskühlen, in Alufolie verpacken. Beides im Kühlschrank aufbewahren.
Servieren:
Ca. 30 Min. vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Racks tranchieren, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Ca. 15 Min. im auf 80 Grad vorgeheizten Ofen heiss werden lassen.

Hummus (Kichererbsen-Püree; ergibt ca. 3 dl)
Kichererbsen mit der Flüssigkeit und allen Zutaten bis und mit Salz sehr fein pürieren, evtl. durch ein Sieb streichen. Petersilie daruntermischen.

Lammracks

Fleisch 30 Min. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch mit der Fettseite nach unten ca. 3 Min. anbraten, wenden, ca. 3 Min. weiterbraten. Hitze reduzieren, ca. 6 Min. fertig braten. Herausnehmen, würzen, mit Alufolie bedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen.
Servieren: Lammracks tranchieren, auf einer Platte anrichten, wenig Hummus daraufgeben, Sesam darüberstreuen.

LAMMRÜCKEN

4 Portionen

150 g Zwiebeln
50 g Butter
4 EL Olivenöl
2 Stiele Thymian
35 g gehackte Haselnüsse
Salz
Pfeffer
4 Lammrückenfilets à 200 g
2 EL Balsamico-Essig
125 ml Marsala (ital. Dessertwein ersatzweise
Medium Sherry)
200 ml Brühe
1 kg geschälte, in Scheiben geschnittene
Kartoffeln
2 Zweige Rosmarin
3 Zweige Lorbeer

Kleinen Topf mit Wasser aufsetzen, Brühe angiesen und Lorbeer und Rosmarin zufügen.

Zwiebeln in 1 cm grosse Würfel schneiden. In 20 g Butter und 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze hellbraun braten. Thymian grob hacken, dazugeben und kurz mitbraten.

Die Zwiebeln dann in einer Pfanne abkühlen lassen. Die restliche Butter und Haselnüsse untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine ofenfeste Form ausbuttern, die Kartoffelscheiben in die Form geben, salzen und pfeffern und 20 Minuten im Ofen backen. Herausnehmen und die Brühe aufgiessen.

Das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch bei hoher Hitze von jeder Seite scharf anbraten. Das Fleisch in die ofenfeste Form, auf die Kartoffeln legen. Die Zwiebel-Nuss-Mischung darauf verteilen.

In vorgeheizten Backofen bei 210 °C (Umluft 190 °C) 10 bis 12 Minuten goldbraun in der Ofenmitte backen.

Inzwischen die Pfanne wieder auf den Herd stellen, mit dem Essig und Marsala ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Dann die Sosse abfüllen.

Das Fleisch mit der Sosse servieren.

LAMMRÜCKENFILET MIT TOMATEN-THYMIAN-KRUSTE

4 Portionen



2-3 Lammrückenfilets
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter
80 g weiche Butter
1 Knoblauchzehe
30 g Tomatenpüree
4-6 Zweige abgezapfte Thymianblättchen
50 g Paniermehl

1. Den Backofen auf 70 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

2. Die Lammrückenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In der heißen Bratbutter rundum nur gerade 1 1/2 Minuten anbraten; sie müssen ausser einem kleinen Rand innen noch vollständig roh sein. Auf die vorgewärmte Platte geben und im 70 Grad heißen Ofen 1 Stunde nachgaren lassen.

3. Inzwischen die Butter kräftig rühren, bis sie Spitzchen bildet. Die Knoblauchzehe dazupressen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen, dann nacheinander Tomatenpüree, Thymian und Paniermehl sehr gut untermischen.

4. Nach 1 Stunde Garzeit die Lammrückenfilets herausnehmen und den Backofengrill auf 230 Grad stellen; damit die Grillschlangen schnell aufheizen, die Ofentüre einen Spalt weit geöffnet halten! Die Lammrückenfilets mit der Tomatenbutter bestreichen und gut andrücken. Das Fleisch sofort wieder in der Mitte des Ofens einschieben und während 6-8 Minuten überbacken. Sofort in Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Sofort in Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Zubereitungsart auch geeignet für:

Lammrack: nur gerade 2-2 1/2 Minuten anbraten (Knochen sind noch roh!), dann wie Lammrückenfilets zubereiten, jedoch 8-9 Minuten überbacken.

Pouletbrüstchen: je nach Dicke 3-4 Minuten anbraten und bei 80 Grad nachgaren (ca. 1 Stunde); 6-8 Minuten überbacken.

Tipp:

Servieren Sie dazu ein erfrischendes Zitronenrisotto.

LAMMRÜCKENFILETS MIT OLIVENSAUCE

4 Portionen

100 gr schwarze Oliven in Streifen
80 gr Schalotten fein gehackt
2 Knoblauchzehen fein gescheibelt
1/2 rote Peperoni klein gewürfelt
2-3 Lammrückenfilets salzen und pfeffern
20 gr einges. Butter
25 gr Kochbutter
1 dl Noilly Prat (trockener franz. Wermut)
2 dl Kalbs- oder Lammfond
2-3 EL Saucenrahm
einige Spritzer Tabasco
1 TL Balsamico Essig

Backofen auf 70 Grad vorheizen. Lammrückenfilets in der einges. Butter scharf anbraten. Filets in eine Gratinform legen und im vorgeh. Ofen 1 1/4 Std. bei 70 Grad ziehen lassen.

Kochbutter in die saubere Pfanne geben und die Schalotten goldgelb dünsten. Den Knoblauch, die Oliven und die Peperoni beifügen und unter wenden kurz mitdünsten. Mit Noilly Prat ablöschen. Fond dazugiessen. Alles gut zur Hälfte einkochen lassen. Saucenrahm beifügen mit Tabasco, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

LASAGNE AL FORNO

4 Portionen



100 g Speck, in Würfeli

Olivenöl zum Anbraten

600 g gehacktes Rindfleisch

1 EL Mehl

2 Zwiebeln, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, gepresst

4 EL Tomatenpüree

200 g Rüebli

200 g Sellerie

2.5 dl Rotwein (z. B. Chianti)

2.5 dl Fleischbouillon

1 Lorbeerblatt

2 Prisen Zucker

je 2 EL Majoranblättchen und Rosmarinnadeln,
fein gehackt

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Béchamel-Sauce

40 g Butter

3 EL Mehl

6 dl Milch

0.75 TL Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

Fleischfüllung

1. Rüebli und Sellerie statt wie üblich würfeln an der Röstiraffel reiben, das geht schneller.

2. Speckwürfeli ohne Fett in einem Brattopf goldbraun braten, auf Haushaltspapier abtropfen. Evtl. wenig Öl begeben. Damit das Hackfleisch beim Anbraten kein Wasser zieht, portionenweise bei starker Hitze anbraten. Nicht ständig rühren, sondern erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat, herausnehmen, mit dem Mehl bestäuben. Hitze reduzieren, Bratfett mit Haushaltspapier auftupfen.

3. Evtl. wenig Öl begeben, Zwiebeln und Knoblauch andämpfen, Tomatenpüree mitdämpfen. Rüebli und Sellerie begeben, kurz weiterdämpfen. Fleisch wieder begeben, mischen.

4. Wein und Bouillon dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren. Lorbeerblatt, Zucker und Kräuter begeben. Zugedeckt ca. 1 Std. schmoren. Lorbeerblatt entfernen, Füllung würzen.

Béchamel-Sauce

5. Butter warm werden lassen. Mehl unter Rühren mit dem Schwingbesen bei mittlerer Hitze dünsten; es soll eine cremige Masse ohne Klumpen entstehen, das Mehl darf aber keine bräunliche Farbe annehmen. Pfanne von der Platte ziehen.

6. Milch auf einmal dazugiessen, unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, würzen, bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist.

Teig

Einschichten: 1/3 der Béchamel-Sauce auf dem Boden der vorbereiteten Form verteilen, mit einem Teigblatt bedecken. Die Fleischfüllung in der Pfanne in 5 Portionen unterteilen und abwechslungsweise mit Teigblättern einschichten. Auf das dritte Teigblatt vor dem Fleisch noch wenig Béchamel-Sauce verteilen, den Rest der Sauce auf dem letzten Teigblatt verteilen, mit Parmesan bestreuen.

Form: für die «Multi-Form al forno» oder eine weite ofenfeste Form von ca. 2 1/2 Litern, gefettet

Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

LASAGNE VOM KALB MIT GEGRILTEM GEMÜSE UND VITELLOTTE-KARTOFFELN

4 Portionen



Grillgemüse:

2 Stk. Paprikaschoten gelb
2 Stk. Paprikaschoten grün
2 Stk. Paprikaschoten rot
1 Stk. Zucchini
1 Stk. Rosmarin frisch
1 Schuss Olivenöl
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Fleisch:

800 gr. Kalbsrücken
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz
1 Schuss Olivenöl

Kartoffeln:

500 gr. Vitelotte-Kartoffeln
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Schuss Olivenöl
1 Stk. Parmesan

Sosse:

4 Stk. Schalotten
1 Schuss Olivenöl
1 EL Mehl
500 ml Kalbsfond
1 Schuss Rotwein
1 Stk. Rosmarin frisch
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 TL Sossenbinder
1 Stk. Butter

Für das Grillgemüse die Paprikas waschen, putzen und vierteln. Zucchini waschen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Beides mit Rosmarin in etwas Olivenöl anbraten, bei niedriger Temperatur bissfest garen und kurz vor Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Kalbsrücken waschen, abtupfen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Dann salzen, pfeffern und von beiden Seiten in Öl scharf anbraten.

Die Kartoffeln mit einer Bürste waschen und in Salzwasser kochen. Danach halbieren, auf ein Blech legen, ein wenig Olivenöl darüber, würzen und 20 Minuten bei 100 °C im Ofen backen.

Für die Sosse die Schalotten abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit etwas Olivenöl andünsten. In der Zwischenzeit etwas Mehl dazugeben und leicht anschwitzen lassen. Mit Kalbsfond und Rotwein aufgiessen, Rosmarinzweig dazugeben und weiter leicht köcheln lassen. Anschliessend den Zweig entfernen, nachwürzen, mit Sossenbinder abbinden und mit Butter aufmontieren.

Anrichten: Das Kalbsfilet in dünne Scheiben schneiden und pro Teller 3 Scheiben verwenden. Auf das erste Steak je 1 Paprika- und Zucchinischeibe legen, ein weiteres Fleischstück oben drauf legen und erneut mit Gemüse belegen. Mit dem letzten Stück abschliessen und mit je 1 Rosmarinzweig fixieren. Die Lasagne in die Tellermitte setzen, Kartoffeln dazugeben und mit ein wenig Sosse nappieren. Frischen Parmesan darüber reiben und servieren.

MADMOLOTOV'S TROPICAL HOTSAUCE

4 Portionen

40 Scotch Bonnet Chilis, entkernt, gehackt
200 ml Weisswein Essig
100 ml Zitronensaft
2 EL. Salz
1 TL Curry Pulver
1 TL Ingwer gehackt
1 TL Kreuzkümmel gemahlen
1/4 TL Cumin
10 Knoblauchzehen
1 Reife Banane
1 Reife Ananas
1 Reife Kiwi geschält gewürfelt

Alle Zutaten mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren. Alles in einem Topf mit Essig, Limonensaft, Salz und Gewürzen verrühren

20 min gut köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Heiss in saubere sterilisiert kleine gläser füllen (für längere haltbarkeit da meisst nur kleine mengen benötigt werden)

Achtung die Menge der Scotch Bonnet Chilis bestimmt massgeblich die Schärfe der Sauce, sie können natürlich auch durch andere Habanero's ersetzt werden, allerdings nicht durch 'normale' Chili's da ansonsten der Fruchtkick in der Sauce fehlt

Info: unbedingt für die Chili Verarbeitung Handschuhe verwenden!!

MAKKARONI GRATIN MIT QUARK UND SCHINKEN

4 Portionen

zum vorbereiten

Für 4 Personen

300 g Makkaroni oder Penne
150 g Schinken am Stück
1 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Petersilie
1/2 Bund Oregano
150 g Rahmquark
1/2 dl Rahm
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g Tilsiter, Freiburger Vacherin, Raclette- oder ein anderer Halbhartkäse

- 1 In einer grossen Pfanne reichlich Salzwasser aufkochen. Die Teigwaren hineingeben und bissfest garen.
- 2 Während die Teigwaren kochen, den Schinken klein würfeln. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Petersilie und Oregano fein hacken. Alle diese Zutaten in einer grossen Schüssel mit dem Quark und dem Rahm mischen und pikant mit Salz sowie Pfeffer würzen.
- 3 Den Käse entrinden und klein würfeln.
- 4 Die Teigwaren abschütten und gut abtropfen lassen. Sofort mit dem Quark mischen und in eine ausgebutterte Gratinform geben. Den Käse darüber verteilen.
- 5 Die Makarroni im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille während 20-25 Minuten überbacken.

MARINIERTER POULETSCHENKEL MIT ZITRONEN, ZWIEBELN UND OLIVEN

4-6 Portionen

zum vorbereiten

8 Pouletschenkel
4 mittlere rote oder weisse Zwiebeln
2 Zitronen
2 Rosmarinzwige
12 Knoblaucholiven
2 Esslöffel Balsamicoessig
4 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Die Pouletschenkel kurz unter kaltem Wasser spülen und mit Küchenpapier trockentupfen. In eine Schüssel geben. Die Zwiebeln schälen, dabei den Wurzelansatz intakt belassen und die Knollen in Schnitze schneiden. Die Zitronen ebenfalls in dicke Schnitze schneiden. Beides zum Fleisch geben. Die Rosmarinnadeln vom Zweig streifen und darüber streuen. Die Oliven je nach Grösse halbieren oder vierteln. Balsamico und Olivenöl über die Zutaten träufeln, alles gut mischen und zugedeckt 1 Stunde ziehen lassen.

Tips

Zum vorbereiten

2 Die Pouletschenkel mitsamt Marinade in einen Bräter oder in eine grosse, feuerfeste Platte geben und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 30 Minuten braten, dann wenden und während weiteren 25-30 Minuten fertig braten.

MARINIERTE POULETSCHNITZEL MIT ZITRONENBUTTER



4 mittlere Pouletbrüstchen
1 Peperoncino (italienische Pfefferschote)
1/2 dl Olivenöl
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Teelöffel Delikatess- Paprika

Zitronenbutter:
80 g weiche Butter
4-5 Zweige Petersilie
dünn abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone
1 1/2-2 Esslöffel Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Jedes Pouletbrüstchen mit einem scharfen Messer waagrecht so durchschneiden, dass man je 2 Schnitzel erhält. Unter Klarsichtfolie mit dem Fleischklopper oder einem Wallholz sanft flach klopfen.

2 Für die Marinade den Peperoncino der Länge nach aufschneiden und die Kerne entfernen. Den Peperoncino in dünne Streifen und diese in kleine Würfelchen schneiden. Mit Olivenöl, Zitronensaft und Paprika in eine Schüssel geben und gut mischen.

3 Die Pouletschnitzel in die Marinade legen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

4 Mit dem Schwingbesen des Handrührgerätes die weiche Butter schlagen, bis sie fast weiss und luftig ist. Die Petersilie fein hacken. Mit der Zitronenschale und dem Saft zur Butter geben, diese mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals alles gut schlagen. Bis zum Servieren kühl stellen.

5 Eine Bratpfanne leer erhitzen. Die Pouletschnitzel aus der Marinade nehmen und leicht salzen. In 2-3 Portionen – je nach Grösse der Schnitzel – auf jeder Seite 1½-2 Minuten braten; beim Wenden nochmals mit zurückgebliebener Marinade bestreichen.

6 Die Pouletschnitzel auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Auf jedes Fleischstück etwas Zitronenbutter geben. Den Rest separat dazu servieren.

MARINIRTER KALBSBRATEN

5 Portionen

zum vorbereiten



2 Zweige Rosmarin
2 Stück Salbeiblätter
2 Stück Knoblauchzehen
3 Esslöffel Olivenöl
1 g Pfeffer schwarz, aus der Mühle

Braten
800 g Kalbsnuss rund, oder runder Mocken
150 g Dörrtomaten in Öl eingelegt
6 Stück Zwiebeln klein
4 Stück Knoblauchzehen
6 Esslöffel Olivenöl oder Öl von den Tomaten
Salz
2 dl Weisswein
0.5 Teelöffel Bouillonpaste oder Fleischextrakt
1 Bund Petersilie
60 g Butter
Pfeffer aus der Mühle

1 Für die Marinade Rosmarinnadeln und Salbeiblätter fein hacken und in ein Schüsselchen geben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Alles mit dem Olivenöl mischen und kräftig mit Pfeffer würzen.

2 Den Kalbsbraten mit dem Kräuteröl rundum bestreichen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

Bild

3 Dörrtomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und vierteln. Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden.

4 In einem Bräter das Tomaten- oder Olivenöl erhitzen. Den Kalbsbraten rundum salzen, in die Pfanne legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze auf der ersten Seite 5 Minuten anbraten. Dann das Fleisch wenden und Dörrtomaten, Zwiebeln sowie Knoblauch beifügen. 2-3 Minuten auf der zweiten Seite anbraten.

5 Den Weisswein dazugiessen und einmal sprudelnd aufkochen. Dann die Hitze auf aller kleinste Stufe stellen und den Kalbsbraten am Siedepunkt zugedeckt je nach Dicke des Stückes 1 1/4 - 1 1/2 Stunden gar ziehen lassen.

6 Den Kalbsbraten aus dem Jus nehmen und in doppelt gefaltete Alufolie wickeln. Fleischextrakt oder Bouillonpaste zur Sauce geben und diese auf grossem Feuer etwa 5 Minuten leicht einkochen lassen.

7 Inzwischen die Petersilie fein hacken. Am Schluss zur eingekochten Sauce geben, die Butter in Flocken beifügen und in den Jus einziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8 Den Kalbsbraten in dünne Tranchen aufschneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und Jus sowie die Gemüsezutaten darüber verteilen.

MARINIERTER SCHWEINSBRATEN MIT PAPRIKA-WIRZ-KARTOFFELN

4 Portionen

zum vorbereiten



Fleisch
1.2 kg Schweinsbraten z.B. Laffe, Schulter oder Hals
1 Teelöffel Szechuanpfeffer
1 Teelöffel Pfefferkörner schwarz
1 Teelöffel Paprika edelsüß
1 Esslöffel Chiliflocken
2 Esslöffel Bratbutter
1 Esslöffel Ketchup
1 Spritzer Tabasco
1 Teelöffel Senf mild
1 Esslöffel Honig
1 Esslöffel Balsamicoessig

Tips

2:15 h Garzeit effektiv

- 1 Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.
- 2 Den Schweinsbraten kurz kalt spülen und mit Küchenpapier trockentupfen.
- 3 In einer trockenen Pfanne den Szechuanpfeffer bei mittlerer Hitze nur leicht rösten. Dann mit den schwarzen Pfefferkörnern grob zerdrücken. Mit dem Paprika und den Chiliflocken mischen. Das Bratenstück damit rundum gut würzen, sodass dieses beinahe paniert ist.
- 4 In einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Den Schweinsbraten darin rundum bei Mittelhitze anbraten.
- 5 Während der Schweinsbraten anbrät, in einem Schüsselchen Ketchup, Tabasco, Senf, Honig und Balsamicoessig verrühren. Den Schweinsbraten in eine Gratinform geben und damit bestreichen. Sofort in den 160 Grad heißen Ofen auf die mittlere Rille geben. Nun die Ofenhitze auf 90 Grad reduzieren (Türe nicht öffnen!). 1 Stunde garen lassen.
- 6 Nach dieser Zeit den Braten nochmals mit ausgetretenem Jus bestreichen. Die Ofenhitze auf 100 Grad stellen und das Fleisch weitere 45 Minuten garen lassen.
7. Nach Ablauf dieser Zeit den Ofen auf 180 Grad Grillstufe stellen und den Schweinsbraten weitere 20 Minuten überbacken. Dann den Ofen ausschalten und den Braten bei geöffneter Türe noch 10 Minuten ziehen lassen.

MARINIERTES LAMMRÜCKENFILET MIT LORBEERKARTOFFELN



Lorbeerkartoffeln:

600 g mittlere Kartoffeln

1 Zweig frische Lorbeerblätter

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Esslöffel Olivenöl

Fleisch:

1 Zitrone

4 Knoblauchzehen

1 Esslöffel Koriandersamen

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Bund Petersilie

3-4 Lammrückenfilets, je nach Grösse, insgesamt etwa 500 g

Salz, schwarzer Pfeffer

2-3 Esslöffel Olivenöl

1 dl weisser Portwein

2 dl Kalbsfond oder Fleischbouillon

1. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Eine Platte mitwärmen.

2. Die Kartoffeln waschen, waagrecht zu zwei Dritteln einschneiden und je 1 Lorbeerblatt in die Einschnitte stecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. In einer Bratpfanne die Kartoffeln im heissen Olivenöl zuerst auf mittlerem Feuer zugedeckt 20 Minuten, dann bei kleiner Hitze ungedeckt in 20-25 Minuten fertig braten.

4. Während die Kartoffeln garen, die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Koriander und den Kreuzkümmel grob zerstoßen. Die Petersilie fein hacken. Alle diese Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren.

5. Die Lammrückenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Die Lammrückenfilets darin rundum während 3 Minuten scharf anbraten. Dann die Hitze reduzieren, die Zitronenmarinade über die Lammfilets verteilen und alles sofort auf die vorgewärmte Platte geben. Im 80 Grad heissen Ofen etwa 30 Minuten nachgaren lassen.

6. Den Bratensatz mit dem Portwein auflösen. Fond oder Bouillon dazugiessen und alles auf grossem Feuer gut zur Hälfte einkochen lassen. Beiseite stellen.

7. Die Marinade von den Lammfilets zur Saucenreduktion geben, diese aufkochen und wenn nötig mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Lammrückenfilets schräg in Stücke schneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Sauce beträufeln und die Kartoffeln rundum verteilen.

MARINIERTES SCHWEINSGESCHNETZELTES AN PFEFFERBUTTERSAUCE

1 dl Olivenöl
6-8 Thymianzweige
2 frische Lorbeerblätter
2 Knoblauchzehen
10 schwarze Pfefferkörner
5 Wacholderbeeren
600 g geschnetzeltes Schweinefleisch
Pfefferbutter:
1 Esslöffel Zitronensaft
1/2 Teelöffel Mehl
60 g weiche Butter
Salz
2 gehäufte Teelöffel eingelegte grüne Pfefferkörner
1/2 dl trockener Sherry oder weisser Portwein
1/2 dl Vollrahm

1. Für die Marinade das Olivenöl in eine Schüssel geben. Die Thymianblättchen von den Zweigen streifen und beifügen. Die Lorbeerblätter mit einer Schere den Rändern entlang einschneiden und ebenfalls zum Öl geben. Die Knoblauchzehen schälen, in feine Scheibchen schneiden und beifügen. Schwarze Pfefferkörner und Wacholderbeeren in einem Mörser oder mit dem Wallholz zerstoßen und begeben. Alles gut verrühren.

2. Das Geschnetzelte mit der Marinade gut mischen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

3. Inzwischen für die Pfefferbutter in einem kleinen Schüsselchen den Zitronensaft und das Mehl mischen. Die weiche Butter sowie etwas Salz beifügen. Die Pfefferkörner in einem Siebchen warm abspülen, dann im Mörser oder mit dem Wallholz grob zerdrücken. Zur Butter geben und alles gut mischen. Bis zur Verwendung kühl stellen.

4. Eine Bratpfanne leer kräftig erhitzen. Das Geschnetzelte aus der Marinade nehmen, salzen und in 2 Portionen ohne weitere Fettzugabe auf der ersten Seite gut 1 Minute, auf der zweiten Seite nur noch etwa 45 Sekunden scharf braten. Auf einer Platte zugedeckt warm halten.

5. Den Bratensatz mit Sherry oder Portwein ablöschen und leicht einkochen lassen. Dann die Pfefferbutter beifügen, aufschäumen lassen und sofort den Rahm dazugiessen, damit die Sauce leicht bindet. Wenn nötig nachwürzen. Über das Fleisch verteilen und dieses sofort servieren.

MARRONI-SPINAT-PASTA

4 Portionen



1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1/2 Peperoncino
200 g Kastanien tiefgekühlt, angetaut
2 Esslöffel Olivenöl
2 dl Gemüsebouillon
300 g frischer Spinat oder 200 g tiefgekühlter Blattspinat
1/2 Bund Salbei
250 g grüne oder weisse Nudeln
40 g Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
nach Belieben geriebener Sbrinz

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Peperoncino entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Kastanien grob zerteilen.

2 In einer grossen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Peperoncino hineingeben und 2–3 Minuten andünsten. Dann die Kastanien beifügen und mitdünsten. Mit der Bouillon ablöschen und die Kastanien auf kleinem Feuer gerade weich garen; sie sollten jedoch noch nicht zerfallen.

3 Frischen Spinat gut waschen und dicke Blattstiele entfernen, tiefgekühlten Spinat auftauen, ausdrücken und auseinanderzupfen. Die Salbeiblätter in feinste Streifen schneiden.

4 Reichlich Salzwasser aufkochen und die Nudeln darin bissfest garen.

5 Gleichzeitig in einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen und die Salbeistreifen darin knusprig braten.

6 Den Spinat zu den Kastanien geben und kurz zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7 Die Nudeln abschütten und gut abtropfen lassen. Dann sofort zum Spinat und zu den Kastanien geben, alles gut mischen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Dann die Nudeln in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, mit Salbeibutter beträufeln und nach Belieben mit Sbrinzspänen bestreuen.

MEDAILLONS MIT KRÄUTERKRUSTE

4 Portionen

zum vorbereiten



2 falsche Schweinsfilets (je ca. 350 g)
Bratbutter zum Braten
0.75 TL Salz
wenig Pfeffer

Kruste

100 g Toastbrot
100 g Butter
1 Bund glattblättrige Petersilie, fein geschnitten
1 Bund Oregano, fein geschnitten
3 EL ungesalzene, geschälte Pistazien, grob gehackt
wenig Pfeffer
1 TL Salz

Tips

Lässt sich vorbereiten:
Medaillons mit der Kruste 1/2 Tag im Voraus zubereiten. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

1. Fleisch in je vier gleich grosse Medaillons schneiden. Bratbutter in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch beidseitig je ca. 4 Min. braten, würzen. In eine ofenfeste Form geben.

Kruste

100 g Toastbrot
100 g Butter
1 Bund glattblättrige Petersilie, fein geschnitten
1 Bund Oregano, fein geschnitten
3 EL ungesalzene, geschälte Pistazien, grob gehackt
wenig Pfeffer
1 TL Salz

Und so wirds gemacht:

2. Für die Kruste Toastbrot und alle Zutaten bis und mit Pfeffer mischen, auf die Medaillons verteilen.

Gratinieren:

ca. 5 Min. auf der obersten Rille des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens.

MINI-KALBFLEISCH-HAMBURGER MIT ZUCCHETTI

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Zwiebel, klein
1 Knoblauchzehe
1 Cornichon
200 g Kalbfleisch, gehackt
1 Teelöffel Senf, grobkörnig
0.3 Teelöffel Chiliflocken
1 Prise Zimt
1 Teelöffel Paprika, edelsüss
5 Umdrehungen schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 Teelöffel Salz
1 Schuss Worcestershiresauce
1 Esslöffel Paniermehl, (1)
1 Eigelb
50 g Paniermehl, zum Wenden (2)
1 Esslöffel Bratbutter, gehäuft

Zum Fertigstellen

2 Zucchini, mittelgross
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
2 Esslöffel Olivenöl
80 g Sbrinz, AOC am Stück
5 Cherrytomaten
9 Basilikumblätter, gross

1 Zwiebel und Knoblauch schälen. Beides zusammen mit dem Cornichon fein hacken. In eine Schüssel geben. Hackfleisch, Senf, Chiliflocken, Zimt, Paprika, Pfeffer, Salz, Worcestershiresauce, Paniermehl (1) und Eigelb beifügen und alles sehr gut mischen. Die Fleischmasse zu 9 Kugeln formen und diese mit der Hand leicht flach drücken.

2 Das Paniermehl (2) auf einen Teller geben. Die Hamburger darin wenden.

3 In einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Hamburger darin beidseitig gut anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Den Stielansatz der Zucchini entfernen und jeweils links und rechts an der Frucht je 1 dünne Scheibe mit Haut abschneiden. Dann die Zucchini in 9 dünne Scheiben schneiden. Diese mit Salz und Pfeffer würzen.

5 In einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Die Zucchini darin auf jeder Seite 1 Minute anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6 Den Sbrinz in 9 Scheiben schneiden. Die Cherrytomaten halbieren.

7 Die Zucchettistreifen im Durchmesser der Hamburger falten und jeweils zusammen mit 1 Scheibe Sbrinz, 1 Basilikumblatt sowie 1 Cherrytomatenhälfte auf die Hamburger geben und mit einem Holzstäben fixieren. Die Hamburger bis zum Grillieren kühl stellen.

8 Die Hamburger mindestens ½ Stunde vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen.

9 Die Hamburger auf eine leicht beölte Grillschale oder Grillplatte legen und auf dem heissen Grill mit einem Deckel oder Alufolie bedeckt 10 Minuten erhitzen.

MIT APFEL GRATINIERTES SCHWEINSKOTELETTES

4 Portionen



4 Schweinskoteletts à ca. 200 g
2 EL scharfer Senf
1/2 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle
Bratbutter oder Bratcreme zum Anbraten
50 g Rosinen
2 dl saurer Apfelmost

Sauce:

1 Schalotte, fein gehackt
1,8 dl Saucenrahm
1 TL Oregano, fein gehackt
1 roter Apfel, z.B. Jonathan, Berner Rosen
1 rote Zwiebel, in Streifen geschnitten
Butter zum sanften Braten
100 g Bergkäse, an der Röstiraffel gerieben

Oreganoblättchen zum Garnieren

1 Die Schweinskoteletts mit Senf einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. In Bratbutter beidseitig kräftig anbraten und auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech anordnen.
2 Die Rosinen in 0,5 dl saurem Apfelmost einlegen.
3 Für die Sauce in der Fleischpfanne Schalotten andämpfen, mit 1,5 dl Apfelmost ablöschen und auf 2 EL einkochen lassen. Mit Saucenrahm auffüllen und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
4 Den Apfel in 16 Schnitze schneiden und entkernen. Zusammen mit den Zwiebeln in Butter sanft braten. Rosinen und Apfelmost zugeben, einkochen, bis die gesamte Flüssigkeit verdunstet ist, auf den Koteletts verteilen und mit Bergkäse bestreuen.
5 Die Koteletts in der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 10-15 Minuten überbacken.
6 Koteletts mit Sauce auf Tellern anrichten und mit Oreganoblättchen garnieren.

MORTADELLA SCHINKEN TERRINE

4 Portionen

für eine Terrinenform von ca. 7 dl

je 200 gr Mortadella und Schinken
150 gr Blanc battu
1 TL grüne Pfefferkörner, ab gespült
Pfeffer aus der Mühle
einige Tropfen Tabasco

Tips

Kann 2 Tage zum Voraus vorbereitet werden.

zum vorbereiten

Alle Zutaten gut mischen (im Cutter), und in die Terrinenform füllen, zugedeckt mind. 4 Std. kühl stellen.

MOZZARELLA DAMPFNUDELN

4 Portionen

HEFETEIG

350 gr Mehl
15 gr Hefe, zerbröckelt
1 TL Salz
1 Rosmarinzw. Nadeln fein gehackt
50 gr Butter, 1 Ei, ca. 2 dl Milch

FUELLUNG

50 gr Rohess-Speck klein gewürfelt
Pfeffer aus der Mühle
120 gr Mozzarellne (ca. 16 kleine Kugeln)

GUSS

50 gr Butter, 1 dl Weisswein oder
Gemüsebouillon,
1,5 dl Vollrahm
Salz, Muskat, Pfeffer, einige Rosmarinnadeln

Teig: Alle Zutaten gut mischen und kneten. Teig soll feucht sein und nur leicht kleben. Zugedeckt ums Doppelte aufgehen lassen.
Speck mit dem Pfeffer mischen

Guss: Butter schmelzen und restliche Zutaten darunterrühren. Die Hälfte in die gebutterte Gratinform giessen. Rest beiseite stellen.

Teig in 16 Portionen teilen, etwas flachdrücken. Speckwürfelchen und je 1 Mozzarellne auf den Teigplätzchen verteilen. Zu Kugeln formen und Teigkugeln mit Verschluss nach unten in den Guss legen. Nochmals aufgehen lassen. Nudeln mit dem restlichen Speck und Rosmarin bestreuen, im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen ca. 25 Min backen. Nudeln mit restl. Guss übergossen und ca. 10 Min. fertig backen. Dazu passt Tomatensugo!

NUDELN IN TRÜFFELRAHM

4 Portionen

zum vorbereiten



250 g Kastanien, tiefgekühlt
2 Stück Knoblauchzehen
1 Esslöffel Butter, oder Trüffelbutter
1 Teelöffel Mehl, gehäuft
1 dl Gemüsebouillon
2 dl Rahm
1 Dose Trüffel, ca. 25 g
Salz, schwarzer Pfeffer
1 Esslöffel Bratbutter
2 Esslöffel Olivenöl
250 g Nudeln, fein

Tips

zum vorbereiten

- 1 Die Kastanien antauen lassen, dann in kleine Würfelchen schneiden.
- 2 Knoblauch schälen und hacken.
- 3 In einer Pfanne für die Teigwaren reichlich Wasser aufkochen.
- 4 In einer zweiten Pfanne die Butter oder Trüffelbutter erwärmen. Das Mehl beifügen und unter Rühren auf kleinem Feuer 1 Minute dünsten. Unter Weiterrühren Bouillon und Rahm dazugießen, glatt rühren und aufkochen. Die Trüffel in Scheibchen schneiden und mitsamt Einlegeflüssigkeit beifügen. Die Sauce auf kleinem Feuer 5 Minuten kochen lassen. Am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 In einer beschichteten Bratpfanne Bratbutter und Olivenöl erhitzen. Kastanienwürfelchen darin knusprig rösten. Knoblauch kurz mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6 Teigwarenkochwasser salzen und die Nudeln darin bissfest garen. Abschütten, gut abtropfen lassen, dann sofort zum Trüffelrahm geben und alles sorgfältig mischen. In tiefen Tellern anrichten und mit den gerösteten Marroni bestreuen.

NUDELN MIT CHERRYTOMATEN UND SPECK

4 Portionen

400 g eher grosse Cherrytomaten
Salz
4 Knoblauchzehen
2 Zweige Salbei
1 Bund Schnittlauch
1 Peperoncino
100 g magerer Bratspeck
300 g feine Nudeln oder flache Spaghetti
6 Esslöffel Olivenöl

1 Cherrytomaten je nach Grösse halbieren oder vierteln. Leicht salzen.

2 Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Salbei in feine Streifen, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Peperoncino der Länge nach halbieren und in feinste Streifen schneiden. Den Bratspeck ebenfalls in Streifen schneiden.

3 Die Teigwaren in reichlich kochendem Salzwasser al dente, d.h. bissfest garen.

4 Inzwischen 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Den Speck beifügen und kräftig anbraten. Dann die Hitze kleiner stellen. Knoblauch, Peperoncino, Salbei und Schnittlauch beifügen und kurz mitdünsten. Zuletzt die Tomaten sowie das restliche Öl beifügen und alles zugedeckt nur noch 3-4 Minuten schmoren lassen.

5 Die Teigwaren abschütten, gut abtropfen lassen und sofort zu den Tomaten geben. Mischen und in vorgewärmten Tellern anrichten.

NÜSSLI-RADICCHIO-SALAT MIT FETA

4 Portionen



100 g Nüsslisalat
2 Köpfchen Radicchio (roter Cicorino)
200 g Fetakäse
50 g Baumnusskerne

Sauce:

4 Esslöffel Kräuter- oder Weissweinessig
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
7 Esslöffel Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte

1. Den Nüsslisalat gründlich waschen, erlesen und gut abtropfen lassen. Die Radicchioblätter auslösen, waschen, gut abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden.

2. Den Feta in kleine Würfelchen schneiden.

3. Die Baumnusskerne in einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Dann grob hacken.

4. Für die Sauce Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Schalotte ebenfalls schälen, sehr fein hacken und beifügen.

5. Unmittelbar vor dem Essen den Salat mit der Sauce mischen und in tiefen Tellern anrichten. Mit dem Feta und den Baumnüssen bestreuen.

Tipp

Nüsslisalat: Der würzige Wintersalat mit den kleinen Blättchen ist sehr druckempfindlich und verträgt auch keine Wärme. Deshalb ist es ratsam, ihn nach dem Einkauf sofort zu waschen, gut abtropfen zu lassen und in einen Plastikbeutel zu füllen, den man anschliessend etwas aufbläst und dann zubindet. Auf diese Weise bleibt Nüsslisalat 3–4 Tage optimal frisch.

NÜSSLISALAT SALATSAUCE

4 Portionen

300 g Nüsslisalat
1 Orange, Saft
1 Esslöffel Senf, scharf
1 Esslöffel Senf, grob
1 Esslöffel saurer Halbrahm
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
6 Esslöffel Olivenöl

Tips

zum vorbereiten

zum vorbereiten

Den Nüsslisalat waschen und sehr gut abtropfen lassen.

Den Orangensaft, die beiden Senfsorten, den sauren Halbrahm, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Sauce rühren.

Zum Servieren den Nüsslisalat mit der Sauce mischen.

OFENKARTOFFELN MIT AVOCADO-PEPERONI-DIP

4 Portionen



8 grosse, mehlig kochende Kartoffeln
je 1 roter und gelber Peperone
2 Peperoncini
2 kleine Frühlingszwiebeln
2 Avocados
3-4 Esslöffel Zitronensaft
350-400 g nordische Sauermilch oder saurer
Halbrahm
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Schnittlauch

1 Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

2 Die Kartoffeln waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und satt in Alufolie wickeln.

3 Die Peperoni halbieren, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im 220 Grad heissen Ofen im oberen Drittel rösten, bis die Haut Blasen wirft. Herausnehmen und kurz mit einem feuchten Tuch decken.

4 Inzwischen die Kartoffeln auf das Blech legen und auf der zweituntersten Rille einschieben. Bei weiterhin 220 Grad je nach Grösse etwa 60 Minuten backen.

5 Inzwischen die Haut der Peperoni abziehen und das Gemüse klein würfeln. Die Peperoncini der Länge nach halbieren, entkernen, in feine Streifchen und diese in kleinste Würfelchen schneiden. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün fein hacken.

6 Die Avocados halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch auslösen. In einen hohen Becher geben, den Zitronensaft beifügen und fein pürieren. Dann das Püree mit der Sauermilch oder dem sauren Halbrahm sowie den Peperoni, den Peperoncini und den Frühlingszwiebeln mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

7 Die Folie der Backkartoffeln öffnen, die Kartoffeln kreuzweise einschneiden, leicht aufdrücken und auf Teller setzen. Etwas Avocado-Dip darauf geben und den Schnittlauch mit einer Schere darüber schneiden. Restlicher Dip separat zu den Kartoffeln servieren.

OLIVENBROT

4 Portionen



1 kg Mehl
30 g Hefe
150 g schwarze Oliven
1 grosse Zwiebel
100 ml Olivenöl
Salz&Pfeffer
Öl fürs Backblech

Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken und Hefe hinein bröseln. In etwas lauwarmen Wasser auflösen. Salz auf den Mehtrand streuen und nach und nach ca. 1/2 L lauwarmes Wasser einarbeiten. Den Teig so lange kneten, bis er geschmeidig ist und glänzt.

Oliven entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln fein hacken. Beides mit der Hälfte des Öls, sowie den Pfeffer in den Teig einarbeiten. Teig in 2 Stücketeilen, zu flachen Broten formen und auf ein gefettetes Blech legen. Zugedeckt an warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

BACKROHR:

Vorgeheizt, bei 225°C ca. 25 Minuten backen.

Blech heraus nehmen, Brote mit Öl bepinseln und noch 10 Minuten backen!!

PARTY FILET AN GORGONZOLA RAHMSAUCE MIT BIRNEN

4 Portionen

zum vorbereiten

600 Schweinsfilet in 12 gleichmässig dicke
Medaillons schneiden
Paprika, Aromat, Pfeffer Medaillons beidseitig
würzen
24 Tranchen Rohessspeck Medaillons mit je 2
Tranchen umwickeln, nebeneinander in die Form
stellen

Gorgonzola-Rahmsauce

Bevor das Fleisch in den Ofen geht muss die
Sauce bereits fertig sein (kann gut einige
Stunden vorher zubereitet werden)
7,5 dl Vollrahm und in eine Pfanne geben
300 gr Gorgonzola Piccante daruntermischen,
glatrühren bis die Sauce aufkocht, dann würzen
mit 4 Esslöffeln geriebenem Parmesan, Pfeffer
aus der Mühle, wenig Salz sowie 1 Messerspitze
Muskat nun Sauce auf die Seite stellen

Braten:

Filet für 15 Min. im Ofen braten und nun kurz herausnehmen

Die Medaillons mit je einer halben Birne aus der Dose belegen
(12 Stück), die leicht aufgewärmte, nicht kochende,
Gorgonzola Rahmsauce darüber giessen und nochmals für 10
Min. in den Ofen schieben, fertig

gesamt ca 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad
vorgeheizten Ofens

Tips

Zum vorbereiten: Fleisch einige Stunden im
Voraus ofenfertig vorbereiten, zugedeckt kühl
stellen

PARTY-FILET

4 Portionen

500 g Schweinsfilet in 12 gleichmässig dicke
Medaillons schneiden 0.5 TL Paprika
0.5 TL Salz,
wenig Pfeffer Medaillons beidseitig würzen

12 Tranchen Frühstücksspeck
Medaillons umwickeln, nebeneinander in die
vorbereitete Form stellen
Braten: ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf
220 Grad vorgeheizten Ofens.

2 dl Rahm, steif geschlagen
1.5 EL Ketchup
1 EL Cognac

wenig Pfeffer alles verrühren, auf dem Fleisch verteilen, sofort
servieren

Lässt sich vorbereiten:

Fleisch einige Stunden im Voraus ofenfertig vorbereiten,
zugedeckt kühl stellen.



PARTY-FILET MIT GRAPPA-RAHM

4 Portionen

zum vorbereiten



2 Schweinsfilets (je ca. 350 g)
0.5 TL Paprika
0.5 TL Salz
12 Tranchen Bratspeck
2 dl Vollrahm
1 EL flüssiger Honig
1 EL Grappa
0.25 TL Salz
wenig Pfeffer

1. Fleisch in 12 gleich dicke Medaillons schneiden, würzen. Medaillons mit den Specktranchen umwickeln, in die Form stellen.
2. Braten: ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.
3. Rahm steif schlagen, restliche Zutaten daruntermischen, auf dem Fleisch verteilen.

Tips

Für eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern Fleisch ca. 1/2 Tag im Voraus vorbereiten, zugedeckt in der Form im Kühlschrank aufbewahren.

PASTITSIO

4 Portionen



1/2 kg dicke Makkaroni

1/2 kg Rinderhack, salzen und pfeffern
1 1/2 Tasse Olivenöl
2 Tassen geriebener Käse
1 Tasse Weisswein
1 EL Tomatenmark
2 Knoblauchzehen kleingeschnitten
Zimt, Salz, Pfeffer

1/2 l Milch
2 Eier
5 EL Mehl

Crème zubereiten, indem die Milch, Mehl, Eier und etwas Salz auf niedriger Stufe unter ständigem rühren zum Kochen gebracht wird.

Öl erhitzen, gewürztes Hack mit dem Zimt, Tomatenmark, dem Knobli zugeben und 15 Min. braten. Mit Wein ablöschen und weitere 30 Min. schmoren.

Makkaroni al dente kochen mit etwas erhitztem Öl im Topf wenden dabei eine Tasse Käse unterziehen.

Gratinform einbuttern. Wir verteilen die Hälfte der Makkaroni, dann das Hack und darüber die restlichen Makkaroni. Die Oberfläche mit Crème abdecken, etwas Öl und den restliche Käse darüberverteilen. Bei 200 Grad ca. 30 Min. überbacken.

PENNE MIT ZWEIERLEI PFEFFER

4 Portionen



4 Scheiben Toastbrot
2 Knoblauchzehen
je 2 Teelöffel getrocknete grüne oder rote Pfefferkörner
1 Bund glattblättrige Petersilie
1 Zweig Rosmarin
60 g in Öl eingelegte Dörrtomaten
60 g Parmesan oder Sbrinz
400 g Penne
1/2 dl Olivenöl
grob gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Mühle
40 g Butter

1. In einer grossen Pfanne reichlich Wasser aufkochen.
2. Die Toastbrotsscheiben mit dem Wiegemesser oder im Cutter fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Beide Pfeffersorten im Mörser mittelfein zerstoßen. Petersilienblätter und Rosmarinnadeln fein hacken. Dörrtomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen und grob hacken. Den Käse in Späne hobeln oder raffeln.
3. Das kochende Wasser salzen. Die Penne hineingeben und bissfest garen.
4. Etwa nach 5 Minuten Garzeit der Teigwaren in einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Brotbrösel und Knoblauch darin unter Wenden hellbraun rösten. Dörrtomaten und Kräuter beifügen, den Pfeffer darüber streuen und mit einigen Umdrehungen eher grob gemahlenem schwarzem Pfeffer aus der Mühle ergänzen.
5. Die Penne abschütten und gut abtropfen lassen.
6. Penne und Butter zur Bröselmischung geben und alles noch 1 Minute braten. Dann sofort in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und mit Käsespänen bestreuen.

PFEFFER-SCHWEINSFILET AN MARSALASAUCE

zum vorbereiten

1 gehäufte Teelöffel gemischte schwarze, rote und grüne Pfefferkörner
2 Esslöffel grobkörniger Senf
1 grosses Schweinsfilet, ca. 500 g schwer
Salz
1 Esslöffel Bratbutter
1 dl Marsala
1 dl Rotwein
2 dl Kalbsfond oder Gemüsebouillon
ca. 80 g Butter

Tips

Sehr gut zum Vorbereiten

1. Den Backofen auf 75 Grad vorheizen. Eine Platte mitwärmen.
2. Die Pfefferkörner grob zerdrücken. Mit dem Senf mischen
3. Das Schweinsfilet salzen. In der heissen Bratbutter rundum 2 Minuten kräftig anbraten. Dann die Hitze reduzieren. Das Filet mit der Senf-Pfeffer-Mischung einstreichen und weitere 2 Minuten sanft braten. Aus der Pfanne nehmen und in die vorgewärmte Gratinform geben. Im 75 Grad heissen Ofen etwa 1 1/2 Stunden gar ziehen lassen
4. Den Bratensatz mit Marsala und Wein auflösen. Durch ein Siebchen giessen und in die Pfanne zurückgeben. Fond oder Bouillon beifügen und alles auf etwa 1 1/2 dl einkochen lassen. Beiseite stellen.
5. Unmittelbar vor dem Servieren die Sauce nochmals aufkochen. Die Butter in Flocken beifügen und in die Sauce einziehen lassen, bis sie leicht bindet. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Filet schräg in Scheiben aufschneiden, auf warmen Tellern anrichten und mit Sauce überziehen.

POCHIERTE EIER AN THONSAUCE

4 Portionen

1 mittlere Dose Thon au naturel
1 dl Halbrahm
1 EL Zitronensaft
ca. 1/2 dl Weisswein oder Wasser
wenig abgeriebene Zitronenschale
Salz, Pfeffer
2 l Wasser
3 EL Essig
4 Eier
4 Scheiben Toastbrot
2 EL Kapern

Thon abtropfen. Mit Rahm, Zitronensaft und Weisswein fein pürieren. Weisswein beifügen, dass im Mixer eine sämige Sauce entsteht. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Die Thonsauce in einer Pfanne erhitzen. Das Wasser mit dem Essig aufkochen. Die Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen und sorgfältig in das leicht siedende Wasser gleiten lassen. Ca. 4 Min. pochieren. Inzwischen Toast hellbraun rösten und auf Teller geben. Abgetropfte Eier darauf und mit Sauce überziehen. Mit Kapern garnieren.

POLENTAGRATIN MIT HACKFLEISCH

4 Portionen

1 Liter Bouillon
200 g mittelfeiner Mais
100 g Schinken
1 mittlere Zwiebel
2 Salbeiblätter
2 Esslöffel Butter
400 g gemischtes Hackfleisch
2 Esslöffel Tomatenpüree
2 dl Rotwein
1 Teelöffel frische Thymianblättchen
1 Lorbeerblatt
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 1/2 dl Rahm
100 g Tessiner- oder ein Bergkäse
einige Butterflocken

1. Die Bouillon aufkochen. Den Mais einrieseln lassen und unter häufigem Rühren auf kleinstem Feuer 30-40 Minuten kochen lassen

2. Inzwischen den Schinken fein schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. Die Salbeiblätter in Streifen schneiden

3. In einer weiten Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebel und Salbei darin andünsten. Schinken, Hackfleisch und Tomatenpüree beifügen und kurz mitbraten. Mit dem Rotwein ablöschen. Thymian und Lorbeerblatt dazugeben und alles mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Sauce 10 Minuten kräftig kochen lassen, bis die Hälfte des Weins eingekocht ist. Dann den Rahm beifügen und die Sauce wenn nötig nachwürzen. Beiseite stellen.

4. Eine weite Gratinform grosszügig ausbuttern. Den Mais hineingeben und glatt streichen. Die Fleischsauce darüber verteilen. Den Käse an der Röstiraffel reiben und über das Hackfleisch geben. Alles mit Butterflocken belegen

5. Den Polentagratin im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 20-25 Minuten überbacken

PORTWEIN-TRÜFFELSAUCE ZU TOURNEDOS

4-5 Portionen



1 Esslöffel Zucker
1 Esslöffel Wasser

beides in einer Chromstahlpfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin- und Herbewegen der Pfanne köcheln, bis ein dunkelbrauner Caramel entsteht, Pfanne von der Platte ziehen

2 dl Kalbsfond oder Fleischbouillon, heiss dazugiessen, weiterköcheln, bis sich der Zucker aufgelöst hat

Teelöffel Salz
wenig Pfeffer aus der Mühle

Sauce

4 Teelöffel Maizena mit
1 dl rotem Portwein angerührt

1 Esslöffel Butter oder Margarine,
kalt, in Stücken

nach Bedarf Salz, Pfeffer aus der Mühle dazugiessen, unter Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, ca. 3 Min. kochen. Pfanne von der Platte ziehen. Hitze reduzieren

1 Glas Sommertrüffel* (ca. 25 g) unter Rühren begeben.

Dabei die Pfanne hin und wieder kurz auf die Herdplatte stellen, um die Sauce nur leicht zu erwärmen, sie darf nicht kochen. Rühren, bis die Sauce sämig ist

8 Tournedos (je ca. 80 g)

Bratbutter zum Anbraten

Duchesse-Masse
300 g Gschwellti, z. B. Agria, Matilda,
heiss geschält, ausgekühlt
2 Esslöffel Mehl
50 g Butter oder Margarine
2 Eigelb

1 Prise Muskat
π Teelöffel Salz
wenig Pfeffer aus der Mühle

Vorbereiten: Fleisch ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 250 Grad vorheizen.

Duchesse-Masse: Gschwellti durchs Passe-vite treiben, mit Mehl, Butter, Eigelb mischen, würzen, in einen Spritzsack mit gezackter Tülle füllen, kühl stellen.

Anbraten: Fleisch mit Haushaltspapier trockentupfen, portionenweise in der heissen Bratbutter beidseitig je 1 Min. anbraten, auf ein Blech legen, würzen. Duchesse-Masse rosettenförmig auf die Tournedos spritzen.

Gratinieren: ca. 5 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens, bis die Kartoffel-Masse goldgelb ist. Ofen ausschalten, ca. 20 Min. fertiggaren.

POULET & PIMIENTOS

4 Portionen



2 EL Erdnussöl
2 TL Paprika
4 TL Salz
wenig Pfeffer
16 Pouletflügeli

600 g Süsskartoffeln
12 Pimientos de Padrón

4 EL saurer Halbrahm
4 EL Erdnussbutter

Tips

Statt Pimientos de Padrón grüne Peperoni verwenden.

Ofen auf 200 Grad vorheizen, Blech mit Backpapier belegen. Öl in eine Schüssel geben, Gewürze und Pouletflügeli dazugeben, mischen.

Süsskartoffeln schälen, in Schnitze schneiden, mit den Pimientos in die Schüssel geben, mischen.

Auf das Blech geben. Braten im Ofen: ca. 30 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens.

Sauren Halbrahm und Erdnussbutter miteinander verrühren, dazu servieren.

POULET AUF LAUCH UNTER DER BLÄTTERTEIGHAUBE

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Rolle Blätterteig, ausgewählt
1 Prise Cayennepfeffer
2 Messerspitzen Currypulver
2 dl Rahm
2 dl Kalbsfond, ersatzweise Geflügelfond oder Hühnerbouillon
2 dl Kalbsfond, ersatzweise Geflügelfond oder Hühnerbouillon
1.5 dl Portwein, weiss, ersatzweise Noilly Prat
1 Esslöffel Bratbutter
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 Esslöffel Butter
4 Pouletbrüstchen
1 Schalotte
2 Strauchtomaten
400 g Bleichlauch
1 Eigelb

Tips

Zum vorbereiten

Was man vorbereiten kann Das Gericht kann bis aufs Überbacken gut ½ Tag im Voraus zubereitet werden.

43 gEiweiss
46 gFett
32 gKohlenhydrate
760 kKalorien
3182kJoule

1 Für das Gericht wird zum Backen eine hohe Auflaufform von 20–22 cm Durchmesser benötigt. Den Blätterteig auf Backpapier zu einer Rondelle ausschneiden, die gut 2 cm grösser ist als der Durchmesser der Form. Bis zur Verwendung kühl stellen.

2 Den Lauch rüsten und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waagrecht halbieren, entkernen und klein würfeln. Die Schalotte schälen und sehr fein hacken.

3 Jedes Pouletbrüstchen in 3 Stücke schneiden.

4 In einer beschichteten Bratpfanne die Butter erhitzen. Den Lauch beifügen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und im eigenen Saft unter gelegentlichem Wenden 5–7 Minuten dünsten. In die Auflaufform geben.

5 In der gleichen Pfanne die Bratbutter erhitzen. Die Pouletstücke mit Salz sowie Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite je 1 Minute anbraten. Auf den Lauch legen.

6 Im Bratensatz die Schalotte glasig dünsten. Mit dem Portwein oder Noilly Prat ablöschen und diesen um gut 1/3 reduzieren. Dann den Fond oder die Bouillon dazugießen, die Tomatenwürfelchen beifügen und alles auf grossem Feuer auf etwa 1 dl einkochen lassen. Nun den Rahm dazugießen und die Sauce nochmals reduzieren, bis sie leicht bindet. Mit Curry, Cayenne, Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Pouletstücke verteilen und alles vollständig auskühlen lassen. Dies ist wichtig, denn wenn das Gericht beim Aufsetzen des Teigdeckels noch lauwarm ist, sinkt dieser nach innen!

7 Den äusseren Rand der Form mit Eigelb bestreichen. Den vorbereiteten Teigdeckel über die Form legen und dem Rand entlang gut andrücken. Den Teigdeckel mit Eigelb bestreichen. Die Form bis zum Backen kühl stellen.

8 40 Minuten vor dem Essen den Backofen 10 Minuten auf 200 Grad vorheizen.

9 Die Form im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 30 Minuten goldbraun backen. Achtung: Erschrecken Sie nicht, wenn der Teig am Anfang in der Form zu versinken scheint. Der Dampf, der sich im Verlaufe des Backens in der Form bildet, wird ihn wieder hochheben.

10 Zum Servieren am Tisch den Deckel sorgfältig aufschneiden und zusammen mit Poulet und Lauch auf vorgewärmten Tellern anrichten. Wer eine weitere Beilage wünscht, serviert eine Wildreismischung dazu.

POULET IN AUBERGINEN

4 Portionen

zum vorbereiten



Kräuteröl

3 EL Olivenöl
0.75 TL Salz
wenig Pfeffer
1 TL Rosmarin, fein gehackt

Poulet

4 längliche Auberginen, (je ca. 250 g)

4 Pouletbrüstli (je ca. 170 g)
4 Zweiglein Rosmarin
8 Tranchen Bratspeck

600 g kleine fest kochende Kartoffeln, halbiert
1 EL Olivenöl

0.5 TL Salz

Kräuteröl

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren.

Poulet

1. Auberginen längs bis auf ca. 1 cm einschneiden. Inneres mit einem Löffel bis auf einen ca. 1 cm dicken Rand herauslösen. Auberginen innen mit wenig Kräuteröl bestreichen.
2. Pouletbrüstli im restlichen Kräuteröl wenden, in die Auberginen legen. Je 1 Zweiglein Rosmarin darauflegen, Auberginen mit je 2 Tranchen Speck umwickeln, mit Zahnstochern fixieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
3. Kartoffeln mit dem Öl mischen, auf dem Blech verteilen.

Braten im Ofen: ca. 25 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Kartoffeln salzen.

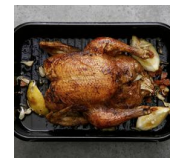
Tips

ZUM VORBEREITEN

POULET MIT 40 KNOBLAUCHZEHEN

4 Portionen

zum vorbereiten



1 grosses Poulet à ca. 2 kg
Salz, Pfeffer
150 g Chorizos
40 Knoblauchzehen (ca. 3 Knollen)
10 Gewürznelken
1 Zitrone
3 EL Sonnenblumenöl

Tips

Zubereitungszeit
Zubereitung ca. 10 Min.
+ braten ca. 1,5 Std.

Backofen auf 220 °C vorheizen. Poulet innen und aussen kalt spülen. Trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer rundum würzen. In einen Bräter legen.

Chorizo in Würfel schneiden. Mit den Knoblauchzehen und den Nelken mischen. Zitrone vierteln. Alles in das Poulet füllen. Poulet mit Öl beträufeln. In der Backofenmitte 30 Minuten anbraten. Ofentemperatur auf 170 °C reduzieren. Das Geflügel ca. 60 Minuten fertig garen. Dabei ab und zu mit dem entstandenen Bratsaft begiessen. Zum Servieren das Poulet zerteilen und die Füllung dazuanrichten.

POULETBRUST AUX PRUNES

4 Portionen



4 Stk. Pouletbrüste
5 EL Zwiebeln geschält, fein gehackt
120gr Gedörnte Pflaumen ohne Stein
geviertelt
2 EL Erdnussöl
1 EL Butter
1 EL Mehl
2 dl Weisswein
3 dl Rahm
1 Würfel Hühnerbouillon
1 EL Cognac
Salz
weisser Pfeffer aus der Mühle

Pouletbrüste mit Salz und Pfeffer würzen beidseitig im Erdnussöl anbraten. Rausnehmen und warmstellen. Bratöl abschütten.

In gleicher Pfanne Zwiebeln im Butter dünsten, mit Mehl bestäuben, Weisswein dazugeben, mit dem Schneebesen verrühren und aufkochen lassen.

Rahm und Bouillon dazugeben und auf 1/2 einkochen lassen. Sauce durch ein Sieb passieren und wieder in die Pfanne geben.

Abschmecken Pflaumen und Cognac begeben und aufkochen lassen. Pouletbrüste begeben und zugedeckt ca. 15 Min. ziehen lassen.

POULETBRÜSTCHEN IN SHERRY-RAHM

4 Portionen

600 gr Pouletbrüstchen geschn. in 3cm grosse
Würfel Marinade:
3 EL trockener Sherry
2 EL grobkörniger Senf

600 gr Broccoliröschen mit wenig Salzwasser
gekocht

2 EL Bratbutter

wenig Salz

1 Zwiebel gehackt, 1 Knobli gepresst

1/2 Zitrone, nur abgeriebene Schale

1 dl Weisswein

1 dl Hühnerbouillon

2 dl Rahm

1 TL Maizena (mit dem Sherry anrühren)

2 EL trockener Sherry weisser Pfeffer aus der
Mühle

Fleisch 1/2 Std. marinieren

Broccoli zugedeckt beiseite stellen.

Poulet im Butter kurz anbraten herausnehmen, salzen und
zugedeckt beiseite stellen.

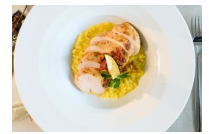
In derselben Pfanne Zwiebeln, Knobli und Zitronenschale
andämpfen mit Wein ablöschen, Bouillon beifügen, aufkochen,
absieben in die Pfanne zurückgeben. Rahm beifügen,
aufkochen, etwas einkochen. Sherry, Maizena unter Rühren
zugeben. Hitze reduzieren.

Fleisch begeben 5-6 Min. auf kleinem Feuer köcheln. Broccoli
zufügen nur noch heiss werden lassen.

POULETBRÜSTCHEN MIT CAMELISIERTEM LIMETTENJUS

6 Portionen

zum vorbereiten



1 dl Olivenöl
2 Esslöffel Zucker
0.5 Teelöffel Salz
0.5 Teelöffel Piment d'Espelette oder Chiliflocken
1 Limette (1), unbehandelt
6 Pouletbrüstchen
4–5 Soft-Tomaten oder in Öl eingelegte
Dörrtomaten, je nach Grösse
1 Bund Petersilie glattblättrig
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
0.5 Limetten (2)
½ dl weisser Portwein oder Noilly Prat
1 dl Hühnerfond oder Kalbsfond

1
Das Olivenöl in eine Schüssel geben. Zucker, Salz und Piment d'Espelette oder Chiliflocken beifügen und gut verrühren. Die erste Limette (1) gründlich warm waschen. Die Enden abschneiden, dann die Limette der Länge nach vierteln und in hauchdünne Scheiben schneiden. In das Olivenöl geben und sorgfältig mischen.

2
Die Pouletbrüstchen auf Küchenpapier gut trocknen. In die Marinade legen.

3
Die Soft- oder Dörrtomaten in kleinste Würfel schneiden. Die Petersilie fein hacken. Die Schalotte und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Den Saft der halben Limette (2) auspressen.

4
Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

5
Eine Bratpfanne leer kräftig erhitzen. Die Pouletbrüstchen ohne Limetten aus der Marinade nehmen und in die heisse Pfanne legen. 2–3 Esslöffel Marinadenöl beifügen und die Pouletbrüstchen auf der oberen Seite leicht salzen. Die Brüstchen auf jeder Seite 1½ Minuten kräftig anbraten. Auf einen Teller legen.

6
Die Limettenscheiben mitsamt restlicher Marinade in die Bratpfanne geben und nun nur noch bei mittlerer Hitze so lange braten, bis sie golden sind. Dann Soft- oder Dörrtomaten, Schalotte sowie Knoblauch beifügen und 1½–2 Minuten mitdünsten. Portwein oder Noilly Prat, Fond, Limettensaft und ½ der Petersilie beifügen und alles kräftig aufkochen.

7
Die Pouletbrüstchen in die Pfanne legen. Den Stiel der Bratpfanne mit Alufolie umwickeln. Die Pfanne sofort in den 180 Grad heissen Ofen auf die mittlere Rille stellen und die Pouletbrüstchen 15 Minuten fertig garen, dabei etwa 3 Mal mit Jus aus der Pfanne übergiessen. Vorsicht: Der Pfannenstiel ist trotz Alufolie sehr heiss!

8
Am Schluss die Pouletbrüstchen aus dem Ofen nehmen und die restliche Petersilie zum Jus geben. Diesen wenn nötig nachwürzen. Die Pouletbrüstchen in breite Scheiben schneiden und mit Jus auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu passt ein Safranrisotto (Link: <http://www.wildeisen.ch/rezepte/safran-risotto>)

POULETBRÜSTCHEN MIT KÄSE-PILZ-HAUBE

4 Portionen

zum vorbereiten



4 Stück Pouletbrüstchen
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter
100 g Champignons
0.5 Bund Petersilie
1 Teelöffel Butter
2 Stück Eier
1 Esslöffel Rahm
200 g Gruyère, gerieben
1 Esslöffel Mehl, gehäuft
1 Teelöffel Backpulver

Tips

ZUM VORBEREITEN

1. Die Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter rauchheiss erhitzen. Die Pouletbrüstchen darin auf jeder Seite nur gerade 1 Minute anbraten. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Die Pfanne beiseite stellen.
2. Die Champignons rüsten und in kleine Würfelchen schneiden. Die Petersilie fein hacken. Die Butter zum Bratensatz des Fleisches geben und erhitzen. Die Champignons und die Petersilie darin unter Wenden kräftig andünsten; ziehen die Pilze Saft, diesen vollständig verdampfen lassen. Abkühlen lassen. Bis hier hin kann das Gericht vorbereitet werden.
3. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Pouletbrüstchen in eine ausgebutterte Gratinform setzen.
4. Eier und Rahm verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gruyère, Mehl und Backpulver dazugeben und alles mischen. Zuletzt die Pilze beifügen. Die Masse auf den Pouletbrüstchen verteilen.
5. Die Pouletbrüstchen im 200 Grad heissen Ofen in der Mitte etwa 15 Minuten überbacken. Heiss servieren.
Nach Belieben kurz gebratene Champignons, gedünsteten Spinat oder glasierte Rüeblli mit viel Petersilie dazu servieren.

POULETBRÜSTCHEN MIT TOMATENBUTTERKRUSTE

4 Portionen

zum vorbereiten

80 gr Weiche Butter
30 gr Tomatenpürce
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 grosse Pouletbrüstehen
1/2 Bund Basinkum
2 Essl. Schwarze Oliveripaste
2-3 Essl. Olivenöl
50 ml Noilly Prat (trockener Wermut)
2-3 Essl. Paniermehl

Tips

Was man vorbereiten kann: Die Pouletbrüstchen lassen sich bis und mit Punkt 4 1/2 Tag im Voraus zubereiten. Bis zum Überbacken kühl stellen

1. Die Butter mit dem Handrührgerät oder in der Küchenmaschine kräftig schlagen, bis sie luftig und sehr hell geworden ist. Dann das Tomatenpüree unterrühren und die Butter mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. In die Pouletbrüstchen waagrecht eine tiefe Tasche einschneiden.
Die Taschen mit 2-3 Basilikumblättern auslegen und mit 1/2 Esslöffel Olivenpaste bestreichen. Mit Holzspiesschen verschliessen.

3. In einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Die Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen. Im heissen Öl beidseitig je nach Dicke 3-4 Minuten anbraten. Herausnehmen und in eine feuerfeste Form geben.
Abkühlen lassen.

4. Den Bratensatz mit dem Noilly Prat auflösen und gut zur Hälfte einkochen lassen. Zu den Pouletbrüstchen giessen. Diese mit der Tomatenbutter bestreichen und mit Paniermehl bestreuen.

5. Etwa 15 Minuten vor dem Servieren den Grill auf 250 Grad vorheizen.

6. Die Pouletbrüstchen in der Mitte des Ofens unter dem vorgeheizten Grill bei 250 Grad 8-10 Minuten fertig braten.

7. Die Pouletbrüstchen auf dem Risotto anrichten. Man kann sie nach Belieben auch schräg in Scheiben schneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Tomatenbutter beträufeln.

Wenn man für weniger/mehr Gäste kocht: Die Rezeptmenge kann ohne Einschränkung halbiert oder vervielfacht werden.

Pouletbrüstchen werden mit einer würzigen Tomatenbutter, die übrigens auch als Beilage zu Grilladen sehr gut schmeckt, bestrichen und im Ofen kurz überbacken. Nach Belieben kann man der Tomatenbutter zusätzlich etwas gehackten Basilikum beifügen.

POULETBRÜSTCHEN MIT TRAUBEN

4 Portionen



600 g Pouletbrüstchen
Salz
Pfeffer
2 EL Butter
1 kleine Zwiebel, feingehackt
150 g Champignons
2 dl Wasser
2 TL Hühnerbouillon
2 EL Cognac
wenig Rosmarin, fein gehackt
200 g Trauben, weisse oder blaue

Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer einreiben und in der heissen Butter rundherum goldbraun braten.

Zwiebel begeben und kurz mitbraten.

Die geviertelten Champignons dazugeben, mit Bouillon und Cognac ablöschen, Rosmarin darüberstreuen und zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 10 Minuten schmoren.

Pouletbrüstchen aus der Pfanne nehmen und warmstellen.

Sauce etwas einkochen lassen, evtl. nachwürzen.
Traubenbeeren in die Sauce geben und kurz erwärmen.

Pouletbrüstchen schräg in 1 cm dicke Tranchen schneiden und mit der Sauce übergiessen.

POULETBRÜSTCHEN ÜBERBACKEN

4 Portionen

4 Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen
2 EL Bratbutter
40 gr Butter
25 gr Mehl
1/4 l Hühnerbouillon
100ml Rahm
2 EL geriebener Sbrinz od. Parmesan
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
8 Scheiben Pariserbrot
2 feste Tomaten in Scheiben geschnitten
150 gr Mozzarella an der Röstiraffel gerieben
2 Knoblauchzehen in Scheibchen schneiden
12-16 Salbeiblättchen

Ofen auf 220 Grad vorheizen

Poulet in 1 EL Bratbutter kräftig anbraten, abkühlen lassen.

In einer Pfanne die 40 gr Butter schmelzen. Mehl beifügen und kurz dünsten. Bouillon und Rahm langsam dazugiessen. Aufkochen und ca. 5 Min kochen lassen. Sbrinz beifügen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Brot im Ofen auf zweitunterste Rille goldbraun rösten und in eine ausgebutterte Gratinform geben. Mit je einer Tomate belegen. Poulet in Scheiben aufschneiden und ebenfalls darauf verteilen. Die Sauce löffelweise darüber verteilen. Alles mit Mozzarella bestreuen. Gratin ca. 15 Min. backen (zweitunterste Rille 220 Grad). Inzwischen den Knoblauch mit den Salbeiblättern in der restlichen Bratbutter leicht rösten. Am Schluss über den fertigen Gratin streuen.

POULETBRÜSTCHEN ÜBERBACKEN MIT SPECK

4 Portionen

zum vorbereiten



4 Pouletbrüstli, würzen mit Paprika, Pfeffer, Streuwürze
8 Scheiben Frühstücksspeck
Gratinform ausbuttern
1/2 Bouillonwürfel in 1/2 dl Wasser aufgelöst
1 dl saurer Halbrahm
1 dl Rahm
50 gr Reibkäse z.B. Sbrinz

Pouletbrüstli würzen und mit Speck umwickeln. Backofen auf 220 Grad vorheizen. Pouletbrüstli in die Gratinform legen, Bouillon dazugiessen und 10 Min. im Backofen braten lassen.

Saurer Halbrahm und Rahm mischen und mit Pfeffer und Paprika würzen. Rahmgemisch über die vorgebackenen Brüstchen giessen, Käse darüberstreuen und nochmals für 10 Min. in den Ofen schieben.

POULETBRÜSTCHEN UNTER DER TEIGHAUBE

4 Portionen

zum vorbereiten



Marinade

- 2 EL grobkörniger Senf
- 4 EL Cognac oder Sherry
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 8 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)

Gemüse

- 2 EL Butter
- 500 g Champignons, geviertelt
- 500 g Lauch, in Streifen
- 2 rote Peperoni, geviertelt, in feinen Streifen
- 250 g Mungbohnen-Sprossen

- 1 TL Salz
- 0.25 TL Cayennepfeffer
- 3 EL Mehl

- 2.5 dl Saucenrahm

Pouletbrüstli

- 2 EL Bratbutter
- 0.5 TL Salz

Blätterteighaube

- 500 g Fertig-Blätterteig

- 1 Eiweiss, verklopft
- 1 Eigelb, mit
- 1 TL Wasser verrührt

Tips

Gemüse und Pouletbrüstli 1/2 Tag im Voraus zubereiten, in der Form mit Folie bedeckt kühl stellen. Teigblatt für die Haube vorbereiten, mit einem Backpapier aufrollen, kühl stellen. Verzierungen auf einem mit Backpapier belegten Teller zugedeckt kühl stellen.

Marinade

Senf, Cognac und Knoblauch in einer kleinen Schüssel gut verrühren. Pouletbrüstli damit bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 4 Std. marinieren.

Gemüse

1. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Gemüse portionenweise ca. 5 Min. andämpfen.
2. Alles Gemüse wieder in die Pfanne geben, würzen, mit dem Mehl bestäuben, mischen.
3. Saucenrahm dazugießen, ca. 2 Min. köcheln. Gemüse in der vorbereiteten Form verteilen.

Pouletbrüstli

1. Pouletbrüstli mit Haushaltspapier trockentupfen.
2. Bratbutter heiss werden lassen. Pouletbrüstli portionenweise beidseitig je ca. 3 Min. anbraten. Herausnehmen, salzen, aufs Gemüsebett legen, auskühlen.

Blätterteighaube

1. Teig auf wenig Mehl ca. 2 mm dick auswallen. Teigblatt so schneiden, dass es ringsum ca. 3 cm grösser ist als die Form.
2. Formenrand aussen mit Eiweiss bestreichen. Teigblatt über die Form legen, am Rand gut andrücken.
3. Aus den Teigresten Verzierungen ausstechen, mit Eiweiss aufkleben. Ganze Teighaube mit Eigelb bestreichen. Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Wird der Teig zu dunkel, mit Alufolie bedecken.

POULETBRÜSTLI MIT ESTRAGON

6-8 Portionen

zum vorbereiten



Marinade

1 EL scharfer Senf (z. B. Dijon)
1 dl Weisswein
0.5 TL getrockneter Estragon
8 Pouletbrüstli (je ca.150g) Weisswein, Senf und Estragon in einer Schüssel gut verrühren, Pouletbrüstli begeben, zugedeckt im Kühlschrank ca.1 Std. marinieren.
2 EL Bratbutter
1 TL Salz 1. Pouletbrüstli mit Haushaltspapier trockentupfen, salzen. Marinade in einer Pfanne beiseite stellen. 2. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Pouletbrüstli portionenweise bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 4 Min. anbraten, salzen, in die vorbereitete Form geben.

Sauce

2 dl Doppelrahm
90 g saurer Halbrahm
2 TL helles Maizena express
1 EL Cognac
0.5 TL getrockneter Estragon, fein zerrieben
0.5 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle Marinade unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln.
Doppelrahm und sauren Halbrahm begeben, unter Rühren aufkochen.
Maizena in die siedende Flüssigkeit einrühren, ca.1 Min. kochen. Pfanne von der Platte nehmen, Cognac und Estragon begeben, würzen, über die Pouletbrüstli giessen.

Form:

für eine weite ofenfeste Form von ca. 2,5 Litern, gefettet. Für 68

Personen

Überbacken:

ca. 5 Min. in der oberen Hälfte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens (nur Oberhitze oder Grill).

Dazu passen:

grüne Nudeln.

POULETFLÜGELI IN CAMELSAUCE

4 Portionen



3 EL Zucker
2 EL Wasser

1.5 dl Hühnerbouillon
2 EL Fischsauce
1 Zwiebel, fein gehackt
1 cm frischer Ingwer, fein gehackt

800 g Pouletflügeli
1 dl Hühnerbouillon

wenig Pfeffer aus der Mühle

1. Zucker mit Wasser in einer Chromstahlpfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin- und Herbewegen der Pfanne köcheln, bis ein brauner Caramel entsteht.
2. Pfanne von der Platte ziehen, Bouillon und Fischsauce verrühren, dazugiessen, Zwiebel und Ingwer begeben, zugedeckt weiterköcheln, bis sich der Zucker gelöst hat. Alles in einen Bratopf oder Wok giessen.
3. Pouletflügeli und Bouillon begeben, gut mischen, aufkochen, Hitze reduzieren. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 25 Min. schmoren. Dann offen bei mittlerer Hitze einkochen, bis die Sauce sämig ist, würzen.

Tips

Pouletflügeli ca. 1/2 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

POULETSCHENKEL MIT CURRY-BANANEN-GLASUR

4 Portionen

1 Limone
1/3 Bund Thymian
2 Knoblauchzehen
2 reife Bananen
8 Pouletschenkel
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3-4 Esslöffel Öl
1 gehäufte Esslöffel Currypulver
1 Teelöffel Zucker
ca. 1 dl Weisswein

1 Die Schale der Limone unter heissem Wasser gründlich waschen, dann fein abreiben. Den Saft der Limone auspressen. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Alle diese Zutaten mischen.

2 Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken.

3 Die Pouletschenkel kurz unter kaltem Wasser spülen, dann mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne das Öl erhitzen und die Pouletschenkel darin in 2 Portionen beidseitig kräftig anbraten. Mit der Hautseite nach oben nebeneinander in eine grosse Gratinform oder auf das Ofenblech legen.

4 Wenn nötig etwas Öl zum Bratensatz geben und den Knoblauch darin glasig dünsten. Dann Curry, Bananen, Limonen-Thymian-Mischung und Zucker beifügen und unter Rühren einmal aufkochen. Mit einem Löffel die Masse auf den Pouletschenkeln verteilen und den Weisswein darum herumgiessen.

5 Die Pouletschenkel im 230 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 30 Minuten braten, dabei das Fleisch regelmässig mit dem sich bildenden Jus übergiessen.

6 Am Schluss der Bratzeit den Ofen auf höchste Grillstufe stellen und die Pouletschenkel kurz überbacken.

Als Beilage passen in Olivenöl gebratene neue Kartoffeln, ein Peperonireis oder auch einfach nur Baguettebrot.

POULETSCHNITZEL MIT SALBEI AN PORTWEINSAUCE

4 mittlere Pouletbrüstchen
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
8 Scheiben Rohschinken
12 Salbeiblätter
2-3 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Butter (1)
1 gehäufte Teelöffel Tomatenpüree
1 1/2 dl roter Portwein
60 g Butter (2)
Salz

1. Die Pouletbrüstchen waagrecht halbieren, sodass aus jedem Brustteil 2 Schnitzel entstehen. Mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Dann jedes Schnitzel mit 1 Scheibe Rohschinken umhüllen, mit 1 Salbeiblatt belegen und mit einem Holzspiesschen fixieren.

2. Die restlichen Salbeiblätter in feinste Streifchen schneiden.

3. In einer Bratpfanne Olivenöl und Butter (1) erhitzen. Die Pouletschnitzel in 2 Portionen während insgesamt 4 Minuten nicht zu heiss braten. Warm stellen.

4. Im Bratensatz die Salbestreifchen anbraten. Das Tomatenpüree beifügen geben, kurz mitrösten, dann mit dem Portwein ablöschen und diesen zur Hälfte einkochen lassen. Nun die Butter (2) in Flocken beifügen und in die Sauce einziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über die Pouletschnitzel träufeln und diese sofort servieren.

Als Beilage passen Spaghetti, Bratkartoffeln oder ein Risotto.

POULETWÜRFEL IN KRÄUTERRAHM

4 Portionen

4 Pouletbrüstchen
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter
1 Schalotte
1 dl Weisswein
1/2 dl Noilly Prat (trockener Wermut)
3 dl Vollrahm
1 Esslöffel frisch geriebener Parmesan
1 Prise Paprikapulver
1 Esslöffel gehacktes Basilikum
1 Esslöffel fein geschnittener Schnittlauch

1 Den Backofen auf 75 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

2 Die Pouletbrüstchen in grosse Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. In der heissen Bratbutter rundum knapp 2 Minuten anbraten. Sofort in die vorgewärmte Platte geben und im 75 Grad heissen Ofen 45 Minuten nachgaren lassen.

3 Die Schalotte schälen und hacken. Mit dem Weisswein und Noilly Prat in ein Pfännchen geben. Die Flüssigkeit auf 25 ml (etwa 2 Esslöffel) einkochen lassen. Absieben, dabei die Schalotte gut ausdrücken.

4 Diesen Fond mit dem Rahm so lange einkochen lassen, bis die Sauce sämig bindet. Parmesan, Paprika und die Kräuter beifügen und die Sauce mit Salz sowie Pfeffer würzen. Zuletzt die Pouletwürfel untermischen.

PROSECCO-SÜPPCHEN MIT RAUHLACHS

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Zwiebel, klein
1 Stange Bleichlauch
0.5 Knollensellerie, klein
1 Rüebli, mittelgross
20 g Butter
1 Teelöffel Mehl, gehäuft
8 dl Gemüsebouillon
80 g Rauchlachs, in feine Scheiben geschnitten
4 Zweige Kerbel
1.5 dl Rahm
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 dl Prosecco

Tips

Zum Vorbereiten

1 Die Zwiebel schälen und hacken. Den Bleichlauch waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Sellerie und das Rüebli schälen und beides klein würfeln.
2 In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebel und alle Gemüse darin andünsten. Das Mehl mit 1 dl Bouillon verrühren, dann mit der restlichen Bouillon zum Gemüse geben. Die Suppe zugedeckt etwa 20 Minuten kochen lassen.
3 Inzwischen die Rauchlachsscheiben in Streifen schneiden. Die Kerbelblättchen von den Zweigen zupfen. Den Rahm steif schlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4 Die Suppe samt Gemüse mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Die Hälfte des geschlagenen Rahms untermixen und die Suppe mit Salz sowie Pfeffer würzen.
5 Unmittelbar vor dem Servieren die Suppe nochmals aufkochen und den Prosecco dazugiessen. 1 Minute kochen lassen. Dann die Suppe in tiefen Tellern oder Tassen anrichten, den restlichen Schlagrahm als Häubchen darauf setzen, die Lachsstreifen darüber verteilen und die Suppe mit den Kerbelblättchen garnieren. Sofort servieren.

QUICHE LORRAINE

4 Portionen

300 gr. Kuchenteig
200-250 gr Specktranchen
1 dl Rahm
2 Eier
Salz, Pfeffer, Muskat



Specktranchen in Streifen schneiden und anbraten. Auskühlen lassen und auf dem Teig verteilen.
Rahm, Eier und Gewürze verrühren und über den Speck geben.

Im heissen Ofen (220 Grad) 30 Minuten backen.

RAHMSCHNITZEL AN LEICHT CAMELISIERTER ESTRAGON-RAHMSAUCE

4 Portionen

1 grosse Schalotte
1 Knoblauchzehe
8-12 Kalbschnitzel, je nach Grösse
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter
1 Stück Würfelzucker
1 dl weisser Portwein oder Sherry
1 Esslöffel Butter
2 dl Doppelrahm
1 Teelöffel Fleischextrakt oder ersatzweise 1/4
Hühnerbouillonwürfel
1 Bund Estragon

1. Den Backofen auf 70 Grad vorheizen. Eine Platte mitwärmen.
2. Schalotte und Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
3. Die Kalbschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Schnitzel darin in 2 Portionen auf der ersten Seite je nach Dicke 1-1 1/2 Minuten, auf der zweiten Seite nur noch 30 Sekunden anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 70 Grad heissen Ofen 20-30 Minuten nachgaren lassen.
4. Im Bratensatz den Würfelzucker zu hellbraunem Caramel schmelzen lassen. Mit dem Portwein oder Sherry ablöschen und noch so lange kochen lassen, bis sich der Caramelzucker vollständig aufgelöst hat. Dann durch ein Siebchen abgiessen, um allfällige verbrannte Rückstände vom Bratensatz zu entfernen.
5. In einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen. Darin Schalotte und Knoblauch glasig dünsten. Den Portwein- oder Sherryjus sowie den Doppelrahm dazugiessen. Fleischextrakt oder Bouillonwürfel beifügen und die Sauce auf mittlerem bis grossem Feuer noch so lange einkochen lassen, bis sie cremig bindet.
6. Inzwischen den Estragon fein hacken.
7. Wenn die Sauce bindet, diese mit dem Stabmixer gründlich durchmixen. Den Estragon beifügen und die Sauce mit Salz sowie Pfeffer würzen. Über die Kalbschnitzel geben und diese sofort servieren.

RAHMSCHNITZEL GRATIN

4 Portionen

8-12 kleine Kalbschnitzelchen Salzen, Pfeffern,
Paprika
1 1/2 dl Weisswein
1/3 Fleischbouillon-würfel
3 dl Rahm

- Bratbutter in Bratpfanne erhitzen. Kalbschnitzel kurz anbraten 40 Sek. einer Seite, 20 Sek. auf der andern Seite. Herausnehmen.
Bratsatz mit dem Wein auflösen. Bouillonwürfel beigegeben. Alles kräftig einkochen lassen. Dann den Rahm beifügen und noch einmal aufkochen. Das Fleisch in eine Gratinform schichten. Die Rahmsauce darübergiessen. Ofen auf 220 Grad vorheizen. Rahmschnitzel auf der zweituntersten Rille 20-25 backen. Biss die Sauce braune Flecken hat.

RANDENTATAR

4 Portionen

zum vorbereiten



Sauce

0.5 dl Balsamicoessig, weiss
0.5 dl Gemüsebouillon
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Honig
1 Esslöffel Senf, körnig
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
0.75 dl Olivenöl

Tatar

4 Randen, gekocht oder gebacken (siehe Tipp)
2 Frühlingszwiebeln
0.5 Bund Dill
80 g Nüsslisalat
250 g Champignons
0.5 Bund Petersilie, glattblättrig
1 Knoblauchzehe
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 Esslöffel Olivenöl
Dill, einige Zweige zum Garnieren

Tips

zum vorbereiten
Was man vorbereiten kann
Das Tatar kann bis und mit Punkt 5 2 Stunden im Voraus zubereitet werden. Weder Rindentatar, noch Champignons oder Sauce in den Kühlschrank stellen, dort verlieren sie ihr Aroma.

- 1 Für die Sauce in einer kleinen Schüssel alle Zutaten gut verrühren.
 - 2 Die Randen schälen und in kleine Würfelchen schneiden. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün hacken. Den Dill ebenfalls hacken. Alle diese Zutaten mit der Hälfte der vorbereiteten Sauce mischen.
 - 3 Den Nüsslisalat waschen und trockenschleudern.
 - 4 Die Champignons je nach Grösse halbieren oder vierteln. Die Petersilie und die geschälte Knoblauchzehe zusammen fein hacken.
 - 5 In einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl kräftig erhitzen. Die Champignons beifügen und kräftig anbraten. Dann Petersilie und Knoblauch beifügen, kurz mitrösten und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Pilze in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.
 - 6 Zum Anrichten einen runden Ausstechring auf die Teller setzen und bergartig mit dem Rindentatar füllen. Mit je 1 Dillzweig garnieren. Den Nüsslisalat mit der restlichen Sauce mischen und um das Tatar herum anrichten. Die Champignons darüber verteilen. Sofort servieren.
- Tipp Besonders aromatisch werden Randen, wenn man sie im Ofen backt: dazu 4 mittlere rohe Randen in eine hohe feuerfeste Form legen, mit einigen Zweigen Thymian und Rosmarin belegen, mit Olivenöl beträufeln und alles gut mischen, bis die Randen und Kräuter mit Öl überzogen sind. Dann die Randen im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille je nach Grösse 50–60 Minuten backen. Abkühlen lassen, dann nach Rezept verwenden.

Wichtig: Gebackene Randen nie im Kühlschrank aufbewahren, da sie sonst viel von ihrem feinen, rüebliähnlichen Geschmack verlieren.

RAVIOLI AN DÖRRTOMATEN-CHAMPAGNER-SAUCE

4 Portionen

zum vorbereiten



Füllung

50 g Gelberbsen
1 Peperoni, rot, klein
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
30 g Oliven, schwarz, entsteint
0.5 Bund Basilikum
0.5 Bund Petersilie
2 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer, aus der Mühle
Paprika
60 g Fetakäse
2 Esslöffel Crème fraîche
1 Päckli Pastateig, (2 Rollen)
Champagner-Sauce

150 g Dörrtomaten, oder Pomodorini semi secco
2 dl Champagner
3 dl Rahm
2 dl Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer, aus der Mühle

Tips

Zum vorbereiten

Tipp Die Ravioli können ohne Sauce auch tiefgekühlt werden. In diesem Fall die gefrorenen Ravioli in die Form geben, mit der Sauce übergiessen und bei nur 180 Grad etwa 35 Minuten backen, damit sie auch innen genügend heiss werden.

1 Die Gelberbsen in ungesalzenem Wasser etwa 70 Minuten knapp weich garen. In ein Sieb abschütten, gut abtropfen und auskühlen lassen.

2 Die Haut der Peperoni nach Belieben mit einem Sparschäler abschälen, die Frucht vierteln, entkernen und klein würfeln. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Oliven grob, die Kräuter fein hacken.

3 In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und Schalotten sowie Knoblauch darin andünsten. Die Peperoniwürfelchen beifügen und mit Salz, reichlich Pfeffer sowie Paprika würzen. Alles gut 5 Minuten weich dünsten. Abkühlen lassen.

4 In einer Schüssel den Feta mit der Gabel zerdrücken. Crème fraîche, ausgekühlte Peperoni, Gelberbsen, Oliven sowie gehackte Kräuter beifügen und alles gut mischen. Wenn nötig nachwürzen.

5 Die erste Pastateigrolle auf der Arbeitsfläche auslegen. Der Länge nach halbieren, dann quer dritteln. 1/2 der Füllung auf die 6 entstandenen Rechtecke verteilen. Alle 6 Teigrechtecke rundum mit Wasser bepinseln. Dann die Rechtecke zu Ravioli verschliessen und die Ränder gut festdrücken. Mit der zweiten Teigrolle auf die gleiche Weise verfahren. Die fertigen Riesenravioli sorgfältig in eine grosse, ausgebutterte Gratinform oder in 6 Portionenförmchen schichten.

6 Für die Sauce die Dörrtomaten grob hacken. Mit dem Champagner in eine Pfanne geben und diesen gut zur Hälfte einkochen lassen. Den Rahm und die Bouillon dazugiessen und die Sauce nochmals etwas einkochen lassen, bis sie leicht bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis hierhin kann das Gericht vorbereitet werden. Die Sauce auf keinen Fall bereits über die Ravioli geben, da der Teig sie vollständig aufnehmen würde.

7 Etwa 1/2 Stunde vor dem Essen den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

8 Nach Belieben die Sauce mit einem kleinen Schuss Champagner parfümieren, dann über die Ravioli verteilen. Diese sofort im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 25 Minuten überbacken. Evtl. zwischendurch mit etwas Bouillon oder Champagner begiessen.

REHSCHNITZEL MIT BROMBEERSAUCE

4 Portionen



600 g Rehschnitzel
Fleischgewürze
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Bratbutter

Sauce
250 g Brombeeren (evtl. tiefgekühlte)
1 EL Zucker
1 TL Senfpulver
1 dl Rotwein
1 TL abgeriebene Orangenschale
1 EL Cognac

Brombeeren rüsten und mit Rotwein, Zucker, Senfpulver und Orangenschale aufkochen. Im Mixer pürieren oder durch ein Sieb streichen. Cognac dazugeben.

Schnitzel würzen und in der heissen Butter kurz braten. Anrichten und die Sauce separat - heiss oder kalt - dazu servieren.

REHWÜRFEL AN STEINPILZRAHMSAUCE MIT BRATBIRNEN

4 Portionen

Zum Vorbereiten:

20 g getrocknete Steinpilze
4 dl Wildfond oder leichte Hühnerbouillon
2 Schalotten
2 Wacholderbeeren
3-4 Zweige Majoran
600 g Rehrückenfilet
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas edelsüßer Paprika
2 gut reife Birnen
2 Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Puderzucker
20 g Butter

Zum Fertigstellen:

2 Esslöffel Bratbutter
1/2 dl Portwein
1 Esslöffel Butter
1 Prise Nelkenpulver
2 dl Rahm
Salz, Pfeffer, Paprika

1. Die Steinpilze unter warmem Wasser gründlich spülen. Dann im ebenfalls warmen Wildfond oder in der Bouillon etwa 15 Minuten einweichen. Die Pilze gut ausdrücken und den Fond oder die Bouillon beiseite stellen. Die Pilze in kleine Stücke schneiden.

2. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

3. Schalotten schälen und sehr fein hacken. Wacholderbeeren fein zerstoßen. Majoranblättchen von den Zweigen zupfen und hacken.

4. Das Rehrückenfilet in gut 2 cm grosse Würfel schneiden. Mit Pfeffer und edelsüßem Paprika würzen.

5. Die Birnen schälen, der Länge nach halbieren und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Birnenhälften mit dem Zitronensaft bestreichen und quer im Abstand von etwa 3 mm so einschneiden, dass die Hälften noch zusammenhalten. In eine Gratinform setzen, mit dem Puderzucker bestreuen und mit Butterflocken belegen.

6. Die Birnen in der Mitte des 220 Grad heißen Ofens etwa 15 Minuten goldbraun backen.

7. Gleichzeitig zum Fertigstellen in einer Bratpfanne etwas Bratbutter kräftig erhitzen. Die Rehwürfel mit Salz würzen und in 2-3 Portionen kurz, aber sehr heiss rundum anbraten (pro Portion insgesamt etwa 3 Minuten). In einer Schüssel mit Alufolie bedeckt warm stellen.

8. Den Bratensatz mit dem Portwein auflösen und durch ein Siebchen gießen, um verbrannte Rückstände zu entfernen.

9. In einem Pfännchen die Butter schmelzen. Schalotten und Steinpilze darin 2-3 Minuten andünsten. Die Einlegetlüssigkeit von den Steinpilzen sowie den Bratensatz, die zerdrückten Wacholderbeeren und das Nelkenpulver beigeben und ungedeckt auf grossem Feuer auf 1 dl einkochen lassen. Dann den Rahm und den Majoran beifügen und die Sauce nochmals reduzieren, bis sie leicht bindet. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

10. Die Rehwürfel mitsamt ausgetretenem Saft in die Sauce geben und nur noch gut heiss werden lassen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit je 1 Birnenhälfte garnieren und sofort servieren.

Als Beilage passen Spätzli, ein Safranrisotto, Kartoffelstock, evtl. mit Sellerie gemischt, sowie Rotkabis, Wirz oder Rosenkohl.

Tipp:

Auf die gleiche Weise können auch Würfel vom Hasen- oder Hirschfilet zubereitet werden.

RINDERFILET MIT WASABIKRUSTE

4 Portionen



Rinderfilet ungewürzt

Wasabikruste:

grüne Wasabipaste (vom japanischen Händler)

100 g Butter

eine Knolle frischer Meerrettich

ein paar Senfkörner

Salz, Pfeffer

Das Rinderfilet kurz scharf anbraten und beiseite stellen.

Für die Wasabikruste die grüne Wasabipaste mit der Butter mischen, den Meerrettich hobeln und ebenfalls untermischen. Senfkörner, sowie Salz und Pfeffer beifügen. Die Paste zu einer Wurst formen, bis zur Weiterverarbeitung in Klarsichtfolie packen und kühl stellen.

Das Fleisch mit einem grosszügigen Stück von der Paste belegen und bei 200 °C etwa 10 Minuten im Ofen überbacken.

RINDFLEISCH BURGUNDER ART NEU

4 Portionen



2 Rüebli

2-3 Zweige Stangensellerie je nach Grösse

1 grosse Zwiebel

1 Zweig Rosmarin

1/2 Bund Thymian

800 g Rindsplätzchen zum Schmoren, je ca. 1 cm dick geschnitten

150 g Bratspecktranchen

2-3 Esslöffel Bratbutter

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ca. 5 dl Rotwein

2 Lorbeerblätter

Zum Fertigstellen:

300 g Champignons

1 Bund Petersilie

2 Esslöffel Olivenöl

1. Rüebli schälen, den Stangensellerie rüsten und beides in kleine Würfelchen schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen und fein hacken. Die Thymianblättchen abzupfen.

2. Die Rindsplätzchen in Streifen schneiden. Den Bratspeck ebenfalls in Streifen schneiden.

3. In einem Bräter die Hälfte der Bratbutter erhitzen. Den Speck darin knusprig rösten. Herausnehmen.

4. Die Rindfleischstreifen mit Salz und Pfeffer würzen. Im sehr heissen Fett des Bratensatzes in 2 Portionen anbraten. Wenn nötig dazwischen etwas Bratbutter nachgeben. Das Fleisch herausnehmen.

5. Restliche Bratbutter zum Bratensatz geben und die Zwiebel sowie das Gemüse kräftig anrösten. Dann den Rotwein dazugiessen, das Fleisch und den Speck wieder beifügen, Rosmarin, Thymian und Lorbeerblätter dazugeben und alles zugedeckt je nach Grösse und Qualität der Fleischstreifen 1½ -2 Stunden weich schmoren.

6. Inzwischen die Champignons rüsten und je nach Grösse halbieren oder vierteln. Die Petersilie fein hacken.

7. In einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Die Champignons darin kräftig anbraten; ziehen die Pilze Flüssigkeit, diese vollständig verdampfen lassen. Am Schluss die Petersilie untermischen und beiseite stellen.

8. Die weiche Butter und das Mehl mit einer Gabel verkneten. Am Schluss in die kochende Sauce geben. Die Champignons untermischen und das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen Spätzli oder Nudeln.

RINDSFILET AU BOUILLON

4 Portionen

zum vorbereiten



Fleisch

800 g Rindsteak (Mittelstück)
Bratbutter zum Anbraten

2 EL roter Portwein
0.5 TL Salz
wenig Pfeffer aus der Mühle

Bouillon (Sud)

1.5 l Fleischbouillon
1 kleines Zweiglein Rosmarin
je 1 Nelke / Lorbeerblatt

Portwein-Sauce (ergibt ca. 2 dl)

1 dl roter Portwein
2 dl Sud

150 g Butter, kalt, in Stücken
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Tips

Servieren:

Steak aus dem Bouillon nehmen, in ca. 1 cm dicke Tranchen schneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten, Sauce dazu servieren.

Lässt sich vorbereiten:

Steak 1 Tag im Voraus anbraten, auf einem Kuchengitter auskühlen, in Folie verpacken. Bouillon (Sud) zubereiten, beides im Kühlschrank aufbewahren. Fleisch ca. 1 Std. vor dem Zubereiten herausnehmen.

Fleisch

1. Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch rundum ca. 10 Min. anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat.
2. Fleisch auf ein Kuchengitter legen, mit Portwein bestreichen, würzen, auskühlen.

Bouillon (Sud)

Bouillon mit Rosmarin, Nelke und Lorbeer 10 Min. kochen. Gewürze herausnehmen, Fleisch begeben, Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken. Zugedeckt auf der ausgeschalteten Platte 30–40 Min. ziehen lassen, bis die Kerntemperatur von ca. 55 Grad (à point) erreicht ist.

Portwein-Sauce (ergibt ca. 2 dl)

1. Portwein und Sud auf ca. 1 dl einkochen.
2. Pfanne von der Platte ziehen, Hitze reduzieren. Butter portionenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen begeben. Dabei die Pfanne hin und wieder auf die Platte stellen, um die Sauce nur leicht zu erwärmen; sie darf nicht kochen. Rühren, bis die Sauce cremig ist, würzen.

RINDSFILET- ODER LAMMRÜCKENFILETWÜRFEL AN FEURIGEM WHISKY-RAHM

4 Portionen



1 kleine Chilischote in feinen Streifen
1 Schalotte fein gehackt
250-300 gr Rindsteakspitz oder Lammrückensteak
in grosse Würfel schneiden

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 EL Bratbutter
1/2 dl Whisky
1 EL Butter
1 TL Tomatenpüree
1 1/2 dl Kalbsfond oder leichte Hühnerbouillon
1 EL Ketchup
1 TL Worcestershiresauce
1 dl Rahm

Backofen auf 70 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

Fleisch im Bratbutter gut anbraten. In der vorgewärmten Platte während 30-45 Min. bei 70 Grad nachgaren lassen.

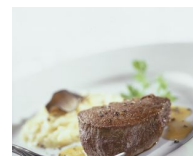
Bratensatz mit Whisky auflösen, sieben, beiseite stellen. Butter in ein Pfännchen geben. Chilis, Schalotten und Tomatenpüree andünsten. Mit der Whiskyflüssigkeit und dem Kalbsfond ablöschen. Ketchup und Worcestershiresauce beifügen und auf 1/2 dl einreduzieren.

Rahm halbsteif schlagen. Unmittelbar vor dem servieren in die leicht kochende Sauce geben. Diese pikant abschmecken.

Fleisch auf Tellern anrichten und mit Sauce überziehen.

RINDSFILET-MEDAILLONS AN PORTWEIN MIT TRÜFFELRISOTTO

4 Portionen



4 Rindsfilet-Medallions (je ca. 150 g) Salz, Pfeffer
Bratbutter oder Bratcrème

Sauce:

1 dl roter Portwein
2 dl Rindsfond
1/2 TL Maisstärke Salz, Pfeffer

Risotto:

1 frischer oder eingelegter schwarzer Trüffel 40 g
Butter, weich
1 kleine Zwiebel, gehackt
160 g Risottoreis
1 dl Weisswein
0,8-1 l Hühnerbouillon, heiss
40 g Sbrinz, gerieben
1 dl Vollrahm
frischer oder eingelegter schwarzer Trüffel, fein
gehobelt glattblättrige Petersilie zum Garnieren

1. Ofen auf 80 °C vorheizen, 5 Teller darin vorwärmen.
2. Rindsfilets würzen. In Bratbutter oder Bratcrème beidseitig je ca. 1-1 1/2 Minuten scharf anbraten, auf einen der vorgewärmten Teller legen. Im auf 80 °C vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten garen. Die Kerntemperatur soll 58-60 °C betragen.
3. Für die Sauce überschüssiges Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen. Bratsatz mit Portwein lösen. Fond und Maisstärke verrühren, zugeben, würzen, unter Rühren aufkochen, beiseite stellen.
4. Für den Risotto Trüffel dünn schälen, fein würfeln, mit der Butter mischen. Zwiebeln in der Trüffelbutter andämpfen. Reis beifügen, mitdünsten, bis er glasig ist. Mit Wein ablöschen, vollständig einkochen. So viel Bouillon dazugießen, dass der Reis knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Nach und nach die restliche Bouillon beifügen. Unter mehrmaligem Rühren ca. 20 Minuten knapp weich köcheln. Sbrinz und Rahm darunter rühren, abschmecken.
5. Sauce nochmals kurz erhitzen, mit den Rindsfilet-Medallions auf den vorgewärmten Tellern verteilen. Risotto daneben anrichten, Trüffel darauf geben, garnieren.

RINDSHUFTBRATEN MIT KRÄUTERBUTTER

6 Portionen

zum vorbereiten



1200 g Rindshuft
1.5 EL Bratbutter
1.5 TL Salz, wenig Pfeffer
120 g gesalzene Butter, weich
1.5 EL grobkörniger Senf
1.5 Bio Zitrone, nur wenig abgeriebene Schale
3 EL Schnittlauch, fein geschnitten
3 EL glattblättrige Petersilie, fein geschnitten

Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf **80 Grad** vorheizen, ofenfeste Platte und Teller vorwärmen.

Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch würzen, bei mittlerer Hitze rundum ca. 5 Min. anbraten. Fleisch herausnehmen, auf die vorgewärmte Platte legen, Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken.

Niedergaren: ca. 2.5 Std. in der Mitte des vorgeheizten Ofens. Die Kerntemperatur soll ca. 55 Grad betragen. Butter mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 2 Min. schaumig rühren. Senf, Zitronenschale und Kräuter daruntermischen, bis zum Servieren kühl stellen.

Fleisch quer zur Faser in Tranchen schneiden, Butter zum Fleisch servieren.

Zusatzinformationen

Tips

Der Braten kann im Ofen bei 60 Grad ca. 30 Min warmgehalten werden.

RINDSTOURNEDOS MIT PFEFFERKÄSE UND COGNACSAUCE

4 Portionen



1 Schalotte
80 g Frischkäse mit Pfeffer
4 Rindstournedos à je ca. 150 g
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Erdnussöl
1 TL Butter
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
4 EL Cognac
1.5 dl Rindsfond
1 dl Rahm

1. Backofen samt Gratinform auf 150 °C vorheizen. Schalotte fein hacken, Käse in 4 Scheiben schneiden. Tournedos mit einer Küchenschnur binden.
2. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Fleisch beidseitig ca. 2 Minuten anbraten. Hitze reduzieren, Butter, Knoblauch und Rosmarin begeben. Tournedos mit der Butter-Öl-Mischung übergiessen und ca. 3 Minuten weiterbraten. Schalotte begeben, kurz mitbraten. Cognac dazu giessen, aufkochen und Tournedos ohne Flüssigkeit in die vorgewärmte Form geben. Käsescheiben auf die Tournedos legen. Im Ofen ca. 5 Minuten fertig garen.
3. Rindsfond zur Flüssigkeit in der Pfanne giessen, aufkochen und ca. 5 Minuten einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Knoblauch und Rosmarin aus der Sauce entfernen, Rahm begeben und die Sauce abschmecken.

RISOTTO MIT MARSALA UND TRÜFFELSCHAUM

4 Portionen



Trüffelschaum:
2 dl Vollrahm
1 Schuss Weisswein
1 EL Trüffelöl
Risotto:
2 kleine Schalotten, fein gehackt
50 g Butter
320 g Reis, z.B. Loto
2,5 dl Weisswein, z.B. Kerner «Bianco d'Oro»
ca. 1,5 l Fleisch- oder Hühnerbouillon, heiss
1 dl trockener Marsala, leicht erwärmt
100 g Tessiner Reibkäse oder Sbrinz, gerieben
30 g Butter, kalt, in Stücke geschnitten
Salz, Pfeffer
1-2 Trüffel schwarz oder weiss, in feinste Scheibchen gehobelt

Für den Trüffelschaum Rahm und Wein aufkochen, leicht einkochen lassen. Trüffelöl zugeben.
Für den Risotto Schalotten in Butter andämpfen. Reis zugeben, mitdünsten. Mit Wein ablöschen, vollständig einkochen. Bouillon nach und nach beifügen, sodass der Reis immer knapp damit bedeckt ist. Reis unter mehrmaligem Rühren 18 Minuten köcheln.
Marsala, Käse und Butter darunter rühren, abschmecken.
Trüffelrahm nochmals erhitzen, aufmixen.
Risotto in einem Pfännchen oder vorgewärmten tiefen Tellern verteilen, ringsum mit Trüffelschaum beträufeln. Trüffel darauf streuen, sofort servieren.

ROLLMOPS & PUMPERNICKEL

4 Portionen



6 Scheiben Roggenschrotbrot
2 EL Butter
2 Gläser Rollmops (ca. 490 g)
wenig Pfeffer

Brot quer dritteln, mit Butter bestreichen. Rollmops in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Brot mit den Scheiben belegen.

Zwiebel fein hacken, über die Brötchen streuen, pfeffern.

0.5 rote Zwiebeln

ROSMARIN-SCHWEINSFILET MIT KARTOFFELN

4 Portionen

750 g kleine neue Kartoffeln
1 grosses Schweinsfilet, ca. 450 g schwer
30 g Butter
1 Knoblauchzehe
4 Rosmarinzweige
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
6 Scheiben milder Rohschinken
ca. 1/2 dl Olivenöl
1 1/2 dl Weisswein
1 1/2 dl Madeira oder roter Portwein

1 Die Kartoffeln unter fließendem Wasser bürsten. Dann in nicht zu viel Wasser zugedeckt nur gerade knapp weich garen; das dauert etwa 20 Minuten.

2 Inzwischen vom Schweinsfilet Fettstellen und glänzende Haut wegschneiden.

3 Die Butter schmelzen. Den Knoblauch schälen und zur Butter pressen. Von 2 Rosmarinzweigen die Nadeln abstreifen und hacken. Ebenfalls zur Butter geben. Diese Mischung mit einem Pinsel auf das Filet auftragen. Nur leicht salzen, dafür tüchtig pfeffern. Mit den Rohschinkenscheiben umhüllen und mit Küchenschnur binden.

4 2 Esslöffel Olivenöl auf den Boden eines Bräters geben. Das Schweinsfilet hineinlegen und die Kartoffeln darum herum verteilen. Diese mit den Nadeln der beiden restlichen Rosmarinzweige bestreuen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.

5 Das Schweinsfilet im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 10 Minuten anbraten.

6 Weisswein und Madeira oder Port mischen und zum Fleisch giessen. Die Hitze auf 180 Grad reduzieren und alles weitere 20 Minuten braten, dabei zweimal mit dem Jus aus der Form übergiessen. Am Schluss den Ofen ausschalten, die Backofentüre einen Spalt weit öffnen und das Fleisch noch 10 Minuten nachziehen lassen.

RUCOLARISOTTO



150 g Rucola
2 Frühlingszwiebeln
1 Esslöffel Butter (1)
2 Esslöffel Olivenöl
150 g Risottoreis (z.B. Carnaroli, Arborio, Vialone)
1 dl Weisswein
1 Briefchen Safran
ca. 2 1/2 dl Hühnerbouillon
50 g Butter (2)
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
30 g frisch geriebener Sbrinz

1. Den Rucola waschen und grob hacken. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün fein hacken.

2. In einer mittleren Pfanne Butter (1) und Olivenöl erhitzen. Die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Den Risottoreis beifügen und mitrösten, bis sich die Reiskörner mit einem Fettfilm überzogen haben und leicht knistern. Den Weisswein dazugiessen und unter ständigem Rühren vollständig einkochen lassen.

3. Nun den Safran und die Hälfte der Bouillon beifügen. Auf kleinem Feuer unter häufigem Rühren vom Reis fast vollständig aufnehmen lassen. Dann die restliche Bouillon dazugiessen und wiederum vom Reis aufnehmen lassen.

4. Gleichzeitig in einer weiteren Pfanne die Hälfte der Butter (2) schmelzen. Den Rucola beifügen und nur so lange dünsten, bis er zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Wenn der Risotto gerade bissfest ist, restliche Butter (2), Rucola und Sbrinz untermischen und den Reis mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Vom Feuer ziehen und zugedeckt noch 2-3 Minuten stehen lassen, dann sofort servieren.

SAFTIGER HACKBRATEN

4 Portionen

zum vorbereiten



1 EL Butter
1 Zwiebel, fein gehackt
100 g Rüebl, fein gerieben
100 g Kohlrabi, fein gerieben
Majoran und Thymian, fein gehackt (1 Esslöffel)
400 g Hackfleisch (Rind, Kalb und Schwein)
100 g Kalbsbrät
50 g geriebener Parmesan
30 g Hartweizengriess
0.75 TL Salz
0.5 TL Muskat
0.5 TL Pfeffer
2 EL Bratbutter
1 Dose gehackte Pelati (ca. 400 g)
Majoran und Thymian, fein gehackt (1 Esslöffel)
1.5 dl Fleischbouillon
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Butter in einer weiten Bratpfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Rüebl, Kohlrabi und Kräuter begeben, ca. 5 Min. mitdämpfen, herausnehmen, in eine grosse Schüssel geben, etwas abkühlen.

2. Fleisch, Brät, Käse und Griess begeben, Masse würzen, von Hand gut kneten, Braten formen.

3. Bratbutter in derselben Bratpfanne heiss werden lassen. Braten bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. rundum anbraten.

4. Pelati, Kräuter und Bouillon begeben, aufkochen. Braten zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 40 Min. schmoren, von Zeit zu Zeit mit Sauce übergiessen. Braten herausnehmen, zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen.

5. Pelati und Kräuter mit der Flüssigkeit fein pürieren. Sauce würzen, nur noch heiss werden lassen.

Tips

Braten und Sauce 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Braten in der Sauce ca. 15 Min. heiss werden lassen.

SALBEI-SCHWEINSFILET MIT ROHSCHINKEN



6 Salbeiblätter (1)
1/2 Esslöffel Butter (1)
1 grosses Schweinsfilet (400-500 g)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 g Rohschinken
12 Salbeiblätter (2)
1 gehäufte Esslöffel Bratbutter
1 dl Marsala
1 dl Rotwein
60 g Butter (2)

1. Die erste Portion Salbeiblätter (1) in einer beschichteten Bratpfanne in der heissen Butter (1) kurz anbraten. Die Blätter herausnehmen und die Pfanne beiseite stellen.

2. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

3. Das Schweinsfilet der Länge nach auf-, aber nicht durchschneiden. Die Schnittflächen mit Pfeffer würzen. Die Rohschinkenscheiben und die gebratenen Salbeiblätter darauf geben und das Filet wieder zuklappen. Aussen ebenfalls mit Pfeffer würzen, mit den restlichen Salbeiblättern (2) belegen und mit Küchenschnur binden. So weit kann das Filet vorbereitet werden.

4. Unmittelbar vor dem Braten das Schweinsfilet salzen. In der beiseite gestellten Pfanne die Bratbutter erhitzen und das Filet darin bei mittlerer Hitze rundum etwa 4 Minuten anbraten. Auf eine Platte legen und im 200 Grad heissen Ofen 10-12 Minuten fertig garen.

5. Inzwischen den Bratensatz mit dem Marsala und dem Rotwein ablöschen und gut zur Hälfte einkochen lassen. Die Butter (2) in Flocken in die Sauce geben und einziehen lassen; sie soll leicht binden. Mit Salz und Pfeffer sowie je nach Säuregehalt der Sauce mit Zitronensaft oder Zucker abschmecken.

6. Das Schweinsfilet schräg in gut 1 cm dicke Scheiben aufschneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Marsalajus beträufeln.

Als Beilage passt ein Steinpilz-, Kürbis- oder Safranrisotto.

SALSIZ FENCHEL CARPACCIO

4 Portionen

zum vorbereiten



2 Stück Fenchelknollen, mittel
200 g Salsiz
1 Stück Schalotte
50 g Cranberries, gedörrt
0.25 Bund Dill
0.25 Bund Petersilie
1 Teelöffel Senf
2 Esslöffel Balsamicoessig, weiss
3 Esslöffel Gemüsebouillon
6 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
0.5 Bund Schnittlauch

1 Den Fenchel rüsten, dabei das Fenchelgrün beiseitelegen. Die Knollen mit dem Gemüsehobel in sehr feine Scheiben schneiden. Den Salsiz schälen und ebenfalls sehr fein hobeln oder schneiden.

2 Die Schalotte schälen und sehr fein hacken. Die Cranberries ebenfalls fein hacken.

3 Dill- und Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und in einen hohen Becher geben. Senf, Essig, Bouillon, Olivenöl, Salz sowie Pfeffer beifügen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Dann Schalotten und Cranberries untermischen.

4 Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Das Fenchelgrün hacken.

5 Fenchel- und Salsizscheiben ziegelartig auf Tellern anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln. Mit dem Fenchelgrün und dem Schnittlauch bestreuen.

Tips

zum vorbereiten

SALTIMBOCCA-FILET (KALBS)

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Kalbsfilet (ca. 800 g)

Salbeimarinade

1 EL Weisswein
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, gepresst
4 Salbeiblätter, fein geschnitten alles gut verrühren, Fleisch damit bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 12 Std. marinieren. Marinade abstreifen

0.25 TL Salz

Bratbutter zum Anbraten in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Filets spitz einschlagen, Fleisch rundum ca. 5 Min. anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat, herausnehmen

8 Tranchen Rohschinken, gefaltet
8 grosse Salbeiblätter Filet abwechslungsweise damit belegen, mit Küchenschnur binden, auf die vorgewärmte Platte legen. Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken

Salbei-Buttersauce

1 EL Butter in einer Pfanne warm werden lassen
1 kleine Knoblauchzehe, gepresst
2 Salbeiblätter, fein geschnitten andämpfen
2 dl Kalbsfond oder Fleischbouillon
1 dl Weisswein oder Marsala dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, auf die Hälfte einkochen, absieben, in die Pfanne zurückgiessen, aufkochen. Pfanne von der Platte ziehen
100 g Butter, kalt, in Stücken portionenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen begeben. Dabei die Pfanne hin und wieder kurz auf die Platte stellen, um die Sauce nur leicht zu erwärmen, sie darf nicht kochen

Niedergaren:

ca. 1,5 Std. in der Mitte des vorgeheizten Ofens. (Kerntemperatur: ca. 60 Grad. Warm halten: ca. 1 Std. bei 60 Grad)

Vorbereiten:

Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 80 Grad vorheizen, Platte, Teller und Sauciere vorwärmen.

SBRINZ CHILI NUDELN MIT SPINAT

4 Portionen



Sauce:

2 Bundzwiebeln, in feine Ringe geschnitten
2 Knoblauchzehen, in feine Streifen geschnitten
2 rote Chilis, entkernt, in feine Streifen geschnitten
Butter zum Dämpfen
125 g Mascarpone
150 g Sbrinz
Pfeffer aus der Mühle
400 g Nudeln
200 g Spinat
Chilis zum Garnieren

1 Für die Sauce Bundzwiebeln, Knoblauch und Chilis in Butter andämpfen. Mascarpone zugeben, schmelzen. Die Hälfte des Sbrinz darunter mischen, würzen.

2 Nudeln in siedendem Salzwasser al dente kochen. Spinat in der letzten Minute mitgaren. Alles abgiessen, abtropfen lassen.

3 Nudeln mit Spinat in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, Sauce darüber geben, mit restlichem Sbrinz bestreuen, garnieren.

SBRINZ RAHM NUDELN

4 Portionen



1 dl Weisswein
1,5 dl Bouillon
½ Knoblauchzehe, fein gehackt
3,6 dl Rahm
100 g Sbrinz AOC, gerieben
Salz, schwarzer Pfeffer, Muskat
450 g frische Nudeln
1-2 schwarze Trüffel, zum Darüberhobeln

Wein, Bouillon und Knoblauch in einer weiten Pfanne aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln lassen.
Rahm und Sbrinz beifügen, würzen, aufkochen.

Nudeln zugeben, 1 Minute zugedeckt ziehen lassen. Dann die Nudeln mit zwei Gabeln in der Sauce 5-10 Minuten hin und her bewegen, bis die Sauce eine dickliche, sämige Konsistenz hat und die Nudeln al dente sind. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, Trüffel darüberhobeln, sofort servieren.

Es braucht für dieses Gericht frische Nudeln, da diese nach 2-3-minütigem Ziehenlassen in der Sauce gar sein müssen.

Schwarzer Trüffel ist in Gläschen oder kleinen Dosen in Lebensmittelabteilungen grosser Warenhäuser, italienischen Spezialitäten-Läden, Comestibles-Geschäften und Metzgereien erhältlich. Statt Trüffel einige knusprig gebratene Knoblauchscheibchen oder frische Kräuter darüberstreuen.

SBRINZ-RAHM-NUDELN

4 Portionen



1 dl Weisswein
1,5 dl Bouillon
½ Knoblauchzehe, fein gehackt
3,6 dl Rahm
100 g Sbrinz AOC, gerieben
Salz, schwarzer Pfeffer, Muskat
450 g frische Nudeln
1-2 schwarze Trüffel, zum Darüberhobeln

Wein, Bouillon und Knoblauch in einer weiten Pfanne aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln lassen.
Rahm und Sbrinz beifügen, würzen, aufkochen. Nudeln zugeben, 1 Minute zugedeckt ziehen lassen. Dann die Nudeln mit zwei Gabeln in der Sauce 5-10 Minuten hin und her bewegen, bis die Sauce eine dickliche, sämige Konsistenz hat und die Nudeln al dente sind. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, Trüffel darüberhobeln, sofort servieren.
Es braucht für dieses Gericht frische Nudeln, da diese nach 2-3-minütigem Ziehenlassen in der Sauce gar sein müssen. Schwarzer Trüffel ist in Gläschen oder kleinen Dosen in Lebensmittelabteilungen grosser Warenhäuser, italienischen Spezialitäten-Läden, Comestibles-Geschäften und Metzgereien erhältlich. Statt Trüffel einige knusprig gebratene Knoblauchscheibchen oder frische Kräuter darüberstreuen.

SCHARFES KOTELETT IM BIER

4 Portionen



4 Schweinskoteletts (je ca. 180 g)
2 EL Bratbutter
0.5 TL Salz
wenig Pfeffer

2 rote Chili
4 Schalotten
4 dl Bier (z.B. Feldschlösschen Original)
2 EL grobkörniger Senf
2 EL Waldhonig
4 EL Crème fraîche
wenig Salz
wenig Pfeffer

Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Koteletts bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 4 Min braten, würzen, warm stellen.

Chilis entkernen, mit den Schalotten fein hacken, in derselben Pfanne ca. 2 Min. andämpfen. Bier dazugliessen, ca. 3 Min. köcheln.

Senf, Honig und Crème fraîche begeben, ca. 2 Min. weiterköcheln, würzen. Kartoffelstock nach Angabe auf der Verpackung zubereiten.

2 Päckli Kartoffelstock

SCHNITZELPFANNE ÜBERBACKEN

4 Portionen

zum vorbereiten

8 Schnitzel - Schwein, Pute od. Kalb
2 Zwiebeln
2 Stangen Lauch
Öl, Salz, Pfeffer
Mehl z. Binden
250 g Speckwürfel
1 Becher Sahne
Majoran, Petersilie, Zitrone
Brühe z. Ablöschen
etwas Reibkäse

Schnitzel kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fond mit Brühe ablöschen und mit Mehl abbinden. Schnitzel mit der Sosse in eine Auflaufform geben.
Speckwürfel, Zwiebel kleinschneiden und Lauch in Ringe schneiden. Alles in der Pfanne anbraten. Mit Sahne ablöschen und über die Schnitzel geben. Etwas Reibkäse darüber streuen und im Ofen bei 200 Grad ca. 20 Min. backen.

Tips

gut zum Vorbereiten für Feste

SCHWEINEFILET AUF RHABARBER

4 Portionen

1 grosse Handvoll frischer Salbei,
2 Knoblauchzehen geschält,
Olivenöl,
2 Schweinefilets, küchenfertig,
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
10 Scheiben geräucherter oder Parma-Schinken,
3-4 mittlere Stangen Rhabarber



Hälfte des Salbeis im Mörser zerstoßen, Knoblauch hinzufügen und zerdrücken.

5 EL Olivenöl darunter mengen, über die Filets verteilen und möglichst eine Stunde marinieren lassen. Den Rhabarber schälen, in fingerlange Stücke schneiden, mit 2 EL Zucker mischen und ziehen lassen. In einen entsprechend grossen Bräter geben. Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Das Schweinefilet leicht würzen und fünf Schinkenscheiben über jedes Filet legen – wenn noch Marinade übrig ist, kann man den Schinken damit bestreichen. Das Fleisch auf den Rhabarber legen, so dass es fast schon darin eingebettet ist. Die restlichen Salbeiblätter darüber streuen und mit Olivenöl beträufeln.

Ein Stück Pergamentpapier zerknüllen, befeuchten und das Fleisch damit so bedecken, dass das Papier auch noch über die Ränder des Bräters reicht. Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen, dann das Papier entfernen und nochmals 15 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen und fünf Minuten ruhen lassen. Fleisch in Scheiben geschnitten auf dem Rhabarber servieren. Dazu passen Röstkartoffeln.

SCHWEINEFLEISCH AN TOMATEN-SPINAT-CURRY

4 Portionen

1 Zwiebel
600 g geschnetzeltes Schweinefleisch
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel Bratbutter
2 Teelöffel Currypulver
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Prise Cayennepfeffer
3 1/2 dl Kokosmilch
400 g frischer Blattspinat
2 Fleischtomaten

1 Die Zwiebel schälen und fein hacken.

2 Das Geschnetzelte mit Salz und Pfeffer würzen. In der heissen Bratbutter portionenweise scharf anbraten. Alles Fleisch sowie die Zwiebeln wieder in die Pfanne geben, mit Curry, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer bestreuen und während weiteren 2 Minuten braten, bis sich das Aroma der Gewürze voll entfaltet hat. Dann die Kokosmilch dazugiessen, aufkochen und alles zugedeckt auf kleinem Feuer etwa 20 Minuten schmoren lassen.

3 Inzwischen den Spinat erlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Dann grob hacken. Die Tomaten halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

4 Nach 20 Minuten der Garzeit den Spinat und die Tomaten zum Fleisch geben, alles zugedeckt nochmals kurz aufkochen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

SCHWEINSBRATEN AN LAUCHSAUCE

4 Portionen

zum vorbereiten



1 kg Schweinsbraten (z. B. Schulter)
Öl zum Anbraten
0.75 TL Salz
wenig Pfeffer aus der Mühle
200 g Lauch, halbiert, in ca. 1 cm breiten Streifen
wenig Macis oder Muskat
1 dl Weisswein
1 dl Fleischbouillon
1 Zweiglein Thymian
1.8 dl Saucenhalbrahm
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Tips

Braten ca. 1/2 Tag im Voraus schmoren. Zugedeckt auskühlen, im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren ca. 15 Min. heiss werden lassen. Sauce zubereiten.

Servieren:

Braten tranchieren, mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu passen:

Pommes Anna, Kartoffelstock mit Sellerie oder Bratkartoffeln mit Lauch.

1. Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Öl im Bratopf heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Fleisch würzen, rundum ca. 15 Min. anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat. Herausnehmen, Bratfett auftupfen. Hitze reduzieren.
3. Wenig Öl begeben. Lauch und Macis andämpfen. Wein und Bouillon dazugießen. Fleisch wieder begeben, Thymian dazulegen, aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 1/4 Std. schmoren.
4. Braten herausnehmen, vor dem Tranchieren zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen. Thymian herausnehmen, Lauch mit der Flüssigkeit fein pürieren. Sauce ca. 10 Min. einköcheln. Rahm begeben, nur noch heiss werden lassen, Sauce würzen.

SCHWEINSBRATEN, MIT KNOBLAUCH GESPICKT UND BOHNENSALAT

4 Portionen

zum vorbereiten



Gespickter Schweinsbraten:

800 g-1 kg Schweinshals
4-8 Knoblauchzehen, in Salzwasser knapp weich gekocht, abgetropft

Marinade:

3-4 EL Bratcrème 1 EL Senf
1 TL Salz
Pfeffer

Bohnensalat:

800 g Bohnen, gerüstet, halbiert 1 Zwiebel, gehackt
einige Bohnenkraut-Zweige Butter zum Dämpfen
wenig Wasser
1/2 TL Salz

Salatsauce:

3 EL weisser Balsamico-Essig
3 EL Rapsöl
1-2 EL Rahm oder Quark
1 EL grünes Pesto (Pesto Genovese)
1 Bund Basilikum, verzupft
wenig Salz
Pfeffer
Basilikum zum Garnieren

1. Braten: Fleisch mit einem spitzen Messer mehrmals einschneiden. In jede Spalte eine Knoblauchzehe stecken.

2. Marinade: Alle Zutaten verrühren.

3. Fleisch in das Bratgeschirr legen, mit der Marinade bepinseln. In der unteren Hälfte des auf **220 °C vorgeheizten Ofens 20 Minuten anbraten**, dann Ofenhitze auf **180 °C reduzieren, 1 1/2 Stunden fertig braten**.

Die Kerntemperatur soll **70-75 °C** betragen. Braten von Zeit zu Zeit mit entstandenem Bratenjus übergießen.

4. Salat: Bohnen, Zwiebel und Bohnenkraut in der Butter andämpfen. Mit wenig Wasser ablöschen, würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 30-40 Minuten dämpfen. Leicht auskühlen lassen. Bohnenkraut-Zweige entfernen.

5. Salatsauce: Alle Zutaten verrühren. Bohnen beifügen, mischen.

6. Braten aus dem Ofen nehmen, zugedeckt kurz ziehen lassen. Tranchieren und mit dem Salat servieren. Mit Basilikum garnieren.

Der Braten kann bei 60 °C im Ofen eine halbe Stunde warm gehalten werden (Ofentüre öffnen, bis die Temperatur auf 60 °C gefallen ist, dann wieder schliessen).

SCHWEINSFILET AN BALSAMICO-RAHM

2 Portionen

zum vorbereiten



- Balsamico-Rahm:
- 1 Stück Schalotte
 - 1 Teelöffel Butter
 - 1.5 dl Portwein rot
 - 0.5 dl Weisswein
 - 1 Teelöffel Fleischextrakt (z.B. Liebig's, Marmite, Bovril) oder 0.5 dl leichte Gemüsebouillon
 - 2 Esslöffel Balsamicoessig
 - 1 dl Rahm
- Fleisch und Polenta:
- 2.5 dl Gemüsebouillon
 - 2.5 dl Milch
 - 1 Stück Knoblauchzehe
 - 1 Zweig Rosmarin
 - 3 Zweige Thymian
 - 1 Stück Lorbeerblatt
 - 300 g Schweinsfilet
 - Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 - 1 Esslöffel Bratbutter
 - 100 g Maisgriess/Polenta
 - 3 Esslöffel Rahm
 - 25 g Butter
 - 25 g Parmesan gerieben, oder Sbrinz
- 1 Schalotte schälen und fein hacken.
 - 2 In einem Pfännchen die Butter erhitzen. Die Schalotte darin glasig dünsten (A). Portwein, Weisswein und Fleischextrakt beifügen und auf grossem Feuer auf $\frac{1}{2}$ dl einkochen lassen.
 - 3 Balsamicoessig und Rahm beifügen. Die Sauce mit dem Stabmixer gut durchmischen (B). Beiseite stellen.
 - 4 Die Zubereitung
 - 5 Backofen auf 170 Grad vorheizen.
 - 6 Gemüsebouillon und Milch in eine mittlere Pfanne geben. Die Knoblauchzehe schälen, der Länge nach halbieren und mit den Kräuterzweigen beifügen. Das Lorbeerblatt mit einer Schere dem Rand entlang einschneiden und dazugeben (C). Alles aufkochen, dann auf kleinem Feuer 5 Minuten kochen lassen.
 - 7 Das Schweinsfilet mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen, bis sie raucht. Das Schweinsfilet darin rundum insgesamt 2 Minuten kräftig anbraten (D). Sofort auf ein Backblech legen und im 170 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 15 Minuten backen.
 - 8 Die Kräuterzweige und das Lorbeerblatt aus der Bouillon-Milch-Mischung entfernen und diese nochmals aufkochen. Den Maisgriess einrieseln lassen (E), die Hitze auf kleinste Stufe reduzieren und die Polenta unter häufigem Umrühren zugedeckt etwa 10 Minuten ausquellen lassen.
 - 9 Am Ende der Backzeit Schweinsfilet mit Alufolie zudecken und im ausgeschalteten, leicht geöffneten Backofen 5 Minuten ruhen lassen.
 - 10 Den Balsamico-Rahm aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch kurz kochen lassen.
 - 11 Rahm, Butter und Käse zur Polenta geben (F) und schmelzen lassen. Die Polenta wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - 12 Das Schweinsfilet in Scheiben schneiden und mit Polenta und Balsamico-Rahm auf vorgewärmten Tellern anrichten. Nach Belieben mit Rosmarin- und Thymianzweiglein garnieren.

SCHWEINSFILET AN KRESSE SAUCE

4 Portionen

1 Zwiebel (ca. 100 gr.)
1 EL. Kochbutter (1)
1 KL Currypulver
2,4dl Bouillon
2 EL Pinienkerne
8 Scheiben Schweinsfilet (ca. 600 gr)
1 EL Gourmet-Butter (2)
Salz, Pfeffer
2 EL (3cl) Cognac
5 EL Saurer Halbrahm (ca. 75gr)
4 EL Kresse, feingehackt
1 EL Schnittlauch feingehackt
1 KL Scharfer Senf (Dijon)

Vorbereiten:

Zwiebeln feinhacken in einer kleinen Pfanne anziehen lassen. Mit Currypulver bestreuen, gut wenden dann mit Bouillon ablöschen. Langsam einkochen lassen bis nur noch ca. 1 dl. Flüssigkeit in der Pfanne bleiben.
Pinienkerne in einer trockenen Bratpfanne rösten.

So wirds gemacht:

Schweinsfiletscheiben beidseitig rasch im Gourmet-Butter(2) goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen, würzen und warm stellen. Den Bratfond mit Cognac lösen und zur Zwiebelsauce in die kleine Pfanne geben. Mit der Bouillon aufkochen, dann saurer Halbrahm beifügen.

Kresse, Schnittlauch und Senf dazugeben. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Nicht mehr kochen, nur noch erhitzen.

Zum Anrichten:

Vorgewärmte Kasserolle oder Platte mit der grünen Sauce ausgegossen. Die Filetscheiben darauf anrichten. Die Fleischstücke mit den gerösteten Pinenkernen bestreuen.

SCHWEINSFILET AN PETERSILIENSAUCE

4 Portionen

1 mittlere Petersilienwurzel
1 kleine Zwiebel
1 Esslöffel Butter
1 dl Noilly Prat oder Weisswein
2 dl Gemüse- oder Hühnerbouillon
3 Bund glattblättrige Petersilie
1 dl Rahm
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 grosses Schweinsfilet (450-500 g)
1 Esslöffel Bratbutter

1. Die Petersilienwurzel schälen und klein würfeln. Die Zwiebel schälen und hacken.

2. In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebel und Petersilienwurzel darin andünsten. Noilly Prat oder Weisswein sowie Bouillon beifügen und alles auf mittlerem Feuer kochen lassen, bis die Petersilienwurzel weich ist; dabei soll die Flüssigkeit etwa zur Hälfte einkochen.

3. Inzwischen die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und grob schneiden.

4. Petersilie und Rahm zur Petersilienwurzel geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis hierher kann das Gericht vorbereitet werden.

5. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

6. Das Schweinsfilet mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen und das Fleisch darin je nach Dicke 4-5 Minuten zuerst kräftig, dann bei mittlerer Hitze anbraten. Auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen etwa 1 1/2 Stunden nachgaren lassen.

7. Den Bratensatz mit etwas Wasser oder Noilly Prat auflösen, auf 2 Esslöffel einkochen lassen und durch ein Siebchen zur Sauce geben.

8. Unmittelbar vor dem Servieren die Sauce nochmals gut aufkochen. Das Schweinsfilet in Tranchen aufschneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit heisser Sauce umgiessen. Als Beilage passen kleine, in Butter gebratene Schalenkartoffeln, Nudeln oder ein Pilzrisotto.

SCHWEINSFILET IM BLÄTTERTEIG MIT CRANBERRIES UND FRISCHKÄSE

4 Portionen

zum vorbereiten



50 g	Cranberries getrocknet
0.5 Bund	Oregano
200 g	Frischkäse nature, z.B. Philadelphia
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Cayennepfeffer
1	Schweinsfilet klein, ca. 450 g
1 Esslöffel	Bratbutter
300 g	Blätterteige
4 Tranchen	Modelschinken gross
1	Eigelb
1 Teelöffel	Rahm

Die Cranberries grob hacken. Die Oreganoblättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken. Beide Zutaten zusammen mit dem Frischkäse in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und wenig Cayenne würzen und alles gut verrühren.

Das Schweinsfilet in der Mitte ein-, aber nicht ganz durchschneiden. Die eine Hälfte mit etwa 1/3 der Frischkäsemasse bestreichen, zusammenklappen und mit Schnur binden. Die restliche Füllmasse beiseitestellen.

In einer beschichteten Pfanne die Bratbutter erhitzen und das Filet rundum insgesamt 3–4 Minuten anbraten. Sehr gut auskühlen lassen.

Den Blätterteig etwa 3 mm dick zu einem Rechteck auswallen.

Vom ausgekühlten Filet die Schnur entfernen. Rundum mit der restlichen Frischkäsemasse bestreichen. Die Schinkentranchen überlappend auf der Arbeitsfläche auslegen. Das Filet daraufsetzen und mit dem Schinken satt umwickeln. Das Fleischstück auf das Teigrechteck setzen und satt aufrollen. Nach Belieben überstehende Teigränder für die Garnitur beiseitestellen. Die Ränder mit wenig Wasser bestreichen und gut andrücken, die seitlichen Teigenden nach unten falten. Mit den Teigresten verzieren.

Das Filet mit der Nahtstelle nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Tablett oder eine Platte geben. Eigelb und Rahm verquirlen und das Filet damit bestreichen. Vor dem Backen 30 Minuten kühl stellen. Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mitwärmen.

Das Filet vorsichtig auf das vorgewärmte Blech geben und im vorgeheizten Ofen bei Umluft auf der untersten Rille 15 Minuten backen. Das Teigpaket soll eine schön braune Farbe erhalten. Dann die Ofentemperatur auf 180 Grad zurückstellen und das Filet weitere 10 Minuten fertig backen. Das Filet herausnehmen und auf dem Blech 10 Minuten ruhen lassen.

SCHWEINSFILET IM ZUCCHETTIBETT

4 Portionen

800 g Zucchini
1 grosse Zwiebel
2 Esslöffel Butter
1/2 dl Noilly Prat
1/2 dl Weisswein
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Becher Crème fraîche (180 g)
75 g geriebener Sbrinz
2 Bund Schnittlauch
1 grosses Schweinsfilet (ca. 400 g)
1 Esslöffel Bratbutter

- 1 Die Zucchini waschen, den Stielansatz entfernen und die Früchte ungeschält in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- 2 Die Zwiebel schälen und fein hacken. In der Butter hellgelb dünsten. Zucchini beifügen und unter Wenden andünsten. Noilly Prat und Weisswein dazugießen. Das Gemüse salzen und pfeffern und auf mittlerem Feuer 5 Minuten dünsten. Die Pfanne vom Feuer ziehen und Crème fraîche sowie Käse untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Eine Gratinform ausbuttern und die Zucchini einfüllen. Den Schnittlauch fein schneiden und darüber streuen.
- 4 Das Schweinsfilet salzen und pfeffern. Sofort in der sehr heissen Bratbutter rundum während 3 Minuten anbraten. Herausnehmen und auf die Zucchini legen, dabei leicht in das Gemüse drücken.
- 5 Den Gratin im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille je nach Grösse des Filets 20-25 Minuten backen.
- 6 Das Schweinsfilet vor dem Servieren in Scheiben aufschneiden und auf dem Gratin anrichten.

SCHWEINSFILET IN DER KAFFEEHÜLLE AN STEINPILZSAUCE

4 Portionen



10 g Kaffeebohnen frisch
1 Teelöffel Meersalz grob
4 Zweige Thymian
1 Schalotte klein
1 Knoblauchzehe
10 g Steinpilze getrocknet
1 Schweinsfilet ca. 400 g schwer
4 Tranchen Rohschinken gross
1 Esslöffel Bratbutter
1 dl Portwein weiss
1 dl Weisswein
2 dl Fleischbouillon ersatzweise Gemüsebouillon
1 dl Rahm
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Tips

Wer die Kaffeebohnen nicht selbst mahlen möchte, kann auch gemahlene Kaffee verwenden. Frisch gemahlen hat er jedoch das beste Aroma. Auf keinen Fall eignet sich Instant-Kaffee.

- 1 Die Kaffeebohnen mit dem Salz im Mörser fein mahlen.
- 2 Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen, hacken und mit dem Kaffeesalz mischen.
- 3 Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Steinpilze in 1 dl warmem Wasser einweichen.
- 4 Vom Schweinsfilet wenn nötig Häute und Fett entfernen. Das schmale Ende des Filets umklappen, damit ein gleichmässig dickes Filet entsteht. Das Filet im Kaffeesalz wälzen und anschliessend mit dem Rohschinken umwickeln. Das Filet mit Küchenschnur binden.
- 5 Den Ofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte und 4 Teller mitwärmen.
- 6 Eine Bratpfanne leer kräftig erhitzen. Die Bratbutter darin aufschäumen lassen und das Filet in der heissen Bratbutter rundum je nach Dicke insgesamt 3–4 Minuten anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 1½ Stunden nachgaren lassen.
- 7 Für die Sauce die Schalotte und den Knoblauch im Bratensatz andünsten. Mit Portwein, Weisswein und Bouillon ablöschen und den Bratensatz auflösen. Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb in eine kleinere Pfanne umgiessen und gut zur Hälfte einkochen lassen.
- 8 Die Steinpilze aus dem Einweichwasser nehmen und zur Sauce geben. Die Einweichflüssigkeit durch ein feines Sieb in die Sauce giessen. Diese nochmals 5 Minuten kochen lassen.
- 9 Am Schluss den Rahm beifügen und die Sauce mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 10 Zum Servieren die Sauce nochmals erhitzen. Das Schweinsfilet in Scheiben schneiden und auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Mit der heissen Sauce um- und leicht übergiessen. Sofort servieren.

SCHWEINSFILET MIT FRÜHLINGSZWIEBELN

1 grosses Schweinsfilet (ca. 450 g)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Rosmarinzwige
3 Bund Frühlingszwiebeln
1 Esslöffel Bratbutter
Salz
1 Esslöffel Butter
1 dl weisser Portwein
½ dl Hühnerbouillon
1 dl Saucenrahm

1. Das Schweinsfilet mit Pfeffer bestreuen. Mit den Rosmarinzwigen belegen und diese mit Küchenschnur festbinden.
2. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine feuerfeste Form ausbuttern.
3. Die Frühlingszwiebeln rüsten, längs halbieren, dann schräg in etwa 5 cm lange Stücke schneiden.
4. In einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Das Filet salzen und rundum 2 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen.
5. Die Butter zum Bratensatz geben und die Frühlingszwiebeln darin unter gelegentlichem Wenden 2–3 Minuten anbraten. Herausnehmen und in die vorbereitete Form geben. Das Filet darauf legen.
6. Den Bratensatz mit Portwein und Bouillon ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Dann den Saucenrahm beifügen und aufkochen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über das Filet und die Frühlingszwiebeln träufeln.
7. Das Schweinsfilet im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 20–25 Minuten backen. Dann das Fleisch herausnehmen, in Folie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen. Die Zwiebeln in dieser Zeit im Ofen belassen.
8. Das Schweinsfilet schräg in Scheiben aufschneiden und auf den Frühlingszwiebeln anrichten.

SCHWEINSFILET MIT GRAPPA UND PFEFFER

4 Portionen

zum vorbereiten



2 Esslöffel Pfefferkörner, schwarz
1 Esslöffel Grappa, (1)
2 Zweige Rosmarin
5 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe
1 Schweinsfilet, gross
Salz

1 Esslöffel Bratbutter
0.5 dl Grappa, (2)
1 dl Hühnerbouillon
2 dl Rahm
8 Tranchen Rohessspeck

- 1 Den Pfeffer mit dem Grappa (1) übergiessen und über Nacht durchziehen lassen.
- 2 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
- 3 Die Pfefferkörner mitsamt übriggebliebenem Grappa im Mörser grob zerstoßen oder mit dem Messer hacken. Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken. Mit dem Pfeffer mischen.
- 4 Den Knoblauch schälen und fein hacken.
- 5 Eine Bratpfanne leer erhitzen. Das Schweinsfilet salzen. Die Bratbutter in die heisse Pfanne geben und das Filet darin rundum insgesamt etwa 5 Minuten anbraten. Herausnehmen, in der Pfeffer-Kräuter-Mischung würzen, sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen etwa 45 Minuten nachgaren lassen.
- 6 Im Bratensatz den Knoblauch kurz andünsten. Dann mit Grappa (2) und Bouillon ablöschen und alles gut zur Hälfte einkochen lassen. Den Rahm beifügen und die Sauce noch so lange kochen lassen, bis sie leicht cremig bindet. Mit Salz abschmecken.
- 7 Kurz vor dem Servieren in einer beschichteten Pfanne den Rohessspeck im eigenen Fett kurz knusprig braten.
- 8 Das Schweinsfilet in 2 cm breite Medaillons schneiden, auf vorgewärmte Teller geben, mit Sauce umgiessen und mit dem Speck garnieren.

SCHWEINSFILET MIT KRÄUTERKRUSTE

4 Portionen

1 grosses Schweinsfilet, ca. 450 g schwer
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4-6 Zweige Thymian, je nach Grösse (1)
1 Esslöffel Bratbutter
2 Scheiben Toastbrot
1/2 Bund Petersilie
2 Zweige Thymian (2)
2 Eigelb
60 g frisch geriebener Käse (z.B. Gruyère, Parmesan)

Tipp:

Was man vorbereiten kann:

. Etwa 1 1/4 Stunde vor dem Essen das Fleisch anbraten und in den Ofen geben.

. Die Käsemischung zubereiten.

Wenn man für weniger/mehr Gäste kocht

6 Personen: 2 mittlere Schweinsfilets von je 300-350 g verwenden. 1 Esslöffel Bratbutter reicht zum Anbraten. Restliche Zutaten anderthalbfach berechnen. Nachgar- und Überbackzeit bleiben gleich.

8 Personen: Rezeptzutaten verdoppeln. 1

Esslöffel Bratbutter reicht zum Anbraten.

Nachgar- und Überbackzeit bleiben gleich.

1. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

2. Das Schweinsfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Thymianblättchen (1) von den Zweigen zupfen und über das Fleisch geben. Das Filet in der heissen Bratbutter rundum während insgesamt 5 Minuten anbraten. Sofort in die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 1 Stunde gar ziehen lassen.

3. Inzwischen das Toastbrot entrinden und die weisse Brotkrume fein hacken. Petersilie ebenfalls hacken. Thymianblättchen (2) von den Zweigen zupfen. In einer Schüssel die Eigelb verrühren und alle vorbereiteten Zutaten sowie den Käse unterrühren.

4. Nach 1 Stunde der Nachgarzeit die Käsemischung auf der Oberseite des Schweinsfilets verstreichen. Die Ofentemperatur auf 230 Grad Oberhitze erhöhen und das Schweinsfilet noch weitere 7-10 Minuten backen. Zum Servieren in Scheiben aufschneiden.

SCHWEINSFILET NACH TEUFELSART

4 Portionen

1 grosser Esslöffel vierfarbige Pfefferkörner
1/2 Bund Estragon
1 Schalotte
1 grosses Schweinsfilet (ca. 500 g)
1 Teelöffel Senf
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter
1 1/2 dl roter Portwein
1 Esslöffel Butter
1/2 Esslöffel Tomatenpüree
2 dl kräftiger Rotwein
1 Messerspitze Fleischextrakt oder 1/5 Hühnerbouillonwürfel
80 g Butter
1 Spritzer Zitronensaft

1 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

2 Die Pfefferkörner im Mörser oder mit einem Wallholz zerstoßen. Den Estragon fein schneiden. Die Schalotte schälen und sehr fein hacken.

3 Das Schweinsfilet rundum dünn mit Senf einreiben und mit Salz sowie Pfeffer würzen. In der heissen Bratbutter insgesamt 8 Minuten anbraten. Sofort in die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 45-60 Minuten nachgaren lassen.

4 Den Bratensatz mit dem Portwein auflösen und durch ein feines Sieb giessen, um Bratrückstände zu entfernen.

5 Die Butter erhitzen. Pfefferkörner und Tomatenpüree darin anrösten. Die Schalotte beifügen und kurz mitdünsten. Portwein und Rotwein dazugiessen, Fleischextrakt oder Bouillonstückchen sowie Estragon beifügen und alles auf 1 dl einkochen lassen.

6 Unmittelbar vor dem Servieren die Butter in Flocken in die kochende Sauce einziehen lassen und wenn nötig mit Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer abschmecken. Das Schweinsfilet schräg in Scheiben aufschneiden und mit Sauce umgiessen. Sofort servieren.

Als Beilage passen Bratkartoffeln und/oder ein Rüebligemüse.

SCHWEINSFILETMEDAILLONS MIT SCHINKEN UND KRÄUTERN

100 g Schinken, in Scheiben geschnitten
80 g Tilsiter
½ Bund Basilikum
½ Bund Petersilie
8 Schweinsfiletmedaillons, je ca. 2 cm dick geschnitten
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
edelsüßer Paprika
1 Esslöffel Bratbutter
1 dl Madeira
1 dl Rahm
20 g weiche Kräuterbutter
1 Teelöffel Mehl

1. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Eine feuerfeste Form ausbuttern.
2. Den Schinken in dünne, nicht zu lange Streifen schneiden. Den Tilsiter entrinden und reiben. Basilikum und Petersilie fein hacken.
3. Die Schweinsfiletmedaillons mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen und die Fleischstücke auf jeder Seite nur gerade 1 Minute anbraten. Herausnehmen und in die vorbereitete Form setzen.
4. Den Bratensatz mit dem Madeira ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Den Rahm beifügen und aufkochen. Die Kräuterbutter und das Mehl mit einer Gabel verkneten und flockenweise in die leicht kochende Sauce geben. Basilikum und Petersilie beifügen und die Sauce mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Sofort über die Schweinsfiletmedaillons verteilen. Alles mit Schinken und Käse bestreuen.
5. Die Schweinsfiletmedaillons im 220 Grad heißen Ofen 12–15 Minuten überbacken.

Welches Fleisch eignet sich auch?

Pouletbrüstchen, die man waagrecht halbiert, sodass man je 2 Schnitzel erhält; Kalbs- oder Schweinssteaks, Kaninchenfilets.

SCHWEINSFILETSTREIFEN AN PFEFFER-COGNAC-SAUCE

4 Portionen

500 g Schweinsfilet
1 grosse Schalotte
2 Esslöffel eingelegte grüne Pfefferkörner
1 Esslöffel Bratbutter
Salz
1/4 dl Cognac
1 dl Weisswein
1 dl Bouillon
1 Esslöffel Butter
1 1/2 Rahm
1/2 Bund Estragon

1. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
2. Das Schweinsfilet in gut 1 cm dicke Scheiben, dann diese in grobe Streifen schneiden. Die Schalotte schälen und sehr fein hacken. Die Pfefferkörner unter warmem Wasser kurz spülen und grob zerdrücken.
3. In einer Bratpfanne die Bratbutter stark erhitzen. Das Fleisch in 2 Portionen teilen. Die erste Portion salzen und auf der ersten Seite 1 Minute, auf der zweiten Seite nur noch 30 Sekunden kräftig anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben. Die zweite Portion Fleisch auf die gleiche Weise braten. Die Filetstreifen im 80 Grad heißen Ofen 20-30 Minuten nachgaren lassen.
4. Den Bratensatz mit Cognac und Weisswein auflösen und gut zur Hälfte einkochen lassen. Durch ein Siebchen gessen und beiseite stellen.
5. In einem Pfännchen die Butter erhitzen. Die Schalotte und die Pfefferkörner darin andünsten. Mit dem Bratenjus, Bouillon und dem Rahm ablöschen und die Sauce auf grossem Feuer so lange kochen lassen, bis sie leicht bindet. Am Schluss den Estragon hacken und darunter ziehen. Die Sauce nach Belieben mit etwas Cognac und Salz abschmecken. Über die Fleischstreifen geben und diese sofort servieren.

SCHWEINSFILETSTREIFEN MIT MORCHELN UND KOHLRABI

4 Portionen

zum vorbereiten



15 g Morcheln, gedörrt
2 Kohlrabi, mittelgross, (insgesamt ca. 500 g)
1 Schalotte
500 g Schweinsfilet
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
2 Esslöffel Bratbutter
1.5 dl Noilly Prat
1 Esslöffel Butter
1 dl Gemüsebouillon
1.5 dl Rahm
0.5 Bund Schnittlauch

Tips

zum vorbereiten

Tipp Ende April bis Anfang Mai haben frische Morcheln ihren Saisonhöhepunkt. Die Menge der getrockneten Pilze wird durch etwa die zehnfache Menge frischer Morcheln ersetzt.

- 1 Die Morcheln gründlich unter fließendem lauwarmem Wasser spülen. Dann mit warmem Wasser bedeckt etwa 30 Minuten einweichen. Anschliessend die Pilze nochmals gründlich abspülen, dann je nach Grösse halbieren oder vierteln.
- 2 Die Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und fein hacken.
- 3 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
- 4 Das Schweinsfilet in gut 1 cm dicke Scheiben und diese in grobe Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 In einer Bratpfanne die Hälfte der Bratbutter rauchheiss erhitzen. Die Hälfte der Fleischstreifen hineingeben und auf der ersten Seite 1 Minute, auf der zweiten Seite nur noch 30 Sekunden kräftig anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben. Die zweite Portion Fleisch in der restlichen Bratbutter auf die gleiche Weise anbraten. Die Filetstreifen im 80 Grad heissen Ofen 20–30 Minuten nachgaren lassen.
- 6 Den Bratensatz mit dem Noilly Prat auflösen und durch ein feines Siebchen giessen. Beiseitestellen.
- 7 In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Die Schalotte darin glasig dünsten. Kohlrabiwürfel und Morcheln beifügen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und kurz mitdünsten. Den beiseitegestellten Bratenjus sowie die Bouillon beifügen und alles auf grossem Feuer ungedeckt um gut die Hälfte einkochen lassen. Dann den Rahm dazugiessen und alles noch so lange kochen lassen, bis die Kohlrabiwürfelchen weich sind und die Sauce ganz leicht bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 8 Unmittelbar vor dem Servieren die kochend heisse Kohlrabi-Morchel-Sauce über die Schweinsfiletstreifen geben und auf der Platte sorgfältig mischen. Den Schnittlauch mit einer Schere in Röllchen darüberschneiden. Sofort servieren. Dazu passt ein Safranrisotto.

SCHWEINSKOTELETT MIT GERÖSTETEM JUNGEM KNOBLAUCH

4 Portionen

1 Knoblauchzehe
4 Salbeiblätter
1 Zweig Rosmarin
1/2 dl Olivenöl
1 Teelöffel Senf
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Schweinskoteletts
Knoblauch:
4 junge Knoblauchknollen
1 dl Olivenöl
8 Teelöffel Balsamicoessig
Salz

1 Die Knoblauchzehe schälen und mit dem Salbei und den Rosmarinnadeln fein hacken. Mit Olivenöl, Senf und Pfeffer mischen. Die Koteletts beidseitig mit dieser Marinade bestreichen. Bei Zimmertemperatur kurz ziehen lassen.

2 Die grünen Stängel der jungen Knoblauchknollen wenn nötig abschneiden. Dann die Knollen quer halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in eine Gratinform legen. Mit dem Olivenöl beträufeln. Den Knoblauch im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 30 Minuten backen, dabei regelmässig mit dem Olivenöl aus der Form beträufeln.

3 5 Minuten vor Ende der Backzeit die Knoblauchknollen mit je 1 Teelöffel Balsamicoessig beträufeln und leicht salzen.

4 Gleichzeitig die Schweinskoteletts aus der Marinade nehmen und leicht salzen. Eine Bratpfanne leer erhitzen und darin die Koteletts ohne weitere Fettzugabe bei mittlerer Hitze während insgesamt 6-8 Minuten braten. Im ausgeschalteten, leicht geöffneten Ofen neben den Knoblauchknollen warm stellen.

5 Den Bratensatz mit 1/2 dl Wasser sowie der restlichen Marinade auflösen und auf 2 Esslöffel einkochen lassen. Über die Koteletts träufeln und diese sofort mit dem gerösteten Knoblauch servieren.

SCHWEINSKOTELETTS AN APRIKOSENSAUCE

4 Portionen

4 Schweinskoteletts, je ca. 200 g
Pfeffer, Zimt
1 Knoblauchzehe, in Scheibchen geschnitten
Bratbutter oder Bratcrème
Sauce:
4 dl Fleischfond oder -bouillon
1 dl Fendant oder Apfelwein
1/2 Zimtstängel
1 Lorbeerblatt
1 Zweiglein Thymian
1 Knoblauchzehe
8 Saucenzwiebelchen
30 g Dörraprikosen
50 g Butter, kalt, in Stücke geschnitten
30 g Dörraprikosen, fein geschnitten, zum Bestreuen

1 Koteletts würzen, mit Knoblauch belegen, zugedeckt beiseite stellen.

2 Ofen auf 80 °C vorheizen, Blech einschieben.

3 Für die Sauce alle Zutaten bis und mit Aprikosen in einem Pfännchen ca. 30 Minuten auf 1,5 dl einkochen. Gewürze entfernen.

4 Koteletts in Bratbutter oder Bratcrème beidseitig je 1 Minute scharf anbraten. Im auf 80 °C vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen.

5 Sauce erhitzen, Butter portionenweise unter Rühren in die Sauce geben, abschmecken. Nicht mehr kochen.

6 Koteletts mit der Sauce anrichten. Mit Aprikosenstückli bestreuen.



SCHWEINSKOTELETTS AN PAPRIKA RAHM SAUCE

2 Portionen

2 grosse Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
4 grosse Schweinskoteletts
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel eingesottene Butter
3 Esslöffel Delikatess- oder Edelsüss-Paprika
2 dl Hühnerbouillon
1 dl Vollrahm
1 dl Sauerrahm
1 Esslöffel Mehl

1. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
2. Die Schweinskoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit wenig Mehl bestäuben. Dann in der heissen Butter auf beiden Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen und warm stellen.
3. Die Hitze reduzieren und im Bratensatz die Zwiebeln und den Knoblauch glasig werden lassen. Das Paprikapulver beifügen und einen Moment mitdünsten. Mit der Bouillon ablöschen und diese unter Rühren aufkochen lassen.
4. Die Schweinskoteletts in die Sauce legen und zugedeckt je nach Fleischdicke 50-60 Minuten schmoren lassen.
5. Am Schluss der Kochzeit den Vollrahm und das Mehl im Mixer oder mit dem Stabmixer aufschlagen (damit wird verhindert, dass der Sauerrahm beim Beifügen ausflockt).
6. Die Koteletts auf eine Vorgewärmte Platte anrichten.
7. Den Rahm der Sauce beifügen, aufkochen und unter Rühren noch etwa 2 Minuten weiterköcheln lassen. Dann wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Löffel Sauce über die Koteletts verteilen, den Rest separat in einer Saucière zum Fleisch servieren.

SCHWEINSKOTELETTS IM KARTOFFELBETT

4 Portionen

600 g Kartoffeln, mehlig kochende Sorte
3 grosse Zwiebeln
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 dl Fleischbouillon
100 g Crème fraîche
4 Esslöffel Vollrahm
2 Knoblauchzehen
4 Schweinskoteletts
1 Esslöffel Bratbutter

- 1 Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden
- 2 Eine Gratinform grosszügig ausbuttern. Lagenweise Kartoffeln und Zwiebeln einschichten, dabei jeweils mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischbouillon dazugießen.
- 3 Den Gratin im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 30 Minuten backen.
- 4 Die Crème fraîche mit dem Rahm und den durchgepressten Knoblauchzehen verrühren. Kräftig würzen
- 5 Die Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne in der sehr heissen Bratbutter auf jeder Seiten nur gerade knapp 1 Minute anbraten. Herausnehmen.
- 6 Nach 1/2 Stunde Backzeit des Gratins die Koteletts auf das Kartoffelbett legen und alles mit der Rahmmischung übergiessen. Weitere 15 Minuten bei gleich bleibender Temperatur überbacken. In der Form servieren

SCHWEINSKOTELETTS MIT SALBEI UND AEPFEL

4 Portionen

6 Scheiben Toastbrot
1/2 Bund Salbei
4 Schweinskoteletts
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 grosses Ei
1 Esslöffel Milch
2-3 Esslöffel Bratbutter
1 grosse Zwiebel
2 säuerliche Äpfel
50 g Butter

1 Das Toastbrot dünn entrinden und mit dem Wiegemesser oder im Cutter fein hacken. Die Salbeiblätter ebenfalls fein hacken und mit dem Brot mischen.

2 Die Koteletts beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.

3 In eine Suppenteller Ei und Milch verquirlen. Die Koteletts nacheinander zuerst im Ei, dann in den Salbeibröseln wenden und diese gut andrücken.

4 In einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Koteletts darin zuerst bei mittlerer, dann bei milder Hitze langsam während etwa 15 Minuten goldbraun braten.

5 Inzwischen die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Äpfel ebenfalls schälen, mit einem Ausstecher das Kerngehäuse entfernen und die Früchte in Ringe schneiden.

6 In einer beschichteten Bratpfanne die Butter erhitzen. Die Zwiebeln hineingeben und unter Wenden 2-3 Minuten braten. Dann die Apfelringe beifügen und alles noch so lange weiterbraten, bis die Äpfel weich sind, aber nicht zerfallen. Zu den Koteletts servieren.

SCHWEINSMEDAILLON AN KRÄUTERSAUCE

4 Portionen

600 g Schweinsfilet
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Paprika
8 dünn geschnittene Scheiben magerer Frühstücksspeck
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
2 dl Rahm
3-4 Esslöffel geriebener Sbrinz
2 Esslöffel Cognac

1. Schweinsfilet in 8 Medaillons schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Jedes Fleischstück mit einer Scheibe Speck umlegen und diese mit einem Holzspiesschen fixieren. Die Medaillons in eine gut ausgebutterte Gratinform geben. In den auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf die zweitunterste Rille geben und 10 Minuten braten.

2. Inzwischen Petersilie und Schnittlauch fein schneiden. Den Rahm halb steif schlagen und mit den Kräutern, dem Sbrinz und dem Cognac mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Rahmmischung nach 10 Minuten Bratzeit über die Medaillons giessen. Die Ofentemperatur auf 250 Grad erhöhen und die Medaillons weitere 8-10 Minuten überbacken.

Tipp:

Werden die Schweinsmedaillons nach dem Vorbereiten nicht sofort in den Ofen gegeben, so darf man sie noch nicht salzen, weil sie sonst Saft ziehen; nur mit Pfeffer und Paprika würzen. Vor dem Einschleiben in den Ofen dann leicht salzen. Der Schnittlauch kann auch durch frisches Basilikum oder Thymian ersetzt werden.

SCHWEINSMEDAILLON MIT KNOBLAUCH-SALBEI-BUTTER

4 Portionen

ca. 500 g Schweinsfilet
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
6-12 Scheiben Rohschinken, je nach Grösse
20 Salbeiblätter
1 Esslöffel Bratbutter
4 Knoblauchzehen
75 g Butter

Tipp:

Dazu passen ein Risotto und/oder ein Gemüse wie Blattspinat, Zucchetti oder ein Ratatouille.

1. Das Fleisch in 12 Medaillons schneiden. Diese leicht salzen und grosszügig pfeffern. Den Schinken je nach Grösse evtl. halbieren. Jedes Medaillon in eine Scheibe Schinken einwickeln. Mit einem Salbeiblatt belegen und alles mit Holzspiesschen fixieren. Restliche Salbeiblätter beiseite legen.

2. In einer Bratpfanne die Butter erhitzen. Die Medaillons darin rundum kurz, aber kräftig anbraten. Sofort in eine Gratinform geben und im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 10 Minuten braten.

3. Inzwischen die restlichen Salbeiblätter in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Im Bratensatz des Fleisches 2-3 Minuten dünsten. Die Butter beifügen und kurz aufschäumen lassen. Über die gebratenen Medaillons verteilen und diese sofort servieren.

SCHWEINSMEDAILLONS MIT ZUCCINI

4 Portionen

8 Schweinsfilet-Medaillons je ca. 3 cm dick geschnitten, Salzen und Pfeffern
Olivenöl zum Braten und Dünsten
2 Knoblauchzehen fein gehackt
1 Dose gehackte Tomaten (400 gr)
1/2 Bund Basilikum gehackt
4 mittlere Zucchini in Scheiben geschnitten
150 gr Mozzarella in 8 Scheiben geschnitten

Ofen auf 200 Grad vorheizen zweitunterste Rille

Im Olivenöl beidseitig 1 1/2 Min. anbraten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Knoblauch in etwas Olivenöl hellgelb dünsten. Die Tomaten beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf mittlerem Feuer zu einer dicken Sauce einkochen lassen und am Schluss das Basilikum beifügen.

Zucchinischeiben in einer beschichteten Bratpfanne in etwas Olivenöl ca. 5 Min. leicht braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer ausgebutterten Gratinform verteilen. Medaillons auf die Zucchini setzen, den ausgetretenen Fleischsaft über das Gemüse träufeln. Tomatensauce über das Fleisch verteilen und die Mozzarella Scheiben obendrauf. Mit Pfeffer aus der Mühle würzen.
Ca. 20 Min. überbacken.

SCHWEINSPLÄTZCHEN IM EIGENEN SAFT

4 Portionen

je 1 rote und gelbe Peperoni in Streifen geschnitten
100 gr Champignons in Scheibchen geschnitten
1/2 Bund Peterli gehackt
2 kleine Zwiebeln fein gehackt
2 Knoblauchzehen fein gehackt
4-6 Schweinsplätzchen (z.B. vom Stotzen) je nach Grösse
Salz, Pfeffer aus der Mühle
25 gr Butter
1 dl Rahm

Schweinsplätzchen mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Zwiebel-Knoblauch Mischung bestreuen. In eine ausgebutterte Gratinform geben. Peperonistreifen und Champignonscheiben und Peterli darüber verteilen. Alles mit Butterflocken belegen. Die Form mit Alufolie verschliessen.

Form im auf 175 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille während 30 Min. im eigenen Saft dünsten.

Rahm mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Form abdecken und den Rahm verteilen. Offen weitere 15 Min garen.

Beilagen: Weissweinsrisotto oder Spätzli

SCHWEINSRAGOUT MIT DÖRRTOMATEN UND STEINPILZEN

zum vorbereiten



40 g Steinpilze, gedörrt
8 Stück Dörrtomaten, in Öl eingelegt
1 Stück Schalotte
1 Stück Knoblauchzehe
800 g Schweinsragout
Salz, Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
2 Esslöffel Bratbutter
2 Esslöffel Tomatenpüree, gehäuft
2 dl Portwein, rot
2 dl Fleischbouillon
1.5 dl Crème fraîche

Tips

Zum vorbereiten

1. Die gedörrten Steinpilze in ein Sieb geben und unter fließendem lauwarmem Wasser gründlich durchspülen. In eine Schüssel geben, mit warmem Wasser übergießen und mindestens 20 Minuten quellen lassen. Dann abschütten, gut abtropfen lassen und grosse Pilze wenn nötig in Streifen schneiden. Das Einweichwasser wird nicht verwendet.
 2. Die Dörrtomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken.
 3. Das Schweinsragout salzen und pfeffern. In einem Bräter oder im Schmortopf in der sehr heissen Bratbutter in 3 Portionen gut anbraten. Herausnehmen.
 4. Im Bratensatz Schalotte und Knoblauch andünsten. Dann Dörrtomaten, Steinpilze und Tomatenpüree beifügen und kurz mitrösten. Mit dem Portwein und der Bouillon ablöschen, das Fleisch wieder beifügen und alles zugedeckt während 1 1/2-1 3/4 Stunden sehr weich schmoren.
 5. Am Schluss die Crème fraîche mit etwas heisser Saucenflüssigkeit gut verrühren, beifügen und die Sauce nochmals kurz kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für den Kleinhaushalt
2-3 Personen: Zutaten halbieren, evtl. etwas mehr Bouillon zum Schmoren verwenden.

SCHWEINSSTEAK AN GORGONZOLASAUCE

4 Portionen

4 Schweinssteaks
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter
1/2 dl weisser Portwein oder trockener Sherry
150 g Mascarpone-Gorgonzola
1 dl Saucenrahm
einige Tropfen Zitronensaft

- 1 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
- 2 Die Schweinssteaks beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. In der heissen Bratbutter je nach Dicke insgesamt 3-4 Minuten braten. Sofort in die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 20-30 Minuten nachgaren lassen.
- 3 Inzwischen den Bratensatz mit dem Portwein oder Sherry ablöschen und beiseite stellen.
- 4 Den Mascarpone-Gorgonzola in eine Pfanne geben, mit einer Gabel zerdrücken und schmelzen lassen. Dann den Bratensatz und den Saucenrahm beifügen und zu einer cremigen Sauce einkochen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Vor dem Servieren den ausgetretenen Fleischsaft von den Schweinssteaks zur Sauce giessen, diese nochmals aufkochen und sofort mit dem Fleisch anrichten.

Als Beilage passen Nudeln oder Spinatgnocchi.

SCHWEINSSTEAKS MIT CHAMPIGNONS UND STEINPILZEN

4 Portionen

zum vorbereiten



1.5 dl Gemüsebouillon
10 g Steinpilze, gedörrt
1 Zwiebel, mittelgross
400 g Champignons
4 Schweinssteaks, vom Nierstück
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter
1 Esslöffel Butter
0.5 dl Weisswein
1 dl Doppelrahm
1 Bund Schnittlauch

Tips

Zum vorbereiten

- 1 Die Bouillon aufkochen. Die Steinpilze unter warmem Wasser gründlich spülen, dann in eine kleine Schüssel geben und mit der heissen Bouillon übergiessen. 10 Minuten einweichen lassen.
- 2 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte sowie 4 Teller mitwärmen.
- 3 Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Champignons kurz kalt spülen, den Stiel anschneiden und die Pilze in Scheiben schneiden.
- 4 Die eingeweichten Steinpilze aus der Bouillon nehmen und leicht ausdrücken, dann grob schneiden. Die Bouillon für die Sauce beiseitestellen.
- 5 Die Schweinssteaks mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter rauchheiss erhitzen. Die Steaks hineinlegen, die Hitze nach 20 Sekunden um etwa 1/3 reduzieren, dann das Fleisch je nach Dicke insgesamt 3–4 Minuten braten. Auf die vorgewärmte Platte geben und die Schweinssteaks im 80 Grad heissen Ofen etwa 20 Minuten nachgaren lassen.
- 6 Im Bratensatz die Butter aufschäumen lassen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Dann die Champignons und Steinpilze beifügen und auf kräftigem Feuer unter Wenden andünsten. Weisswein und Steinpilzbouillon dazugiessen und alles auf grossem Feuer um gut 2/3 einkochen lassen. Dann den Doppelrahm beifügen und alles nochmals cremig einkochen lassen.
- 7 Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und den entstandenen Saft zur Sauce giessen. Den Schnittlauch mit einer Schere dazuschneiden und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Steaks auf den vorgewärmten Tellern anrichten und bergartig mit den Pilzen bedecken.

Welches Fleisch passt auch?
Kalbssteaks: Gleiche Zubereitung wie Schweinssteaks.
Pouletbrüstchen: Je nach Dicke 6–8 Minuten braten und bei 80 Grad etwa 20–30 Minuten nachgaren.

SCHWEIZERMACHER

4 Portionen

geschwellte Kartoffeln (ca. 800 g)
1 dl Milch
8 EL Crème fraîche
1 TL Curry
0,5 TL Paprika
0,5 TL Salz

12 Tranchen Schinken (ca. 300 g)
500 g gekochtes Sauerkraut

12 Scheiben Raclettekäse (ca. 300 g)

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Kartoffeln schneiden, Milch mit Crème fraîche verrühren, würzen, mit den Kartoffeln mischen, in eine weite Gratinform geben.

Sauerkraut abtropfen und gut ausdrücken, auf die Schinkenranchen verteilen, einrollen, auf die Kartoffeln legen.

Käsescheiben über den Schinkenrollen verteilen. Backen: ca. 15 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens.



SENF-POULETBRÜSTCHEN

4 Portionen

4 mittlere Pouletbrüstchen
4 Esslöffel grobkörniger Senf
4 grosse, dünn geschnittene Scheiben
Parmaschinken
4 Salbeiblätter
1-1 1/2 Esslöffel Olivenöl

Zum Braten:

1 Esslöffel Butter
1 Esslöffel Olivenöl

1 Die Pouletbrüstchen beidseitig mit je 1 Esslöffel Senf bestreichen, dann in 1 Scheibe Parmaschinken hüllen und darauf mit einem Zahnstocher je 1 Salbeiblatt fixieren. Die Oberseite der eingewickelten Pouletbrüstchen mit dem Olivenöl bestreichen.

2 Etwa 25 Minuten vor dem Essen Butter und Olivenöl in eine feuerfeste Form geben und im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen 5 Minuten erhitzen. Die Pouletbrüstchen in die Form legen und bei 200 Grad 10 Minuten braten. Dann die Ofentüre nur gerade für 1 Minute öffnen und die Hitze ausschalten. Die Pouletbrüstchen 10-12 Minuten nachgaren lassen.

3 Die Pouletbrüstchen in breite Streifen schneiden und mit dem warmen Kartoffelsalat anrichten.

Was man vorbereiten kann

. Pouletbrüstchen gemäss Punkt 1 vorbereiten.

. Wenn man die Suppe aus dem Ofen nimmt, die Form mit der Butter-Olivenöl-Mischung einschieben, erhitzen, die Pouletbrüstchen hineinlegen und gemäss Rezept backen.

SHEPARDS PIE

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Grosses Paket Kartoffelstockflocken (145gr)
2 Eigelb
600 gr Rindsvoressen oder Gehacktes
100 gr Speck
Salz, Pfeffer
1/4 dl Olivenöl
100 gr Rüebliwürfel
100 gr Champignons
1 Zwiebel gehackt
2 Knoblauchzehen gehackt
1 dl Rotwein
3 dl Bratensauce
je 1 TL Thymian und Rosmarin gehackt
50 gr Greyerzer gerieben
20 gr Butter

Kartoffelstock nach Anleitung auf der Packung zubereiten. Das Eigelb unterrühren.
Das Voessen/Gehacktes mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Speck in Olivenöl anbraten.
Gemüse, Champignons, Zwiebeln und Knobli kurz mitdünsten. Mit Rotwein und Bratensauce ablöschen. 1 1/2 Stunden schmoren. Kräuter beifügen und nachwürzen. In die Gratinform füllen den Kartoffelstock verteilen mit Käse bestreuen und Butterflocken verteilen. Im auf 180 Grad vorgeh. Ofen auf der zweituntersten Rille ca. 20 Min überbacken

SHRIMPS AUF KNUSPER-PARADE

4 Portionen



300 g gekochte Crevetten
2 Eier
2 Knoblauchzehen
0,5 Bund Koriander
1 unbehandelte Zitrone
0,5 TL Salz
wenig Pfeffer
6 Scheiben Toast

Backofen auf 220 Grad vorheizen, Blech mit Backpapier belegen. Crevetten, Eier, Knoblauch und Koriander im Cutter grob hacken. Zitronenschale abreiben, daruntermischen, würzen.

Masse auf die Toastscheiben verteilen, diagonal halbieren, auf das Blech legen. Backen: ca. 5 Min. in der Mitte des Ofens.

1 Papaya
2 TL Zucker
wenig Salz
wenig Pfeffer

Papaya schälen, entkernen, in Würfeli schneiden. Zitrone auspressen, 2 EL Saft mit dem Zucker in einer kleiner Schüssel verrühren, Papaya dazugeben, würzen.

SOLJANKA

4 Portionen



Zutaten:

200 g Zwiebeln
100 g Speck
2 Knoblauchzehen
100 g Tomatenmark
1 EL Paprikapulver
500 g gemischte Fleisch- und Wurstreste
2 saure Gurken
1 1/2 L Fleischbrühe
Salz, Pfeffer, Dill, Petersilie
1 EL Kapern
Zitronenscheiben
saure Sahne

Die fein gehackten Zwiebeln in den Speckwürfeln glasig dünsten. Geriebenen Knoblauch, Tomatenmark und Paprika sowie die in Streifen geschnittenen Gurken und Fleisch- und Wurstreste hinzugeben und einige Minuten dünsten. Fleischbrühe zugießen, köcheln lassen und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Auf Teller geben, mit Kapern bestreuen, Zitronenscheiben einlegen und saure Sahne in die Mitte gießen. Mit Dill oder Petersilie bestreuen. Anmerkung: Soljanka fehlte in der DDR auf keiner Speisekarte und war unangefochten die Nummer 1 der Suppen. Inzwischen hat sie auch die anderen Teile Deutschlands erreicht und erfreut sich dort wachsender Beliebtheit.

SPAGHETTINI AN KNOBLAUCHSAUCE MIT SPINAT UND CROÛTONS

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Schalotte, gross
4 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Butter, (1)
1.5 dl Gemüsebouillon
1.5 dl Rahm
Salz, Pfeffer, aus der Mühle
2 Scheiben Toastbrot
1 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Butter, (2)
0.5 Teelöffel Currypulver
400 g Spaghetti, dünn
500 g Spinat, frisch

Tips

zum vorbereiten

1 Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken.
2 In einer kleinen Pfanne die erste Portion Butter (1) erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Bouillon dazugießen und alles zugedeckt etwa 10 Minuten kochen lassen. Dann den Rahm beifügen und die Sauce mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3 Das Toastbrot in kleine Würfelchen schneiden. In einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl und die zweite Portion Butter (2) erhitzen. Die Brotwürfelchen darin unter häufigem Wenden auf mittlerer Hitze golden rösten. Zuletzt die Croûtons leicht salzen und mit etwas Currypulver würzen.
4 Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Spaghettini hineingeben und bissfest garen.
5 Inzwischen den Spinat gründlich waschen.
6 Wenn die Spaghettini den richtigen Garpunkt erreicht haben, den Spinat beifügen und nur gerade zusammenfallen lassen. Dann alles in ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen, dann sofort wieder in die Pfanne zurückgeben. Die heisse Knoblauchsauce beifügen, alles sorgfältig mischen und auf einer grossen vorgewärmten Platte oder in tiefen Tellern anrichten. Mit den Croûtons sowie nach Belieben mit etwas geriebenem Parmesan oder Sbrinz bestreuen.

SPARERIBS MIT ERFRISCHENDEM COUSCOUS



Fleisch

2EI Bratcrème
3EI flüssiger Honig
1 unbehandelte Zitrone,
dünn abgeschälte Schale, in feinen Streifen
1/2 unbehandelte Orange, nur Saft
1 TI Ingwer,
frisch gerieben
1/2TI schwarze
Pfefferkörner,zerstossen
1kg Baby-Spareribs (siehe
Hinweis),in 3er-Stücken

1Teelöffel Salz

Couscous

300g Couscous
3dl Wasser,siedend
1/4 TI Salz
1 Knoblauchzehe,gepresst
1/2 unbehandelte Orange, dünn abgeschälte
Schale, in feinen Streifen,
2 EI Saft, beiseite gestellt
25g Butter,in Stücken
1/2 Bund Pfefferminze, fein geschnitten
1/2 Bund Koriander, fein geschnitten
125g Johannisbeeren

1.Bratcrème und alle Zutaten bis
und mit Pfeffer gut verrühren.Spare-
ribs mit der Hälfte der Marinade be-
streichen,zugedeckt im Kühlschrank
ca. 1 Std. marinieren. Restliche Ma-
rinade zugedeckt beiseite stellen.
2.Fleisch ca.30 Min.vor dem Gril-
lieren aus dem Kühlschrank nehmen.
3. Ofen auf 220 Grad (Grill) und
Backblech in der oberen Hälfte vor-
heizen. 4.Spareribs salzen, mit den
Rippen nach unten auf das Blech le-
gen.
Grillieren im Ofen:ca.15 Min.,nach
der Hälfte der Bratzeit mit der beisei-
tegestellten Marinade bestreichen.

1.Couscous in eine Schüssel geben.
Wasser salzen, über das Couscous
giessen, Knoblauch und Orangen-
streifen daruntermischen,zugedeckt
ca.10 Min.quellen lassen (siehe Tipp).
2. Butter und beiseite gestellten
Orangensaft unter das Couscous mi-
schen. Kräuter und Johannisbeeren
sorgfältig daruntermischen.

Tipp

Couscous mit 2 1/2dl Wasser und
allen Zutaten bis und mit Orangen-
schale 2 Min. bei 90 Grad im Imper-
ial Steamer oder Miele Dampfgarer

SPARGEL-NUDEL-STRUDEL

4 Portionen

zum vorbereiten



12 Spargeln, weiss
Salz
150 g Nudeln, farbig
8 Tranchen Rohessspeck
1 Eigelb
2 Esslöffel Milch
2 Esslöffel Sbrinz, gerieben
Sauce

1 Fenchel, klein
1 Esslöffel Butter
0.5 dl Noilly Prat
0.5 dl Weisswein
1 dl Gemüsebouillon
1 Briefchen Safran
1 dl Rahm
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tips

ZUM VORBEREITEN

- 1 Die Spargeln grosszügig schälen und das hintere Drittel der Stangen abschneiden.
- 2 In einer grossen Pfanne reichlich Salzwasser aufkochen. Die Spargeln hineingeben und nur gerade bissfest kochen. Die Spargeln herausheben und beiseitestellen.
- 3 Im gleichen Wasser die Nudeln bissfest garen. In ein Sieb abgiessen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
- 4 Ein Ofenblech mit Backpapier belegen. Jeweils 3 Spargeln mit je 2 Tranchen Rohessspeck umwickeln. Jedes Spargelpack mit Nudeln umwickeln. Die Spargelstrudel nebeneinander auf das Blech legen. Eigelb und Milch gut verquirlen. Die Spargelstrudel damit bepinseln. Den geriebenen Sbrinz darüber streuen.
- 5 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- 6 Für die Sauce den Fenchel halbieren und in kleine Würfeln schneiden.
- 7 In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen. Den Fenchel andünsten. Mit Noilly Prat, Weisswein und Bouillon ablöschen. Den Safran beifügen und die Flüssigkeit zur Hälfte einkochen lassen. Den Rahm dazugeben und die Sauce noch so lange kochen lassen, bis sie leicht bindet.
- 8 Inzwischen die Spargelstrudel im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 10 Minuten backen, bis die Teigwaren an den Rändern leicht Farbe annehmen.
- 9 Die Fenchelsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Spargelstrudeln servieren.

SPARGELN AL MEDITERRANEO

4 Portionen

zum vorbereiten



12 grüne Spargeln (ca. 200 g)
1 EL Crema di Balsamico (z.B. Fine Food)
1.5 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
wenig Salz
wenig Pfeffer
12 Tranchen Rohschinken (ca. 150 g)

Tips

zum vorbereiten

- Spargeln in siedendem Salzwasser ca. 5 Min. garen, abgiessen, abkühlen, trockentupfen.
- Crema di balsamico und Olivenöl verrühren, Knoblauch dazupressen, würzen. 1 EL der Marinade über die Spargeln geben, um jede Spargelstange eine Tranche Rohschinken wickeln.
- Restliche Marinade dazu servieren.

SPARGELSALAT GEBRATEN

10 Portionen

zum vorbereiten



1 kg Spargeln, grün
1 kg Spargeln, weiss
6 Esslöffel Olivenöl
Salz
500 g Cherrytomaten
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
100 g Kresse
Sauce

1 Bund Kerbel
6 Esslöffel Weissweinessig
4 Esslöffel Gemüsebouillon
1 Esslöffel Senf, mild
1 Esslöffel Senf, körnig
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
4 Esslöffel Halbrahm
6 Esslöffel Rapsöl, ersatzweise Sonnenblumenöl

Tips

Was man vorbereiten kann
Die Salatzutaten und die Sauce können ½ Tag im Voraus zubereitet werden. Mit Klarsichtfolie möglichst luftdicht abdecken, aber auf keinen Fall in den Kühlschrank stellen, sondern bei Zimmertemperatur aufbewahren. Den Spargelsalat erst 15 Minuten vor dem Servieren mit der Sauce mischen.

1 Von den grünen Spargeln das hintere Drittel grosszügig abschneiden und wenn nötig das nächste Drittel schälen. Die weissen Spargeln grosszügig schälen und das hintere Drittel ebenfalls abschneiden. Bei beiden Spargelsorten die Spitzen abschneiden und der Länge nach halbieren. Die restlichen Spargelstangen schräg in dünne Scheiben schneiden.

2 In einer beschichteten Pfanne die Hälfte des Olivenöls erhitzen. Die grünen Spargeln hineingeben, leicht salzen und unter häufigem Wenden nur gerade knackig braten; dies dauert 2–3 Minuten. In eine grosse Schüssel geben.

3 Das restliche Öl in die Pfanne geben und die weissen Spargeln darin ebenfalls nur gerade knackig braten; dies dauert 4–5 Minuten. Die Spargeln während des Bratens leicht salzen. Zu den grünen Spargeln geben.

4 Die Cherrytomaten kurz kalt spülen, halbieren und die Schnittflächen mit Salz sowie Pfeffer würzen. Zu den Spargeln geben.

5 Die Kresse waschen und sehr gut abtropfen lassen.

6 Für die Sauce den Kerbel hacken. Die restlichen Zutaten mit einem Schwingbesen zu einer cremigen Sauce mischen. Den Kerbel beifügen.

7 Etwa 15 Minuten vor dem Servieren die Sauce über die Spargeln und Cherrytomaten geben und alles sorgfältig mischen.

8 Zum Servieren den Spargelsalat mit der Kresse auf Tellern anrichten.

SPECK-RÜEBLI MIT ZITRONEN-JOGHURT

4 Portionen

zum vorbereiten



12 Rüebli, mittelgross
1 Knoblauchzehe
1 Peperoncino
1 Bund Petersilie, glattblättrig
1 Teelöffel Korianderpulver
30 g Pinienkerne
Salz
3 Esslöffel Rapsöl
12 Tranchen Bratspeck
1 Becher Naturejoghurt, (180 g)
2 Esslöffel Mayonnaise
1 Zitrone
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tips

zum vorbereiten

1 Die Rüebli schälen. Im Dampf oder in etwas Salzwasser bissfest garen. Auskühlen lassen.
2 Den Knoblauch schälen und grob schneiden. Den Peperoncino mitsamt Kernen in Scheibchen schneiden. Die Petersilienblätter vom Stiel zupfen.
3 In einer Bratpfanne ohne Fettzugabe den Koriander und die Pinienkerne rösten, bis der Koriander zu duften beginnt.
4 Knoblauch, Peperoncino, Petersilie, Koriander und Pinienkerne mit etwas Salz sowie dem Öl in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer zu einer Paste pürieren.
5 Die Specktranchen mit der Kräuterpaste bestreichen und diese um die Rüebli wickeln. Die Rüebli nebeneinander in eine Gratinform legen.
6 Die Speck-Rüebli im auf 200 Grad Umluft vorgeheizten Ofen (Unter-/Oberhitze 220 Grad) auf der mittleren Rille etwa 25 Minuten backen.
7 Den Joghurt und die Mayonnaise verrühren. Die Schale der Zitrone fein dazureiben. 2 Esslöffel Saft auspressen und unter die Joghurtsauce rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8 Zum Servieren die Rüebli mit der Joghurtsauce auf Tellern anrichten.
Als Beilage passen zum Beispiel Reis oder gebratene kleine Schalenkartoffeln.

SPECKKARTOFFELN

4 Portionen

zum vorbereiten

Kartoffeln gekocht
Bratspeckscheiben
Raclettkäse

Kartoffeln weichkochen und längs halbieren. Würzen und eine Scheibe Raclettkäse hineinlegen die Kartoffel schliessen und mit einer Scheibe Speck umwickeln.

In der Mitte des vorgeheizten Ofens bei ca. 220 Grad backen bis der Käse verläuft. Ca. 7 Min.

SPINATGRATIN

4 Portionen



200 g Fladenbrot
Öl für die Form
2 Dosen Pizzatomaten 425 g EW
450 g Tiefkühl-Spinat, aufgetaut
Salz
Pfeffer
5 El Olivenöl
150 g Schafskäse

Fladenbrot in kleine Stücke brechen und in eine leicht geölte Auflaufform geben. Pizzatomaten darüber geben und etwas einweichen lassen.

Den aufgetauten Spinat ausdrücken, hacken und auf das Brot geben. Den Schafskäse über alles zerbröseln und im heissen Ofen bei 200 °C (Umluft nicht empfehlenswert) 15 Minuten backen.

Tips

Schnell zubereitet

SPINATSALAT MIT ZIEGENKÄSE

4 Portionen



4 EL weisser Balsamico-Essig
125 g junger Ziegenkäse
5 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
500 g Spargel
Zucker
250 g Spinatsalat und Eichlaubblätter

Balsamico in einem kleinen Topf aufkochen, mit dem Ziegenkäse, 5 EL warmem Wasser, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer fein pürieren. Dann zur Seite stellen.

Spargel längs vierteln. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Spargel darin bei hoher Hitze 2-3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Spinat und Salat waschen, trockenschleudern und auf einer Platte anrichten. Den Spargel darüber geben und mit dem Dressing beträufelt servieren.

SPIRALEINTOPF

4 Portionen

500 gr Hackfleisch
1 Bund Selleristangen
Dörrtomaten in Öl
Zwiebeln
Knoblauch
1 bund Peterli
1 Pack Spiralen
1 1/2 Liter Bouillon
2 dl Weisswein

Hackfleisch mit Öl von Tomaten portionenweise anbraten. Nach dem anbrauen auf die Seite stellen. Mit dem Öl Selleri, Knoblauch und Zwiebeln andünsten, etwa 10 Min. dann Tomaten in Streifen geschnitten begeben und mit dem Weisswein ablöschen. Bouillon begeben und aufkochen, Spiralen roh begeben und garen, Fleisch und Peterli mischen und am Schluss begeben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SPIRALEN MIT DÖRRTOMATEN

4 Portionen

80 g in Öl eingelegte Dörrtomaten, abgetropft
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Öl von den Dörrtomaten oder Olivenöl
1/2 dl Noilly Prat
1/2 dl Weisswein
2 dl Rahm
400 g Spiralnudeln
1/2 Bund Basilikum oder glattblättrige Petersilie
2 Esslöffel geriebener Sbrinz oder Parmesan
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Die Dörrtomaten mit Küchenpapier trockentupfen und in Streifen schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Das Öl erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Dörrtomaten darin andünsten. Mit Noilly Prat und Weisswein ablöschen und gut zur Hälfte einkochen lassen. Dann den Rahm beifügen und die Sauce nochmals leicht reduzieren.

3 Während die Sauce kocht, die Spiralen in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

4 Basilikum oder Petersilie fein hacken. Mit dem geriebenen Käse unter die Sauce mischen und diese mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Sofort mit den gut abgetropften Teigwaren mischen.

Tipp:
Nach Belieben Rohschinken in Streifen schneiden, ganz kurz braten und über die angerichteten Teigwaren geben.

STEINPILZE AUF KARTOFFELN

4 Portionen

zum vorbereiten



ein paar frische Steinpilze
1 grosse Kartoffel
Salz
Pfeffer
Kartoffeln
1 Stück frischer Ingwer
1-2 Knoblauchzehen
1 Pfefferschote
Olivenöl
Kerbel oder Petersilie

Tips

Zum vorbereiten

FrISCHE Steinpilze suchen und putzen. Danach in Scheiben schneiden und leicht mit Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Pfefferschote entkernen und fein schneiden.

Dann alles in der Pfanne mit Olivenöl anbraten, anschliessend abtropfen lassen und leicht salzen.

Die Pilzscheiben auf jeweils zwei Kartoffelscheiben anrichten und das Ganze mit Kerbel oder Petersilie garnieren.

STEINPILZTÖRTCHEN MIT PATA-NEGRA-SCHINKEN

4 Portionen

250 g Blätterteig
Mehl zum Auswallen
1 Ei
6 Tranchen Rohschinken Pata Negra
1 Zweig Majoran
4 EL Crème fraîche
Cayennepfeffer
4 grosse Steinpilze
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl zum Beträufeln

1 Blätterteig auf etwas Mehl ca. 3 mm dick auswallen. 8 ca. 10 cm grosse Rondellen ausstechen. Die Hälfte auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Aus restlichen Rondellen je einen Kreis ausstechen, sodass ein 1 cm breiter Teigring übrig bleibt. Ei verquirlen. Rondellen mit Ei bestreichen. Teigringe darauf legen und bestreichen. 10 Minuten kühl stellen.

2 Backofen auf 180 °C vorheizen. 2 Tranchen Rohschinken in Würfelchen schneiden. Rest kühl stellen. Majoran fein hacken. Alles mit Crème fraîche mischen. Die Creme nur mit Cayennepfeffer aromatisieren. Steinpilze rüsten und Sandrückstände mit einem Messerchen entfernen. Pilze in feine Scheiben schneiden. Teigronellen mit Creme ausstreichen. Steinpilze fächerartig darauf auslegen.

3 Törtchen in der Ofenmitte 20-25 Minuten backen. Herausnehmen und mit Rohschinken belegen. Mit Pfeffer bestreuen, mit Olivenöl beträufeln.

SÜDAMERIKANISCHES KARTOFFELPÜREE

4 Portionen

zum vorbereiten



800 g Kartoffeln, mehlig kochend
Salz
100 g Oliven, schwarz
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone
4 Esslöffel Olivenöl
0.5 Teelöffel Chiliflocken
150 g Fetakäse
2 dl Milch
50 g Butter
Pfeffer, aus der Mühle
Muskatnuss, frisch gerieben

Tips

zum vorbereiten

- 1 Die Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Zugedeckt in Salzwasser oder im Dampf sehr weich garen.
- 2 Inzwischen die Oliven entsteinen und hacken. Schalotte und Knoblauch schälen und ebenfalls hacken. Von der Zitrone die Schale dünn abreiben und den Saft auspressen.
- 3 In einer kleinen Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Chiliflocken beifügen und kurz mitdünsten. Oliven, Zitronensaft und -schale beifügen. Vom Feuer nehmen und zugedeckt stehen lassen.
- 4 Den Käse fein zerbröseln.
- 5 Die weichen Kartoffeln abschütten, in die Pfanne zurückgeben und kurz trockendämpfen.
- 6 In einer mittleren Pfanne Milch und Butter aufkochen. Neben die Herdplatte stellen. Die noch heissen Kartoffeln in ein Passevite geben und in die Milch passieren. Kräftig durchrühren. Dann die Oliven-Chili-Mischung sorgfältig unter das Kartoffelpüree heben und dieses mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss abschmecken. In eine Schüssel anrichten und das Püree mit dem Käse bestreuen. Sofort servieren. Das Püree ist mit einem Salat serviert ein feines fleischloses Essen, passt aber auch hervorragend als Beilage zu kurz gebratenem Fleisch oder Fisch.

SUPPENHUHN

4 Portionen



4 Rüebli
1 kleiner Sellerie
1 grosser Lauchstängel
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
6 Nelken
2-3 Esslöffel Olivenöl
1 Suppenhuhn von ca. 2 kg oder ersatzweise 1 grosses Freilandpoulet
je 4 Zweige Petersilie und Thymian
2 Hühnerbouillonwürfel
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1 Rüebli und Sellerie schälen und in kleinfingergrosse Stücke schneiden. Den Lauch rüsten und in Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und mit Lorbeerblatt sowie Nelken bestecken.
- 2 In einer grossen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Alle Gemüse und die besteckte Zwiebel darin kräftig anrösten. Mit 1 1/2-2 Liter Wasser ablöschen.
- 3 Das Suppenhuhn oder Poulet kurz unter kaltem Wasser spülen. Mit Petersilie, Thymian und den Bouillonwürfeln in den Sud geben und aufkochen, dabei die Garflüssigkeit wenn nötig abschäumen. Dann das Poulet vor dem Siedepunkt gar ziehen lassen. Wichtig: Er darf nie sprudelnd kochen, sonst laugt das Fleisch zu stark aus. 1 Poulet hat je nach Grösse eine Garzeit von 1 1/4-1 1/2 Stunden, ein Suppenhuhn je nach Alter und Qualität 2-4 Stunden.
- 4 Zuletzt Huhn und Gemüse sorgfältig aus dem Sud heben und beiseite stellen. Den Sud durch ein Sieb passieren, in die Pfanne zurückgeben und mit einem Löffel die obenauf schwimmende Fettschicht abschöpfen.
- 5 Das leicht abgekühlte Huhn häuten und in Stücke teilen. Mit dem Gemüse in die entfettete Bouillon zurückgeben und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Langsam aufkochen und das Pouletfleisch nur noch gut heiss werden lassen, jedoch nicht mehr kochen, sonst trocknet es aus. Als Beilage passen Salzkartoffeln oder auch einfach nur frisches Brot und Butter.

SÜSSE FLEISCHESLUST

4 Portionen



500 g grüne Spargeln
wenig Salz
wenig Pfeffer

1 EL Olivenöl zum Braten
2 Rindsfiletmedaillons (je ca. 150 g)
0,25 TL Salz
wenig Pfeffer
2 EL roter Portwein
1 dl Rindsfond (z.B. Lacroix)
25 g Chocolat noir aux poivres roses (z.B. Fine Food)

1. Das Fleisch in längliche, dünne Streifen schneiden.
2. In einer Schüssel die Sojasauce, das Oel und das Maizena zu einer Marinade rühren. Das Fleisch beifügen und gut mischen.
3. Den Broccoli in Röschen, den groben Strunk in kleine Stücke teilen, alles waschen, dann in nicht zuviel Salzwasser knapp weich kochen. Abschütten und abtropfen lassen.
4. In einer möglichst grossen, weiten Bratpfanne etwas Oel erhitzen. Das marinierte Fleisch darin kurz anbraten, dann den Broccoli beifügen und alles leicht salzen. Den Sherry und die Bouillon dazugießen, alles gut mischen und noch 1 Minute kochen lassen. Sofort möglichst heiss servieren.

SZEGADINER GULASCH

4 Portionen



800 gr Sauerkraut
2 grosse Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
800 gr mageres Schweinsvoressen
3 EL Schweinefett
2 EL Paprika
3 dl Hühnerbouillon
Salz, schwarzer Pfeffer
1,5 dl Vollrahm
2 dl Sauerrahm
2 gestrichene EL Mehl

Das Sauerkraut spülen. Zwiebeln und Knobli fein hacken. Das Schweinsvoressen im heissen Fett anbraten. Hitze reduzieren und die Zwiebeln und den Knoblauch beifügen und ca. 10 Min dämpfen. Paprika kurz mitdämpfen. Mit der Bouillon ablöschen und das Sauerkraut beifügen alles gut mischen und würzen. Zugedeckt 1 1/2 Stunden weich schmoren. Flüssigkeit kontrollieren. Vollrahm, Sauerrahm und Mehl im Mixer aufschlagen. Alles unter das heisse Gulasch rühren und 10 Min. auf kleinstem Feuer ziehen lassen.

TAGLIATELLE MIT ZITRONEN-WODKA

4 Portionen



3 unbehandelte Zitronen
1 Bund Salbei
500 g Tagliatelle
50 g Butter
200 ml Sahne
100 ml Wodka
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Eine Zitrone unter heissem Wasser waschen und die Schale mit dem Zestenreisser in langen, feinen Streifen abziehen. Diese in kochendes Wasser 1 Min. blanchieren. Nun alle 3 Zitronen auspressen, Salbei waschen und trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Die Nudeln in kochendes Salzwasser al dente kochen. Inzwischen in einem Topf Butter und die Zitronenzesten auf kleiner Flamme ca. 3 Min. anschmelzen (nicht bräunen), dann Sahne, Zitronensaft und Wodka dazugeben und alles bei geringer Temperatur ca. 15 Min. reduzieren. Nudeln mit der Zitronen-Wodka-Sosse servieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Salbeiblättern servieren.

Anmerkung: 30 g Butter und 100 ml Sahne/100 ml Milch genommen.
Hat trotzdem sehr gut geschmeckt

TENDERLOIN STEAK

4 Portionen



5 sehr gut abgehangene Filet Steaks (möglichst argentinische Steaks)

Marinade:

4 EL Rohrzucker
3 EL Paprikapulver, edelsüss
2 EL mittelscharfer Senf
4 Knoblauchzehen
5 EL gehackter Basilikum
2 kleine, fein zerriebene Lorbeerblätter
3 TL gehacktes Thymian
frisch gemahlener Pfeffer
Salz

Rotweinsosse:

ca. 0,4 l trockener Rotwein
Olivenöl

Gemüse:

250 g Zuckererbsen
250 g Möhren
5 Kartoffeln (Brätlinge)
Salz
Butter

Limetten-Sahne-Sosse:

750 ml Sahne
1-2 Limetten
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Riesengarnelen:

5 Black Tiger Prawns
15 Knoblauchzehen
Olivenöl
1 Prise Salz

Für die Marinade alle Zutaten zu einer dicken Paste verrühren. Steaks anschliessend mit der Paste dick einreiben, in Frischhaltefolie möglichst ohne Luft einpacken und mindestens 10 Stunden (besser 24 Stunden) lang in den Kühlschrank legen. Beim Marinieren ca. 3 TL der Marinade für die Sossen-Herstellung beiseite stellen.

Für die Rotweinsosse die zuvor beiseite gestellte Marinade in etwas Olivenöl leicht anbraten und mit einem kräftigen trockenem Rotwein ablöschen. Sosse ca. eine Stunde lang immer wieder mit Rotwein auffüllen und reduzieren, bis nur noch etwas Sosse mit einem sehr kräftigen Geschmack übrigbleibt.

Die Steaks in einer sehr heissen Pfanne ca. 1 Minute von jeder Seite anbraten. (Die Marinade bleibt dabei sehr häufig nicht vollständig am Fleisch. Das ist aber in Ordnung). Danach das Fleisch in Alufolie einschlagen (glänzende Seite nach innen!) und ca. 29 Minuten bei 100 °C in den Backofen geben (Zeit für Gargrad zartrosa).

Zum Servieren einige Tropfen der Sosse auf das Fleisch geben. Aber auf keinen Fall zu viel, da die Sosse sehr intensiv ist. Sie soll lediglich die Marinade etwas unterstützen.

Für das Gemüse die Zuckererbsen in heissem Salzwasser 6 Minuten ziehen lassen. Die Baby-Möhren 12 Minuten darin garen. Die Bratlinge ungeschält ca. 20 bis 22 Minuten dämpfen und anschliessend in gesalzener Butter schwenken.

Limetten-Sahne-Sosse die Limetten sehr gut abwaschen und anschliessend die Schale abreiben. Sahne in einen Topf geben und den Saft einer Limette hinzufügen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Langsam unter Rühren köcheln und die Sosse reduzieren, bis sie dickflüssiger wird. Jetzt kann gegebenenfalls noch mit dem Saft der zweiten Limette abgeschmeckt werden. Erst kurz vor dem Servieren die Schale der Limette hinzugeben. Die Sosse über das Gemüse geben.

Für die Riesengarnelen Knoblauchzehen hacken und ca. 4 Stunden in Olivenöl einlegen. Dann die Black Tiger Prawns waschen, den Panzer von hinter dem Kopf bis kurz vor den Schwanz aufschneiden und entfernen. In der Mitte des Rückens einschneiden und den Darm entfernen. Danach noch innerhalb des Kopfes waschen, denn dort befindet sich eine bräunliche dickflüssige Masse. Anschliessend leicht salzen. Nun eine Pfanne erhitzen, das Öl mit dem gehackten Knoblauch hinein geben und die Garnelen von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Danach die Prawns mit dem gerösteten Knoblauch und etwas Öl übergossen und servieren.

TEUFELSBRATEN MIT KRÄUTER-CHILI-SAUCE

4-6 Portionen

zum vorbereiten



2 Stück Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie, glattblättrig
1 Zweig Rosmarin, gross
1 Stück Chilischote
2 Esslöffel Olivenöl
800 g Schweinsnierstück
1 Esslöffel Senf
Salz

Sauce

1.5 dl Sonnenblumenöl
0.5 dl Weissweinessig
3 Esslöffel Ketchup
Tabasco, einige Tropfen
1 Stück Chilischote
2 Stück Schalotten, gross
2 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer, aus der Mühle

Tips

Das Fleisch kann lauwarm oder kalt genossen werden. Am Vortag gegartes Fleisch im Kühlschrank aufbewahren und vor dem Essen gut 1 Stunde Zimmertemperatur annehmen lassen.

1 Knoblauch schälen und mit Petersilie sowie Rosmarin fein hacken. Chilischote entkernen und in feinste Würfelchen schneiden. Alle Zutaten mit dem Olivenöl zu einer Paste mischen.
2 Den Fettdeckel des Schweinsnierstückes wegschneiden. Das Fleisch mit Senf einreiben und leicht salzen. In eine feuerfeste Form legen und die vorbereitete Paste auf die Oberseite des Fleisches streichen.
3 Den Braten im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille während etwa 40 Minuten braten.
4 Für die Sauce Öl, Essig, Ketchup und Tabasco verrühren. Chilischote entkernen und fein hacken. Schalotten schälen und fein hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Alles zur Sauce geben und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
5 Zum Servieren das Fleisch in dünne Tranchen aufschneiden und mit der Kräuter-Chili-Sauce anrichten.

THONBROT

4 Portionen



Hefeteig

300 g Mehl
0.75 TL Salz

0.5 Würfel Hefe, zerbröckelt
1 EL Olivenöl
2-2.5 dl Wasser

Füllung

1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst
3 EL gemischte Kräuter (z.B. Oregano, Petersilie, Rosmarin), fein gehackt
2 EL Olivenöl
1 Dose Thon im Salzwasser (ca. 200 g), abgetropft, zerzupft
0.25 TL Salz
wenig Pfeffer aus der Mühle

wenig Kaffeerahm oder Milch zum Bestreichen

Tips

Thonbrot 1 Tag im Voraus zubereiten, Backzeit um ca. 10 Min. verkürzen. Herausnehmen, lauwarm in Plastikbeutel verpacken. Aufbacken: im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten.

Hefeteig

1. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen.
2. Hefe, Öl und Wasser begeben, mit der Kelle oder den Knethaken des Handrührgerätes mischen. Zu einem geschmeidigen, feuchten Teig kneten.
3. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

Füllung

Alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel gut mischen.
Formen: Teig zu einem Rechteck von ca. 30x40cm auswallen, Füllung darauf verteilen, dabei ringsum einen ca. 2cm breiten Rand frei lassen. Teig von einer Schmalseite her aufrollen, mit dem Verschluss nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Thonbrot mit der Schere an 4 Stellen übers Kreuz 3-mal ca. 3cm tief einschneiden.

Backen: 10 Min. in der unteren Hälfte des auf 230 Grad vorgeheizten Ofens, dann ca. 30 Min. bei 180 Grad fertig backen. Herausnehmen, mit Kaffeerahm bestreichen, auf einem Gitter auskühlen.

THUNFISCH MIT SPECKKRUSTE AUF TOMATENSAUCE

4 Portionen

zum vorbereiten



100 g Bratspecktranchen
2 EL grobes Paniermehl
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
800 g gehackte geschälte Tomaten aus der Dose
1 EL Zucker
½ Bund Kerbel
Salz
Pfeffer
800 g weisses Thunfischfilet am Stück

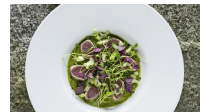
Backofen auf 200 °C Oberhitze vorheizen. Speck in kleine Würfel schneiden. Mit dem Paniermehl mischen.

Zwiebel und Knoblauch hacken. Im Öl andünsten. Tomaten und Zucker beifügen. Sauce 10 Minuten kochen lassen. Kerbel hacken und begeben. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Inzwischen Thunfisch auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Speck- Paniermehl-Mischung darauf geben und gut andrücken. Fisch im Ofen ca. 15 Minuten garen, danach in ca. 2 cm dicke Tranchen schneiden. Mit der Tomatensauce anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

THUNFISCH-TATAKI AUF YAKUMISAUCE

4 Portionen



Tataki

500 g frischer Thunfisch
wenig Pflanzenöl
2 Stangen Staudensellerie
1 Handvoll Kresse oder Sakurakresse
etwas Sesam

Yakumisauc

2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer, daumengross, geschält
2 Schalotten, geschält
15 Shisoblätter oder 1 Bund Koriander
etwas Schnittlauch
2 Limetten, Saft
4 Frühlingszwiebeln
500 ml Pflanzenöl
1 TL Zucker
wenig Salz
60 ml salzarme Sojasauce
30 ml Reisessig

Den Thunfisch mit wenig Pflanzenöl ganz kurz farblos anbraten und auskühlen lassen.

Für die Sauce alles zusammen in den Mixer geben und fein pürieren. Mit Zucker, Salz, Sojasauce und Reisessig abschmecken. Die Sauce auf einen Teller geben, den Thunfisch in Scheiben schneiden und auf der Sauce anrichten. Mit Kresse und in Scheiben geschnittenem Staudensellerie vollenden. Mit etwas geröstetem Sesam garnieren.

TOMATEN-SCHWEINSFILET MIT KRÄUTERN

4 Portionen

zum vorbereiten

2 grosse Tomaten
2 Schalotten
2 Bund Petersilie
1/2 Bund Thymian
8 dick geschnittene Schweinsfiletmedaillons
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter
1 Esslöffel Butter
1 dl Noilly Prat oder halb Weisswein/halb trockener Sherry
2 dl Rahm
etwas Worcestershiresauce
3-4 Esslöffel geriebener Sbrinz oder Parmesan

Tips

zum Vorbereiten

1 Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, herausheben, kalt abschrecken, dann häuten. Die beiden Enden abschneiden. Diese wenn nötig entkernen, klein würfeln und beiseite legen. Dann jede Tomate in 4 Scheiben schneiden.

2 Die Schalotten schälen und fein hacken. Die Petersilienblätter fein hacken. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen.

3 Die Schweinsfiletmedaillons mit der Hand leicht flach drücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen und die Medaillons darin auf jeder Seite gut ½ Minute sehr heiss anbraten. Herausnehmen und in eine Gratform setzen.

4 Die Brattemperatur auf mittlere Hitze reduzieren und die Butter schmelzen. Schalotten, Petersilie und Thymian darin andünsten. Die Hälfte der Kräutermischung herausnehmen und beiseitestellen. Zu den restlichen Kräutern in der Pfanne den Noilly Prat geben und etwa zur Hälfte einkochen lassen. Den Rahm dazugiessen, aufkochen und noch 2–3 Minuten einkochen lassen. Dann die beiseite gelegten Tomatenwürfel beifügen und die Sauce mit Worcestershiresauce, Salz und Pfeffer würzen. Vom Feuer nehmen.

5 Die beiseitegestellten Kräuter auf den Schweinsmedaillons verteilen. Mit je 1 Tomatenscheibe decken, dann diese salzen und pfeffern. Alles mit Käse bestreuen. Die Medaillons mit der Sauce umgiessen. Bis hier hin kann das Gericht vorbereitet werden.

6 Die Schweinsfiletmedaillons im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 15 Minuten backen. Heiss servieren.

TORTILLAS

4 Portionen

für ca. 15 Stk.
100 gr Maismehl
100 gr Weissmehl
1 TL Salz
1 - 1 1/2 dl Wasser



Mehl und Salz mischen. Wasser nach und nach beigegeben. Gut kneten bis Teig geschmeidig ist. Mind. 2 Std. zugedeckt ruhen lassen.

Teig in ca. 15 gleich grosse Stücke teilen, zu Kugeln formen. Mit der Handfläche etwas flachdrücken, dann ohne Mehl möglichst dünn und rund auswallen.

In Bratpfanne ohne Fett erhitzen, Teigplätzchen auf jeder Seite ca. 1 Min. backen. Erst wenden, wenn sie sich leicht vom Pfannenboden lösen.

TOSTADAS

4 Portionen



1 Packung Tostada Shells
4 Tomaten
1 Eisbergsalat
150 gr Cheddarkäse
450 Pouletbrüstli
2 EL Oel
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
1 Ds (400 gr) Refried Beans
Taco-Sauce nach Belieben
1 Becher Sauerrahm

Tostada Shells im Ofen wärmen und warm halten. Tomaten in Scheiben, ein paar Salatblätter in Streifen schneiden. Käse auf der Röstiraffel reiben. Pouletbrüstli im Oel braten, würzen und in kleine Stücke zerreißen.
Bohnenpüree nach Vorschrift wärmen, auf den Tostada Shells verstreichen. Darauf Pouletstücke, Tomatenscheiben und Salatblätter verteilen mit Käse bestreuen.
Mit Taco-Sauce und Sauerrahm servieren.

TRUMP TOWER AN TRÜFFELSAUCE

4 Portionen



2 roter Apfel
2 x 250 g Rindsfilet am Stück
1 EL Bratbutter
1 TL Salz wenig Pfeffer

Von den Äpfeln mit dem Apfelausstecher das Kerngehäuse ausstechen, die Äpfel quer in je 6 Scheiben schneiden.

4 dl Rindsfond
2 TL Maizena
2 TL Trüffelöl

Butter in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Fleisch bei grosser Hitze rundum ca. 10 Min. braten, würzen.
Apfelscheiben begeben, ca. 2 Min. mitbraten, beides herausnehmen, warm stellen.

dazu frische Spätzli

Fond und Maizena verrühren, in dieselbe Pfanne giessen, aufkochen, bei grosser Hitze ca. 5 Min. einköcheln. Trüffelöl begeben, verrühren, Pfanne vom Herd nehmen.

Tips

FrISChe Trüffel hauchdünn über das Fleisch hobeln.

Fleisch quer zur Faser in je sechs feine Scheiben schneiden. Lagenweise mit den Apfelscheiben auf Tellern anrichten, mit der Sauce umgiessen.

TRUTHAHNSCHNITZEL AN RAHMSAUCE

4 Portionen

Marinade
1 TL Senf
1/2 abger. Zitrone und 1 TL Saft
einige Rosemarinnadeln
1/4 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 EL Sojasauce
1 EL Sherry oder Weisswein
4 Trutenschnitzel eher dick

Vorgaren: 15 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens
Form aus dem Ofen nehmen und Hitze auf 250 Grad erhöhen
1,8 dl Rahm über Schnitzel geben und weitere 7 Min in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens garen

1, 8 dl Rahm

ÜBERBACKENE KALBSKOTELETTS MIT SALBEI-GNOCCHI

2 Portionen



Gnocchi:

6-8 Salbeiblätter

150 g Ricotta

80 g Teigwarenmehl (Hartweizendunst) oder halb Mehl, halb Hartweizengriess

1 kleines Ei

40 g geriebener Sbrinz

1/2 Teelöffel Salz

wenig schwarzer Pfeffer

Muskat

Koteletts:

2 grosse Schalotten

1 Knoblauchzehe

1 Bund Kerbel

2 Esslöffel Olivenöl

50 g Speckwürfelchen

2 Kalbskotelett

Salz, Pfeffer

Zum Fertigstellen:

20 g Butter

1 Die Salbeiblätter aufeinanderlegen. Zuerst der Länge nach halbieren, dann in feine Streifen schneiden (A).

2 In einer Schüssel Ricotta, Teigwarenmehl, Ei, Sbrinz und Salbestreifen gut verrühren (B). Den Teig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 20 Minuten quellen lassen, der Teig wird dabei sehr dick. Falls er zu dünn bleibt, noch etwas Teigwarenmehl oder Hartweizengriess beifügen. Mit Hilfe eines Gummischabers in einen Spritzsack ohne Tülle füllen (C).

3 Schalotten und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Den Kerbel ebenfalls hacken.

4 Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Zubereitung

5 In einer beschichteten Bratpfanne 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Speckwürfelchen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. In ein Schüsselchen geben. Kerbel hacken und untermischen (D).

6 Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen.

7 In der Bratpfanne das restliche Olivenöl erhitzen. Die Koteletts auf jeder Seite 1 Minute kräftig anbraten. In eine Gratinform geben und mit der Speck-Schalotten-Masse belegen (E).

8 Die Koteletts im 180 Grad heissen Ofen 12–15 Minuten fertig braten.

9 Inzwischen in einer mittleren Pfanne reichlich Wasser aufkochen. Die Gnocchimasse portionenweise mit einem Messer, das man immer wieder ins heisse Wasser taucht, direkt ins leicht kochende Wasser schneiden (F). Wenn die Gnocchi an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Mit der Schaumkelle herausheben und in eine vorgewärmte Schüssel geben. Das Wasser abschütten, dann in der heissen Pfanne die Butter schmelzen lassen.

10 Koteletts und Gnocchi auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Gnocchi mit der flüssigen Butter beträufeln. Nach Belieben mit Salbeiblüten dekorieren.

ÜBERBACKENE KALBSMEDAILLONS AN SCHNITTLAUCHSAUCE

4 Portionen

zum vorbereiten



4 Scheiben Rohschinken, lang, schmal und dünn geschnitten
4 Kalbsfiletmedaillons, je ca. 2 1/2 cm dick geschnitten
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 dl Doppelrahm
2 Esslöffel Noilly Prat
20 g Sbrinz, ersatzweise Parmesan
0.25 Teelöffel Paprika, edelsüß
Salz
1 Bund Schnittlauch

Tips

ZUM VORBEREITEN

Die Vorbereitungen

1 Die Rohschinkenscheiben der Länge nach einmal falten. Jedes Kalbsmedaillon mit 1 Schinkenstreifen umwickeln und den Streifen mit Küchenschnur fest binden. Die Medaillons beidseitig mit frisch gemahlenem Pfeffer aus der Mühle würzen und in eine kleine Gratinform setzen.

2 In einer kleinen Schüssel Doppelrahm, Noilly Prat, Käse und Paprika mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch mit einer Schere dazuschneiden.

Die Zubereitung

3 Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

4 Die Kalbsfilet auf der Oberseite mit Salz würzen. Im 220 Grad heißen Ofen auf der mittleren Rille 5 Minuten backen.

5 Nun die Schnittlauchsauce auf den Medaillons verteilen. Alles weitere 10 Minuten überbacken. Dann sofort servieren.

Als Beilage passen dünne Nudeln oder Trockenreis.

ÜBERBACKENE POULETBRÜSTCHEN

4 Portionen

zum vorbereiten



je 1 kleine rote und gelbe Peperoni
1 Knoblauchzehe
1/2 dl Olivenöl
1 kleine Aubergine
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund Oregano
1/2 Bund Basilikum

1
4 kleine Pouletbrüstchen
1 Kugel Mozzarella
2 Esslöffel geriebener Parmesan

1. Den Ofen auf 230 Grad vorheizen. Die Peperoni halbieren, entkernen und die weissen Scheidewände herausschneiden. Mit der Rundung nach oben auf ein Backblech legen und im 230 Grad heißen Ofen in der Mitte 10 Minuten rösten. Die Peperoni herausnehmen und die Ofentemperatur auf 180 Grad reduzieren.

2. Den Knoblauch zum Olivenöl pressen. Die Aubergine der Länge nach in 4 Scheiben schneiden und mit dem Knoblauchöl bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nebeneinander auf das Backblech legen. Die Kräuter fein hacken und darüber streuen. Die Peperoni mit den Schnittseiten nach oben auf die Auberginen legen. Die Tomate in Scheiben schneiden und diese in die Peperonihälften legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Pouletbrüstchen ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Tomaten in die Peperoni legen. Den Mozzarella in 8 Scheiben schneiden und die Pouletbrüstchen damit belegen. Den Parmesan darüber streuen. Das Ganze wenn nötig mit Zahnstochern fixieren.

4. Die Pouletbrüstchen im 180 Grad heißen Ofen etwa 20 Minuten backen.

ÜBERBACKENE POULETBRÜSTCHEN AN KÄSESAUCE

4 Portionen

4 Pouletbrüstchen
Salz, Pfeffer
1 Esslöffel Bratbutter
25 g Butter
1 gehäufte Esstasse Mehl
1 1/2 dl Hühnerbouillon
1 dl Rahm
2 Bund Schnittlauch
75 g Appenzeller Käse
4 mittelgrosse Scheiben Weissbrot

1. Die Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen. In der heissen Bratbutter während insgesamt 2 Minuten kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Etwas abkühlen lassen.

2. Inzwischen in einem Pfännchen die Butter schmelzen. Das Mehl beifügen und unter Rühren kurz dünsten. Mit der Bouillon und dem Rahm ablöschen und aufkochen. 2 Minuten leise kochen lassen. Vom Feuer nehmen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Käse klein würfeln. Beides in die Sauce geben. Wenn nötig nachwürzen.

3. Die abgekühlten Pouletbrüstchen schräg in Scheiben schneiden. Auf den Brotscheiben anordnen und in eine Gratinform geben. Mit Sauce übergiessen.

4. Die Pouletbrüstchen sofort im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen während 12-15 Minuten überbacken.

ÜBERBACKENE POULETBRÜSTCHEN MIT RACLETTEKÄSE

4 Portionen

2 Zucchini, mittelgross
Olivenöl, zum Braten
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
4 Pouletbrüstchen, mittelgross bis gross

Sauce

150 g Raclettekäse
1.5 dl Milch
20 g Butter
2 Eigelb
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Muskatnuss, reichlich, frisch geriebene

Tips

zum vorbereiten

zum vorbereiten



1 Die Enden der Zucchini entfernen, dann die Früchte ungeschält in dünne Scheiben schneiden.

2 In einer grossen beschichteten Bratpfanne etwa 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Zucchini hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und auf mittlerem bis grossem Feuer etwa 5 Minuten braten; die Zucchini sollen dabei leicht Farbe annehmen. In eine Gratinform geben.

3 In die gleiche Bratpfanne 1 weiterer Esslöffel Olivenöl geben und kräftig erhitzen. Die Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen. 30 Sekunden auf grossem, dann auf mittlerem Feuer insgesamt 4 Minuten braten. Auf Küchenpapier etwa 10 Minuten abkühlen lassen.

4 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

5 Den Raclettekäse in kleine Würfelchen schneiden. In eine Pfanne geben und mit der Milch übergiessen. Auf kleinem Feuer unter Rühren erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist. Die Pfanne von der Herdplatte ziehen und die Butter sowie die Eigelb unterrühren. Nochmals sorgfältig erhitzen, aber nicht mehr kochen, sonst gerinnen die Eigelb. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und reichlich frisch geriebener Muskatnuss würzen.

6 Die Pouletbrüstchen schräg in Scheiben aufschneiden und wieder in Brüstchenform zusammenschieben. Die Pouletbrüstchen nebeneinander auf die Zucchini setzen. Mit der noch heissen Käsesauce übergiessen. Sofort im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille etwa 20 Minuten überbacken. Heiss servieren.

Als Beilage passen kleine, in der Schale gebratene Raclettekartoffeln.

ÜBERBACKENE POULETBRÜSTCHEN MIT SALBEI UND KNOBLAUCH

4 Portionen

4 Pouletbrüstchen
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas edelsüßer Paprika
1 Esslöffel Bratbutter
1 dl Weisswein
30 g Butter
2 gestrichene Esslöffel Mehl
3 dl Hühnerbouillon
1 dl Rahm
75 g Gruyère
1 Prise Muskat
4 Knoblauchzehen
4 Zweige Salbei
1 Esslöffel Bratbutter

1. Die Pouletbrüstchen mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. In der heißen Bratbutter von beiden Seiten insgesamt 2 1/2-3 Minuten nicht zu heiß anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

2. Den Bratensatz mit Weisswein ablöschen. Beiseite stellen.

3. In einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen. Das Mehl beifügen und unter Rühren kurz andünsten. Die Bouillon und den Bratenjus beifügen und aufkochen. Den Rahm dazugießen und die Sauce unter gelegentlichem Rühren 4-5 Minuten kochen lassen.

4. Inzwischen den Gruyère fein reiben. 1/3 des Käses beiseite stellen. Den restlichen Gruyère unter die Sauce mischen und diese mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

5. Die Pouletbrüstchen schräg in Scheiben aufschneiden, dann wieder zusammengesetzt, jedoch leicht gefächert in eine Gratinform legen. Die Käsesauce darüber verteilen. Mit dem restlichen Käse bestreuen. Bis hierher kann das Gericht vorbereitet werden.

6. Die Pouletbrüstchen im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 12 Minuten überbacken.

7. Inzwischen den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Die Salbeiblätter von den Zweigen zupfen. Beides in der heißen Bratbutter knusprig braten. Vor dem Servieren über den Pouletgratin streuen.

ÜBERBACKENE POULETSCHNITZEL AN PFEFFERSAUCE

4 Portionen

4 kleinere Pouletbrüstchen
8 Zweige Majoran
4 dünn geschnittene Scheiben Schinken
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter
1 dl Noilly Prat oder trockener Portwein
1 dl Weisswein
2 Esslöffel eingelegte grüne Pfefferkörner
1 1/2 dl Rahm
1 Esslöffel weiche Butter
1 Teelöffel Mehl
40 g geriebener Gruyère

1 Die Pouletbrüstchen waagrecht halbieren, sodass 8 Schnitzel entstehen. Die Majoranblättchen von den Zweigen zupfen und auf den Schnitzeln verteilen. Die Schinkenscheiben halbieren und die Pouletschnitzel damit belegen. Mit Holzspiesschen fixieren. Das Fleisch auf der unbelegten Seite mit Salz und Pfeffer würzen.

2 In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Pouletbrüstchen darin auf jeder Seite 1/2 Minute anbraten. In eine Gratinform legen.

3 Den Bratensatz mit dem Noilly Prat oder Portwein sowie dem Weisswein ablöschen und aufkochen. Die Pfefferkörner in einem Siebchen unter heissem Wasser spülen, dann mit einer Gabel leicht zerdrücken und in die Sauce geben. Diese auf knapp 1 dl einkochen lassen. Den Rahm beifügen und die Sauce nochmals leicht reduzieren. Butter und Mehl mit einer Gabel verkneten und in die kochende Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Pouletschnitzel geben und alles mit Käse bestreuen.

4 Die Pouletschnitzel im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen in der Mitte 12 Minuten überbacken. Heiß servieren.



ÜBERBACKENE ROQUEFORT-SCHWEINSMEDAILLONS AUF BIRNEN

4 Portionen

4 Stück Birnen, reif
2 dl Wasser
2 dl Weisswein
4 Esslöffel Zucker
1 Esslöffel Zitronensaft
8 Stück Schweinsmedaillons, je ca. 3 cm dick geschnitten
Paprika, Salz, Pfeffer
2 Esslöffel Bratbutter
1 dl Portwein
1 dl Hühnerbouillon
200 g Roquefort



1. Die Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen.
2. In einer mittleren Pfanne Wasser, Wein, Zucker und Zitronensaft aufkochen. Die Birnenhälften beifügen und knapp weich kochen. In der Flüssigkeit belassen.
3. Den Backofengrill auf 230 Grad vorheizen.
4. Die Schweinsmedaillons leicht flach drücken und mit Salz, Pfeffer sowie Paprika würzen. In einer Bratpfanne in der heißen Bratbutter auf mittlerem Feuer während 4-5 Minuten nur gerade knapp rosa braten. Zugedeckt warm stellen.
5. Den Bratensatz mit Portwein auflösen und diesen fast vollständig einkochen lassen. Dann die Bouillon beifügen, die Birnenhälften hineingeben und nur gerade heiss werden lassen. Sofort in eine feuerfeste Form geben, mit dem Jus umgiessen, je 1 gebratenes Schweinsmedaillon auf die Birnenhälften legen und mit 1 Stück Roquefort belegen.
6. Die Schweinsmedaillons auf der zweitobersten Rille des 230 Grad heißen Ofens auf Grillstufe so lange überbacken, bis der Käse leicht geschmolzen ist. Sofort servieren. Als Beilage passen in Salbei gebratene Schupfnudeln oder Kartoffelkuchlein.

ÜBERBACKENE SCHWEINSKOTELETTS

4 Portionen

100 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum
1 Bund Petersilie
4 Schweinskoteletts
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter
Sauce:
1 kleine Zwiebel
2 Esslöffel Olivenöl
400 g gehackte Pelatitomaten
Salz, Pfeffer
Zum Überbacken:
1 Kugel Mozzarella (ca. 150 g)

zum vorbereiten

Tipp

Anstelle von Mozzarella kann zum Überbacken auch Raclettekäse verwendet werden.

1. Die Tomaten auf Küchenpapier gut abtropfen lassen, dann grob hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls hacken. Basilikum und Petersilie fein schneiden, etwa ein Drittel davon für die Sauce beiseite stellen. Alle übrigen vorbereiteten Zutaten mischen.
2. In die Schweinskoteletts je eine tiefe Tasche schneiden (evtl. vom Metzger machen lassen). Die Tomaten-Kräuter-Masse einfüllen. Die Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer Bratpfanne die Butter erhitzen. Die Koteletts darin auf jeder Seite je 1 1/2 Minute kräftig anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.
4. Für die Sauce die Zwiebel schälen und fein hacken. Im Olivenöl glasig dünsten. Die Pelatitomaten beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und gut 5 Minuten leicht einkochen lassen. Am Schluss die beiseite gelegten Kräuter untermischen. Die Sauce in eine gut ausgebutterte Gratinform verteilen.
5. Die Koteletts in die Sauce legen. Den Mozzarella an der Röstiraffel darüber reiben.
6. Die Koteletts im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 20 Minuten überbacken. Als Beilage passen gebratene Schalenkartoffeln, ein Safranrisotto oder Teigwaren.

ÜBERBACKENE SCHWEINSKOTELETTS AN KÄSECREME

4 Portionen



2 Zweige Rosmarin
1 Esslöffel Cognac
3 Esslöffel Olivenöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Schweinskoteletts
100 g Mascarpone-Gorgonzola
50 g geriebener Gruyère
1 dl Rahm
1 Esslöffel weiche Butter
wenig Olivenöl zum Braten
Salz

1. Die Rosmarinnadeln fein hacken. Mit dem Cognac, dem Olivenöl und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Die Schweinskoteletts damit bestreichen und kurz bei Zimmertemperatur marinieren lassen.

2. Den Mascarpone-Gorgonzola, den Gruyère und den Rahm mit einer Gabel sehr gut mischen.

3. Eine grosse Gratinform grosszügig mit der weichen Butter ausstreichen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

4. In einer Bratpfanne wenig Olivenöl kräftig erhitzen. Die marinierten Schweinskoteletts salzen und je nach Dicke insgesamt 5–6 Minuten anbraten. In die vorbereitete Form legen und die Käsecreme darüber verteilen.

5. Die Koteletts sofort im 220 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 12 Minuten überbacken, bis der Käse hellbraune Blasen wirft.

Als Beilage passen in Butter gebratene kleine Schalenkartoffeln und/oder Blattspinat.

ÜBERBACKENE SENF-KALBSSCHNITZELCHEN

4 Portionen

zum vorbereiten



ZUTATEN
0.5 Bund Estragon
12 Kalbsschnitzel, klein
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter
1 Esslöffel Dijonsenf, (1)
1 dl Portwein, weiss, ersatzweise fruchtiger Weisswein
0.5 Teelöffel Fleischextrakt
2 dl Rahm
50 g Gruyère, gerieben
2 Esslöffel Dijonsenf, (2)
Muskatnuss, gemahlen, wenig

1 Die Estragonblättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken.

2 Die Kalbsschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter rauchheiss erhitzen. Die Kalbsschnitzel auf der ersten Seite 45 Sekunden, auf der zweiten Seite nur noch gerade 15–20 Sekunden anbraten. Wichtig: Die Hitze während des Bratens nicht reduzieren, damit die Schnitzel auf der einen Seite eine leichte Kruste bekommen. Aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller legen und beidseitig sehr dünn mit der ersten Portion Senf (1) einstreichen. Leicht abkühlen lassen.

3 Den Bratensatz mit dem Port- oder Weisswein ablöschen. Den Fleischextrakt beifügen und die Flüssigkeit um gut 1/3 reduzieren. Dann den Rahm beifügen und die Sauce nochmals 2–3 Minuten leicht kochen lassen.

4 Den entstandenen Jus von den Kalbsplätzchen zur Sauce giessen. Die Kalbsplätzchen ziegelartig in eine ausgebutterte Gratinform schichten.

5 Den Gruyère zur Sauce geben und schmelzen lassen. Dann einige Löffel Sauce mit der zweiten Portion Dijon-Senf (2) verrühren, mit dem gehackten Estragon zur restlichen Sauce geben und diese mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Über die Kalbsplätzchen giessen.

6 Die Kalbsplätzchen im 220 Grad heissen Ofen in der Mitte etwa 12 Minuten überbacken. Sofort servieren.

Tips

ZUM VORBEREITEN

ÜBERBACKENE TILSITER-GNOCCHI

4 Portionen

zum vorbereiten



200 g Tilsiter, rezent
250 g Magerquark
2 Eier, gross
120 g Teigwarenmehl, (Hartweizendunst)
Salz, schwarzer Pfeffer
Muskatnuss, frisch gerieben, nach Belieben
Tomatensauce

1 Zwiebel
1 Peperoncino
0.5 Bund Petersilie
1 Esslöffel Olivenöl
400 g Pelatitomaten, gehackt, aus der Dose

Tips

ZUM VORBEREITEN

27 g Eiweiss
20 g Fett
28 g Kohlenhydrate
403 kKalorien
1687kJoule

1 Den Tilsiter entrinden und fein reiben.

2 In einer Schüssel den Quark mit den Eiern und 100 g des geriebenen Tilsiters verrühren. Das Teigwarenmehl untermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mindestens 30 Minuten quellen lassen; sie wird dabei dicker.

3 Inzwischen für die Tomatensauce die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen, zuerst in Streifen, dann in kleinste Würfelchen schneiden. Die Petersilie grob hacken.

4 In einer mittleren Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Peperoncino darin andünsten. Die Pelatitomaten beifügen und alles zu einer dicklichen Sauce einkochen lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Petersilie untermischen. Die Sauce auf dem Boden einer ausgebutterten Gratinform verteilen.

5 In einer mittleren Pfanne reichlich Salzwasser aufkochen. Vom Gnocchiteig mit 2 Teelöffeln, die man immer wieder ins heisse Kochwasser taucht, kleine Nocken abstechen und in das leicht kochende Wasser geben. Unbedingt portionenweise arbeiten; die Gnocchi sind gar, wenn sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und in die Tomatensauce geben. Mit dem restlichen geriebenen Tilsiter bestreuen.

6 Die Gnocchi im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen in der Mitte etwa 15 Minuten golden überbacken.

ÜBERBACKENER KARTOFFELSTOCK MIT SPECK

4 Portionen

800 g Kartoffeln
1 dl Milch oder Rahm
30 g Butter
1 Ei
4 Esslöffel geriebener Sbrinz
Salz, Muskatnuss
200 g magerer Speck am Stück
einige Butterflocken

1 Die Kartoffeln schälen und je nach Grösse halbieren oder vierteln. In nicht zuviel Salzwasser weich kochen. Abschütten, die Kartoffeln in die Pfanne zurückgeben und auf der ausgeschalteten Herdplatte kurz trockendämpfen. Dann sofort durch das Passevite treiben.

2 Milch oder Rahm zusammen mit der Butter erwärmen. Das Ei verquirlen. Die Milch-Butter-Mischung, das Ei und der Sbrinz unter das Kartoffelpüree ziehen. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

3 Die Kartoffelmasse in eine ausgebutterte Gratinform geben und mit einem Löffelrücken leichte Wölbungen formen.

4 Den Speck in kleine Stäbchen schneiden und in die Kartoffelmasse stecken.

5 Im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 15 Minuten überbacken. Einige Butterflocken darüber verteilen und den Kartoffelaufbau nochmals rund 10 Minuten backen.

ÜBERBACKENES SCHWEINSFILET MIT RÜEBLI

4 Portionen

400 g Rüebli
1 kleine Zwiebel
1 Esslöffel Butter
1/2 dl Noilly Prat oder Wasser
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
ca. 500 g Schweinsfilet
8 Salbeiblätter
8 lange, dünn geschnittene Bratspeckscheiben
1 Becher Saucenrahm (180 g)
60 g Kräuterbutter

1 Die Rüebli schälen und in kleinfingerdicke Stängelchen schneiden.

2 Die Zwiebel schälen und fein hacken. In der Butter hellgelb dünsten. Rüebli beifügen und kurz mitdünsten. Dann Noilly Prat oder Wasser dazugiessen und die Rüebli zugedeckt 8-10 Minuten knapp weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Inzwischen das Schweinsfilet in 8 gleichmässige Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je 1 Salbeiblatt und 1 Speckscheibe umwickeln und mit 1 Holzstäbchen fixieren.

4 Die Rüebli in eine feuerfeste, ausgebutterte Form verteilen. Mit Saucenrahm übergiessen. Die Schweinsmedaillons hineinsetzen und mit je 1 Scheibe Kräuterbutter belegen.

5 Die Schweinsfiletmedaillons im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille während 20 Minuten überbacken.

ÜBERBACKENES SCHWEINSFILET MIT SPINAT UND CAMEMBERT

2 Portionen

zum vorbereiten



300 g Schweinsfilet
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
0.5 Esslöffel Bratbutter
0.5 dl Weisswein
2 Frühlingszwiebeln
4 Dörrtomaten eingelegt
1 Esslöffel Butter
150 g Blattspinat tiefgekühlt
1 Prise Muskatnuss frisch gerieben
80 g Camembert

Tips

Tiefgekühlten Spinat muss man vor der Verwendung nicht auftauen, sondern kann ihn direkt gefroren in die Pfanne geben. Die ersten 3–4 Minuten mit wenig Flüssigkeit (Wasser, Bouillon, Wein, Rahm, usw.) zugedeckt auf mittlerer Stufe dünsten, dann mit einer Kelle auseinanderdrücken und offen – diesmal bei eher grosser Hitze – nochmals kurz weiterdünsten; am Schluss soll die Flüssigkeit eingekocht sein.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Boden einer kleinen Gratinform leicht bebuttern.

Das Schweinsfilet mit Salz und Pfeffer rundum würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Das Schweinsfilet rundum insgesamt 5 Minuten anbraten. Auf eine Kuchengitter geben und abkühlen lassen. Den Bratensatz mit dem Weisswein auflösen und zur Hälfte einkochen lassen. Beiseitestellen.

Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün rüsten und hacken. Die Dörrtomaten auf Küchenpapier trockentupfen und in kleine Würfel schneiden.

In einer Pfanne die Butter erhitzen. Die Frühlingszwiebeln und Dörrtomaten darin andünsten. Den noch gefrorenen Spinat sowie den beiseite gestellten Bratensatz beifügen und alles zuerst zugedeckt, dann offen (siehe Rezept-Tipp) 6–7 Minuten dünsten. Den Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Das Schweinsfilet in 4 gleichmässig dicke Stücke schneiden und in die vorbereitete Gratinform setzen. Die Spinatmasse bergartig daraufsetzen. Den Camembert in 4 Scheiben schneiden und den Spinat damit belegen.

Das Schweinsfilet im 180 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 20 Minuten überbacken. Sofort heiss servieren.

ÜBERBACKENES ZANDERFILET MIT AVOCADOS

5 Portionen



5 Zanderfilets à 250 g
Olivenöl
2 Avocados, geschält und klein geschnitten
10 Riesengarnelen
150 ml Sahne
1 Bund Basilikum
1 Packung Gratinkäse
Meersalz
Pfeffer

Die Zanderfilets säubern und mit frisch gemahlenem Pfeffer und Meersalz würzen. Anschliessend eine Auflaufform mit Olivenöl auspinseln und die Fischfilets hinein geben.

Die Garnelen, die klein geschnittenen Avocados, die Sahne, das fein gehackte Basilikum und zum Schluss den Gratinkäse über den Fisch geben.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 20 Minuten backen.

Die überbackenen Fischfilets nochmals mit Basilikum bestreuen und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

UEBERBACKENES KALBSSCHNITZEL SAVOYARDE

4 Portionen

2 Schalotten oder kleine Zwiebeln
2 Esslöffel Butter
150 g Eierschwämmchen (evtl. aus der Dose)
1 Teelöffel frischer Majoran
8 Kalbsschnitzel aus der Nuss
2 Esslöffel eingesottene Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 dl Portwein
3 dl Fleischbouillon
1 Teelöffel Butter
1 Teelöffel Mehl
1 dl Rahm
100 g gekochter Schinken oder Rohschinken
50 g geriebener Greyerzer

1. Die Schalotten fein hacken und in der Butter kurz anziehen.

2. Die Eierschwämmchen waschen, rüsten, zu den Schalotten geben und ca. 10 Minuten mitdünsten. Zuletzt den Majoran beifügen.

3. Die Kalbsschnitzel in der heissen Butter beidseitig kurz anbraten; das Fleisch muss innen noch sehr rosa sein. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und in eine Gratinform einschichten.

4. Den Bratensatz mit dem Portwein auflösen, dann die Bouillon beifügen und zur Hälfte einkochen lassen.

5. Die Butter und das Mehl mit einer Gabel verkneten und zur Sauce geben. So lange weiterköcheln, bis die Sauce leicht sämig ist. Mit dem Rahm verfeinern und wenn nötig nachwürzen.

6. Den Schinken in feine Streifen schneiden. Ueber die Schnitzel verteilen. Die Eierschwämmchen darübergaben. Alles mit dem Käse bestreuen und die Sauce darübergiessen. Im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen während ca. 15 Minuten überbacken.

UKRAINISCHE SOLJANKA

4 Portionen



200 gr Zwiebeln
100 gr Speck
2 Knoblauchzehen
100 gr Tomatenmark
1 EL Paprika Edelsüss
500 gr gemischtes Fleisch (Bratenreste, gekochter Schinken etc.
2 saure Gurken
1 1/2 l Fleischbrühe, Salz, Pfeffer, 1 EL Kapern, 1/2 Zitrone, Dill, Petersilie
3-4 E saure Sahne

Gehackte Zwiebeln und Speck glasig braten, gepresster Knobli, Tomatenmark, Paprika sowie die dünn geschnittenen Gurken hinzugeben und wenige Min. dünsten. Fleischbrühe zugeben und die Suppe 5 Min. kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Schüssel füllen, mit Kapern bestreuen, 2-3 Zitronenscheiben einlegen. Gehackten Dill und Petersilie darüberstreuen und kurz vor dem Servieren die saure Sahne hineingiessen

VANILLA SKY FÜR CHILI-FANS

2 Portionen



1 Zwiebel
0.5 roter Peperoncino
1 EL Butter
0.5 Vanillestängel

Peperoncino halbieren, entkernen, mit der Zwiebel fein hacken. Butter in einer Pfanne warm werden lassen, beides bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. andünsten. Vanillestängel längs aufschneiden, Mark auskratzen, beides dazugeben.

500 g Mangold
1 dl Saucen-Halbrahm
wenig Salz
wenig Pfeffer

Mangold in Streifen schneiden, begeben, unter Rühren ca. 1 Min mitdünsten. 0,5 dl Wasser und Rahm dazugeben, ca. 7 Min. köcheln. Vanillestängel herausnehmen, würzen.

VANILLA SKY FÜR JAKOBSMUSCHELN

2 Portionen



1 Vanillestängel
2 EL Öl (z.B. Olivenöl)
250 g Jakobsmuscheln

Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, mit Öl vermischen. Jakobsmuscheln beidseitig mit dem Vanilleöl bepseln, beiseite stellen.

1 Lauch
100 g Hartweizengriess
1 dl Milch
1 dl Gemüsebouillon
wenig Fleur de Sel
wenig Pfeffer

Lauch in ca. 1/2 cm breite Ringli schneiden. Restliches Vanilleöl in einer Pfanne heiss werden lassen, Lauch bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. andämpfen. Griess mit ausgekratztem Vanillestängel, Milch und Bouillon begeben, bei kleinster Hitze ca. 10 Min. köcheln, würzen.

Eine beschichtete Bratpfanne heiss werden lassen, Muscheln bei grosser Hitze beidseitig je ca. 1 Min. braten, würzen.

VITELLO TONNATO

4 Portionen

zum vorbereiten



1 kg Kalbsbraten, mager
2 Stück Knoblauchzehen
2 Stück Sardellenfilets
1 l Hühnerbouillon
5 dl Weisswein, trocken
1 Stück Rüebli
1 Stück Sellerie
1 Stück Zwiebel, besteckt mit 1 Lorbeerblatt und
2 Nelken
2 Stück Petersilienzweige
Pfefferkörner, zerdrückt
Thonsauce:

150 g Thon
4 Stück Sardellenfilets
150 g Mayonnaise
1 Esslöffel Kapern
1 Spritzer Zitronensaft
2 Esslöffel Sud, vom Fleisch
2 Esslöffel Halbrahm
Salz, Pfeffer, aus der Mühle

Für 6-8 Personen

1. Im Fleisch mit einem spitzen Messer einige Einschnitte gut verteilt auf dem ganzen Bratenstück anbringen. Knoblauch schälen und in Stifte schneiden. Jeweils 1 Knoblauchstift und 1 Stück Sardellenfilet in die Einschnitte drücken.
2. In einer grossen Pfanne Bouillon und Wein aufkochen. Geschältes und in Stücke geschnittenes Gemüse, besteckte Zwiebel, Petersilie und Pfefferkörner beifügen. Fleisch in den Sud legen und auf kleinem Feuer etwa 1 ½ Stunden gar ziehen, dann im Sud erkalten lassen.
3. Für die Sauce gut abgetropften Thon, die unter Wasser abgspülten Sardellenfilets, Mayonnaise, Kapern und Zitronensaft im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Sauce mit etwas Sud und Rahm verdünnen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
4. Ausgekühlten Kalbsbraten in möglichst dünne Scheiben schneiden; am besten geht dies mit einer Aufschnittmaschine. Ziegelartig in einer flachen Platte anrichten, dabei zwischen jede Scheibe etwas Sauce geben. Alles mit der restlichen Sauce decken.

WEISSE SPARGELN MIT PASSIONSFRUCHT-VINAIGRETTE

4 Portionen

zum vorbereiten



1 kg Spargeln, weiss
Salz
1 Prise Zucker
25 g Butter
Vinaigrette

8 Passionsfrüchte
2 Orangen
1 Schalotte
1 Esslöffel Senf, grob
1 Esslöffel Honig
0.5 dl Balsamicoessig, weiss
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
0.5 dl Olivenöl, kaltgepresst

- 1 Die Spargeln sehr grosszügig schälen und die Enden um 1/3 kürzen. In nicht zuviel Salzwasser mit dem Zucker und der Butter nur gerade knackig garen (siehe auch Tipp).
 - 2 Für die Vinaigrette 7 Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch aus der Schale kratzen. Die Orangen wie einen Apfel, d.h. mitsamt weisser Haut, schälen. Dann die Orangenfilets aus den Trennhäuten schneiden und klein würfeln. Die zurückbleibenden Reste ausdrücken und den Saft zusammen mit den Passionsfrüchten in einen hohen Becher geben. Die Mischung mit dem Stabmixer nur kurz durchmischen, dann durch ein Sieb giessen und den Saft auffangen.
 - 3 Die Schalotte schälen und sehr fein hacken.
 - 4 Den Passionsfrucht-Orangen-Saft mit Senf, Honig, Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Dann die letzte verbliebene Passionsfrucht halbieren und das Fruchtfleisch herauskratzen. Mit den Orangenwürfelchen und der Schalotte zur Sauce geben.
 - 5 Die Spargeln abgiessen und auf einem Küchentuch sehr gut abtropfen lassen. Dann auf Tellern anrichten. Etwas Passionsfrucht-Vinaigrette über die Spargelspitzen träufeln, den Rest der Sauce separat servieren.
- Tipp Wünscht man ein besonders intensives Spargelaroma, kocht man die Spargeln in einem Spargelfond: Dazu die Rüstabfälle der Spargeln mit 1 Stück Butter, 1 Prise Zucker sowie wenig Salz in etwa 5 dl Wasser 15–20 Minuten auskochen.

WHISKY TIME FÜR ROASTBEEF

4 Portionen

zum vorbereiten



800 g Roastbeef
0.5 TL Salz wenig Pfeffer
1 EL Bratbutter
250 g Cherry-Tomaten am Zweig

Backofen auf 80 Grad vorheizen, Blech mit Backpapier belegen. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Fleisch würzen, bei grosser Hitze rundum ca. 5 Min. anbraten.

700 g festkochende Kartoffeln
2 Schalotten
1 Päckli Salatkräuter-Mix (Basilikum, Petersilie, Rucola)
2 EL Butter
wenig Salz
wenig Pfeffer

Fleisch und Tomaten auf das Blech legen, Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken. Braten im Ofen: ca. 60 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens, bis die Kerntemperatur von ca. 50 Grad erreicht ist.

100 g Butter
3 EL Whisky
0.5 TL Salz wenig Pfeffer

Kartoffeln schälen, vierteln, im siedenden Salzwasser ca. 15 Min. kochen, abgiessen. Schalotte und Kräuter fein hacken. Beides mit der Butter und den Kartoffeln in dieselbe Pfanne geben, mischen, würzen. Die Kartoffeln zum Warmhalten zum Fleisch auf das Blech geben.

Butter in einer Schüssel weich rühren. Whisky tropfenweise dazugiessen, mit dem Schwingbesen gut verrühren, würzen, bis zur Verwendung kühl stellen, dazu servieren.

WIENER SCHNITZEL

4 Portionen

zum vorbereiten



4 Kalbsplätzli (z. B. Eckstück, Unterspälte, je ca. 150 g) vom Metzger flach klopfen lassen (ca. 2mm)

alles mischen, Fleisch würzen in einen flachen Teller geben in einem tiefen Teller verklopfen Plätzli portionenweise im Mehl, im Ei, dann im Paniermehl wenden, Panade gut andrücken

0.25 TL Paprika
0.5 TL Salz, wenig Pfeffer
3 EL Mehl
1 Ei
100 g Paniermehl
4 EL Bratbutter zum Braten
1 unbehandelte Zitrone, in Schnitzen

in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, 2 Schnitzel bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 2 Min. goldgelb braten. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen, warm stellen. Dabei Ofentür mit einem Kellenstiel einen Spalt breit offen halten, damit die Panade knusprig bleibt. Restliche Schnitzel gleich braten

Tips

Vorbereiten: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

Tipps: Für eine besonders knusprige Panade: Ei und Paniermehl verdoppeln. Fleisch panieren wie oben, Panade gut andrücken. Nochmals im Ei, dann im Paniermehl wenden, Panade gut andrücken.

Damit die Panade goldgelb und knusprig wird, reichlich Bratbutter (ca. 4 Esslöffel pro Portion) verwenden.

Die Wiener Schnitzel können im auf 60 Grad vorgeheizten Ofen ca. 20 Min. warm gehalten werden, dabei Ofentür mit einem Kellenstiel einen Spalt breit offen halten.

Variante: Wiener Schnitzel zubereiten wie oben.

4 Brötchen (z. B. Ciabatte) quer halbieren, mit

WILD AUF BEEREN

4 Portionen



500 g Rosenkohl
wenig Salz
wenig Pfeffer

Rosenkohl halbieren, im siedenden Salzwasser ca. 12 Min. knapp weich kochen. Abgiessen, würzen, zugedeckt warm stellen.

2 EL Sonnenblumenöl zum Braten
8 Hirschschnitzel (je ca. 70 g)
2 dl Wildfond (z.B. Lacroix)
1,8 dl Saucenhalbrahm
2 EL Brombeerkonfitüre
160 g Brombeeren (frische oder tiefgekühlte)
wenig Salz
wenig Pfeffer

Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Fleisch portionenweise bei grosser Hitze beidseitig je ca. 1 Min. anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren, Fond und Rahm dazugiessen, Konfitüre darunterühren, aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 3 Min köcheln.

Fleisch zusammen mit den Brombeeren begeben, ca. 3 Min. weiterköcheln, würzen.

Tips

Statt Brombeeren Heidelbeeren oder Blaubeeren verwenden.

WINNETOU IN TICINO

4 Portionen



4 EL Öl zum Braten (z.B. Erdnussöl)
4 Pferdesteaks (je ca. 180 g)
2 TL Salz
wenig Pfeffer

Ofen auf 60 Grad vorheizen. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Steaks bei grosser Hitze beidseitig je ca. 4 Min. braten, würzen, warm stellen.

6 EL Zucker
200 g tiefgekühlte Marroni
2 dl Rindsbouillon
2 Birnen
1 TL Salz
wenig Pfeffer
2 dl Rahm

Zucker mit 6 EL Wasser in dieselbe Pfanne geben, ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin-und-her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Caramel entsteht. Marroni begeben, kurz schwenken.

Bouillon dazugiessen, aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln. Birne in Schnitze schneiden, begeben, ca. 5 Min. mitköcheln, würzen.

Rahm steif schlagen, unter die Sauce ziehen, sofort mit den Steaks servieren.

WINTERSALAT MIT ÜBERBACKENEM ZIEGENKÄSE

4 Portionen



Salat

0.5 Endivie

1 Kopf Radicchio, mittelgross

100 g Nüsslisalat

150 g Bratspecktranchen

4 Esslöffel Olivenöl

3 Esslöffel Balsamicoessig

2 Esslöffel Gemüsebouillon

1 Teelöffel Dijonsenf, gehäuft

Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ziegenkäse

40 g Kürbiskerne

0.5 Bund Thymian

4 Esslöffel Honig, flüssig

4 Scheiben Ziegenkäse, (Rolle), z.B. Crottin de Chavignol

1 Den Salat rüsten, waschen und trocken schleudern. Die Endivienblätter in mundgerechte Stücke zupfen, den Radicchio in feine Streifen schneiden. Alle Salate in eine Schüssel geben.

2 Die Bratspecktranchen in Streifen schneiden.

3 in einer beschichteten Bratpfanne 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen und den Speck darin bei mittlerer Hitze knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Das Bratfett mit dem restlichen Öl, dem Balsamicoessig, dem Bouillon und dem Senf verrühren und mit Salz sowie Pfeffer würzen. in eine kleine Schüssel geben.

5 Die Bratpfanne mit Küchenpapier auswischen und leer erhitzen. Die Kürbiskerne darin ohne Fettzugabe leicht rösten.

6 Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. mit dem Honig mischen.

7 Die Käsescheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. mit dem Thymian-Honig beträufeln und mit den Kürbiskernen bestreuen.

8 Die Käsescheiben im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen in der Mitte 10–12 Minuten backen.

9 Inzwischen die Sauce über den Salat geben und diesen mischen. in tiefen Tellern anrichten und den gebratenen Speck darüber verteilen. mit einem Metallspachtel sorgfältig je 1 heisse Käsescheibe auf den Salat setzen und sofort servieren.

WIRZ-SPAGHETTI

4 Portionen

400 gr Wirz

1 Zwiebel

25 gr Butter

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

300 gr geschnetzeltes Pouletfleisch

1/2 EL eingesottene Butter

1 TL milder Curry

1 dl Weisswein

1 1/2 dl Hühnerbouillon

1 1/2 dl Rahm

300 gr flache Spaghetti (Linguine)

Wirz in dünne Streifen schneiden. Zwiebel fein hacken und in Butter kurz anziehen. Wirz beifügen knapp weich dünsten. Pouletfleisch würzen, in der eingesottene Butter anbraten aus der Pfanne nehmen. Currypulver in den Bratensatz streuen und kurz dünsten. Mit Weisswein und Bouillon ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit dem Rahm verfeinern. Das Pouletfleisch dazu und nochmals erhitzen.

Spaghetti al dente .

Poulet mit dem Wirz zu den Spaghetti geben und alles gut mischen.

WOLFSBARSCHFILET MIT ZITRONENRISOTTO

6 Portionen

Zitronenrisotto

1 ½ EL Olivenöl
1 ½ Schalotte, fein gehackt
1 ½ Knoblauchzehe, gepresst
525g Risottoreis (z.B. Carnaroli)
1 ½ Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
1 ½ Zweiglein Thymian
3dl Weisswein (z.B. Merlot bianco)
10 ½ dl Gemüsebouillon
75g Butter, in Stücken
75g geriebener Parmesan

Wolfsbarsch

6 Wolfsbarschfilets, in ca. 3 cm breiten Streifen
¾ TL Salz
wenig Pfeffer
4 ½ EL Weissmehl
4 ½ EL Butter
9 Salbeiblätter, in feinen Streifen

Zitronenrisotto

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotte und Knoblauch andämpfen. Reis begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Zitronenschale und Thymian begeben. Wein und Zitronensaft dazugiessen, vollständig einkochen. Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugiessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 25 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. Butter und Käse unterrühren.

Wolfsbarsch

Fischfilets trockentupfen, würzen. Mehl in einen flachen Teller geben. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fischfilets portionenweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, Rest gut andrücken. Butter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fischfilets mit der Hautseite nach oben in die Pfanne geben, ca. 1 Min. braten. Filets wenden, Salbei begeben, ca. 2 Min. fertig braten. Fischfilets mit Zitronenrisotto servieren.

ZARTES KALBSNIERSTÜCK AN INGWERJUS

4 Portionen

zum vorbereiten



Fleisch

800 g Kalbsnierstück
Bratbutter
1 TL Salz
Pfeffer

Ingwerjus

2 dl Prosecco oder Weisswein
1 dl Wasser
1 dl Aceto balsamico
1 cm Ingwer, fein gerieben
1 EL Rohrzucker

Tips

Nährwert pro Portion:

ca. 45 Min 4 Personen
349 kcal F 9g Kh 16 g E 49 g

Fleisch

Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.

Ofen auf 80 Grad vorheizen, Platte, Sauciere und Teller vorwärmen.

Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen.

Fleisch würzen, bei mittlerer Hitze rundum ca. 3 Min. anbraten, auf die vorgewärmte Platte legen, Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken.

Niedergaren: ca. 2 Std. in der Mitte des vorgeheizten Ofens.

Die Kerntemperatur soll ca. 60 Grad betragen.

Das Fleisch kann anschliessend bei 60 Grad bis zu 1 Std. warm gehalten werden.

Jus

Bratfett auftupfen, Prosecco und alle Zutaten bis und mit Rohrzucker begeben, aufkochen, Bratsatz lösen.

Flüssigkeit auf ca. 0.75 dl einkochen.

Ingwerjus in die Sauciere absieben, warm stellen.

ZITRONEN-SCHWEINSFILET

4 Portionen

zum vorbereiten



0.5 Bund Basilikum
Muskat
Salz, Pfeffer
1 Teelöffel Zucker
0.5 dl Sherry trocken
600 g Schweinsfilet
1 dl Rahm
0.5 Bund Petersilie
4 Esslöffel Olivenöl
1 dl Hühnerbouillon
100 g Dörrtomaten in Öl eingelegt, oder Dörr-Cherrytomaten
1 Stück Zitrone gross, möglichst saftig

- 1 Die Zitrone heiss waschen. Den Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone auspressen. Von der anderen Zitronenhälfte das Ende abschneiden, da es nicht verwendet wird; dann die Zitronenhälfte in 4 Scheiben schneiden und diese halbieren.
- 2 In einer Schüssel den Zitronensaft und die Hälfte des Olivenöls (2 Esslöffel) mischen. Das Schweinsfilet in 8 Medaillons schneiden und mit den Zitronenscheiben in die Marinade geben. 10 Minuten ziehen lassen.
- 3 Inzwischen Petersilien- und Basilikumblättchen hacken. Dörrtomaten in Streifen schneiden. Den Backofen auf 120 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
- 4 In einer Bratpfanne das restliche Öl erhitzen. Mit einem Messer die Marinade von den Medaillons und Zitronenscheiben abstreifen, auffangen und beiseitestellen. Die Medaillons mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Im heissen Öl auf jeder Seite $1\frac{1}{2}$ Minuten kräftig braten. Auf die vorgewärmte Platte geben und im 120 Grad heissen Ofen kurz nachgaren lassen.
- 5 Zitronenscheiben in den Bratensatz geben, mit dem Zucker bestreuen und auf jeder Seite 1 Minute braten. Zum Fleisch geben.
- 6 Den Bratensatz mit dem Sherry, der Bouillon und der aufgefangenen Marinade auflösen, dann gut zur Hälfte einkochen lassen. Den Rahm beifügen und die Sauce noch so lange kochen lassen, bis sie leicht bindet. Dann Petersilie, Basilikum und Dörrtomaten beifügen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und wenn nötig etwas Zucker abschmecken.
- 7 Die Medaillons auf Tellern anrichten, mit je 1 Zitronenscheibe belegen und mit Sauce umgiessen.

ZITRONENSPAGHETTI

4 Portionen

1 Bund Basilikum
2 Stück Eier
8 Esslöffel Olivenöl
120 g Parmesan, gerieben
500 g Spaghetti
Tabasco, nach Belieben
Salz, Pfeffer
1 Stück Knoblauchzehe
1 Stück Zitrone

1. Die Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen.
2. Inzwischen die Basilikumblätter abzupfen und in ein hohes Becherglas geben. Die Zitronenschale dazureiben, den Saft auspressen und mit den restlichen Zutaten beifügen. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren.
3. Die Spaghetti abschütten, abtropfen lassen und sofort mit der Sauce mischen. Auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten und nach Belieben mit Kräutern dekorieren.



ZUCCETTISALAT

4 Portionen

2 oder 3 Stk. Zucchini
Öl
Salz
Joghurt ca. 180 gr
3 Knoblauchzehen

Zucchini in feine Räder schneiden und in der Bratpfanne heiss anbraten. Herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

In eine Gratinschüssel legen und salzen.

Den Joghurt mit dem Knoblauch mischen und die Sauce über die Zucchini geben.

ZUCCHETTI MIT THONCREME

5 Portionen

4 Zucchini, mittelgross
3 Esslöffel Olivenöl, zum Bestreichen
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
100 g Thon, abgetropft gewogen
100 g Ricotta
1 Teelöffel Kapern, gehäuft
5 Zweige Petersilie, glattblättrig

Tips

zum vorbereiten

zum vorbereiten



Ergibt 20–24 Stück

1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

2 Den Stielansatz der Zucchini entfernen und die Früchte ungeschält der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Ofenblech legen. Mit dem Olivenöl bestreichen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

3 Die Zucchini im 200 Grad heissen Ofen in der Mitte etwa 20 Minuten backen, bis sie weich und ganz leicht gebräunt sind. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen.

4 Für die Füllung Thon, Ricotta, wenig Salz und reichlich frisch gemahlener Pfeffer in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Die Kapern und die Petersilieblätter hacken und beifügen. Wenn nötig nachwürzen.

5 Die Zucchettischeiben mit der Thoncreme bestreichen, aufrollen und mit Cocktailspiesschen fixieren. Bis zum Servieren mit Klarsichtfolie bedeckt bei Zimmertemperatur aufbewahren.

Die Zucchini können Bestandteil eines Antipasti-Buffets sein oder man serviert sie mit einem kleinen Salat als Vorspeise.

Was man vorbereiten kann

Die Zucchini können gut ½ Tag im Voraus fixfertig zubereitet werden. Falls man sie im Kühlschrank aufbewahrt, mindestens 1 Stunde vor dem Servieren herausnehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen.

ZUGER KABISROULADE

4 Portionen

1 grosser Kabiskopf

Füllung:

1 mittlere Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Esslöffel Bratbutter

500 g gehacktes Rindfleisch

2 Tassen fein gehackter Kabis

1 dl Rotwein

1 Esslöffel Tomatenpüree

1 Bund Petersilie

1/2 Bund Majoran

Salz, Pfeffer

Zum Schmoren:

40 g Butter

1 gehäufter Esslöffel Tomatenpüree

ca. 2 1/2 dl Bouillon

2-3 Rosmarinzeige

1 Unschöne Aussenblätter vom Kabis entfernen. Dann den ganzen Kabiskopf in kochendes Salzwasser legen. Nach 4-5 Minuten herausheben und die erste Blätterschicht sorgfältig ablösen. Den Kabiskopf wieder ins kochende Wasser geben und so weiterfahren, bis man 10-12 schöne Blätter abgelöst hat. Von den restlichen Kabisblättern soviel mit dem Wiegemesser oder im Cutter fein hacken, bis man insgesamt 2 Tassen gehackten Kabis hat.

2 Für die Füllung die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

3 Die Butter in einer Bratpfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin hellgelb dünsten. Dann das Hackfleisch beifügen und gut anbraten. Den feingeschnittenen Kabis beifügen und unter Wenden 2-3 Minuten mitbraten.

4 Mit dem Rotwein ablöschen. Das Tomatenpüree untermischen. Petersilie und Majoran fein hacken und beifügen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Auf mittlerem Feuer so lange kochen lassen, bis praktisch alle Flüssigkeit eingekocht ist. Die Füllung etwas abkühlen lassen.

5 Die vorbereiteten ganzen Kabisblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und je etwas Füllung daraufgeben. Zu Paketen verschliessen und mit Küchenschnur binden.

6 In einer weiten Pfanne oder einem Bräter die Butter erhitzen. Die Chabis-Bünnteli hineinlegen und leicht anbraten.

7 Das Tomatenpüree mit der Bouillon verrühren und beifügen. Die Rosmarinzeige dazulegen. Die Kabisrouladen zugedeckt auf kleinem Feuer rund 30 Minuten weich schmoren. Die Flüssigkeit kontrollieren und wenn nötig etwas Bouillon nachgiessen.

ZWIEBELSAUCE

4 Portionen

Oel zum anbraten

300gr Zwiebeln in Ringen

wenig Mehl

1 dl Weisswein

2 dl Rahm oder Doppelrahm

1/2 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

Oel in der Bratpfanne erwärmen Zwiebelringe bemehlen unter wenden anbraten bis sie hellbraun sind. Hitze reduzieren, Wein zugeben und vollständig einkochen. Rahm, Salz, Pfeffer beifügen und ca. 20 Min. zugedeckt köcheln lassen, gelegentlich umrühren

Cocktail

ANANAS-BOWLE

2 Portionen

400 g Ananas, aus der Dose
5 dl Mineralwasser, kohlenstoffhaltig
Minze, einige Blätter
1 l Traubensaft, weiss
2 Esslöffel Zucker
5 dl Ananassaft
Eiswürfel, nach Belieben

1. Ananaswürfel, Ananassaft und Zucker in einem grossen Gefäss oder in einem Krug, der mindestens 2½ Liter zu fassen vermag, gut mischen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Kühl stellen.
2. Unmittelbar vor dem Servieren den Traubensaft und das Mineralwasser dazugliessen. Die Minzenblättchen beifügen. Nach Belieben Eiswürfel in die Gläser geben und mit Bowle auffüllen.



APEROL PROSECCO

2 Portionen

Alkoholika:
10 cl Prosecco
4 cl Aperol

Nichtalkoholika:

Garnitur:
1/2 Orangenscheibe
Glas: Sektschale
Arbeitsweise: Gästeglas
Mixer: -
Bemerkung: Longdrink mit Eis

Klasse: Sektkocktail
Gelegenheit: Nachmittag
Jahreszeit: ganzjährig
Geschmack: erfrischend; halb herb



APFELPUNSCH

4 Portionen

zum vorbereiten

2 Orangen
1 Zitrone
1 Liter Apfelsaft
5 Gewürznelke
1 Zimtstange
50 g Zucker braun

Tips

Punsch ca. 3 Std. im Voraus zubereiten, in Thermoskrügen aufbewahren.

Die orange Schale der Orangen mit dem Sparschäler dünn ablösen. Den Saft der Orangen sowie der Zitrone auspressen. Alles in eine Pfanne geben.

Den Apfelsaft, die Nelken, die Zimtstange und den Zucker beifügen und alles langsam erhitzen, jedoch nicht kochen lassen. Vom Herd nehmen und den Apfelpunsch noch 5 Minuten ziehen lassen. Dann in Tassen oder Gläser füllen und servieren.



CAIPIRINHA FÜR KINDER



4 Limetten, heiss ab gespült, in Vierteln
3 EL Rohzucker
ca.40 Eiswürfel, grob zerstoßen («Crushed Ice»; siehe Tipp)
8 dl Zitronenlimonade oder Mineralwasser, kalt

Limetten und Zucker in einen Glaskrug von ca. 1 1/2 Litern geben, mit einer Gabel oder einem Holzlöffel mischen und so den Saft der Limetten auspressen. Bis knapp unter den Rand mit Eis auffüllen, Limonade darübergießen, mit einem Löffel umrühren, in Gläser verteilen. Mit Trinkhalm servieren und beim Trinken von Zeit zu Zeit umrühren.

Tips

Für «Crushed Ice» Eiswürfel zwischen ein sauberes Küchentuch legen, mit dem Wallholz zerkleinern, im Tiefkühler aufbewahren.

COOL EXPRESSO

2 Portionen



2 dl starker Espresso
2 EL Zucker

Heissen Kaffee und Zucker verrühren, auskühlen, ca. 10 Min. gefrieren.

4 Eiswürfel
2 EL Mokkalikör (z.B. Kahlúa)

Eiswürfel und Mokkalikör begeben, pürieren, bis der Kaffee richtig schaumig ist.
Shake in Gläsern anrichten, sofort servieren.

Tips

Eine Kugel Vanille Glace dazu geniessen oder direkt in den Shake geben.

CRANBERRY-PUNSCH

4 Portionen



2 dl Wasser
1 l Cranberry-Saft
evtl.3 EL Orangenlikör
1 unbehandelte Orange, in feinen Scheiben, halbiert
1-2 EL Rohzucker
1 Zimtstange
1 unbehandelte Orange, dünn abgeschälte Schale und Saft

1. Wasser mit allen Zutaten bis und mit Orangensaft aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln. Zimtstange und Orangenschale herausnehmen.

Tips

Punsch ca. 3 Std. im Voraus zubereiten, in Thermoskrügen aufbewahren.

DANCING QUEEN

2 Portionen



2 Limetten
4 TL Rohrzucker

Limetten heiss abspülen, in Schnitze schneiden. Pro Glas eine Limette und 2 TL Zucker hineingeben, mit dem Mörser zerstoßen.

10 Eiswürfel
1 dl Ginger Ale
1 dl Mango-Orange-Passionsfrucht-Nektar
4 kurze Strohhalme

Eis in ein sauberes Küchentuch einschlagen, mit Wallholz kräftig daraufschlagen, bis das Eis zerkleinert ist. Eis auf die Gläser verteilen. Ginger Ale und Nektar darübergießen, mit Strohalm servieren.

ERDBEER-BOWLE

2 Portionen



250 g Erdbeeren, in Scheibchen
1 EL Zucker
1 TL Vanillezucker
2 Tropfen Bittermandelaroma (Dr. Oetker)
7.5 dl Schaumwein (z. B. Prosecco; siehe Tipp), kalt

Erdbeeren in eine grosse Schüssel geben, Zucker, Vanillezucker und Bittermandelaroma begeben, verrühren, zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen. Schaumwein dazugießen.

ERDBEER-MARGARITA

2 Portionen



2 cl Cointreau
2 cl Zitronensaft
2 cl Tequila, weiss
4 cl Sirup (Erdbeer)
6 Erdbeeren
1 Zitrone(n) in Vierteln

Zur Dekoration den Rand der Cocktailschalen mit einem Zitronenviertel befeuchten und in einen flachen, mit Zucker gefüllten Teller tupfen. Tequila, Cointreau, Zitronensaft, Erdbeersirup, Erdbeeren und vier Eiswürfel im Elektromixer gut durchmischen. Danach das Ganze mit einigen Eiswürfeln im Shaker kräftig schütteln und in die Cocktail-Schalen abgiessen.

Zucker
Würfel
Eis

GRANATAPFEL-CÜPLI



1 Granatapfel
5 dl halbtrockener Sekt (z. B. Freixenet)
2 EL Lemongrass-Sirup (z. B. Fine Food)

1. Granatapfel mit einem scharfen Messer quer halbieren. 2 Esslöffel Kerne herauslösen, in die Gläser verteilen. Hälften auspressen (siehe «Gewusst wie»), absieben.
2. Sekt in die Gläser giessen. Sirup und Granatapfelsaft mischen, sorgfältig über einen Löffelrücken dem Glasrand entlang hineingiessen.

Gewusst wie:
Granatapfel lassen sich mit einer Zitronenpresse auspressen.

GRAPEFRUIT INGWER THYMIAN PROSECCO



Für den Ingwer Thymian Sirup
300 ml Wasser
200 g Zucker
2 TL geriebener, frischer Ingwer
6 Zweige Thymian

500 ml Grapefruitsaft
1 Flasche Prosecco

Zum Servieren
Eiswürfel
Filetierte Grapefruitschnitze
Einige Zweige Thymian

1. Für den Sirup das Wasser und den Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Den Ingwer und den Thymian dazugeben und ca. 5 Minuten weiterkochen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat und der Sirup etwas dickflüssiger wird. Durch ein Sieb in eine Flasche füllen und auskühlen lassen.

2. Den Ingwer Thymian Sirup in die Gläser verteilen. In jedes Glas einen filetierten Schnitz Grapefruit und etwas Eis geben. Zur einen Hälfte mit Grapefruitsaft zur anderen Hälfte mit Prosecco auffüllen und mit einem Thymianzweig servieren. Wer den Tag lieber alkoholfrei startet, kann den Drink mit Mineralwasser anstelle von Prosecco zubereiten.

HOLUNDERBLÜTENCOCKTAIL

2 Portionen

8 EL Holunderblütensirup
4 dl Süssmost
4 dl kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
12 Eiswürfel

Je 2 EL Sirup, 1 dl Süssmost und 1 dl Mineralwasser in die Gläser füllen, eiswürfel begeben.



INGWER LIMONCELLO

Für 4 Flaschen à 250 ml
80 g frischer Ingwer
2 unbehandelte Zitronen
200 g Zucker
400 ml Wodka

Ingwer dünn schälen und in feine Scheiben schneiden.

Zitronen waschen, trocknen und die Schale so dünn abschälen, dass nichts Weisses daran ist.

Die Zitronen auspressen, 100 ml Saft zusammen mit 200 ml Wasser, Zucker, Zitronenschale und Ingwer in einem Topf aufkochen.

30-60 Min. bei mittlerer Hitze leise kochen. Abkühlen lassen.

Den Wodka zugießen und alles auf 4 saubere Flaschen (à 250 ml Inhalt) verteilen.

Verschliessen und 2 Wochen ziehen lassen.



LIMETTEN-LIMONADE

4 Portionen



3 Limetten
50 g Zucker
1 dl Wasser
ca. 7 dl Mineralwasser
nach Belieben Ingwerscheiben, Limettenschnitze
und Eiswürfel

Die Limetten heiss waschen und mit Küchenpapier trocknen.
Die Schale fein abreiben. Dann den Saft auspressen.

In einer Pfanne den Limettensaft, die Limettenschale, den
Zucker und das Wasser aufkochen. Den Sirup etwa 5 Minuten
sprudelnd kochen, dann abkühlen lassen.

Tips

kann auch mit Zitronen hergestellt werden.

Den Limettensirup in einen Krug geben und mit dem
Mineralwasser auffüllen. Nach Belieben kann man zudem
Ingwerscheiben, Limettenspalten und/oder Eiswürfel beifügen.

NEKTARINEN-BOWLE

2 Portionen



3 Nektarinen, in Würfeli
0.5 Zitrone, nur Saft
100 g Puderzucker
1 Vanillestengel, längs aufgeschnitten

Vorbereiten: Alle Zutaten bis und mit Weisswein
mischen, zugedeckt ca. 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.
Servieren: Vanillestengel entfernen, Sekt und Mineralwasser
dazugiesen, sofort servieren.

1 Flasche Weisswein (7.5 dl), z. B. Muscat, Dôle
blanche, kalt
1 Flasche Sekt (7.5 dl), kalt

1 Liter Mineralwasser, kalt

PIMM'S



1/2 Flasche Gin (Pimm's No. 1)
1 Flasche Ginger Ale
2 Orange(n), unbehandelte, gewaschene
2 Zitrone(n), unbehandelte, gewaschene
2 Apfel, gewaschener
1/2 Salatgurke(n), gewaschene
einige Stiele Minze

Pimm's und Ginger Ale kühl stellen.

In der Zwischenzeit Orange, Zitrone und Salatgurke in
Scheiben schneiden. Den Apfel entkernen und in Spalten
schneiden. Die Minzeblätter von den Stielen abzupfen und
zusammen mit Obst und Gurke in eine grosse Karaffe geben.
Nun den Pimm's hinzugeben und je nach Geschmack mit
Ginger Ale auffüllen. Gekühlt servieren.

Gilt in England als typischer Sommerdrink.

PINA COLADA

2 Portionen



1 cl Sahne
4 cl Rum weiss
4 cl Cream of Coconut
9 cl Ananassaft

Ice Cubes
Shaker
Longdrinkglas

PROSECCO ODER CHAMPAGNER MIT GRANATAPFEL

4 Portionen

zum vorbereiten

2-3dl Granatapfelsaft (erhältlich in Asia Shops)
50g Zucker
evtl. etwas Cranberry Saft
1 Stk. Granatapfel

Tipp:
Granatapfel (halbiert) in einer Schüssel mit Wasser oder im Schüttstein direkt mit viel Wasser mit den Händen entkernen. Die Häute schwimmen dann obenauf und die Kerne können Sie mit einem Sieb oder einer kleinen Schöpfkelle herauschöpfen. So vermeiden Sie lästige Verschmutzungen an Bluse oder Hemd

ZUBEREITUNG:

Granatapfelsaft mit etwas Zucker aufkochen bis etwas eingedickt. Die Granatapfe entkernen. Prosecco mit Granatapfelkerne- und Sirup auffüllen und auch hier evtl. mit Goldflocken bestreuen. Sieht sehr festlich aus

RED EASY RIDER

2 Portionen



12 Eiswürfel
1,2 dl Campari
4 dl klarer Apfelsaft
2 dl Bitter-Limonade (z.B. Schweppes Tonic)

Eis auf die Gläser verteilen, pro Glas 3 cl Campari, 1 dl Apfelsaft und 1/2 dl Tonic darübergießen.

2 rotschaliger Äpfel

Apfel quer in dünne Scheiben schneiden, an die Glasränder hängen.

TEQUILA SUNRISE

2 Portionen



Orangensaft 4 cl
Tequila Silver 2 cl
Grenadine

Ice Cubes
Longdrinkglas

WEISSE SANGRIA REZEPT



1,67 Flasche Weisswein, halbtrocken
0,83 Liter Sekt (Cava), halbtrocken
167 ml Likör 43 oder Cointreau
83,3 ml Brandy
333 ml Zitronenlimonade mit Kohlensäure
1,67 Apfel
3,33 Orange(n)
1,67 Pfirsich(e)
333 g Zucker

n. B. Eiswürfel

Den Apfel und den Pfirsich schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Orangen ebenfalls schälen, darauf achten, dass die weisse Haut entfernt wird. Dann die Filets auslösen, ohne die „Zwischenhaut“.

Die Fruchtstücke in ein grosses Gefäss geben, den Zucker dazugeben, ebenso den Likör und den Brandy. Etwa 30 Min. ziehen lassen.

Nun mit Wein, Cava und Limonade (alles gekühlt) aufgiessen und gut umrühren. Damit das Getränk angenehm kühl bleibt, einige Eiswürfel dazugeben.

Die Zuckermenge ist abhängig von der Süsse des Weines und natürlich des eigenen Geschmacks. Wer es nicht so süss mag, kann auch trockenen Wein und Cava nehmen.

AVOCADO-TATAR

4 Portionen

2 Avocados
Saft 1 Zitrone
2 EL Öl
1 TL Senf
Salz, schwarzer Pfeffer, Korianderpulver
1 kleiner Lauchstengel
1 Tomate
1/2 gelbe Peperoni
1 hartgekochtes Ei
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Peterli
1 Knoblauchzehe
einige Spritzer Worcestershiresauce
etwas Cayennepfeffer

Fruchtfleisch der Avocado ganz klein würfeln. Zitronensaft, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und Koriander verrühren. Sofort mit dem Avocadofleisch mischen.
Vom Lauch nur ein 6cm langes, weisses Stengelstück verwenden. Fein hacken. Tomate und Peperoni entkernen und klein würfeln. Das Ei, die Kräuter und den Knobli fein hacken. Alle Zutaten zu den Avocados geben. Mit Worcestershiresauce, Cayenne, Salz und Pfeffer abschmecken.

BIGOS

4 Portionen

250 gr Speck
250 gr Zwiebeln
300 gr mageres Schweinefleisch
1 kleine geräucherte Wurst
300 gr Weisskraut
100 gr Pilze, Salz, Kümmel, Majoran, 1 EL
Paprika, 2 EL Tomatenmark, 300 gr Sauerkraut

Den Speck in kleine Würfel schneiden, ausbraten und die gehackten Zwiebeln darin kurz rösten. Das Fleisch in kleine Würfel, die Wurst in dicke Scheiben, das Kraut fein und die Pilze blättrig schneiden. Alles mit Gewürzen und Sauerkraut in einen Topf geben. So viel heisses Wasser aufgiessen, dass alles knapp bedeckt ist. Ca. 60 Min. bei Mittlerer Hitze garen.

CITY-GAUCHOS AVOCADOTATAR

4 Portionen

0,5 gelbe Peperoni
2 Tomaten
2 Avocados
1 rote Zwiebel
1 Limette
4 EL
Olivenöl
0,5 TL
Cayennepfeffer
0,25 TL
Salz

1 Packung
Tortilla Chips Chili (ca. 150 g)

zum vorbereiten



Peperoni mit dem Sparschäler schälen.

Tomaten vierteln, entkernen. Avocados entsteinen und schälen. Beides in Würfeli schneiden. Zwiebel und Peperoni fein hacken. Alles mischen.

Limettensaft auspressen, mit dem Öl unter das Gemüse mischen, würzen. Chips dazu servieren.

Tips

Lässt sich vorbereiten

Tatar ca. 3 Stunden im Voraus zubereiten, dabei Öl nicht daruntermischen, sondern auf der Oberfläche verteilen, dicht mit Klarsichtfolie verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Das Olivenöl vor dem Servieren unter das Tatar mischen.

COQUILLES ST. JACQUES AUF SPARGELSTREIFEN

4 Portionen



320 g Coquilles St. Jacques
400 g grüne Spargeln
10 g Butter
60 ml ***Aceto Balsamico bianco
2 EL Bratbutter
Salz und Pfeffer

Ca. 3cm der Spargelenden wegschneiden. Die grünen Spargeln in 5cm lange Stücke, anschließend in feine Streifen schneiden und die Spargelspitzen halbieren. Die Spargeln in einer Pfanne mit Butter kurz anziehen und mit dem Aceto Balsamico ablöschen. Das Spargelgemüse abschmecken und auf niederer Stufe etwas köcheln lassen. Die Jakobsmuscheln mit einem Küchenpapier abtupfen, würzen und in der heißen Bratbutter scharf anbraten. Zum Anrichten die Spargeln als Bouquet auf den Teller legen und die Jakobsmuscheln darauf verteilen.

FEURIGER MELONENSALAT

4 Portionen



3 EL Wasser
0.5 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
2 EL Zucker

1 TL Sambal Oelek
1 Melone (z.B. Cavaillon, ca. 1 kg), halbiert, entkernt, geschält, in Schnitzen, in ca. 5 mm dicken Scheiben

1. Wasser, Zitronenschale und -saft mit Zucker aufkochen, auskühlen.
2. Sambal Oelek und Pfefferminze unter die Sauce mischen. Melonenscheiben begeben, mit der Sauce mischen, garnieren.

einige Pfefferminzblätter zum Garnieren

GEBRATENE RIESENCREVETTEN AUF VANILLE-SAUERKRAUT

4 Portionen

zum vorbereiten



Sauerkraut

500 g Sauerkraut, roh

1 Zwiebel, gross

1 Apfel, säuerlich

1 Esslöffel Butter

2 dl Weisswein

1 dl Gemüsebouillon, ersatzweise Hühnerbouillon

1 Vanilleschote

Crevetten

20 Riesencrevetten

1 Teelöffel Szechuanpfeffer

Salz

1 Esslöffel Butter

1 Esslöffel Olivenöl

Zum Fertigstellen

100 g Saucenrahm

1 Teelöffel Vanillepaste

Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

2 Personen: Das Sauerkraut in der angegebenen Menge zubereiten und am nächsten Tag wärmen. Für die Crevetten die Menge halbieren.

Tips

Zur vorbereiten

28 g Eiweiss

17 g Fett

11 g Kohlenhydrate

347 kKalorien

1453 kJoule

1 Das Sauerkraut in ein Sieb geben und unter kaltem Wasser gründlich spülen, dann gut ausdrücken. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.

2 In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Apfelwürfel und das Sauerkraut beifügen und kurz mitdünsten. Mit dem Weisswein und der Bouillon ablöschen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und mit den herausgekratzten Samen beifügen. Das Sauerkraut zugedeckt etwa 1 Stunde auf kleinem Feuer kochen lassen.

3 Den Ofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

4 Wenn nötig die Riesencrevetten aus der Schale brechen und den schwarzen Darmfaden entfernen. Die Riesencrevetten kurz kalt abspülen und auf Küchenpapier trockentupfen.

5 Den Szechuanpfeffer mit einem Mörser zerdrücken. Die Crevetten mit dem Szechuanpfeffer und Salz würzen.

6 In einer beschichteten Bratpfanne Butter und Olivenöl erhitzen. Die Riesencrevetten bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1½ Minuten braten. Auf die vorgewärmte Platte geben und kurz in den 80 Grad heissen Ofen stellen.

7 Saucenrahm und Vanillepaste unter das Sauerkraut ziehen und dieses mit Salz sowie Pfeffer würzen. Alles nochmals kurz aufkochen.

8 Die Crevetten dekorativ auf dem Sauerkraut anrichten.

Dazu passen Salzkartoffeln.

GUACAMOLE

4 Portionen



1 Reife Avocado

1 TL Zitronensaft

2 Tomaten in Würfel

1 Zwiebel in Würfel

1 grüner Peperoncini entkernt

2 Bund Peterli

Pfeffer

1/4 TL Salz

Alles pürieren.

Avocadokern in die Sauce legen, damit sich nichts verfärbt!

HOT MEDITERRANEAN SALAD

2 Portionen



1 gelbe Peperoni
1 Cecei (ungarische Peperoni)
0.5 Zwiebel

Peperoni und Cecei entkernen. Cecei in Ringe, Peperoni und Zwiebel in Streifen schneiden, in eine Schüssel geben.

125 g Cherry-Tomaten
2 Zweiglein Basilikum
0.5 Bund glattblättrige Petersilie
2 EL Olivenöl
wenig Salz
wenig Pfeffer

Cherry-Tomaten dazugeben. Kräuter grob hacken, mit dem Öl begeben, mischen, würzen.

Gemüse in Alufolie einpacken. Holzkohlen-/Gasgrill: Gemüsepackli über starker Glut/Stufe (ca. 240 Grad) ca. 5 Min. grillieren. Gemüse mit Aceto beträufeln.

Alufolie
1 EL
Aceto Balsamico

INDIAN CHICKS

4 Portionen



12 Poulet-Unterschenkel
4 EL Tandoori-Paste
4 EL Joghurt

Ofen auf 240 Grad vorheizen, Blech mit Backpapier belegen. Poulet in eine Schüssel geben.

Tandoori und Joghurt begeben, alles gut mischen.

Poulet auf das Blech legen. Braten im Ofen: ca. 25 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens.

KALB IM GRAS

4 Portionen

400 g Kalbsfilet
8 EL Olivenöl
1 Bund Rucola
4 EL Parmesan, gehobelt

Kalbsfilet in kleine Stücke schneiden, mit Olivenöl in eine Form geben und bei 180 °C ca. 20 Minuten im Ofen erhitzen. Die Filets mit Rucola und dünn geschnittenem Parmesan bewerfen.

KALTE GURKENSUPPE

4 Portionen



2 Gurken (ca. 800 g), geschält,
entkernt, in Stücken
1 Knoblauchzehe, gepresst
3 dl Buttermilch
1 TL Sambal Oelek
1 TL Zitronensaft
1 TL Dill
0.75 TL Salz
Pfeffer, nach Bedarf

1. Gurken mit allen Zutaten bis und mit Dill im Mixglas fein pürieren, würzen. Zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen.
2. Butter und Gewürze in einer kleinen Schüssel verrühren, Brot damit bestreichen, diagonal halbieren. Suppe vor dem Servieren nochmals aufrühren, garnieren. Toasts dazu servieren.

2 EL Butter, weich
1 Prise Salz
1 TL Dill, fein geschnitten
0.25 TL Sambal Oelek
4 Scheiben Toastbrot, geröstet
1 Zweiglein Dill, zum Garnieren

KREBSFLEISCHTÖRTCHEN MIT PAPRIKA

4-6 Portionen

zum vorbereiten



2 grosse rote Paprikaschoten
Krebsfleisch von 25 Flusskrebse
1 Karotte
1 Stück Stangensellerie
2 Knoblauchknollen
1 EL Olivenöl
60 ml Cognac
1 TL Tomatenmark
1 Tomate, halbiert
Estragonblätter
1 Messerspitze Kümmel
1 Messerspitze Cayennepfeffer
Meersalz
1/8 Liter Sahne (oder Crème double oder Mascarpone)
Butter zum Binden der Sosse
125 g Gruyèrekäse, in dünne Scheiben geschnitten
Salz
Pfeffer

Die Paprikaschoten putzen und jeweils in 4 etwa 2 cm breite Ringe schneiden. Karotte und Stangensellerie putzen und gemeinsam mit dem Krebsfleisch in einer Kasserolle mit einem Schuss Olivenöl dünsten. Mit Cognac ablöschen. Soviel kaltes Wasser zugiessen, dass das Gemüse bedeckt ist. Tomatenmark einrühren, die halbierte Tomate, Estragonblätter, Kümmel, Cayennepfeffer und ein wenig Meersalz zugeben, 1/2 Stunde köcheln lassen. Die Sahne zugiessen und noch weitere 15 Minuten köcheln lassen. Die Flüssigkeit abseihen und so lange köcheln lassen, bis der der Fond auf ein Viertel reduziert ist. In diesem Fond so viel kalte Butter einarbeiten, dass eine Sosse von sämiger Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Paprikaringe auf Backtrennpapier stellen und bei 200 °C etwa 8 Minuten im Rohr garen. Abkühlen lassen.

Für die Krebsfarce das Krebsfleisch mit der Sahne, Ei, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in der Küchenmaschine kleinhacken.

Krebsfarce:
Krebsfleisch von vier Krebsen
1/8 l Schlagobers
1 Ei
Saft von 1 Zitrone
Salz
Pfeffer

Die Krebschwänze mit etwa 1/8 l Krebsfarce und 1 EL erkalteter Krebsosse vermischen. Diese Mischung in die Paprikaringe füllen und jeden Ring mit einer dünnen Scheibe Gruyèrekäse bedecken.

Krebsfleischtörtchen im Rohr bei 200 °C etwa 10 Minuten garen. Die Törtchen in Suppenteller setzen und mit erwärmter Krebsosse servieren.

Tips

Zum vorbereiten

KREOLISCHE SAUCE

4 Portionen

zum vorbereiten



3 EL Limettensaft
4 EL Wasser
5 EL Tomatenpüree

150 g Stangensellerie, fein gehackt
2 grosse grüne Chilis/Peperoncini,
entkernt, fein gehackt
2 entsteinte grüne Oliven, fein gehackt
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
0.75 TL Salz

1. Limettensaft, Wasser und Tomatenpüree in einer Schüssel gut verrühren.
2. Stangensellerie und alle Zutaten bis und mit Knoblauch darunter mischen, Sauce salzen. Zugedeckt ca. 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

Tips

Passt zu: grilliertem Fleisch, Fisch und Gemüse.

Lässt sich vorbereiten:

Sauce ohne Zwiebel und Knoblauch ca. 3 Tage im Voraus zubereiten. Gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

LAUWARMER FRISCHLACHS AUF MANGO-PUMPERNICKEL, DAZU CREVETTENTATAR UND GURKEN-INGWERPERLEN

4 Portionen



1 Frischlachsseite, Schottland «Dyhrberg» ohne Haut, ca. 1.0kg
wenig Rohrzucker
Salz und Pfeffer
1/2 Thai-Mango
1 Scheibe Pumpernickel

wenig Butter
1/4 Salatgurke

wenig geriebener Ingwer
Salz, Pfeffer
wenig Limonenöl
50 g Cocktailcrevetten "Black Tiger", FOS*
zertifiziert
Walnussöl, Salz, Pfeffer
1 EL Sauerrahm

Lauwarmer Frischlachs
Den Lachs würzen, ganz kurz mit dem Zucker anbraten und bei max. 60 °C warm stellen.

Toast mit Mango und Pumpernickel
Den Pumpernickel mit frischer Butter bestreichen, mit dünnen Mangoscheiben belegen, in die gewünschte Grösse und Form schneiden, kühl stellen.

Gurken-Ingwer-Perlen
Die Gurken mit einem Perlenausstecher formen oder in kleine Würfel schneiden, mit dem Ingwer, Salz, Pfeffer und dem Öl marinieren.

Crevettentatar
Die Crevetten grob hacken und mit den übrigen Zutaten vermischen, ziehen lassen und mit zwei Kaffeelöffeln in kleine Nocken formen.

Anrichten
Das Ganze wie auf dem Bild anrichten.

Die Kartoffelringe können mit einer Gemüse-Spaghettimaschine gemacht werden. Dafür Kartoffeln schälen und durch die Maschine drehen, diese auf ein geöltes Metalrohr wickeln und bei 180 °C backen. Anschliessend vorsichtig herausnehmen und leicht salzen

MARINIERTER THUNFISCH "ASIA STYLE"

2 Portionen



- 2 Scheiben Thunfischfilet, je ca. 200 g
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer, ca. 5 cm
- 2 Stück Frühlingszwiebel
- 3 EL Akazienhonig
- 4 EL Balsamico-Essig
- 6 EL Sojasauce
- 6 EL helles Sesamöl
- 1 TL rote Currypaste
- ½ TL gemahlener Koriander

Die Thunfischfilets in eine Auflaufform legen. Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebel fein hacken und in die Marinade aus Honig, Essig, Sojasauce, Sesamöl, Currypaste und Koriander geben. Das Ganze über dem Fisch verteilen und die Form für mind. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die Filets aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen und in einer Grillpfanne von beiden Seiten scharf anbraten, dann auf kleiner Flamme 3 – 5 Minuten weitergaren (je nach Dicke der Filets). Den Fisch anschliessend aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die übrige Marinade in die Pfanne geben, aufkochen und etwas reduzieren lassen.

Den Thunfisch entweder auf einem Salatbett mit der Marinade als lauwarmes Dressing anrichten oder mit Basmatireis auf vorgewärmten Tellern servieren.

MOLHO DE PIMENT

4 Portionen



- 4 kleine rote Chilis, halbiert, entkernt
- 2 Zwiebeln, in Stücken
- 2 Knoblauchzehen
- 2-3 Limetten, nur Saft

Chilis, Zwiebeln und Knoblauch im Cutter fein hacken, Limettensaft darunterühren. Sauce bei Raumtemperatur ca. 1 Std. ziehen lassen.

Tips

Sauce 1/2 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

PAPAS CHORREADAS

4 Portionen

zum vorbereiten



- 40 gr Butter
- 2 Frühlingszwiebeln
- 400 gr Pelati (Dose)
- 1 dl Rahm
- Peterli gehackt
- Oregano gehackt
- Salz, Pfeffer
- 100 gr Mozzarella
- 400 gr Kartoffeln geschält
- Salz

Die in kleine Stücke geschnittenen Frühlingszwiebeln in Butter andünsten.

Die Pelati beigegeben und etwas einkochen lassen, Rahm, Peterli und Oregano dazugeben.

Vor dem Servieren den Käse beigegeben und solange unter Rühren weiterkochen bis sich der Käse aufgelöst hat, gut abschmecken.

Die in Salzwasser gekochten Kartoffelwürfel in die Sauce geben und servieren.

PAPAYASALAT MIT ERDNÜSSEN

4 Portionen



Süsssaure Sauce

2 EL Ananassaft
1 EL Limettensaft
0.5 TL dunkle (dark) Sojasauce
1 EL Ketchup
0.25 TL Sambal Oelek
1 kleine Schalotte, fein gehackt

Salat

2 Papayas (je ca. 350 g), halbiert, entkernt
50 g Nüsslisalat
3 EL gesalzene Erdnüsse, grob gehackt, geröstet

Tips

Sauce 1 Tag im Voraus zubereiten, Papayas 1/2 Tag im Voraus schneiden, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Süsssaure Sauce

Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel gut verrühren.

Salat

Fruchtfleisch der Papayas in der Schale einmal längs und einmal quer einschneiden, ohne die Schale zu verletzen. Die Viertel mit einem Löffel herauslösen, in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Nüsslisalat in die Papayaschalen verteilen, Papayascheiben darauf anrichten. Erdnüsse darüber streuen, Sauce darüber träufeln.

RAFFINIERTER SAUCEN FÜR FLEISCH-FONDUES

4 Portionen



Avocado-Sauce (ca. 2 1/2 dl)

2 EL Limettenaft
1 dl Gemüsebouillon
1 Avocado, entsteint, 1/3 in Würfeli, beiseite gestellt, Rest in Stücken
1 grüner Peperoncino, entkernt, fein gehackt
3 EL glattblättrige Petersilie / Koriander, fein gehackt
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Rettich-Orangen-Sauce (ca. 2 1/2 dl)

1 TL milder Senf
1 EL Weissweinessig
0.5 unbehandelte Orange, wenig abgeriebene Schale und Saft
150 g Bierrettich, fein gerieben
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Kokos-Mango-Sauce (ca. 2 1/2 dl)

1 dl Kokosmilch
3 EL Mango-Chutney aus dem Glas
ca. 100 g Joghurt nature
0.5 Mango, in Würfeli
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Avocado-Sauce (ca. 2 1/2 dl)

Rettich-Orangen-Sauce (ca. 2 1/2 dl)

Kokos-Mango-Sauce (ca. 2 1/2 dl)

Senf, Essig und Orangenschale und -saft gut verrühren, Rettich daruntermischen, Sauce würzen.
Kokosmilch mit dem Chutney ca. 10 Min. köcheln, abkühlen.
Joghurt und Mangowürfeli daruntermischen, Sauce würzen.
Alle Zutaten bis und mit Koriander mischen, pürieren.
Avocadowürfeli daruntermischen, Sauce würzen.

RIESENCREVETTEN IM SPECKMANTEL AUF CAMEMBERT-TOAST

4 Portionen

zum vorbereiten



2 Esslöffel Butter
4 Scheiben Toastbrot
20 g Baumnusskerne
4 Zweige Thymian, frisch
200 g Rahm-Camembert, (z.B. Caprice des Dieux)
8 Riesencrevetten
1 Teelöffel Currypulver
1 Messerspitze Cayennepfeffer
2 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer, aus der Mühle
2 Teelöffel Sojasauce
16 Tranchen Rohessspeck, (Kräuter-Rohessspeck)

Tips

Zur vorbereiten
28 g Eiweiss
43 g Fett
14 g Kohlenhydrate
566 kKalorien
2370 kJoule

1 In einer beschichteten Bratpfanne die Butter erhitzen. Die Toastbrotsscheiben darin nur auf einer Seite goldbraun rösten. Die Brotscheiben halbieren, sodass je 2 Dreiecke entstehen. In eine ausgebutterte Gratinform oder auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

2 Die Baumnüsse hacken. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen.

3 Den Camembert in Scheiben schneiden und jedes Toastdreieck auf der gerösteten Seite mit 1-2 Käsescheiben belegen. Die Baumnüsse in den Käse drücken.

4 Den Ofen auf 220 Grad vorheizen.

5 Die Riesencrevetten wenn nötig aus der Schale brechen und den schwarzen Darmfaden entfernen. Die Riesencrevetten kurz kalt abspülen und auf Küchenpapier trockentupfen.

6 Currypulver, Cayennepfeffer, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Sojasauce und Thymian mischen und die Crevetten damit bestreichen. Dann jede Riesencrevette mit 2 Specktranchen umwickeln und auf ein Toastbrot setzen.

7 Die Riesencrevetten-Toasts im 220 Grad heißen Ofen auf der mittleren Rille 8–10 Minuten backen.

SAFTIGER KOKOSREIS MIT PISTAZIEN

4 Portionen

2 Frühlingszwiebeln
1 El Erdnussöl
200ml Kokosmilch
1/2 l Gemüsebouillon
350 g Langkornreis
50 gr Pistazien grob gehackt
Meersalz

Tips

Langkornreis: Parboiledreis, Duftreis, Basmati und Vollkornreis.

Die Frühlingszwiebeln mit den grünen Röhren in feine Ringe schneiden und in Öl kurz andünsten. Die Kokosmilch und die Gemüsebouillon dazugiessen, aufkochen und den Reis einrieseln lassen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte rund 20 Min. zugedeckt quellen lassen. Die Pistazien darunter mischen und den Reis mit Salz abschmecken.

THUN MIT LUXUS-TOUCH

4 Portionen



Fisch

2 Thunfisch-Tranchen (ca. 300 g)
4 EL trockener weisser Vermouth (z.B. Noilly
Prat)
2 Zweiglein Rosmarin
0,5 Bund Thymian
150 g Pecannüsse
2 Eier
1 TL Salz
wenig Pfeffer
2 EL Olivenöl

Salat

4 EL Aceto di vino Chianti
6 EL Olivenöl
wenig Salz
wenig Pfeffer
2 Päckli
Farmersalat

Fisch mit Noilly Prat beträufeln ca. 15 Min. marinieren. Kräuter mit den Nüssen fein cuttern.

Eier in einem tiefen Teller verklopfen, würzen, Kräuter und Nüsse ebenfalls auf einen Teller geben. Fisch trockentupfen, zuerst im Ei, dann in der Kräuter-Nuss-Mischung wenden. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Fisch bei hoher Hitze beidseitig je ca. 1 Min. braten.

Essig und Öl verrühren, würzen. Salat mit der Sauce mischen, Fisch schräg in Tranchen schneiden, mit dem Salat anrichten.

THUNFISCH MIT FRÜHLINGSZWIEBELN

2 Portionen



1 Stück Chillischote
1 Stück Zitrone abgeriebene Schale und Saft
1 Esslöffel Sesamöl
1 Esslöffel Sojasosse
2 Scheiben Thunfisch Filet a 170g
3 Stück Frühlingszwiebel
1 Deziliter Fischbrühe
1 Esslöffel Sojasosse
Pfeffer aus der Mühle

Chillischote halbieren und entkernen, in Streifen schneiden. Die Hälfte davon mit Zitronenschale, -Saft, Sesamöl und Sojasosse verühren, den Thunfisch damit bestreichen und 30 Minuten marinieren. Frühlingszwiebeln in Ringe, Grün in feine Streifen schneiden. Den Thunfisch in der Pfanne nur kurz anbraten, herausnehmen und warm stellen. Die Frühlingszwiebeln andämpfen, Grün dazugeben restliche Chillischote auch und etwa 3 Minuten mitdünsten. Brühe dazugießen und etwas einkochen lassen. Abschmecken. Dazu passt Reis

THUNFISCH-TATAKI MIT GEMÜSE

4 Portionen



10 g Ingwer
800 g weisses Thunfischfilet, MSC, am Stück
Fleur de sel
Pfeffer
2 EL Olivenöl

Gemüse

3 Peperoni
2 Karotten
1 Peperoncino
3 Schalotten
2 EL Olivenöl
2 dl Wasser
Salz
1.5 dl Rotweinessig

Ingwer schälen und fein hacken. Thunfisch längs halbieren, mit Fleur de sel und Pfeffer würzen. Ingwer über den Fisch streuen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Für das Gemüse Peperoni und Karotten in feine Streifen schneiden. Peperoncino längs halbieren entkernen und in feine Streifen schneiden. Schalotten in Ringe schneiden. Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen. Peperoni, Karotten und Schalotten darin andünsten. Peperoncino begeben. Mit Wasser ablöschen. Salzen und köcheln lassen, bis die Karotten bissfest sind. Essig begeben und alles 2 Minuten köcheln lassen.

Thunfisch mit Haushaltspapier trocken tupfen. Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Fisch darin rundum 2–3 Minuten anbraten. Fisch aus der Pfanne nehmen und in 1 cm breite Stücke schneiden. 2/3 des Gemüses auf den Tellern verteilen. Fisch darauf anrichten und den Rest des Gemüses darauf verteilen.

TOBAGO SCHWEINSFILET AUF PIKANTER ANANAS

4 Portionen

1 Schweinsfilet ca 600gr
1/2 TL Meersalz
1 Ananas
3 Frühlingszwiebeln
1/2 Chili entkernt, fein gehackt
2 EL Korianderblättchen grob gehackt

Tobago-Marinade

1 Zwiebel fein gehackt
1 Knobli gepresst
1/3 TL Pimentpulver
1/2 Chili
1/2 TL Thymianblättchen
1 Tomate gewürfelt
1 rote Peperoni gewürfelt
1/2 Orange nur Saft

Alle Zutaten der Marinade mischen, 15 Min. einkochen lassen, fein pürieren, etwas auskühlen lassen und das Schweinsfilet damit bepinseln. zugedeckt 1 Std. im Kühlschrank marinieren. Den Ofen auf 80 Grad vorheizen, eine Platte mitwärmen. Die Ananas schälen, längs vierteln und den Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden und fächerartig auf Tellern anrichten. Die Frühlingszwiebeln mit den grünen Röhrchen in feine Ringe schneiden und zusammen mit Chili und Koriander darüber streuen. Fleisch aus der Marinade nehmen, überschüssige Marinade abstreifen und das Fleisch salzen. Bei mittlerer Hitze rundum, auch an den Enden, 10 Min. anbraten, auf die vorgewärmte Platte legen und 1.5 Std. im Ofen gar ziehen lassen. Das Fleisch kann im 60 Grad warmen Ofen bis zu 45 Min. warm gehalten werden. Zum Servieren das Fleisch in feine Tranchen schneiden und auf der Ananas anrichten.

Tips

Dazu passt saftiger Kokosreis

TOMATEN-MARGARITA-SÜPPCHEN

4 Portionen



1 EL Olivenöl
100 g Stangensellerie, in feinen Streifen
1 EL Tomatenpüree
600 g Tomaten, in Vierteln
2 dl fettfreie Gemüsebouillon

0.5 EL Limettensaft
0.25 TL Zucker
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
3 EL Tequila (mexikanischer Agavenschnaps)
Selleriestängelchen oder Tortilla-Chips zum
Garnieren

1. Öl warm werden lassen. Sellerie und Tomatenpüree andämpfen, Tomaten ca. 5 Min. mitdämpfen.
2. Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 25 Min. köcheln.
3. Alles durch ein Sieb streichen. Limettensaft und Zucker begeben, Suppe würzen, Tequila darunterrühren, ca. 1 Std. kühl stellen. In Becher oder Gläser verteilen, garnieren.

Tips

Suppe ohne Garnitur 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

INGWER SHOT



1/2 Zitrone
50 g Ingwer
1 TL Honig

oder

8 kleine Mandarinen
100 g Ingwer
1 Tasse (200 ml) Wasser
½ TL Kurkumapulver
Agavensirup
2-3 Tropfen Pflanzenöl)

oder

2 Handvoll Ingwer
2 Äpfel
3-4 grosse Orangen
1 Zitrone
1-2 EL Kurkuma

Aus der 1/2 Zitrone Saft pressen. Den Saft durch ein Sieb giessen, um Kerne zu entfernen. Den Ingwer dünn schälen und würfeln.

Ingwer, Zitronensaft und Honig im Standmixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

Die Mandarinen auspressen, den Ingwer schälen und grob würfeln. Mandarinen-saft, Ingwerwürfel und 1 Tasse Wasser im Standmixer oder mit dem Pürierstab fein mixen und Kurkuma und 1-2 Tropfen Öl einrühren.

Die aufgefangene Flüssigkeit in eine Flasche oder ein Schraubglas abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. So hält sich der Ingwer-Mix einige Tage. Vor Gebrauch schütteln.

SELFMADE ICE-TEA



1 Handvoll frische Pfefferminze
150 g frische Himbeeren
1dl Grenadine Sirup
200 g frische Rhabarber
8 El Honig
4 Beutel Hagebuttentee
2 Beutel Lindenblütentee
1 Zitrone ausgepresst
1 Orange ausgepresst
5 lt Wasser

1. alles zusammen aufkochen und auf dem Siedepunkt 10 Minuten ziehen lassen, absieben und heiss in Flaschen abfüllen
2. auskühlen lassen

Haltbar: 3 – 4 Wochen, verschlossen im Kühlschrank gelagert

BUNTE SPIESSCHEN

4 Portionen

zum vorbereiten



Holz- oder Metallspiesse

Spiesse:

300 g Cherrytomaten

200 g Aubergine, in Stücke geschnitten

50 g Oliven ohne Stein

600 g Gschwellti, in Stücke geschnitten

200 g Feta, in Würfel geschnitten

Bratbutter oder Bratcrème

Marinade:

2 EL Zitronensaft

0,5 dl Rapsöl

1 Knoblauchzehe, gepresst

2 Chilischoten, entkernt, fein gehackt

Salz

Pfeffer

Curry

2 EL gehackte Kräuter, z.B. Oregano, Majoran

Gurken-Knoblauch-Dip:

½ Salatgurke

½ TL Salz

150 g Magerquark

nach Bedarf wenig Salz

Pfeffer

1 Knoblauchzehe, gepresst

Tips

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Marinieren: 3-4 Stunden

1 Für die Spiesse alle Zutaten auf Holz- oder Metallspiesse aufspießen.

2 Für die Marinade alle Zutaten verrühren. Spiesse mit der Marinade bepinseln. Zugedeckt im Kühlschrank 3-4 Stunden marinieren.

3 Für den Dip Gurke grob raffeln, mit Salz vermischen. Ca. 10 Minuten stehen lassen. Gurke in Sieb geben, Wasser auspressen. Mit den restlichen Zutaten verrühren und abschmecken.

4 Marinade abstreifen, Spiesse in Bratbutter bei mittlerer Hitze rundum kurz anbraten oder grillieren.

GRILLIERTER FETA MIT LAVENDEL-TOMATEN-SALSA

4 Portionen



2 Feta, je ca. 200 g, halbiert

Marinade:

1 Knoblauchzehe, gepresst

2-4 Lorbeerblätter, fein geschnitten

3 EL Rapsöl

Lavendel-Tomaten-Salsa:

4 Tomaten, geschält, entkernt, klein gewürfelt

1/2 rote Zwiebel, fein gehackt

einige Tropfen Zitronensaft

2 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer

1-2 TL Lavendelblüten zum Garnieren

1 Für die Marinade alle Zutaten verrühren, Feta damit übergießen und über Nacht zugedeckt im Kühlschrank marinieren.

2 Feta bei nicht zu starker Hitze in einer Aluschale oder auf der Grillplatte 2-3 Minuten grillieren.

3 Für die Sauce alle Zutaten mischen, würzen und zum Feta servieren.

4 Mit Lavendelblüten garnieren.

Wenn sich die Kruste abgelöst hat, lässt sie sich mit einem Spachtel gut wieder auf den Feta legen.

Dazu passt Brot oder Zopf.

SPECKRÜEBLI AUBERGINEN APFELSPIESS

4 Portionen



4 Metallspiesse

Auberginen-Apfelspiess:

1 Aubergine, in Spalten geschnitten

Bratcrème

Salz

Pfeffer

2 Äpfel, in Spalten geschnitten

Speckrüebli:

2 Bund Bundrüebli, ca. 12 Stück, Grün auf 2-3 cm zurückgeschnitten, knapp weich gekocht, evtl. geschält

12 Tranchen Rohessspeck

Anissauce:

180 g Crème fraîche

1 TL Anissamen, fein gehackt

1/2 Knoblauchzehe, gepresst

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 Auberginen mit Bratcrème bestreichen, würzen und mit den Apfelspalten an Spiesse stecken. Auf mit Bratcrème bestrichene Alufolie geben und bei nicht zu starker Hitze unter gelegentlichem Wenden 15-20 Minuten garen. Anschliessend Spiesse kurz ohne Alufolie grillieren.

2 Rüebli mit je einer Specktranche umwickeln, bei nicht zu starker Hitze 3-5 Minuten grillieren.

3 Für die Sauce alle Zutaten verrühren, würzen und zum Gemüse servieren.

INGWERTEE ZUR VORSORGE

4 Portionen

Wenns kratzt im Hals und eine Erkältung im Anzug ist,kann ein Ingwertee helfen,denn Ingwer hat eine antibakterielle Wirkung.Ein Stück geschälten,frischen Ingwer,in feinen Scheiben,in einen hitzebeständigen Krug geben.Mit siedendem Wasser auffüllen,ca. 15 Min.ziehen lassen,zwischendurch probieren,um den Schärfegrad zu prüfen.Den Tee absieben,etwas Zitronensaft beugeben, evtl.mit Honig süssen.



WICHTIG

Bei der Niedergarmethode wird Fleisch im heissen Öl oder der heissen Bratbutter angebraten, dann bei niedriger Temperatur im Ofen langsam fertig gegart

Das Fleisch wird bei einer Ofentemperatur von 80° gegart.

Temperaturschwankungen des Ofens können vorkommen, deshalb auf die Kerntemperatur des Fleisches achten..

Die angegebenen Garzeiten sind als Richtwerte zu verstehen, sie sind im Wesentlichen von der Dicke des Fleischstückes abhängig.

VORBEREITEN

Kleine Fleischstücke ca. 30 Min., grosse ca. 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen, eventuell marinieren.

Den Backofen auf 80° vorheizen, gleichzeitig eine Platte im Backofen vorwärmen.

ANBRATEN / GAREN

Marinade abstreifen, Fleisch würzen, in der Bratpfanne im heissen Öl oder der heissen Bratbutter rundum anbraten (gesamte Anbratzeit vgl. Niedergartabelle).

Fleisch auf die vorgewärmte Platte im Ofen legen, Fleischthermometer für die Niedergarmethode in der Mitte des Fleisches stecken, nicht zudecken. Mit dem Fleischthermometer für die Niedergarmethode lässt sich die Kerntemperatur des Fleisches jederzeit genau kontrollieren.

VORTEILE BEIM NIEDERGAREN

Das Fleisch bleibt saftig und zart.

Das Fleisch braucht keine Standzeit vor dem Tranchieren, es kann sofort tranchiert werden und auf die vorgewärmten Teller angerichtet werden.

WARMHALTEN

Kleine Fleischstücke können anschliessend bei 60° bis zu ca. 30 Minuten., grosse bis zu 1 Stunde warm gehalten werden.

NIEDERGARTABELLE: DES FLEISCHES

Roastbeef ca. 1 kg saignant
ca. 10 Min in der Bratpfanne
1 1/2 - 2 Std 50 – 55 °

Roastbeef ca. 1 kg à point
ca. 15 Min in der Bratpfanne
1 1/2 - 2 Std 55 – 60 °

Rindsfilet ca. 1 kg saignant
ca. 5 Min in der Bratpfanne
1 1/2 - 2 Std 50 – 55 °

Rindsfilet ca. 1 kg à point
ca. 10 Min in der Bratpfanne
1 1/2 - 2 Std 55 – 60 °

Lammhüftchen ca. 200 g à point
ca. 5 Min in der Bratpfanne
1 1/2 - 2 Std 55 – 60 °

Schweinsfilet ca. 400 g à point
ca. 5 Min in der Bratpfanne
1 1/2 - 2 Std 60 – 65 °

Schweinsnierstück ca. 1 kg à point
ca. 15 Min in der Bratpfanne
3 1/2 - 4 Std 60 – 65 °

Kalbfilet ca. 600 g à point
ca. 5 Min in der Bratpfanne
1 1/2 - 2 Std 60 – 65 °

Kalbsnierstück ca. 1 kg à point
ca. 15 Min in der Bratpfanne
3 1/2 - 4 Std 60 – 65 °

Rehnuss ca. 400 g à point
ca. 5 Min in der Bratpfanne
1 1/2 - 2 Std 60 – 65 °

AUBERGINENRÖLLCHEN MIT HACKFLEISCH, PEPERONI UND TOMATEN

4 Portionen

1 kg Auberginen
Salz
2 mittlere Zwiebeln
1 gelbe Peperoni
300 g gehacktes Rindfleisch
4 mittlere Tomaten
1/2 Bund Petersilie
1/2 Bund Oregano
2 Teelöffel mildes Paprikapulver
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl zum Braten und für die Form
1 dl Weisswein

TIPP:

Nach Belieben zu den Auberginenröllchen eine kalte Joghurt-Knoblauch-Sauce servieren.

1 Den Stielansatz der Auberginen entfernen. Die Früchte der Länge nach in gut 1/2 cm dicke Scheiben schneiden; dabei die erste und letzte Scheibe jeweils mit der Haut sehr dünn abschneiden; sie werden nicht verwendet. Die Auberginenscheiben leicht salzen.
2 Zwiebeln schälen und fein hacken. Peperoni halbieren, entkernen und klein würfeln. Beides mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben.
3 Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken, häuten, quer halbieren, entkernen und klein würfeln. Die Hälfte der Tomaten zum Hackfleisch geben, restliche Tomaten beiseite stellen.
4 Petersilie und Oregano fein hacken und ebenfalls zum Hackfleisch geben. Alles mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen und mischen.
5 Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier trockentupfen. Eine Bratpfanne leer erhitzen. Etwas Olivenöl hineingeben. Die Auberginenscheiben portionenweise beidseitig anbraten, dann auf Küchenpapier auslegen. Jeweils auf das schmale Ende der Scheiben etwas Füllung geben, aufrollen und nebeneinander in eine gut geölte Gratinform legen. Den Weisswein dazugiessen. Die beiseite gestellten Tomatenwürfel darüber verteilen.
6 Die Auberginenröllchen im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille während etwa 40 Minuten backen.

BRESAOLA-CARPACCIO MIT GEBACKENEM FENCHEL

2 Portionen



2 Fenchel klein
3 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
0.5 Bund Petersilie glattblättrig
1 Zitrone
150 g Bresaola
20 g Parmesan am Stück

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Ein Blech mit Backpapier belegen.

2

Den Fenchel auf einem Gemüsehobel oder mit einem scharfen Messer in feine Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben, mit dem Olivenöl mischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Den Fenchel auf dem vorbereiteten Blech verteilen.

3

Den Fenchel im 200 Grad heißen Ofen in der Mitte etwa 10 Minuten backen, bis die Ränder der Gemüsescheiben ganz leicht braun sind.

4

Inzwischen die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen. Die Schale von 1/2 Zitrone fein abreiben. 1 Esslöffel Zitronensaft auspressen.

5

Die Bresaolascheiben dekorativ und überlappend auf 2 grossen Tellern auslegen.

6

Den Fenchel aus dem Ofen nehmen. Mit dem Zitronensaft beträufeln und mit der Zitronenschale bestreuen. 5 Minuten abkühlen lassen.

7

Die Fenchelscheiben auf dem Bresaola verteilen und mit den Petersilienblättern garnieren. Zuletzt den Parmesan fein darüberreiben und mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Das Carpaccio sofort servieren. Nach Belieben am Tisch mit etwas Olivenöl beträufeln.

CREPELLE MIT PILZFÜLLUNG

4 Portionen

Omelettenteig
200 gr Mehl
1/2 TL Salz
5 dl Milchwasser
2 Eier, verklopft
Oel oder Bratbutter zum Backen.
Füllung
1 EL Butter
1 Zwiebel gehackt
je 8 gr getrocknete Steinpilze und Champignons
in reichlich kaltem Wasser eingeweicht,
abgetropft
1 EL Mehl
3 dl Gemüsebouillon
2 Ds Artischockenböden ca. 175 gr in feinen
Scheiben
2 1/2 dl Rahm oder Halbrahm
zum Vorbereiten Backzeit dann ca. um 15 Min.
erhöhen

Teig zubereiten und min. 1/2 Std. zugedeckt stehen lassen
ca. 16 Omeletten backen

Butter in einer Pfanne wärmen Zwiebeln beigeben und andämpfen. Pilze zufügen, andämpfen. Mehl daruntermischen. Mit Bouillon ablöschen, ca. 10 Min. köcheln. Rahm dazugeben etwas einkochen. Artischocken beigeben und würzen.

Füllung in die Omeletten verteilen, verstreichen, aufrollen und in eine Gratinplatte legen mit Fontina bestreuen.
Ca. 20-25 Min in der oberen Hälfte des auf 200 Grad vorgeh. Ofens.

CREVETTEN AGLIO, OLIO E PEPERONCINO

4 Portionen

26 Riesengarnelen, ganz, ersatzweise
Garnelenschwänze
1 Peperoncino, rot
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie, glattblättrig
0.5 dl Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Zitronensaft, einige Tropfen zum Abschmecken

1 Die Riesengarnelen aus der Schale lösen, mit einem spitzen Messerchen dem Rücken entlang leicht einritzen und den schwarzen Darmfaden sorgfältig entfernen. Die Riesengarnelen kalt abspülen und auf Küchenpapier trockentupfen. Auf einen grossen Teller legen. Garnelenschwänze müssen nur noch kontrolliert werden, ob der Darmfaden entfernt ist, anschliessend kurz kalt spülen und trockentupfen.

2 Den Peperoncino mitsamt Kernen in feinste Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die Petersilie fein hacken.

3 Eine Bratpfanne leer gut erhitzen. Dann das Öl, die Riesengarnelen, den Peperoncino und den Knoblauch beifügen und alles kurz, aber kräftig braten, bis sich die Riesengarnelen schön rot verfärbt haben. Die Pfanne beiseiteziehen, die Petersilie untermischen und das Gericht mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Sofort servieren.

Als Beilage passt frisches Baguette oder Trockenreis.



CROSTINI MIT CHERRYTOMATEN

4 Portionen

4 grosse Toastbrotsscheiben
1 EL Butter
200 gr Cherrytomaten halbiert
1/4 TL Salz
8 Sardellen, halbiert
150 gr Mozzarella in 1 cm grossen Würfeln
1 EL Oregano
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl

Toastsscheiben tosten und eine Seite mit Butter bestreichen, diagonal halbieren.

Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach oben auf das Brot legen. Salzen, Mozzarellawürfel und je 2 Sardellenhälften darauf verteilen. Mit Oregano und Pfeffer würzen. Olivenöl darüberträufeln, auf ein Blech legen.

Ca. 10 Min. auf der obersten Rille des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens gratinieren.

CROSTINI MIT HÜHNERLEBER

4 Portionen

8 kleine Brotscheiben, ca. 1 cm dick
1 TL Öl
1 kleine Zwiebel gehackt
200 gr Hühnerleber in sehr kleinen Würfeln
3 EL Portwein oder Hühnerbouillon
wenig Salz
Pfeffer aus der Mühle

Brotscheiben tosten oder backen hellbraun

Öl in Bratpfanne heiss werden lassen. Zwiebeln darin andämpfen. Hühnerleber zugeben, kurz anbraten. Mit Portwein oder der Bouillon ablöschen, aufkochen, würzen. Auf den Brotscheiben verteilen sofort servieren.

CROSTINI MIT MOZZARELLA

4 Portionen

150 gr Mozzarella von Hand zerzupft
50 gr entsteinte schwarze Oliven in Scheiben
Pfeffer aus der Mühle
12 kleine Brotscheiben je ca. 1 cm dick
6 Sardellenfilets, der Länge nach halbiert

Mozzarella und Oliven in einer Schüssel mischen, würzen. Auf den Brotscheiben verteilen. Auf jede Scheibe ein halbes Sardellenfilet legen.

Belegte Brotscheiben 2-3 Min. unter dem Backofengrill oder ca. 5 Min. bei 250 Grad Oberhitze überbacken. Blech ganz oben einschieben. Sofort servieren.



CROSTINI MIT PELATI

4 Portionen



1 Dose Pelati mit Saft mit einer Gabel zerdrückt
3 EL Kapern
1 Knoblauchzehe, gepresst
1/4 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
12 kleine Brotscheiben ca. 1 cm dick
1-2 EL Olivenöl

Pelati in einer Pfanne zu einer dicklichen Sauce kochen. Die restlichen Zutaten bis und mit Pfeffer daruntermischen.

Brotscheiben hellbraun backen oder tosten. Mit Olivenöl bepinseln. Belag auf den Brotscheiben verteilen sofort servieren.

CROSTINI SALSA ROSSA

4 Portionen

50 gr getr. Tomaten, abgetropft
10 gr Kapern ab gespült und abgetropft
1/2 KL Balsamicoessig
1 kleine Knoblauchzehe
2 EL Pinienkerne
4 EL Olivenöl

Alle Zutaten im Cutter sehr fein hacken. Die Salsa rossa auf die Brotscheiben streichen und diese im 180 Grad heißen Ofen ca. 10 Min. überbacken.

DREIFARBIGES PEPERONI-ANTIPASTO

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Stück Peperoni, gross, je eine gelbe, orange und rote

Sauce:

2 Esslöffel Kapern
2 Stück Sardellenfilets
2 Zweig Oregano
1 Bund Petersilie, glattblättrig
4 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Paniermehl
2 Esslöffel Rotweinessig
2 Esslöffel Pecorino, gerieben
Salz, Pfeffer, aus der Mühle

1. Den Backofen auf 230 Grad vorheizen.
2. Die Peperoni waschen, vierteln, dann Kerne und weisse Scheidewände entfernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und wenn nötig flach drücken. Im 230 Grad heißen Ofen im oberen Drittel so lange backen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Herausnehmen, mit einem feuchten Tuch decken und kurz abkühlen lassen. Dann die Peperonihaut abziehen.
3. Immer 3 Peperoniviertel – von jeder Farbe 1 Stück – leicht überlappend der Länge nach auf die Arbeitsfläche legen. Von einer Seite her locker aufrollen, sodass eine dreifarbige Roulade entsteht. Die Rouladen auf 4 Teller setzen und leicht auseinander ziehen, sodass je eine Rose entsteht. Oder die Rouladen in Scheiben aufschneiden und auf Tellern anrichten.
4. Für die Sauce die Kapern in ein Sieb geben und lauwarm abspülen. Abtropfen lassen und fein hacken. Die Sardellenfilets ebenfalls fein hacken. Die Oreganoblättchen von den Stielen zupfen und mit der Petersilie fein hacken.
5. In einer kleinen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Das Paniermehl darin hellbraun rösten. Die Hitze reduzieren. Kapern und Sardellen beifügen und kurz andünsten. Mit dem Essig ablöschen. Die Pfanne vom Herd ziehen, dann Kräuter und Pecorino untermischen und die Sauce mit Salz sowie Pfeffer würzen. Noch warm über die Peperonirosen träufeln und bei Zimmertemperatur 30 Minuten marinieren lassen.

Tips

Zum vorbereiten

FARFALLE MIT WIRSING

4 Portionen



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

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

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

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

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

FUSILLI MIT SALSICCIA UND MARSALA

4 Portionen



400 Gramm Fusilli
200 Gramm Salsiccia
200 Gramm Champignons
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1/2 Peperoncino, fein gehackt
Olivenöl
2 Deziliter Rahm
1 Deziliter Marsala
ein wenig Bouillon
Salz und Pfeffer
1 Handvoll gehackte Petersilie
Parmesan oder Pecorino

Kochen Sie die Fusilli gemäss Packungsangaben al dente. Nehmen Sie das Wurstfleisch aus der Haut. Falls die Salsicce keine Fenchelsamen haben, mischen Sie einige darunter. Zerkleinern Sie das Wurstfleisch ein wenig wie Hackfleisch. Nun geben Sie Olivenöl in eine Gusseisenpfanne und erhitzen dieses, braten Sie das Wurstfleisch rundum gut an und legen es zur Seite. Ins gleiche Öl den Knoblauch und den Peperoncino begeben, erhitzen, und wenn es duftet, die Champignons begeben. Sanft anbraten und dann den Marsala dazugiessen, ein bisschen einköcheln lassen und das Wurstfleisch begeben, die Bouillon begeben, aufkochen und dann den Rahm begeben. Alles gut durchwärmen, würzen und dann die Fusilli begeben, gut vermischen und mit Parmesan- oder Pecorinoraspeln und der gehackten Petersilie servieren.

GAMBERONI AL FIL'E FERRU - CREVETTEN MIT SARDISCHEM GRAPPA

4 Portionen

2 Knoblauchzehen
1 Peperoncino
500 g Crevetten, geschält
2 Esslöffel Olivenöl
4 Lorbeerblätter, frisch
0.5 dl Fil'e ferru (sardischer Grappa), ersatzweise anderer Grappa
Salz, Pfeffer, aus der Mühle

Tips

Tipp Besonders gut geht das Entzünden, wenn der Grappa zuvor leicht erwärmt wird. Vor allem, wenn das Gericht mit wenig Grappa in der 2- oder 1-Personen-Menge zubereitet wird.

- 1 Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
- 2 Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.
- 3 Die Crevetten mit einem spitzen Messerchen dem Rücken entlang leicht einritzen und wenn nötig den noch vorhandenen schwarzen Darmfaden sorgfältig entfernen. Die Crevetten kalt abspülen und auf Küchenpapier trockentupfen.
- 4 Die Crevetten mit dem Knoblauch, dem Peperoncino und dem Olivenöl in eine Schüssel geben. Die Lorbeerblätter an den Rändern etwas einreissen, damit sich ihr Aroma optimal entfalten kann, und beifügen. Alles mit Salz sowie Pfeffer würzen und gut mischen. In eine Gratinform oder in 4 Portionenformen geben.
- 5 Die Crevetten im 180 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 12 Minuten backen.
- 6 Die Crevetten aus dem Ofen nehmen, den Grappa darübergießen und diesen sofort entzünden. Die flambierten Crevetten sofort servieren.



GEMISCHTER BOHNENSALAT MIT WARMEM GEISSFRISCHKÄSE

4 Portionen

150 g gemischte getrocknete Bohnen (z.B. Cannellini-, Indianer- und schwarze Bohnen)
1/2 dl Olivenöl (1)
1 Zweig Rosmarin
100 g Rucola
80 g schwarze entsteinte Oliven
150 g Cherrytomaten
1 Bund glattblättrige Petersilie
1 mittlere Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 Esslöffel Weissweinessig
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 1/2 dl Olivenöl (2)
4 Scheiben Geissfrischkäse (z.B. Crottin de Chavignol)

1. Die Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Dann abschütten und kurz kalt spülen.
2. Die Bohnen in eine Pfanne geben, gut mit Wasser bedecken, Olivenöl (1) und Rosmarin dazugeben und zugedeckt auf kleinem Feuer 50-60 Minuten weich kochen.
3. Inzwischen den Rucola waschen und sehr gut abtropfen lassen. Die Oliven und die Cherrytomaten vierteln. Die Petersilie grob hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
4. Weissweinessig, 4-5 Esslöffel Bohnenkochwasser, Salz, Pfeffer und 1 dl Olivenöl (2) zu einer Sauce rühren. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie untermischen.
5. Die weichen Bohnen abschütten, gut abtropfen lassen und etwas abkühlen lassen. Dann Oliven und Cherrytomaten beifügen, 2/3 der Sauce darüber geben und den Bohnensalat sorgfältig mischen.
6. Kurz vor dem Servieren den Geissfrischkäse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit dem restlichen Olivenöl (1/2 dl) beträufeln. Den Käse im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille etwa 10 Minuten backen.
7. In die Mitte von 4 tiefen Tellern den Bohnensalat anrichten. Darum herum den Rucola verteilen und mit der restlichen Sauce beträufeln. Den warmen Käse auf den Bohnensalat setzen und sofort servieren.



GERÖSTETE PEPERONI MIT TOMATEN

4 Portionen

4 gelbe Peperoni
4 mittlere Tomaten
2 grosse Knoblauchzehen
1/2 Bund Basilikum
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl zum Beträufeln

1 Die Peperoni halbieren und entkernen. Je nach Grösse eventuell die Hälften nochmals halbieren. Auf ein Blech legen.

2 Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken, schälen und vierteln. In die Peperoni legen. Den Knoblauch schälen, fein schiebeln und zu den Tomaten geben. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden und darüber geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und grosszügig mit Olivenöl beträufeln.

3 Die Peperoni im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille während etwa 30 Minuten backen; sie sollen schön weich sein. Lauwarm oder kalt, aber nie aus dem Kühlschrank servieren.

GNOCCHI ALLA ROMANA

4 Portionen

1 l Milch
1 Teelöffel Salz
200 g Griess
75 g geriebener Parmesan
2 Eigelb
25 g Butter
1 Prise Muskat
Zum Ueberbacken:
50 g geriebener Parmesan
reichlich Butterflöckli



1. Die Milch mit dem Salz aufkochen und den Griess unter Rühren einlaufen lassen. Die Hitze ganz klein stellen und den Griess unter Weiterrühren zu einem dicken Brei kochen (ca. 10 Minuten).

2. Dann vom Herd nehmen und die erste Portion Käse, die Eigelb und die Butter darunterühren. Mit einer Prise Muskat abschmecken.

3. Ein grosses Blech kalt abspülen und den Griessbrei mit einem Spachtel ca. 1 cm dick ausstreichen. Damit der Griessbrei nicht am Spachtel kleben bleibt, taucht man diesen regelmässig ins kalte Wasser. Während 30-40 Minuten auskühlen lassen.

4. Eine feuerfeste Form ausbuttern. Mit einem grossen Ausstecher oder mit einem Glas Plätzchen ausstechen, dabei das Förmchen oder den Glasrand immer wieder in kaltes Wasser tauchen, damit sich der Griess besser schneiden lässt. Er kann übrigens auch mit einem Messer in Rauten oder Vierecke geschnitten werden.

5. Zuerst die Ausstechreste auf den Boden der Form legen, dann die Plätzchen ziegelartig einschichten. Mit der zweiten Portion Käse bestreuen und mit reichlich Butterflocken belegen. Im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der untersten Rille während 15-20 Minuten überbacken. Sofort servieren.

GNOCCHI SELBER MACHEN WIE IN ITALIEN – DAS GRUNDREZEPT

4 Portionen



750 g Gschwellti (mehlig kochende Sorte, z. B. Christa, Matilda)

heiss schälen, durchs Passe-vite treiben

50 g Parmesan, gerieben
ca. 225 g Mehl
1.5 TL Salz
1 Msp. Muskat
1 frisches Ei

Alles begeben, mit dem ausgekühlten Kartoffelpüree zu einer feuchten Masse mischen, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen. Salzwasser, siedend

Salzwasser, siedend

Gnocchi portionenweise begeben, ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Herausnehmen, abtropfen, warm stellen

Tips

Alternativ kannst du sie einfrieren: Zunächst lege die Gnocchi auf eine große Platte oder auf einen großen Teller, sodass sie sich nicht gegenseitig berühren. Gib sie dann für 1-2 Stunden in den Tiefkühler. So verhinderst du, dass die Teigklößchen nicht zu einem riesen Klumpen frieren.

GRILLIERTE DORSCHFILETS MEDITERRANEO



1 unbehandelte Zitrone
250 rote Cherry-Tomaten am
Zweig

1 Ciabatta-Brot (ca. 120 g)
2 Dorschfilets Royale (je ca.
200 g)

1 Olivenöl
wenig grobkörniges Meersalz
wenig Pfeffer
1 Bund Thymian

Backofen auf 240 Grad vorheizen, Blech mit
Backpapier belegen. Zitrone vierteln, mit
den Tomaten darauflegen. Backen: ca. 3
Min. in der oberen Ofenhälfte,
herausnehmen.

Brot längs halbieren, mit den Fischfilets zu
den Tomaten auf das Blech legen.

Alles mit Öl bestreichen, würzen. Thymian
über Brot und Fisch verteilen, ca. 8 Min. in
der Ofenmitte fertig backen.

Tips

Einkaufen

1 Ciabatta-Brot (ca. 120 g)
2 Dorschfilets Royale (je ca. 200 g)
wenig grobkörniges Meersalz
1 Olivenöl
wenig Pfeffer
250 rote Cherry-Tomaten am Zweig
1 Bund Thymian
1 unbehandelte Zitrone

HÜHNERBRUST ITALIENIS



2 Hähnchenbrustfilets
4 Tomaten
5 Schalotten
2 Knoblauchzehen
15 schwarze Oliven, entkernt
3 Rosmarinzwige
2 Thymianzwige
Geflügelwürze
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
8 EL Olivenöl
2 kleine, rote Chilis
150 ml Hühnerbrühe

Backofen auf 220° C vorheizen.

Hühnerbrust in vier Stücke teilen. Tomaten enthäuten,
entkernen und vierteln. Schalotten und Knoblauch schälen,
Schalotten halbieren und Knoblauch in feine Scheiben
schneiden. Oliven halbieren. Rosmarin- und Thymianzwige
waschen, trockentupfen und die Rosmarinnadeln und
Thymianblättchen eines Zweiges abzupfen und hacken.

Die Geflügelteile mit Geflügelwürze, Salz und Pfeffer
einreiben. 4 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und
das Fleisch von beiden Seiten kräftig anbraten.

Eine feuerfeste Form mit Olivenöl einfetten, die Geflügelteile
hineingeben und Tomaten, Knoblauch, Schalotten, Oliven,
Thymianblättchen und Rosmarinnadeln dazugeben. Die
Hühnerbrühe angießen und mit den Kräuterzweigen
garnieren. Je nach Geschmack ganze Chilis hinzufügen,
restliches Olivenöl darüber gießen und im Rohr etwa 20 bis
25 Minuten garen, dabei mehrmals mit der Flüssigkeit aus
dem Bräter übergießen.

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken,
gegebenenfalls Chilis entfernen, und auf Tellern anrichten.

ITALIENISCHE THON BRÖTCHEN

4 Portionen



4 Esslöffel Olivenöl
1-2 Knoblauchzehen
8 Scheiben Bauernbrot
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Belag:
180 g Thon, abgetropft gewogen
1 mittlere Zwiebel
2 Esslöffel Kapern
1 Bund Petersilie
4 Esslöffel Mayonnaise
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Das Olivenöl mit den durchgepressten Knoblauchzehen verrühren und die Brotscheiben damit einpinseln. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Die Brotscheiben auf ein Backblech legen und im auf 250 Grad vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille hellbraun backen.

2. Den gut abgetropften Thon in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerzupfen.

3. Die Kapern und die Petersilie ebenfalls fein hacken. Alles zum Thon geben. Die Mayonnaise beifügen und sorgfältig mit den Zutaten mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Den Thon auf die heißen Brotscheiben verteilen. Nach Belieben mit dünnen Zwiebelringen oder Kapern garnieren.

KALBSHAXEN AN GEMÜSE-ROTWEIN-JUS

4 Portionen



4 Zweige Stangensellerie
4 Rüebli mittelgross
1 Schalotte
4 Kalbshaxen
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Esslöffel Olivenöl
2 dl Rotwein
2 dl Fleischbouillon
1 Bund Petersilie glattblättrig
2 Zweige Rosmarin
400 g Dosentomaten

NÄHRWERT

Pro Portion
380 kKalorien
1589 kJoule
11g Kohlenhydrate
29g Eiweiss
20g Fett

1
Stangensellerie und Rüebli rüsten und in etwa ½ cm grosse Würfelchen schneiden. Die Schalotte schälen und fein hacken.

2
Die Kalbshaxen mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter oder Schmortopf das Olivenöl erhitzen und die Haxen auf beiden Seiten kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

3
Im Bratensatz Schalotte, Stangensellerie und Rüebli anrösten. Rotwein und Bouillon dazugiessen und aufkochen. Die Kalbshaxen wieder beifügen und alles zugedeckt auf kleinem bis mittlerem Feuer 45 Minuten schmoren lassen.

4
Inzwischen die Petersilienblätter und die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und fein hacken.

5
Nach 45 Minuten Schmorzeit die gehackten Kräuter sowie die Pelatitomaten samt Saft beifügen. Die Kalbshaxen weitere 45 Minuten schmoren lassen; das Fleisch soll so weich sein, dass es sich vom Knochen zu lösen beginnt. Die Sauce am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

KALBSROLLBRATEN MIT BASILIKUM-TOMATEN-BUTTER

1 mittlere Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 grosser Zweig Rosmarin
4 Salbeiblätter
3-4 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Butter
ca. 1,2 kg Kalbsrollbraten
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 1/2 dl Marsala
1 1/2 dl Weisswein
Basilikum-Tomaten-Butter:
100 g weiche Butter
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 gehäufte Esstasse Tomatenpüree
6 in Öl eingelegte Dörrtomaten
1 kleiner Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe
4 Scheiben Toastbrot

Tips

6 Personen

1. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Die Rosmarinnadeln und die Salbeiblätter ebenfalls hacken.
2. In einer weiten Pfanne das Olivenöl und die Butter erhitzen. Den Kalbsrollbraten mit Salz und Pfeffer würzen. In der nicht zu heissen Olivenöl-Butter-Mischung rundum je nach Dicke insgesamt 5-7 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen.
3. Im Bratensatz Zwiebel, Knoblauch, Rosmarin und Salbei andünsten. Mit Marsala und Weisswein ablöschen und etwa 5 Minuten auf grossem Feuer etwas einkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren, den Braten wieder in die Pfanne geben und zugedeckt bei schwacher Hitze 1 1/2 Stunden ganz leise kochen lassen; dabei das Fleisch gelegentlich wenden.
4. Inzwischen die Tomaten-Basilikum-Butter zubereiten: Die weiche Butter in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und das Tomatenpüree beifügen. Gründlich mischen. Dann die Dörrtomaten und Basilikumblätter fein hacken und dazugeben. Den Knoblauch dazupressen. Das Toastbrot entrinden und sehr fein hacken. Beifügen und die Buttermischung gründlich durchrühren. Bis zur Verwendung bei Zimmertemperatur stehen lassen.
5. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit den Backofen auf 230 Grad Grillstufe vorheizen, dabei die Ofentüre leicht geöffnet lassen, damit die Grillschlange optimal aufheizen kann.
6. Den Braten in eine feuerfeste Form geben. Die Tomaten-Basilikum-Butter darauf ausstreichen. In der Mitte des Ofens einschieben und unter dem vorgeheizten Grill 8-10 Minuten überbacken, bis die Kruste leicht gebräunt ist.
7. Inzwischen den Jus in der Pfanne nochmals leicht einkochen lassen und wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Separat zum in Scheiben aufgeschnittenen Braten servieren.

KALBSSCHNITZEL AN ZITRONENSAUCE

4 Portionen

8-12 kleine dünn geschnittene Kalbsschnitzel
Salz, schwarzer Pfeffer
1/2 Ei Mehl
15 gr Butter (1)
2 Ei Olivenöl
1/2 dl Weisswein
2dl Kalbsfond oder Hühnerboullon
Saft von 3/4 - 1 Zitrone
75 gr Butter (2)
1 Ei gehackte Peterli

Kalbsschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und bemehlen. Butter (1) und Olivenöl zusammen in Bratpfanne erhitzen die Schnitzel portionenweise anbraten bei grosser Hitze herausnehmen und warmstellen. Bratensatz mit Weisswein lösen und fast vollständig einkochen lassen. Kalbsfond dazu und zur Hälfte einkochen lassen. Jetzt Zitronensaft beifügen und Butter in kleinen Stücken in die kochende Sauce schwingen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce über das Fleisch und mit Peterli bestreuen. Sofort servieren.



KALBSSCHNITZEL MIT TOMATEN UND MOZZARELLA

4 Portionen

zum vorbereiten

1 Dose gehackte Pelati-Tomaten (400 g)
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Knoblauchzehen
ca. 1/2 dl Olivenöl
4-5 Zweige Oregano
8-12 kleinere Kalbsschnitzel
1 gehäufte Esslöffel Kapern
1 Kugel Mozzarella (ca. 150 g)

1. Den Ofen auf 220 Grad vorheizen.
2. Die Tomaten mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Die Knoblauchzehen schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden. Die Oreganoblättchen grob hacken.
3. Das Olivenöl auf dem Boden einer flachen feuerfesten Form verteilen. Die Knoblauchscheibchen auf dem Boden verteilen. Die Tomaten darüber geben und mit der Hälfte des Oreganos bestreuen. Die Kalbsschnitzel salzen und pfeffern und in das Tomatenbett legen. Die Kapern darüber streuen.
4. Die Kalbsschnitzel im 200 Grad heißen Ofen auf der untersten Rille 15 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
6. Die Kalbsschnitzel aus dem Ofen nehmen. Den Käse über das Fleisch verteilen und mit dem restlichen Oregano bestreuen. Alles noch einmal so lange in den Ofen geben, bis der Käse geschmolzen ist und leicht Blasen wirft.

LACHSRISOTTO

4 Portionen

1 Zwiebel gehackt
80 gr Butter
300 gr Rundkornreis
1 Glas Weisswein
ca. 1 l Bouillon
250 gr geräucherter Lachs
1 1/2 dl Rahm
2 Eigelb
80 gr geriebener Parmesan
Saft von 1/2 Zitrone
Salz, schwarzer Pfeffer

Zwiebel im Butter glasig dünsten. Den Reis beifügen und 2-3 Min. mitdünsten. Mit Weisswein ablöschen und einkochen lassen. Bouillon unter ständigem Rühren nach und nach beifügen.

Den Lachs in Würfel schneiden. Nach 10 Min. Kochzeit zum Reis geben. Unmittelbar bevor der Risotto al dente ist den Rahm mit den Eigelb verquirlen und untermischen, ebenso den geriebenen Käse sowie den Zitronensaft.

Den Risotto abschmecken und vom Feuer ziehen.

Noch 2-3 Min. zugedeckt ziehen lassen.



LINGUINE ALLA CARBONARA DI SALSICCIA

4 Portionen



4 Salsicce (frische italienische Schweinswürste),
ersatzweise rohe Schweinsbratwürste
Olivenöl
4 dicke Scheiben Pancetta oder durchwachsenen
Frühstücksspeck (Bacon), gewürfelt
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer
500 g Linguine
4 grosse Eigelb (möglichst von Bio-Eiern)
100 g Sahne
100 g frisch geriebener Parmesan
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
1 Stängel frische glatte Petersilie, gehackt

Die Würste mit einem scharfen Messer längs
aufschlitzen. Das Brät herauslösen und mit
nassen Händen zu Bällchen von der Grösse
dicker Murmeln formen.

Eine grosse Pfanne erhitzen und einen kräftigen Spritzer
Olivenöl hineingiessen. Die Wurstbällchen langsam darin
braten, bis sie rundherum gleichmässig goldbraun sind. Dann
den Speck noch einige Minuten mitbraten, bis er eine
goldgelbe Farbe angenommen hat. Inzwischen in einem
grossen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die
Linguine darin nach der Packungsanleitung al dente garen.

In einer Schüssel die Eigelbe mit der Sahne, der Hälfte des
Parmesans, der Zitronenschale und der Petersilie mit einem
Schneebeesen gründlich verschlagen.

Die Pasta abseihen, wobei Sie sicherheitshalber ein wenig
Kochwasser auffangen sollten, und gleich wieder in den
grossen Topf füllen. Rasch die Eimischung daruntermengen,
dann die heissen Fleischbällchen und den Speck
untermischen.

Durch die Hitze der Nudeln gart das Eigelb so, dass es noch
nicht stockt und krümelig wird, sondern nur eindickt und zu
einer wundervollen cremigen Sosse wird. Sollte das Ganze
etwas zu trocken wirken, lockern Sie es mit ein wenig von dem
aufgefangenen Kochwasser auf.

Streuen Sie den restlichen Parmesan darüber, pfeffern Sie
nach Geschmack (vielleicht fehlt auch noch etwas Salz) und
träufeln Sie zuletzt etwas bestes Olivenöl darüber. Und dann
warten Sie keine Sekunde länger mit dem Servieren!

LINGUINE MIT BAUCHSPECK UND THYMIAN



100 g Bauchspeck, in feinen Scheiben
2-3 Esslöffel Thymianblättchen, frisch
2 Zitronen
200 g Parmesankäse am Stück
50 g Parma-Schinken
500 g Linguine, frisch
evtl. gutes Olivenöl zum Beträufeln

Zitronen gründlich abwaschen. Bauchspeck und Parma-
Schinken in feine Streifen und dann Würfel schneiden. Die
Thymianblättchen fein hacken. Den Parmesan reiben. Die
Schale von den Zitronen abreiben und diese mit dem
Parmesan und dem Thymian gut vermischen.
Nudeln ins kochende Wasser geben und ca. 4 Minuten al
dente garen, dann abgiessen. Die Pfanne erhitzen und den
Bauchspeck darin auslassen. Die Linguine in die Pfanne
geben, den Parma-Schinken dazu und alles mit der
Parmesan-Thymian-Zitronen-Mischungen gut vermengen.

LINGUINE MIT MEYER ZITRONEN

4 Portionen



300 g Linguine
6 EL Butter
2 Meyer Zitronen (oder je 1 Zitrone und Orange),
Schale fein gerieben
100 g Parmesan, frisch gerieben (plus mehr zum
Darüberstreuen)
1 Meyer Zitrone, Saft davon (oder den Saft je ½
Zitrone und Orange)

1
Linguine in viel kochendem Salzwasser kochen, 2 Minuten
bevor sie al dente sind, abgiessen, etwa 500 ml Pastawasser
zurückbehalten.

2
PASTA MIT ZITRONENSAUCE FERTIGKOCHEN
In einem weiten Topf Linguine zusammen mit 100 ml
Pastawasser, Butter, ½ TL schwarzem Pfeffer aus der Mühle
und Zitrusabrieb unter ständigem Rühren aufkochen lassen.
Sollte es etwas trocken sein, mit mehr Pastawasser cremig
halten. Geriebenen Parmesan, Zitrusafts und ½ TL Meersalz
einrühren und weiter köcheln lassen, bis die Sauce etwas
eindickt und die Linguine al dente sind.

3
ANRICHTEN
Auf 4 vorgewärmte Teller verteilen, mit etwas Olivenöl ,extra
virgine' beträufeln und mehr Parmesan dazu reichen.

MACARONI FUMICATO

4 Portionen

zum vorbereiten



150 gr Speck geräucht Rohesspeck
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 Büchsen Pelati ca. 400 gr

Den in feine Streifen geschnittenen Speck mit der Zwiebel
und dem Knobli gut anziehen lassen. Dann die Pelati beifügen und
einkochen lassen (wenn vorhanden, die Speckschwarte auch
beigeben).

300 gr Macaroni
150 gr Mascarpone
50 gr Gouda
Salz, Pfeffer

Die abgekochten Macaroni in die Sauce geben und ca. 5 Min.
ziehen lassen. Dann den Mascarpone beifügen sowie den in
Würfel geschnittenen Gouda, vermischen, abschmecken und
servieren.

MARINIERTE PEPERONI

4 Portionen



je 1 rote, gelbe und grüne Peperoni

Marinade
2 EL Rotweinessig
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 dl Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 EL gehackte Kräuter (Z.B. Thymian,
Oregano, Rosmarin)

Peperoni waschen und in Salzwasser 4 Min. blanchieren. Mit
kaltem Wasser abschrecken. Die Haut abzeihen. Dann
Peperoni halbieren, entkernen und in Viertel schneiden. In
eine Platte geben.

Den Essig mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und dem
Olivenöl zu einer Sauce rühren. Knobli schälen in dünne
Scheiben schneiden und mit den Kräutern zur Sauce geben.
Ueber die Peperoni träufeln und diese mind. 2 Std. marinieren.

MARINIERTE PEPERONI MIT MOZZARELLA

4 Portionen

4 rote oder gelbe Peperoni halbiert entkernt und mit der Hautseite nach unten auf ein Blech geben.
wenig Salz
8 Knoblauchzehen schälen, in dünne Scheibchen schneiden
ca. 100ml kaltgepresstes Olivenöl
2-3 EL Balsamicoessig
300 gr Mozzarella
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
8 Basilikumblätter

Ofen auf 250 Grad vorheizen

Peperoni leicht salzen. Knoblauchscheibchen darauf verteilen. Grosszügig mit Olivenöl beträufeln.
Peperoni in der Mitte des Ofens ca. 10-12 Min. backen, bis sie knapp weich sind. Aus dem Ofen nehmen und noch heiss mit dem Essig beträufeln, Mind. 20 Min. ziehen lassen.
Mozzarella in Scheiben schneiden. Mit den marinierten Peperoni auf einer Platte anrichten. Mit reichlich frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.
Basilikum fein schneiden und darüber verteilen.

MELANZANE CON POMODORI

4 Tomaten, geschält, entkernt, in Würfeli
1 /4 TL Salz
1 EL Olivenöl all'aglio e peperoncino
1 /2 Bund glattblättrige Petersilie, grob gehackt
1 schmale Aubergine (ca. 275 g), in ca. 1 cm dicken Scheiben
2 EL Olivenöl
1 /4 TL Salz
50 g Parmesan (z. B. Parmigiano reggiano), grob gerieben

Tomatenwürfeli salzen, zugedeckt ca. 15 Min. stehen lassen. Entstandene Flüssigkeit abgiessen. Oli ven-öl und Petersilie daruntermischen. Auberginenscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Olivenöl bestreichen, salzen. Backen: ca. 10 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Käse auf den heissen Auberginen verteilen, Tomaten darauf anrichten.



Tips

Antipasto für 4 Personen

NONNAS PASTA-GRATIN

4 Portionen

400 g hohlförmige Teigwaren (z.B. Maccheroni, Chifferoti, grosse Hörnli)
150 g magere Bratspeckscheiben
1 Bund Petersilie
3 dl Halbrahm
2 Eier
2 gehäufte Esslöffel Tomatenpüree
100 g geriebener Parmesan oder Sbrinz
Salz, Pfeffer

1. Die Teigwaren in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
2. Gleichzeitig den Speck in Streifen schneiden. Im eigenen Fett langsam knusprig braten.
3. Petersilie fein hacken. Mit Halbrahm, Eiern und Tomatenpüree sehr gut verrühren. 2/3 des Käses beifügen und den Guss mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Teigwaren abschütten und abtropfen lassen. Mit dem Rahmguss und dem Speck mitsamt Fett mischen. In eine ausgebutterte Gratinform geben. Mit dem restlichen Käse bestreuen.
5. Den Teigwarengratin im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 20-25 Minuten überbacken.

OCHSENSCHWANZRAVIOLI

4 Portionen

zum vorbereiten



Ochsenschwanz

1 ganzer Ochsenschwanz à ca. 1 kg (vom Metzger in den Gelenken zersägt)
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Erdnussöl

350 g Mirepoix aus Rübli, Sellerie, Lauch und Zwiebeln

1 EL Tomatenpüree

2 dl kräftiger Rotwein

3 dl Kalbsfond oder Bouillon

Teig

1 Ei

1 EL Olivenöl

75 g Weizendunst

175 g Mehl

Füllung

50 g Butter

20 g Zwiebeln, fein geschnitten

1 Knoblauchzehe, fein geschnitten

250 g fertig geschmorter Ochsenschwanz (schön weich), zerzupft

50 g Champignons,
in Scheiben geschnitten

30 g Speckwürfel

1 dl Schmorbratensauce mit etwas Schmorgemüse

2 EL Butter

1 Handvoll kleine Salbeiblättchen

Sbrinz oder Parmesan

Zubereitung

1 Ochsenschwanzteile gut würzen und rundum in etwas Erdnussöl anbraten. Einen Grossteil des ausgeschwitzten Fettes abschöpfen.

2 Den Bratofen auf 160 Grad vorheizen.

3 Mirepoix zum Fleisch geben, etwas anziehen. Tomatenpüree dazugeben, kurz mitbraten, mit Rotwein ablöschen. Fast gänzlich reduzieren, dann mit dem Kalbsfond auf knappe Höhe der Gemüse auffüllen.

4 Zugedeckt in den Ofen stellen und für 2 – 3

Stunden schmoren. Ab und zu den Flüssigkeitsstand kontrollieren (dieser sollte zum Schluss noch etwa 1– 2 cm betragen). Das Fleisch aus der Sauce heben, die Sauce

passieren. Die Gemüse mit Klarsichtfolie zudecken. Das Fleisch von den Knochen lösen. Dabei auch die knorpeligen Enden und Sehnen entfernen und ebenfalls mit Klarsichtfolie gegen das Antrocknen schützen.

5 Für den Teig Eigelb, Ei und Olivenöl in der Rührmaschine gut vermischen, Dunst und Mehl begeben und so lange rühren bis ein zäher Teig entsteht. Dann von Hand so lange kneten, bis der Teig seine Härte verliert. Anschliessend mit ein paar Tropfen Olivenöl vakuumieren oder in einer Folie eingewickelt kurz in der Kühle ruhen lassen.

6 Für die Füllung die Butter in einer Kasserolle schmelzen, die geschnittenen Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben und mitdünsten. Die restlichen Zutaten dazugeben und weiterdünsten. Nach Bedarf mit der Schmorbratensauce auffüllen und zirka 5 Minuten leicht köcheln lassen.

7 Die ganze Masse in einem Cutter oder mit dem Power-Mixstab kurz durchmischen oder durch den Fleischwolf drehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas auskühlen lassen.

8 Teig mit der Nudemaschine möglichst dünn auswallen (ca. 1/2 mm). Die Pastabänder auf einen leicht bemehlten Tisch legen. Füllung im Abstand von zirka 5 cm auf die untere Hälfte der ausgewallten Bahnen verteilen. Mit der oberen Hälfte der Bahn zudecken. Um die Füllung die Pasta etwas andrücken. Mit einer Form rund oder viereckig ausstechen. Die äussere Naht mit einer Gabel rundum nochmals gut andrücken.

9 Pasta ins leicht gesalzene, siedende Wasser geben und zirka 4 Minuten köcheln lassen. Schwimmen die Ravioli obenauf, sind sie gar. Mit einer Schaumkelle herausheben und etwas abtropfen lassen.

10 Die Butter in einer Pfanne leicht anbräunen und die Salbeiblätter dazugeben und etwas rösten.

11 Die Ravioli mit der Salbeibutter beträufeln oder die abgetropften Ravioli in die Pfanne geben und darin wenden. Sofort anrichten und mit frischen Parmesan- oder mit Sbrinzscheibchen belegen.

OFENGEMÜSE MIT OLIVENSAUCE

4 Portionen

zum vorbereiten

6 kleine Kartoffeln
2 kl. Fenchel
2 kl. Zucchini
150g Champignons
2 mittlere Zwiebeln
1 Rosmarinweig
2 Knoblauchzehen
Salz, schwarzer Pfeffer
1 dl Olivenöl

Kartoffeln halbieren, Fenchel in Streifen und Zucchini der Länge nach. Die Champignons halbieren und die Zwiebeln vierteln. Den Knoblauch in Scheibchen schneiden. Das Gemüse mit Olivenöl beträufeln und mit dem Rosmarin bei 200°C im vorgeheizten Ofen, 45 Min. backen, nach ca. 25 Min. einmal wenden.

Sauce: Oliven entsteinen und fein hacken, ebenfalls die Petersilie fein hacken. Zusammen mit dem Sauren Halbbram, Mayonnaise, Salz und Pfeffer mischen. Sauce separat zum Gemüse servieren.

Olivensauce:

50 g grüne Oliven
1/2 Bund Petersilie
1 Becher Saurer Halbbram
2 EL Mayonnaise
Salz, Pfeffer

PASTA AL FORNO

4 Portionen



20 g getrocknete Steinpilze
400 g Champignons
1 mittlere Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Oregano
1/2 dl Olivenöl (1)
1 dl Weisswein
800 g gehackte Pelatitomaten aus der Dose
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
500 g Bucatini
2 Kugeln Mozzarella (insgesamt 300 g)
etwas Olivenöl zum Ausstreichen der Form (2)
150 g geriebener Parmesan

1. Die Steinpilze in warmem Wasser einweichen. Dann abschütten und grob hacken.

2. Die Champignons rüsten und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Oregano ebenfalls hacken.

3. In einer grossen Pfanne das Olivenöl (1) erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Hitze höher stellen, Steinpilze und Champignons beifügen und kräftig anbraten. Den Wein dazugießen. Pelati und Oregano dazugeben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt etwa 30 Minuten leise kochen lassen. Öfters umrühren und wenn nötig nachwürzen.

4. Inzwischen die Bucatini in reichlich kochendem Salzwasser nur gerade knapp bissfest kochen (sie garen beim Überbacken noch nach!).

5. Gleichzeitig den Mozzarella klein würfeln.

6. Eine grosse Gratinform mit Olivenöl (2) ausstreichen. Die Bucatini abschütten, gut abtropfen lassen und sofort mit der Sauce, dem Mozzarella und der Hälfte des Parmesans mischen. In die Gratinform geben und alles mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

7. Die Pasta im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 25-30 Minuten überbacken.

PASTA AN ROHER TOMATENSAUCE

4 Portionen

zum vorbereiten



800 g Tomaten, vollreif
1 Bund Basilikum
6 Esslöffel Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Peperoncino
400 g Teigwaren, nach Belieben, z.B. Bavette, Spaghetti, Penne, usw.
100 g Pecorino, am Stück
Olivenöl, zum Beträufeln

Tips

Zum vorbereiten

Reichlich Wasser aufkochen. Von den Tomaten den Stielansatz herausschneiden, dann die Tomaten 20–30 Sekunden ins kochende Wasser geben, herausheben und sofort unter kaltem Wasser abschrecken. Die Tomaten häuten, waagrecht halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

2 Die Basilikumblätter fein hacken. Mit dem Olivenöl in eine Schüssel geben und mischen. Dann die Tomaten beifügen.

3 Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Peperoncino längs halbieren, entkernen, klein schneiden, dann ebenfalls hacken. Beides zu den Tomaten geben, alles mit Salz sowie Pfeffer würzen und etwa ½ Stunde bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.

4 Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Teigwaren darin bissfest kochen.

5 Inzwischen den Pecorino mit dem Sparschäler oder Gemüsehobel in feinste Scheiben schneiden.

6 Die Teigwaren in ein Sieb abschütten und gut abtropfen lassen. Die Tomaten in die Pfanne geben, die Teigwaren beifügen und alles sorgfältig mischen. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Teigwaren in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, etwas Pecorino darübergewärmen und alles mit Olivenöl beträufeln. Sofort servieren.

PASTA CINQUÈ P

4 Portionen



1 Bund Petersilie
80 g Parmesan
500 g Teigwaren nach Belieben
4 dl Rahm
4 Esslöffel Tomatenpüree
einige Umdrehungen schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Die Petersilie fein hacken. Den Käse raffeln.

2 Die Teigwaren in Salzwasser al dente, d.h. bissfest garen.

3 Gleichzeitig in einer Pfanne den Rahm auf kleinem Feuer 5 Minuten etwas einkochen lassen. Dann Petersilie und Tomatenpüree dazugeben und gut verrühren. Mit Parmesan und Pfeffer würzen.

4. Die Teigwaren abschütten, mit der Tomatensauce mischen und sofort servieren.

PASTA MIT OFENGEMÜSE

4 kleine Zucchini
1 mittlerer Fenchel
1 gelbe Peperone
1 frische Knoblauchknolle
4 kleine Zwiebeln
500 g Cherrytomaten
1 Zweig Rosmarin
½ Bund Thymian
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 dl Olivenöl
400 g Penne oder andere Teigwaren

1. Den Stielansatz der Zucchini entfernen und die Früchte ungeschält der Länge nach vierteln, dann in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Den Fenchel halbieren, den Strunk ausschneiden und das Gemüse in feine Scheiben schneiden. Den Peperone halbieren, entkernen und in 2 cm lange Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und die äussere weisse Schale abziehen. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Die Cherrytomaten waschen. Alle diese Gemüse in eine Schüssel geben.

2. Die Rosmarinnadeln vom Zweig streifen und fein hacken. Die Thymianblättchen abzupfen. Beide Kräuter zum Gemüse geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und alles sorgfältig mischen. In eine Gratinform verteilen und grosszügig mit dem Olivenöl beträufeln.

3. Das Gemüse im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille 30–35 Minuten backen.

4. Inzwischen reichlich Salzwasser aufkochen. Gegen Ende der Backzeit die Teigwaren darin bissfest garen. Abschütten, in eine Schüssel geben und sofort mit dem Ofengemüse mischen.

PASTA MIT SHRIMPS UND PINIENKERNEN

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

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

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

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

Eventuell mit Basilikum und geriebenem Parmesan anrichten.

PASTA-GRATIN MIT GERÖSTETEM GEMÜSE

4 Portionen

zum vorbereiten



Gemüse

2 Zucchini, mittelgross
1 Peperoni, rot
1 Peperoni, gelb
2 Rüebli, gross
1 Fenchel, mittelgross
2 Zwiebeln, mittelgross
7 Thymianzweige
250 g Cherrytomaten, ersatzweise Datteltomaten
0.5 dl Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gratin

2 Bund Basilikum, gross
1 Knoblauchzehe
0.5 dl Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
200 g Mozzarella di buffala
75 g Crème fraîche, ersatzweise Doppelrahm
400 g Penne, ersatzweise Maccheroni
50 g Sbrinz, gerieben, ersatzweise Parmesan

Tips

ZUM Vorbereiten

Der Pasta-Gratin kann bis und mit Punkt 6 einen halben Tag im Voraus zubereitet werden. Bei Zimmertemperatur lagern, damit das Gemüse seinen feinen Röstgeschmack nicht verliert.

1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2 Die Enden der Zucchini abschneiden, dann das Gemüse der Länge nach halbieren, die Hälften je nach Grösse nochmals halbieren oder dritteln, dann in etwa 3 cm lange Stängelchen schneiden. Die Peperoni halbieren, entkernen und in ähnlich grosse Stücke wie die Zucchini schneiden. Die Rüebli schälen und ebenfalls in Stängelchen schneiden. Die Stielansätze des Fenchels abschneiden, dann die Knolle in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Die Thymianblättchen dazuzupfen. Die Tomaten ganz belassen und ebenfalls beifügen. Das Olivenöl darübergiessen, das Gemüse mit Salz und Pfeffer herzhaft würzen, gut mischen, dann auf einem Ofenblech verteilen.
3 Das Gemüse im 200 Grad heissen Ofen in der Mitte etwa 30 Minuten backen.
4 Inzwischen die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen und in Streifen schneiden. In einen hohen Becher geben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Das Olivenöl beifügen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Paste mit Salz und Pfeffer würzen.
5 Den Büffel-Mozzarella in kleine Würfelchen schneiden. Mit der Crème fraîche oder dem Doppelrahm mischen und mit Salz sowie Pfeffer leicht würzen.
6 Reichlich Wasser aufkochen. Salzen, dann die Teigwaren darin bissfest garen (je nach Sorte 10–12 Minuten). Abschütten, gut abtropfen lassen, in die Pfanne zurückgeben und mit der Basilikumpaste mischen. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und ebenfalls beifügen. Alles abwechselnd mit der Mozzarellamasse in eine gefettete Gratinform verteilen. Am Schluss mit dem Sbrinz oder Parmesan bestreuen.
7 Den Pasta-Gratin im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 15–20 Minuten goldbraun backen. Tipp Nach Lust und Laune mischt man etwa 150 g in Streifen geschnittenen Schinken unter die Pasta oder aber man garniert den fertigen Gratin mit Rohschinkenrosetten oder knusprig gebratenen Speckscheiben.

PASTATEIG

4-6 Portionen

400g Mehl Type 405 oder 550
4 Eier
2 TL Olivenöl
1 Prise Salz

Wasser nach Bedarf
Mehl für die Arbeitsfläche

Das Mehl mit einer Prise Salz auf eine Arbeitsfläche geben und in der Mitte eine Mulde formen. Die Eier und das Olivenöl in die Mulde geben und mithilfe einer Gabel von innen nach außen mit dem Mehl nach und nach vermengen. Einfacher ist es, den Teig in zuerst in einer Schüssel zu vermengen. Es entsteht eine krümelige Masse. Dann den Teig mit den Handballen auf einer bemehlten Tischplatte weiter kneten, bis der Teig elastisch ist und glänzt. Das dauert ca. 10 Minuten. Ist der Teig zu trocken, etwas Wasser hinzufügen und immer wieder etwas Mehl auf die Hände geben. Bei einem klebrigen Teig, Mehl zugeben. Ein guter Teig darf nicht an den Händen kleben.



PENNE AN FENCHEL-ZITRONENRAHMSAUCE

4 Portionen



500 g Penne Rigate
4 Stück Fenchel
Olivenöl zum Braten
1,5 dl Gemüsebouillon
3 dl Halbrahm
1 Bio-Zitrone
Salz und Pfeffer
glattblättrige Petersilie

Penne nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. Fenchel waschen und in grobe Stücke schneiden. In Olivenöl anbraten und mit etwas Gemüsebouillon ablöschen. Fenchel kochen bis er weich wird. Währenddessen Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Halbrahm dazu geben, Zitronenzeste reinraffeln und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Penne und Fenchel vermischen, Petersilie darüber rieseln und sofort servieren.

PENNE AN GEMÜSE JOGHURT SAUCE

4 Portionen

1 möglichst kleiner Blumenkohl (ca. 350 g)
1 mittlerer Zucchetto
1 rote Peperone
1 mittlere Zwiebel
2 Knoblauchzehen
400 g Penne oder eine andere Teigwarensorte
4 Esslöffel Olivenöl
1 gestrichener Teelöffel Currypulver
200 g gehackte Pelatitomaten
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund Basilikum
250 g Rahm-Joghurt oder griechischer Joghurt

1. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Den Zucchetto ungeschält der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Die Peperone halbieren, entkernen und in Würfel von 1 cm Kantenlänge schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Die Teigwaren in reichlich Salzwasser bissfest garen.
3. Gleichzeitig in einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten. Blumenkohl, Zucchetto und Peperone beifügen, das Currypulver darüber stäuben und 2-3 Minuten weiterdünsten. Die Pelati beifügen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und noch so lange kochen lassen, bis das Gemüse gerade weich ist.
4. Inzwischen Basilikum fein hacken und mit dem Joghurt mischen.
5. Die Penne abschütten und gut abtropfen lassen. Den Basilikumjoghurt zur Gemüsesauce geben und nur noch gut heiss werden lassen. Wenn nötig nachwürzen. Die Penne sofort mit der heissen Gemüsesauce mischen.

PIZZA TEIG

4 Portionen

zum vorbereiten



Pizzateig für 3 Pizzen á 250 g:

- 500 g Pizzamehl Tipo 00
- 320 g Wasser (20-22 °C)
- 10 g Salz
- 4 g frische Hefe

Rezept ohne Pizzamehl:

- 500 g Weizenmehl Typ 550
- 300 g Wasser (20-22 °C)
- 10 g Salz
- 4 g frische Hefe

Pizzateig für 2 Pizzen á 250 g:

- 300 g Pizzamehl Tipo 00
- 190 g Wasser (20-22 °C)
- 5,6 g Salz
- 2,4 g frische Hefe

Weisse Sauce:

Belag für 2 Pizzen:

Sauce:

- 250 g Ricotta
- 1 Kugel Mozzarella
- etwa 20-30 g Parmesan
- etwas Zitronenabrieb
- Salz, Pfeffer

Pilze:

- 3-4 Champignons
- etwas Olivenöl zum Braten
- Salz, Pfeffer

Zwiebeln:

- 2-3 rote Zwiebeln
- 1 EL Zucker
- etwa 40 ml Balsamicoessig
- Salz
- etwas Wasser

Für die rote Sauce

- 1 Dose gute Tomaten
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- eine Handvoll Basilikum

Den Teig etwa 3 Minuten auf Stufe 1 vermischen, dann das Salz dazugeben und weitere 7 Minuten auf Stufe 2 kneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt für 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Anschließend Teigportionen á 250 g abstechen und zu Kugeln formen.

Die Teigkugeln mit ausreichend Abstand in eine leicht geölte Wanne geben und abgedeckt im Kühlschrank bei 5-6 °C für mindestens 10 Stunden gehen lassen.

Bevor man den Teig am nächsten Tag verarbeitet sollte man ihn 1-2 Stunden vorher aus dem Kühlschrank nehmen, damit er Zimmertemperatur annimmt.

Weisse Sauce:

Ricotta mit geriebenem Parmesan und Zitronenzeste vermischen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze mit einem Küchentuch sauber reiben, den Stiel etwas abschneiden und die Pilze in dünne Streifen schneiden. Mit etwas Olivenöl in einer heißen Pfanne leicht anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. In einer kleinen Pfanne 1 EL Zucker karamelisieren, die Zwiebeln dazugeben und mit Salz würzen. Ein paar Minuten anschwitzen, dann mit dem Balsamicoessig ablöschen und mit etwas Wasser aufgießen. Die Zwiebeln mit Deckel so lange köcheln, bis sie weich sind. Bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen. Die Zwiebeln sind fertig, wenn sie weich sind und die Flüssigkeit komplett eingekocht ist.

Die Mozzarella aus der Lacke nehmen, mit einem Küchentuch trocknen und in Stücke reißen und verteilen. 1/2 Kugel Mozzarella reicht für eine Pizza. Die Pilze und die Zwiebeln ebenfalls verteilen. Einen Schlencker Olivenöl darüber träufeln und die Pizza backen.

PORTWEIN-MAKKARONI MIT GEMÜSE

4 Portionen

zum vorbereiten



10 g Steinpilze gedörrt
4 Stück Dörrtomaten in Öl eingelegt
1 Stück Rüebli gross
2 Stück Stangensellerie mittel
1 Stück Zwiebel mittel
1 Stück Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie glattblättrig
50 g Rohschinken dünn geschnitten
1 Esslöffel Butter gehäuft
2 dl Portwein trocken, weiss
Salz

250 g Maccheroni
1 dl Rahm
Zitronensaft einige Tropfen schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Butter wenig, zum Braten des Rohschinkens

Die Steinpilze in einer kleinen Schüssel etwa 15 Minuten in heissem Wasser einweichen (A).

Inzwischen die Dörrtomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann in kleine Würfelchen schneiden.

Das Rüebli schälen, den Stangensellerie rüsten und beides in kleinste Würfelchen schneiden (B/C).

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, in Scheibchen schneiden, dann mit einem grossen Gemüsemesser oder Wiegemesser fein hacken. Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und ebenfalls hacken.

Die einzelnen Rohschinkenscheiben in kleine Vierecke schneiden.

Die Steinpilze aus dem Einweichwasser nehmen und leicht ausdrücken. Dann grob hacken.

Die Zubereitung:

In einer Pfanne etwa 4 Liter Wasser aufkochen.

In einer zweiten Pfanne die Butter schmelzen. Zwiebel, Knoblauch, Dörrtomaten, Rüebli, Stangensellerie und Steinpilze darin unter Wenden 2–3 Minuten andünsten. Den Portwein dazugiessen und auf grossem Feuer etwa 5 Minuten einkochen lassen (D).

Wenn das Teigwarenkochwasser sprudelt, 2 Esslöffel Salz sowie die Makkaroni hineingeben und bissfest garen.

Jetzt den Rahm (E) und die Petersilie zur Sauce geben und alles nochmals lebhaft 5 Minuten weiterkochen lassen. Am Schluss mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer kleinen Bratpfanne in wenig Butter den vorbereiteten Rohschinken gut 1 Minute anbraten (F).

Die Makkaroni in ein Sieb abschütten, gut abtropfen lassen, dann sofort zur Portwein-Gemüse-Sauce geben. Alles gut mischen, in tiefen Tellern anrichten und mit dem gebratenen Rohschinken garnieren.

POULETSCHENKEL NACH ART VON PARMA

zum vorbereiten

4 Tranchen Parmaschinken
1 Bund glattblättrige Petersilie
2-3 Zweige Basilikum
1 Knoblauchzehe
50 g weiche Butter
4 grosse Pouletschenkel
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Saft von 1/2 Zitrone

1 Den Ofen auf 200 Grad vorheizen und ein Blech mitwärmen.

2 Den Parmaschinken klein würfeln. Die Petersilie und das Basilikum fein hacken. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Alle diese Zutaten gut mit der Butter mischen.

3 Nun die Pouletschenkel vorbereiten: die Haut vom Fleisch lösen, so dass sich eine Tasche bildet; am besten geht dies mit den Fingern. Je 1 Esslöffel Buttermasse unter die Poulethaut geben und verteilen, dazu das Fleisch leicht massieren.

4 Die Pouletschenkel nur leicht salzen, jedoch reichlich pfeffern und mit Zitronensaft bestreichen. Auf das vorbereitete Blech legen und im 200 Grad heissen Ofen während 40 Minuten knusprig braun braten; dabei 2- bis 3-mal mit dem auslaufenden Buttersaft beträufeln.

RICO'S CARBONARA AL TARTUFFO NERO RICO ZANDONELLA

4 Portionen



Rahmsauce

3 dl Hühnerbouillon, konzentriert / 2 Schalotten, fein geschnitten / 1 dl Weisswein, trocken / 1 gestrichener TL Mehl / 1 EL Butter / 2 dl Rahm

Trüffeljus

20 g schwarzer Trüffel / etwas Portwein / etwas Kalbsjus / 20 g Butter / Salz und Pfeffer

Pochierte Eier

4 Eier / 1 Spritzer Weisswein-Essig
Wasser aufkochen.

Tagliarini

400 g Tagliarini / Salz / 12 Scheiben Speck, geräuchert / etwas Bouillon / etwas Olivenöl

Rahmsauce

Schalottenwürfel in Butter anschwitzen. Mehl stäuben, umrühren, ohne Farbe annehmen zu lassen. Mit Weisswein ablöschen. Aufkochen. Mit Bouillon auffüllen. Auf die Hälfte reduzieren. Rahm zugeben.
10 Minuten köcheln. Mixen. Durch Spitzsieb passieren. Reservieren.

Trüffeljus

Trüffel schälen. 2-mm-Würfelchen und Scheiben schneiden. Portwein und Kalbsjus aufkochen und auf Hälfte reduzieren. Trüffelstücke zugeben. Aufköcheln. Mit Butterflocken binden. Abschmecken.

Pochierte Eier

Wasser aufkochen. Essig zugeben. Aufgeschlagene Eier, eines nach dem anderen vorsichtig ins Wasser gleiten lassen. Mit Holzlöffeln formen. In Eiswasser abschrecken. Auf Küchenpapier abtrocknen.

Tagliarini

Tagliarini al dente kochen.

Speck streifeln. Ohne Fett bräteln.

Eier in Bouillon mit Olivenöl erwärmen.

Tagliarini mit Hälfte der Rahmsauce mischen. Anrichten. Ein Ei darauf setzen. Rahmsaucenrest aufschäumen: um Nudeln ausgiessen.

Mit Speck garnieren und Trüffeljus umgiessen.

ROHE TOMATENSAUCE FÜR TEIGWAREN

4 Portionen

zum vorbereiten



1 kg Tomaten gut reif
2-3 Knoblauchzehen gepresst
1 Bund Basilikum in Streifen geschnitten
120 g grünen Lauch in sehr dünne Streifchen
1/2 - 1 Peperoncini rot feine Streifchen schneiden
1 EL Tomatenpüree
4 EL Aceto balsamico
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Beutel Mozzarella

Tomaten über Kreuz einschneiden und Stielansatz herausschneiden. Ca. 30 Sek. in siedendes Wasser tauchen. Etwas abkühlen lassen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch, Basilikum, Lauch und Peperoncini zu den Tomaten geben. Tomatenpüree, Aceto und Öl vermischen, salzen und pfeffern und über die Tomatenmischung geben. Mozzarella in kleine Würfel schneiden und am Schluss zur Sauce geben.

Teigwaren al dente kochen. Die Sauce über die heißen Teigwaren anrichten und sofort servieren.

Tips

Sauce kann am Vortag zubereitet werden.

ROTE BEETE PAPPARDELLE

6 Portionen

3 Stk. Eier
30 g Olivenöl
300 g Pastamehl

150 ml Rote Beete Saft
50 ml Rotweinessig
1 EL Butter
1 EL Brauner Zucker

Salz
Petersilie gehackt



Das Mehl, die Eier, das Olivenöl und eine Prise Salz in einer Rührschüssel mit Knethaken vermengen. Die Masse herausnehmen und ca. 10 Minuten gut durchkneten. In Folie packen und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Danach den Teig Portionsweise dünn ausrollen und in ca. 2 cm breite und 25 bis 30 cm lange Streifen schneiden. Auf einem Rundholz mindestens 2 Stunden trocknen lassen.

Zur Zubereitung einen großen Topf mit reichlich Wasser und Salz zum Kochen bringen. Zwischenzeitlich in einem separaten Topf den braunen Zucker mit der Butter und einer Prise Salz leicht karamellisieren, den Rote Beete Saft und den Rotweinessig dazu geben und reduzieren lassen. Die Nudeln in das kochende Wasser geben.

Wenn die Nudeln an die Wasseroberfläche kommen (3 bis 5 Minuten), diese abschütten und ohne abzuschwenken direkt in die Rote Beete Reduktion geben und darin schwenken, bis sie eine angenehme rote Farbe angenommen haben.

Pappardelle im Dessertring auf dem Teller drapieren, mit Petersilie toppen, die erhitzten Schalotten danebenlegen, eine Lammeinscheibe an die Nudeln legen und mit der Gremolata bestreuen. Die Soße separat dazu stellen.

SCALOPPINE AL LIMONE

4 Portionen

zum vorbereiten



12 Kalbsplätzli (z. B. Huft, je ca. 50 g) etwas flach klopfen

Olivenöl zum Braten in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Plätzli portionenweise beidseitig je ca. 1 Min. braten

Olivenöl zum Braten in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Plätzli portionenweise beidseitig je ca. 1 Min. braten

0.75 TL Salz, wenig Pfeffer würzen, warm stellen. Bratfett auftupfen

2 unbehandelte Zitronen, nur 1 abgeriebene Schale, ganzer Saft (ca. 1 1/2 dl)

1.5 dl Gemüsebouillon begeben, aufkochen, Hitze reduzieren
1 EL Butter, weich
1 EL Mehl
mischen, unter Rühren begeben, ca. 5 Min. köcheln.

Plätzli mit dem entstandenen Fleischsaft begeben, nur noch heiss werden lassen

Tips

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

SCALOPPINE AL MARSALA

4 Portionen



400 Gr	dünn geschnittene Kalbsplätzli
40 Gr	Butter
1 Esslöffel	Olivenöl
Salz und Pfeffer	
200 Gr	Champignons, geschnitten
1 Handvoll	Thymianblättchen
Mehl	
1 Deziliter	Marsala
1 Esslöffel	Aceto Balsamico

Klopfen Sie die Plätzli dünn. Würzen Sie sie mit Salz und Pfeffer und wenden sie im Mehl. Braten Sie sie beidseitig in Butter und Olivenöl an, und stellen Sie sie zur Seite. Braten Sie im gleichen Fett die Champignons an, geben den Thymian bei und löschen mit Marsala ab. Zur Hälfte einköcheln lassen, den Balsamico zugeben, würzen und die Plätzli begeben, alles nochmals gut erwärmen und servieren.

SCHWEINSMEDAILLONS AN KRÄUTERSAUCE

4 Portionen

4 Schweinsfilet-Medaillons, je ca. 70 gr schwer
Salz, schwarzer Pfeffer
4 lange, dünn geschnittene Scheiben Rohess-Speck
1/2 Bund Petersilie fein gehackt
1/2 Bund Schnittlauch geschnitten
3 Zweige Thymian oder getrockneter Thymian
1 dl Rahm
1 gehäufter EL geriebener Sbrinz
1 EL Cognac

Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen. Um jedes Fleischstück eine Scheibe Speck legen und diese mit einem Zahnstocher fixieren. Medaillons in eine ausgebutterte Gratinform setzen. Ofen auf 250 Grad vorheizen und auf der zweituntersten Rille 10 Min. braten.

Peterli, Schnittlauch, Thymian, Rahm (leicht flaumig geschlagen), Kräuter, Sbrinz, Cognac sowie etwas Salz und Pfeffer mischen und den Medaillons beifügen.

Weitere 6-8 Min. überbacken. Sofort servieren.

SIZILIANISCHES SALZ

200 g Meersalz, grobes
3 Peperoni, rot, frisch
4 Scheibe/n Ingwer, frisch, ca.2-3 cm
5 Knoblauchzehe(n), frisch



Arbeitszeit: ca. 40 Min. / Koch-/Backzeit: ca. 1 Std. Ruhezeit: ca. 3 Tage / Schwierigkeitsgrad: simpel / Kalorien p. P.: keine Angabe

Die Peperoni klein schneiden. Ich lasse sämtliche Kerne drinnen, den Ingwer und die Knoblauchzehen ebenfalls klein schneiden.

Diese Zutaten in einem Multizerkleinerer hacken und dann erst das Salz dazu geben und mit mahlen. Das Salzgemisch auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech, verteilen und bei 30, max. 50°C in der Backröhre 30-60 Minuten trocknen lassen. Dabei einen Holzlöffel in die Tür klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Man kann es aber auch an der Luft trocknen, auf der Heizung. Hierfür braucht man ein paar Tage

Das getrocknete Salz mit einem Nudelholz oder Mörser auflockern und in verschliessbare Gefässe füllen.

SPAGHETTI FEUER UND FLAMME



2-3 Peperoncini (italienische Pfefferschoten), je nach Schärfe
150 g Bratspecktranchen
3 Frühlingszwiebeln
1 grosser Bund Basilikum
400 g Spaghetti
2 Esslöffel Olivenöl
150 g Mascarpone
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Reichlich Salzwasser aufkochen.
2. Inzwischen die Peperoncini der Länge nach halbieren und entkernen. Peperoncini und Bratspeck in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün fein hacken. Das Basilikum in sehr feine Streifen schneiden.
3. Die Spaghetti im kochenden Salzwasser bissfest garen.
4. Gleichzeitig in einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Den Speck darin knusprig rösten. Herausnehmen. Peperoncini und Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und 3-4 Minuten dünsten.
5. Die Spaghetti abgiessen, dabei 3-4 Esslöffel Kochwasser zurückbehalten. Mit dem Mascarpone und dem Basilikum verrühren. Die Spaghetti in die Pfanne zurückgeben, den Mascarpone, die Peperoncini-Frühlingszwiebel-Mischung sowie den Speck beifügen und alles noch einmal gut erhitzen. Wenn nötig mit Salz und reichlich frisch geriebenem Pfeffer würzen und sofort anrichten. Nach Belieben geriebenen Parmesan dazu servieren.

SPAGHETTI MEDITERRANEO

4 Portionen



400 Gramm Spaghetti
500 Gramm Cherrytomaten
2 rote Peperoni
1 Aubergine
1 Schalotte
3 Knoblauchzehen, ganz
1 Hand voll Oliven, entsteint
1 Hand voll Basilikum, zerrissen
1 Hand voll Petersilie, grob gehackt
1 Esslöffel Honig
Olivenöl
Salz und Pfeffer
Pecorino Romano

Legen Sie ein Backpapier auf ein Backblech. Schneiden Sie die Peperoni und die Aubergine in Stücke. Legen Sie Tomaten, die Peperonistücke, die Aubergine, die geschälte Schalotte und die ganzen Knoblauchzehen auf das Blech. Geben Sie Olivenöl darüber, würzen mit ein wenig Salz und träufeln den Honig darüber. Gut mischen und im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten rösten. Danach nehmen Sie das Gemüse heraus, enthäuten den Knoblauch und pürieren ihn mit einer Gabel. Kochen Sie in der Zwischenzeit die Spaghetti gemäss Packungsangaben al dente. Dann mischen Sie die Spaghetti mit dem Gemüse, geben 2 Esslöffel heisses Pastawasser dazu und erwärmen alles zusammen kurz, geben die Oliven bei, das Basilikum und die Petersilie, würzen mit Salz und Pfeffer und servieren die Pasta mit geriebenem Pecorino Romano.

SPAGHETTI MIT CHILI-KNOBLAUCH-SOSSE



250g bis 300g Nudeln
3-4 EL Olivenöl
4 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben
geschnitten
2 frische rote Chilischoten, entkernt und fein
gehackt
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
1 Prise Zucker
Frisch geriebener Parmesan-Käse

Nudeln nach Packungsaufschrift al dente garen. Olivenöl
erhitzen (nicht zu stark) und Knoblauch und Chili darin garen
(sie sollten weich werden, aber nicht braun!). Mit den Nudeln
mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den
Parmesankäse über die Nudeln reiben.

SPAGHETTI MIT KNOBLAUCH, SARDELLEN UND PREZZEMOLO

2-3 EL Olivenöl Extra Vergine
6 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben
geschnitten
1/2 TL getrocknete Chiliflocken
8 Sardellenfilets, abgetropft
500g Spaghetti
eine Handvoll Prezzemolo-Blätter (ebendiese
flachblättrige Petersilie), grob geschnitten
Salz

Spaghetti in viel gesalzenem Wasser kochen.
Währenddessen Öl in einer grossen Bratpfanne auf mittlerer
bis niedriger Hitze erwärmen. Knoblauch, Chiliflocken und
Sardellen hinzufügen und langsam köcheln; dabei gelegentlich
mit einem Holzlöffel umrühren, bis der Knoblauch duftet und
die Sardellen im Öl schmelzen. Sorgfältig mit der Hitze
umgehen! Wir wollen hier keinen verbrannten Knoblauch.
Kurz bevor die Pasta al dente sind, Petersilie in die Bratpfanne
geben und leicht schwenken. Mit einer Kochzange die
Spaghetti aus dem Wasser nehmen und direkt in die Pfanne
geben (das haftende Wasser hilft bei der Bildung der Sauce).
Pasta mit den Zutaten gut durchschwenken und die Hitze auf
mittlere Hitze erhöhen. Dabei je einen kleinen Gutsch Öl und
Pastawasser hinzufügen. Nach Bedarf mit Salz abschmecken.
Auf einzelne vorgewärmte Teller geben. Anthony schlägt vor,
die Spaghetti mit geriebenem Parmesan zu servieren. Ich
würde nicht.

SPAGHETTI MIT MEERESFRÜCHTEN AL CARTOCCIO

Tomatensauce für vier bis sechs Personen nach
klassischer Art zubereiten:
100 gr Venus- und 200 gr Miesmuscheln
100 gr kl. Crevetten
200gr kleine Tintenfische
glattblättrige Petersilie
Salz, Pfeffer
1 Zitrone
500 gr Spaghetti

Muscheln, Crevetten, Tintenfische sorgfältig reinigen und in
mundgerechte Stücke schneiden.
Crevetten und Tintenfischstücke salzen, pfeffern, mit
Zitronensaft und gehackter Petersilie würzen.
Alle Meeresfrüchte zur Sauce geben.
Spaghetti nicht ganz gar kochen, ihr Biss muss noch
ausgeprägt sein.
Abgiessen und unter die Sauce mischen.
Bratbeutel mit Spaghetti füllen. Auf ein Blech oder eine
feuerfeste Platte legen, verschliessen und für eine
Viertelstunde im 200 Grad heissen Backofen garen.

SPAGHETTI MIT VODKA

4 Portionen

zum vorbereiten



2 EL Öl
2 Knoblauchzehen
Gewürze
1 Peperoncini
1 dl. Vodka
2 Büchsen Pelati
am Schluss 2 dl. Rahm

andämpfen und mit Vodka ablöschen, danach Pelati dazu, ca. 20 Min ziehen lassen, Rahm dazu, mit den Spaghetti mischen. Servieren

oder

1 kleine Zwiebel, geschält und sehr fein gehackt
1 Knoblauchzehe, geschält und sehr fein gehackt
180 g Pancetta (od. durchwachsener Frühstücksspeck), gewürfelt oder in feine Streifen geschnitten
1 EL feinstes Olivenöl
1 Dose (400 g) mit ganzen, geschälten Eiertomaten
2 EL Crème double
500 g Fettuccine
80 ml Vodka
2 EL Butter
frischer Parmesan im Block zum Reiben
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

In einem grossen Topf das Öl erhitzen und darin die Zwiebeln und den Knoblauch zusammen mit dem Speck bei schwacher Hitze unter regelmässigem Rühren ca. 15 Minuten lang dünsten.
Die Tomaten im Mixer klein hacken (die bereits gehackten Fertigprodukte schmecken wegen der Kerne oft etwas besser) und zum Gemüse-Speck-Mix geben. Gut verrühren und bei niedriger Temperatur ca. eine Viertelstunde köcheln lassen. In der Zwischenzeit das Nudelwasser in einem grossen Topf aufsetzen. Erst gut salzen, wenn das Wasser kocht. Die Pasta nach Packungsanleitung al dente kochen.
In die Tomatensauce die Crème double einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Topf vom Herd nehmen. Die fertigen Nudeln mit Hilfe eines Siebes abseihen und zurück in den Pastatopf geben. Mit dem Vodka übergiessen, die Butter hinzufügen und alles zusammen gut vermischen. Die Tomatensauce darübergiessen. Die Fettuccine so lange durchmischen, bis alles mit Sauce überzogen ist. In vorgewärmte, tiefe Teller füllen und sofort servieren. Den Parmesan zur Selbstbedienung mit der Reibe am Tisch herumreichen.

SPAGHETTI SAUCE MONDI

4 Portionen



400 gr Spaghetti
1 Zwiebel
1 Knobli
je 1/4 rote, gelbe und grüne Peperoni
120 gr Rohschinken
1 EL Kochbutter
1 EL Tomatenpüree
1 EL Instant-Bouillon (Rind)
1,5 dl Rotwein
1 Becher Saucenrahm

Zwiebel und Knobli fein hacken. Peperoni in Streifen oder Würfel schneiden. Den Schinken in Streifen schneiden. Alles im Butter andämpfen. Das Tomatenpüree dazugeben kurz mitdämpfen. Mit der Bouillon und dem Wein ablöschen und zugedeckt auf kleinem Feuer köcheln lassen. Die Sauce mit dem Saucenrahm verfeinern. Die Spaghetti al dente kochen und sofort mit der Sauce vermischen.

SPINATRISOTTO

4 Portionen



500 g frischer Blattspinat
1 Esslöffel Butter (1)
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
250 g Champignons
1 mittlere Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie
2 Esslöffel Butter (2)
300 g Risottoreis (z.B. Carnaroli, Arborio oder Vialone)
2 1/2 dl Weisswein
ca. 7 dl Gemüse- oder Hühnerbouillon
3-4 Esslöffel Rahm
50 g frisch geriebener Parmesan oder Sbrinz
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

1 Den Spinat gründlich waschen. In einer weiten Pfanne die Butter (1) erhitzen. Den Spinat hineingeben, leicht salzen und pfeffern und im eigenen Saft dünsten, bis er zusammenfällt. Sofort abschütten und gut ausdrücken.

2 Die Champignons wenn nötig waschen, rüsten und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie ebenfalls hacken.

3 Die Butter (2) erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Die Hitze höher stellen und die Champignons sowie den Reis beifügen. Kurz rösten, dann mit dem Weisswein ablöschen und unter Rühren vollständig einkochen lassen.

4 Nun das erste Drittel der Bouillon sowie die Petersilie beifügen. Alles leise kochen lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Bis hierher kann der Risotto vorbereitet werden (siehe Gästetipp). Dann das zweite Drittel Bouillon beifügen und wieder vom Reis aufnehmen lassen.

5 Restliche Bouillon sowie den vorbereiteten Spinat dazugeben. Den Risotto noch so lange kochen lassen, bis er al dente, d.h. noch leicht körnig, aber sehr feucht und fast suppig ist. Zuletzt Rahm und Käse unterrühren und den Risotto mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken. Sofort servieren.

Der Gästetipp:

Will man den Risotto vorbereiten, gibt man gleich die Hälfte der Bouillon zum Reis, lässt die Flüssigkeit vollständig einkochen und stellt den Risotto bis kurz vor dem Essen beiseite. Zum Fertigstellen die ganze restliche Flüssigkeit sowie den Spinat beifügen, mischen, langsam auf- und fertigkochen, dabei nur noch ein- bis zweimal umrühren.

TAGLIATELLE AI FUNGHI

4 Portionen



1 EL Olivenöl
1 Schalotte, fein gehackt
ca. 20 gr getrocknete Steinpilze eingeweicht
400 gr Champignons geviertelt
2 dl Weisswein
1 dl Gemüsebouillon
1/4 TL getrockneter Thymian Salz, Pfeffer nach Bedarf
150 gr getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten

Öl wärmen, Schalotten andämpfen, Pilze beifügen, mitdämpfen. Mit dem Wein ablöschen zur Hälfte einkochen. Bouillon zufügen, würzen, 5 Min. köcheln. Tomaten in feine Streifen schneiden und mitköcheln.

Teigwaren: Al dente kochen, abtropfen. Rahm in derselben Pfanne aufkochen, Safran beifügen. Tagliatelle daruntermischen und in Tellern anrichten. Sauce darübergeben. Mit Parmesan servieren.

Teigwaren
300-400 gr Tagliatelle
Salzwasser
1 Becher Halbrahm (1,8dl)
2 Briefli Safran
50-100 gr Parmesan

TORTELLINI-GRATIN MIT PILZEN UND SPINAT

4 Portionen

zum vorbereiten



15 gr getrocknete Steinpilze einweichen und zerkleinern
200 gr Champignons in Scheiben schneiden
1 mittlere Zwiebel gehackt
1 Knobliche gehackt
30 gr Butter
1/2 dl Weisswein
2 dl Rahm
1 TL frischer oder 1/2 TL getrockneter Thymian
Salz, Pfeffer
ca. 400 gr Tortellini
400 gr an oder aufgetauter Tiefkühl Blattspinat
50 gr geriebener Parmesan

Zwiebel und Knobli in Butter hellgelb dünsten. Pilze beifügen und mitdünsten. Mit Weisswein ablöschen und einkochen lassen. Rahm dazugiesen und nochmals 5 Min. kochen lassen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

Tortellini weich garen. Spinat ausdrücken mit Salz und Pfeffer würzen.

Gratinform ausbuttern und den Spinat hineingeben. Die Tortellini darüber verteilen und mit der Pilzsauce decken. Mit Käse bestreuen. Im 200 Grad vorgeheizten Ofen 25-30 Min auf zweituntersten Rille überbacken

zum Vorbereiten

TOSKANISCHER FILET-TOPF

500 g Schweinefilet
1 Packung Speck (dünner Speck in Scheiben)
2 – 3 Becher Schlagsahne
1 Dose Tomatenmark
300 g Tomaten, frisch oder abgepackt
Tomatenketchup
2-3 Knoblauchzehen
Paprikapulver
Cayenne
Chilipulver
Salz und Pfeffer
Rosmarin, Basilikum, Thymian
Butter
Semmelbrösel

Das Fleisch kalt abwaschen und trocken tupfen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten, den Knoblauch pellen und den Backofen auf 180°C – 200°C vorheizen. Das Fleisch in Medaillons teilen und jedes Stück mit einer halbierten Bacon-, bzw. Speckscheibe umwickeln und nun dicht an dicht in die eingefettete Form legen. Schlagsahne im Topf erhitzen, Tomaten, ein bisschen Ketchup und etwas Tomatenmark einrühren und mit dem Schneebesen verrühren. Mit Knoblauch und Kräutern sowie den Gewürzen pikant abschmecken und alles kurz aufkochen. Sollte die Sauce zu hell sein, noch etwas Tomatenmark dazugeben. Heiss über das Fleisch geben, Butterflöckchen und ein paar Semmelbrösel darauf verteilen und circa 40 Minuten im Ofen backen.

TRICOLORE MIT BISS

4 Portionen

5 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 TL Salz wenig Pfeffer
1 Bund Pfefferminze

2 Päckli Cherry-Tomaten (ca. 500 g)
2 Päckli
Mozzarelline (ca. 290 g) ca. 36
Zahnstocher

Öl in eine Schüssel geben, Knoblauch dazupressen, würzen. Die Minzeblätter abzupfen, eine Hälfte beiseite legen, andere Hälfte in feine Streifen schneiden, zum Öl geben.

Tomaten in die Marinade geben. Mozzarelline abgiessen, abtropfen, begeben, mischen, ca. 10 Min. marinieren.

Je eine Mozzarellina, ein Minzeblatt und eine Tomate auf einen Zahnstocher stecken.



ÜBERBACKENE MUSCHELN ITALIENISCHE ART

4 Portionen

2 kg Miesmuscheln in der Schale
400 g frischer Blattspinat
4 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
abgeriebene Schale von 1 Zitrone
2 Eigelb
? dl Rahm
50 g frischer geriebener Parmesan
etwas frisches Paniermehl zum Bestreuen
kaltgepresstes Olivenöl zum Beträufeln

1. Bereits weit geöffnete oder beschädigte Muscheln aussortieren. Die restlichen Muscheln unter fließendem kaltem Wasser gründlich bürsten. Tropfnass in eine grosse Pfanne geben, diese mit einem Deckel schliessen und die Muscheln auf mittlerem Feuer belassen, bis sie sich öffnen. Die Muscheln auslösen und jeweils eine Schalenhälfte zur weiteren Verwendung aufbewahren. Fest geschlossene Muscheln, die sich auch nach längerer Kochzeit nicht öffnen lassen, wegwerfen.

2. Den Spinat gründlich waschen und tropfnass in eine grosse Pfanne geben. Solange auf mittlerem Feuer dünsten, bis er zusammengefallen ist. In ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Dann grob hacken.

3. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Im heissen Olivenöl unter Rühren kurz anziehen. Den Spinat beifügen und unter Wenden 3-4 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Leicht auskühlen lassen.

4. Die Zitronenschale, die Eigelb, den Rahm und den Parmesan gut verrühren. Den Spinat beifügen und alles gut mischen. Wenn nötig nachwürzen.

5. Die ausgelösten Muscheln jeweils in eine Schalenhälfte legen und mit Spinat bedecken. Mit etwas Paniermehl bestreuen.

6. Die Muscheln auf ein grosses Blech oder in eine Gratinform setzen und mit Olivenöl beträufeln. Auf der mittleren Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens während 12-15 Minuten überbacken.

CHILI-CHICKEN

4 Portionen



1 Esslöffel Maizena
1 dl Sojasauce
1/2 dl Sherry
1 dl Weisswein
500 g Pouletbrüstchen
je 1 rote und grüne Peperoni
2 Peperoncini (italienische Pfefferschote)
4 Knoblauchzehen
1 grosse Zwiebel
4 Esslöffel Öl
50 g Tomatenpüree
Salz, Pfeffer

1. Das Maizena mit der Sojasauce, dem Sherry und dem Weisswein verrühren.
2. Das Pouletfleisch in Würfel schneiden und in die Marinade geben. Kurz ziehen lassen.
3. Inzwischen die Peperoni halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.
4. Die Peperoncini der Länge nach halbieren, entkernen und in möglichst dünne Streifen schneiden, dann grob hacken.
5. Die Knoblauchzehe schälen und in dünne Scheiben schneiden.
6. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
7. Die Hälfte des Öls erhitzen, Peperoni, Peperoncini, Knoblauch und Zwiebel unter Wenden 5 Minuten dünsten. Aus der Pfanne nehmen.
8. Das restliche Öl beifügen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen. Dann sehr heiss anbraten. Nach 1 1/2 Minute mit der verbliebenen Marinade ablöschen. Das Tomatenpüree beifügen, die Peperoni wieder zugeben und alles noch 3-4 Minuten leise kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

FAJITAS

4 Portionen



1/2 Hähnchenbrust-Filet, ca. 200 g
1 1/2 rote Paprika
1 kleine Zwiebel
1 Glas Weisswein
Salz, schwarzer Pfeffer
1 1/2 Avocados, reif - aber nicht matschig
200 g frisch geriebener Gouda
1/4 Salatgurke
1 Zitrone
Pfeffer und Salz
1 Becher Crème fraîche
1 Becher Magerjoghurt
2 Strauchtomaten
1 mittelgrosse Zwiebel
Olivenöl
Balsamico
je 1 Bund Koriandergrün, Schnittlauch, Petersilie
1-2 Pckg Tortillas (fertig)
neutrales Öl

Tipp:

Die Fajitas lassen sich gut vorbereiten.

- Das Hühnerfleisch in dünne 2-3 cm lange Streifen schneiden. Die Paprika waschen, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden.
Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
Die Avocados halbieren, den Kern herauslösen und die Hälften schälen.
Die Gurke schälen und mit Rohkostreibe bereitstellen.
2 Strauchtomaten und 1 mittelgrosse Zwiebel würfeln.
Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken.
Olivenöl in der Pfanne erhitzen, darin die Zwiebelringe anbraten, dann das Fleisch und die Paprika dazugeben, unter Rühren weiterbraten, mit dem Wein löschen und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Avocado-Hälften mit einer Gabel zerdrücken, mit dem Käse und etwas Gurke vermischen, mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken (=Guacamole).
Die Crème fraîche und den Joghurt in einem Schälchen glattrühren.
Die Tomaten -und die Zwiebelwürfel mit Balsamico und Olivenöl abschmecken.
Auf je eine Tortilla von der Huhn-/Paprikamischung geben, dann vom Tomaten-Zwiebelsalat, je einen Klecks Guacamole und Crème fraîche-Joghurt-Mischung und zu guter Letzt von den gehackten Kräutern. Zum Schluss die Tortilla einrollen.

FAJITAS MIT MARINIERTEM KNOBLAUCH-RINDFLEISCH

4 Portionen

zum vorbereiten



Peperonisauce
2 Peperoni, rot
50 g Pinienkerne
1 Scheibe Toastbrot
1 Esslöffel Paprikapulver
0.5 Teelöffel Chiliflocken, getrocknet
0.5 dl Olivenöl
2 Esslöffel Essig
Salz

Fleisch und Gemüse
3 Knoblauchzehen
4 Esslöffel Olivenöl
400 g Rindshuft, in dünne Scheiben geschnitten
3 Zucchini
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
3 Esslöffel Balsamico
Zum Fertigstellen

150 g Rucola
8 Tortillas, (Durchmesser etwa 20 cm)

Tips

zum vorbereiten

Ergibt 8 Stück
Fleisch wie Zucchini kann man im Sommer auch auf dem Grill zubereiten. Anstelle der frischen Peperoni können für diese Sauce in Öl oder in einem leichten Salzsud eingelegte und geröstete Peperoni verwendet werden. Spanische Dosenprodukte sind in der Regel bereits geschält, im Gegensatz zu italienischen eingelegten Peperoni.

1 Für die Sauce die Peperoni halbieren und entkernen. Die Peperoni mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im auf 230 Grad Grillstufe vorgeheizten Backofen auf der obersten Rille so lange backen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Herausnehmen und mit einem feuchten Tuch decken. 5 Minuten stehen lassen. Anschliessend die Haut abziehen und die Peperoni in grobe Stücke schneiden.

2 In einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe die Pinienkerne leicht rösten.

3 Das Toastbrot entrinden und in Würfel schneiden. Die Toastbrotwürfel mit den Peperoni, den Pinienkernen, dem Paprikapulver, den Chiliflocken, dem Olivenöl und dem Essig in einen hohen Becher geben und fein pürieren. Die Sauce mit Salz würzen.

4 Für das Fleisch den Knoblauch schälen und fein hacken. Mit 2 Esslöffeln Olivenöl mischen und die Fleischscheiben damit bestreichen. 10 Minuten ziehen lassen.

5 Die Zucchini der Länge nach in 2–3 mm dicke Scheiben schneiden. Nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit 2 Esslöffeln Olivenöl bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Die Zucchini im auf 180 Grad Umluft vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille etwa 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und mit dem Balsamicoessig beträufeln.

7 Den Rucola waschen und gut abtropfen lassen.

8 Kurz vor dem Servieren die Tortillas nach Angaben auf der Packung erwärmen, dann auf einer Platte anrichten.

9 Die Rindshuftscheiben mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Bratpfanne leer erhitzen. Die Fleischscheiben darin auf höchster Stufe auf jeder Seite 1 Minute kräftig braten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. 2–3 Minuten ruhen lassen, dann in 2 cm breite Streifen schneiden.

10 Zum Servieren Fleisch, Zucchini, Sauce und Rucolasalat jeweils separat in Schüsseln anrichten. Alle diese Zutaten auf den Tisch stellen, damit sich jeder seine Tortillas selbst belegen und aufrollen kann.

HOT CHICKS AUF TEX-MEX-REIS

4 Portionen



2 Tomaten
2 Dosen Maiskörner (ca. 320 g)
2 Päckli Uncle Ben's Express Reis RisiBisi (je 250 g)
200 g Halbhartkäse (z.B. Gouda)

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Tomaten in Würfel schneiden. Mais abtropfen, beides mit dem Reis mischen, in eine Gratinform geben. Käse in Scheiben schneiden, über dem Reis verteilen.

500 g Pouletbrustfilets
2 TL Chilipulver
1 TL Salz
wenig Pfeffer

Pouletbrustfilets würzen, auf den Käse legen. Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens.

Tips

Korianderblättchen abzupfen und über die Suppe streuen. Das schmeckt nicht nur, es sieht auch hübsch aus.

SPIEGELEIER NACH COWBOY-ART

100 g magere Bratspecktranchen
1 mittlere Zwiebel
1 Peperoncino oder grüne Chilischote
1 Esslöffel Olivenöl
400 g gehackte Pelatitomaten aus der Dose
1 Knoblauchzehe
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Tortillas
2 Esslöffel Butter
8 Eier
4 Esslöffel geriebener Gruyère

Tipp

Die Tomatensauce kann man bereits am Vorabend zubereiten. Sie braucht dann nur noch einmal gut erhitzt zu werden.

1. Den Bratspeck in Streifen schneiden, dann grob hacken. Die Zwiebel schälen und ebenfalls hacken. Peperoncino oder Chilischote der Länge nach halbieren und in feinste Streifen schneiden.

2. In einer mittleren Pfanne das Olivenöl erhitzen. Den Bratspeck darin knusprig braten. Zwiebel und Peperoncino oder Chilischote beifügen und kurz mitdünsten. Pelati dazugeben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und ungedeckt etwa 10 Minuten leicht einkochen lassen.

3. Vor dem Servieren die Tortillas nacheinander in einer leer erwärmten Bratpfanne kurz erhitzen; man kann sie auch kurz im 180 Grad heißen Ofen aufbacken.

4. In einer zweiten Bratpfanne die Butter erhitzen. Die Eier in die Pfanne aufschlagen und zu Spiegeleiern braten. Wenn sie fast gar sind, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Käse bestreuen. Kurz einen Deckel auflegen, damit der Käse rasch schmilzt.

5. Je 1 Tortilla auf einen vorgewärmten Teller legen, darauf Tomatensauce ausstreichen und mit je 2 Spiegeleiern belegen. Sofort servieren.

TORTILLA-ROLLEN MIT FLAGEOLETS-FÜLLUNG

4 Portionen

zum vorbereiten



Bohnenmus

2 Dosen grüne Bohnenkerne (Flageolets;
ca. 400 g), kalt abgespült, abgetropft
2 Knoblauchzehen, gepresst
60 g in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten,
abgetropft, in Würfeli
1 EL Oregano, fein gehackt
8 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt
0.5 TL Salz
wenig Pfeffer

8 Fertig-Tortillas
8 Tranchen gekochtes Siedfleisch oder
Bratenresten
30 g Butter, flüssig
50 g Gruyère, grob gerieben

Sauce

1.8 dl saurer Halbrahm
1 TL Oregano, fein gehackt
2 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Tips

Lässt sich vorbereiten:
Sauce und Tortillas, ofenfertig, 1/2 Tag im
Voraus zubereiten. Zugedeckt im Kühlschrank
aufbewahren.

Bohnenmus

1. Bohnen in einer Schüssel mit einer Gabel grob zerdrücken.
Knoblauch und alle Zutaten bis und mit Petersilie
daruntermischen, Mus würzen.
2. Tortillas auslegen, Bohnenmus, dann Fleisch darauf
verteilen. Tortillas aufrollen, auf ein mit Backpapier belegtes
Blech legen. Mit Butter bestreichen, Käse darüberstreuen.
Gratinieren: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 220 Grad
vorgeheizten Ofens.

Sauce

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren, Sauce würzen,
zu den Tortillas servieren.

ÜBERBACKENE ENCHILADAS MIT KÄSE

4 Portionen

1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
1/2 Bund Oregano
2-3 Esslöffel Öl
1 Beutel Enchilada-Mix
500 g Magerquark
150 g Crème fraîche
150 g geriebener Parmesan
1 Dose Maiskörner, abgetropft 285g
1 Packung OLD EL PASO Mais- Tortillas
1 Glas Chunky Salsa Mild

1. Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün in sehr dünne
Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken,
ebenso den Oregano.
2. In einer beschichteten Bratpfanne das Öl erhitzen.
Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Oregano darin 3-4 Minuten
dünsten. Mit Enchilada-Mix würzen, in eine Schüssel geben
und auskühlen lassen.
3. Quark, Crème fraîche sowie 100 g Parmesan beifügen und
alles gut mischen. 1/3 der Masse zum Überbacken beiseite
stellen. Unter die restliche Quarkfüllung die Maiskörner
mischen.
4. Auf jeder Tortilla etwas Chunky Salsa Mild ausstreichen und
mit Quark-Mais-Füllung belegen. Die Tortillas aufrollen und
nebeneinander in eine gut ausgebutterte Form geben. Beiseite
gestellte Quarkmasse über die Tortillas verteilen. Mit dem
restlichen Käse bestreuen.
5. Die Tortillas in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten
Ofens 15-20 Minuten backen. Nach Belieben mit in Streifen
geschnittenem Lattich oder Eisbergsalat sowie halbierten
Cherrytomaten anrichten.

ÜBERBACKENE TORTILLAS

4 Portionen

4 grosse Weizentortillas
12 Cherrytomaten
1 gelbe oder orange Peperoni
1 mittlere Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Dose Kidney-Beans
1 Avocado
Salz, Pfeffer aus der Mühle
etwas gemahlener Kreuzkümmel
etwas Olivenöl zum Beträufeln
ca. 150 g Gruyère, Feta, Frischkäse oder Käsereste
1 Bund frische Kräuter wie Oregano, Petersilie, Basilikum usw.
2 Becher Joghurt nature, nordische Sauermilch oder saurer Halbrahm
4-6 Esslöffel Crème fraîche

1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Ofenblech mit etwas Olivenöl bestreichen. Die Tortillas darauf legen.
2 Cherrytomaten halbieren. Peperoni halbieren, entkernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Bohnen in ein Sieb abschütten und gründlich kalt abspülen. Avocado halbieren, den Stein entfernen, schälen und würfeln. Alle diese Zutaten auf den Tortillas verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und mit Olivenöl beträufeln.
3 Den Käse je nach Sorte würfeln, zerkrümeln oder in Flocken teilen. Über die Tortillas verteilen.
4 Die Tortillas in der Mitte des 200 Grad heißen Ofens 12-15 Minuten überbacken.
5 Inzwischen Kräuterblättchen von den Zweigen zupfen und fein schneiden.
6 Joghurt, Sauermilch oder sauren Halbrahm mit der Crème fraîche sowie etwas Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel mischen.
7 Die Tortillas auf Tellern anrichten, mit Kräutern bestreuen und je 1 Klacks Sauce darauf setzen. Den Rest der Sauce separat dazu servieren.

APRIKOSEN-POULET

4 Portionen



- 1 EL Bratbutter
- 4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)

- 1.5 TL Salz
- wenig Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Aprikosenkonfitüre
- 1 EL Thymian, fein gehackt

- 1 dl Hühnerbouillon
- 1 EL Aprikosenkonfitüre

1. Butter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Pouletbrüstli beidseitig je ca. 2 Min. anbraten. Herausnehmen, würzen, mit Konfitüre bestreichen, mit Thymian bestreuen.
2. Hitze reduzieren, Pouletbrüstli bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 2 Min. caramolisieren, Bouillon und Aprikosenkonfitüre begeben, zugedeckt ca. 10 Min. schmoren.

Tips

ca. 30 min.

ARABISCHES ZITRONEN - KNOBLAUCH HUHN MIT KARTOFFELN UND ZWIEBELN

6 Portionen

zum vorbereiten



- 2,4 kg Hähnchen, in 6 Teile zerlegt (eventuell 8)
- 3 Hähnchenschenkel, zusätzlich
- 1.125 g Kartoffel(n), geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 1.125 g Zwiebel(n), ebenfalls in Scheiben geschnitten
- 1 ½ Knolle/n Knoblauch, geschält und gehackt
- 3 Zitrone(n), auspressen
- 1 ½ Tasse Hühnerbrühe, kräftige
- 9 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlener
- evtl. Rosmarin

- Den Backofen auf 180° vorheizen.
Die Hühnerbrühe mit Zitronensaft, Öl, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren.
Das Hühnerfleisch mit einem kleinen Teil der Mischung einreiben, den Rest mit Kartoffeln und Zwiebeln in einer großen Schüssel vermengen.
Kartoffel-Zwiebel-Gemisch in eine große, flache Form geben, die Hühnerteile, bis auf die Brust, auf die Kartoffel-Mischung legen und in ca. 40-45 min im Backofen garen.
20 min. vor Ende der Garzeit die Hühnerbrüste dazugeben und mitgaren lassen. Gibt man die Brust von Anfang an mit in den Ofen, wird sie zu trocken.

Nach Geschmack kann man zu dem Gericht noch Rosmarin geben.
Das Ganze in der Form servieren.

Die Garzeit verkürzt sich, wenn man die Kartoffeln und die Zwiebeln einfach hobelt.

BABA GANOUSH

4 Portionen

zum vorbereiten



600 g Auberginen
Olivenöl zum Bestreichen
2 Knoblauchzehen gross
3 Esslöffel Sesampaste (Tahin)
3 Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Bund Petersilie glattblättrig
100 g Joghurt griechisch oder türkisch

Tips

Mezze Libanesisch
Sesampaste, auch Tahin genannt, ist ein Püree aus gemahlenden Sesamsamen. Die mildnussige Paste wird vor allem zum Würzen von Dips und Pürees verwendet. Tahin ist problemlos in Asienläden oder im Reformhaus erhältlich. Die Paste sollte unbedingt kühl und dunkel gelagert und vor der Verwendung gut umgerührt werden, da sich das Öl in der Paste beim Lagern an der Oberfläche absetzt.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Auberginen rundum mit einer Gabel einstechen. Mit Olivenöl bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Die Knoblauchzehen ungeschält daneben legen.

Die Auberginen im 180 Grad heissen Ofen in der Mitte je nach Grösse 30–40 Minuten backen, bis sie schön weich sind. Die Knoblauchzehen kann man bereits nach 20–25 Minuten herausnehmen.

Die weichen Auberginen der Länge nach einschneiden und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale schaben; die Schale wegwerfen. In eine Schüssel geben und mit einer Gabel gut mischen. Das Fleisch der Knoblauchzehen aus den Häuten dazudrücken. Nacheinander Tahinpaste, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer beifügen und jedes Mal gut mischen.

Die Petersilie hacken. Mit dem Joghurt unter die Auberginenpaste mischen. Wenn nötig nachwürzen. Wünscht man eine leichte Schärfe, kann man sie auch mit etwas Harissa würzen. Mit Fladenbrot servieren.

BEED MAHSHI – GEFÜLLTE EIER

4 Portionen

2 hartgekochte Eier
1 kleine Scharlotte
1 Gewürzgurke
1 Esslöffel Jogurt
5 schwarze Oliven

Tips

Mezze Libanesisch



Die Eier halbieren und die Eidotter entfernen. Scharlotte, Gewürzgurke und die Oliven fein hacken. Mit dem Jogurt und dem Eigelb zu einer glatten Masse verrühren und damit die Eier füllen.

BLÄTTERTEIGTÄSCHCHEN MIT SPINAT

4 Portionen

zum vorbereiten



2 Zwiebeln, mittelgross
2 Knoblauchzehen
250 g Spinat, frisch
2 Esslöffel Butter
Salz, Pfeffer, aus der Mühle
0.5 Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlen
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Ei
1 Rolle Blätterteig, ausgewallt, rechteckig
20 g Sesamsamen

Tips

zum vorbereiten

Ergibt etwa 24 Stück
1 Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Spinat gründlich waschen und abtropfen lassen.
2 In einer eher weiten Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Den Spinat beifügen und nur so lange mitdünsten, bis er zusammengefallen ist. Abschütten, gut ausdrücken, in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zitronensaft würzen. Auskühlen lassen.
3 Das Ei verquirlen.
4 Den Blätterteig in 24 Quadrate von je 6 x 6 cm schneiden. Die Füllung auf die Quadrate verteilen, die Ränder mit Ei bestreichen und die Quadrate zu Dreiecken zusammenfalten. Die Teigtäschchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen.
5 Die Blätterteigtäschchen im auf 180 Grad Umluft vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze: 200 Grad) auf der zweituntersten Rille etwa 20 Minuten goldbraun backen.

CHILI - APRIKOSEN DIP

4 Portionen

1 EL Speisestärke, (gehäufter)
375 ml Wasser
50 g Aprikose(n), getrocknete
1 Chilischote(n), mittelscharfe rote
50 g Zucker
1 TL Salz
3 EL Essig (Weissweinessig)
1 TL Tomatenmark
½ TL Ingwer, fein gehackter
½ TL Knoblauch, fein gehackter

Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren. Die Aprikosen in sehr kleine Würfel schneiden, Chilischote vom Stielansatz und Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden.
Das übrige Wasser mit Chili, Zucker, Salz, Essig, Tomatenmark, Knoblauch und Ingwer aufkochen. Die Stärke dazu geben und unter Rühren 2 Minuten köcheln lassen. Mit dem Stabmixer pürieren und zuletzt die Aprikosen hinzufügen. Die Sauce einige Stunden kalt stellen, damit sie gut durchziehen kann.
Raffiniert verfeinert:
Sollte etwas Schärfe fehlen, mit Cayenpfeffer nachwürzen oder ein paar Chilikörnchen dazugeben.
Exotischer Chili-Dip:
200 g Ananas, Mango und Pfirsichfleisch in kleine Würfel schneiden, statt der getrockneten Aprikosen unter die Sauce ziehen, noch mal kurz aufkochen und dann auskühlen lassen.
Chilisauce mit Speck und Zwiebeln:
Den Dip statt mit Wasser mit klarem Kalbsfond kochen und an Stelle der Aprikosen gebratener Speck und Zwiebelwürfel darunter mischen. Diese Sauce passt ausgezeichnet zu gegrilltem oder gebratenem Fisch. Nur mit Speck zubereitet schmeckt sie sehr gut zu gebratenen Jakobsmuscheln.

COUSCOUS PFANNE

4 Portionen



1 Bund Bundruebli, schräg in 3 cm lange Stücke geschnitten
1 Lauchstängel, schräg in 1 cm breite Ringe geschnitten
1 Kohlrabi, in 1,5 cm grosse Würfelchen geschnitten
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
Butter zum Dämpfen
1/2 TL Kurkuma
1/2 TL Curry
4 Gewürznelken
1 Zimtstängel
2 Lorbeerblätter
3 dl Gemüsebouillon
100 g Couscous
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Alles Gemüse in Butter andämpfen. Alle Gewürze beifügen, kurz mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln.
2 Couscous beifügen, weitere 5-10 Minuten fertig garen, abschmecken.

COUSCOUS RAHM KRÄUTER

4 Portionen



2 dl Halbrahm
2 dl Wasser
1/2 TL Salz
200 g Vollkorn-Couscous
3-4 EL Kräuter, z. B. Petersilie und Thymian, fein gehackt

1 Für das Couscous Rahm und Wasser aufkochen. Salz zugeben. Couscous zufügen. Zugedeckt auf der ausgeschalteten Platte ziehen lassen.
2. Kräuter begeben

DATTELDIP

4 Portionen

Thermomix

zum vorbereiten



150 g Datteln, entsteint
1 Knoblauchzehe (optional)
300 g Frischkäse à la Thermomix®, selbst gemacht (siehe Tipp)
oder 300 g Frischkäse
200 g Schmand
2 TL Curry
1/4 - 1/2 TL Salz
1 - 3 Prisen Cayenne-Pfeffer (siehe Tipp)

Datteln und Knoblauch in den Mixtopf geben, 6-8 Sek./Stufe 9 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
Frischkäse, Schmand, Curry, Salz und Cayenne-Pfeffer zugeben, 10 Sek./Stufe 3 verrühren, abschmecken, umfüllen und z.B. zu Brot oder Gemüse-Sticks servieren.

FATTOUSH - LIBANESISCHER BROTSALAT

4 Portionen

zum vorbereiten



2 Fladenbrote, in Stücke gezupft
2 Ei
Olivenöl
1 kleiner Römervalat, in Stücke geschnitten
2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
½ Salatgurke, gewürfelt
2 Tomaten, gewürfelt
4 Radieschen, gewürfelt
4 EL frische Minze, gehackt
4 EL Petersilie, gehackt
2 EL
Zaatar

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Fladenbrotstücke knusprig anbraten. Mit etwas Zaatar bestreuen.

In einer Salatschüssel Brotstücke, Salat, Frühlingszwiebeln, Gurke, Tomaten, Radieschen und frische Kräuter vermischen.

Alle Zutaten für das Dressing in ein Schraubglas geben, verschließen und kräftig schütteln. Über den Salat gießen und alles gut vermischen.

Für das Dressing:

1 Knoblauchzehe, durch die Presse gedrückt
1 EL Sumach
Saft von ½ Zitrone
5 EL Olivenöl
½ TL Fleur de Sel fumée
¼ TL schwarzer Pfeffer

FLADENBROT MIT HÄHNCHEN-SCHAWARMA

4 Portionen

zum vorbereiten



1 kg Hähnchenbrust
1 TL Knoblauchpulver
2 Nelken
1 TL gemahlener Kurkuma
1 EL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlener Kardamom
1 EL gemahlener Koriander
½ TL Cayennepfeffer
2 TL geräuchertes Paprikapulver
2 TL Salz
3 EL Pflanzenöl

Hähnchenbrust in Streifen schneiden. mit den Gewürzen in eine Schüssel geben und vermengen. Hähnchenbruststreifen mit Olivenöl in die Gewürzmischung geben und damit einreiben, bis das Fleisch komplett ummantelt ist. Mind. 3 Std., am besten über Nacht, im Kühlschrank marinieren lassen.

Backofen auf 220°C vorheizen. Das marinierte Hähnchen auf ein Backblech legen und ca. 15 Min. im Backofen garen.

FLADENBROTE (ERGIBT 8 STÜCK)

4 Portionen

zum vorbereiten



500 g Weizenmehl Typ 550
7 g Trockenhefe
1 TL Zucker
1 TL Salz
350 ml lauwarmes Wasser
70 ml Olivenöl

Mehl in eine Schüssel sieben und mit Salz, Zucker und Hefe vermengen.

Wasser und Olivenöl hinzugeben und anschließend für ca. 5 – 10 Minuten kräftig kneten.

Teig abgedeckt für ca. 70 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen und in 8 gleiche Teile aufteilen, daraus Kugeln formen und mit einem leicht feuchtem Tuch abgedeckt für weitere 15 Minuten gehen lassen.

Backofen auf 250 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Kugeln ca. 2mm flach und zu runden Fladen ausrollen.

Zubereitung ohne Pizzastein

Backblech im Backofen mit vorheizen. Fladen ca. 1:45 Minuten auf einem Backblech backen.

Nach dem Abkühlen in eine Kunststofftüte geben, damit die Feuchtigkeit und Elastizität nicht verloren gehen.

FUL NABED - BOHNENSPROSSEN VON DICKEN BOHNEN

4 Portionen



1 Tasse getrocknete Dicke Bohnen
5 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Zitronensaft
½ Teelöffel Kreuzkümmel (Cumin)
Pfeffer
Salz
½ Bund Petersilie

Tips

Mezze Libanesisch

Die Bohnen über Nacht einweichen. Dann in ein nasses Handtuch einschlagen und die Bohnen keimen lassen. Dieser Vorgang dauert etwa 4-6 Tage, dabei die Bohnen täglich waschen und das Handtuch austauschen. Uneinigkeit besteht darüber wie lang die Keime sein sollen. Von gerade gekeimt bis 3 cm haben wir alles gehört. Je länger der Keim desto stärker bildet sich ein nussiger Geschmack.

Bohnen abgiessen und in ein nasses Handtuch wickeln. Die Bohnen keimen lassen.

Die Bohnen mit der Zwiebel etwas 20-30 min weich kochen. Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kreuzkümmel und Zitronensaft zugeben und noch mal etwa 5 Minuten kochen.

Die Bohnen abgiessen und abkühlen lassen. Wer möchte kann die Schalen entfernen, man kann die Bohnen aber auch mit Schale servieren. Man nimmt dann die Bohne zwischen zwei Finger und drückt sie in den Mund. Zum Servieren die Bohnen mit gehackter Petersilie überstreuen.

GEBACKENER FETA

4 Portionen



2 Stück Fetakäse von Patros
6 getrocknete Feigen
2 Zitronen, Bio
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Prise Zucker
2 Zweige Minze
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2-3 EL Semmelbrösel

Tips

Mezze Libanesisch

Den Fetakäse in Stücke schneiden und in eine ofenfeste Form legen.

Die getrockneten Feigen in feine Streifen schneiden. Die Zitronen waschen, längs halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen und die Zitronenscheiben darin andünsten. Die Feigen dazugeben, kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Minzblätter hacken und untermischen.

Den Käse mit der Marinade begießen und so lange wie möglich marinieren.

Den Käse mit Pfeffer würzen und die Semmelbrösel darüber streuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Umluft 180 °C Gas Stufe 3) auf der 2. Schiene von unten ca. 5 bis 10 Minuten goldbraun backen.

GEGRILLTE FRISCHE FEIGEN

4 Portionen



2 EL Grenadinesirup
2 EL flüssiger Honig
1 kleine Chili
4-6 Stängel Thymian
40 g Pistazienkerne
200 g Ziegenfrischkäse (oder Ricotta oder regulärer Frischkäse)
4 reife Feigen
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Tips

Mezze Libanesisch

Ofen auf 220 °C vorheizen. Grenadinesirup mit Honig verrühren. Chili fein hacken und mit fein gehackten Thymianblättchen und zerstoßenen Pistazien verrühren und unter den Frischkäse ziehen. Nach Wunsch noch mit Pfeffer abschmecken. Feigen halbieren, in die Mitte eine Vertiefung drücken und diese mit der Käsemasse füllen. 6 Minuten auf dem Rost braten, bis die Feigen weich sind und der Ziegenkäse Farbe angenommen hat. Sirup auf Tellern verteilen, darauf die heißen Feigen setzen.

GESCHMORTE LAMMHÜFTE



4 Lammhüftsteaks,
(à ca. 170 g)
3 Schalotten
1 rote Peperoni
2 Knoblauchzehen
250 g Pelati
Salz, Pfeffer
4 El Olivenöl
40 g Rosinen
100 ml Orangensaft
5 Stiele Minze

1. 1 Std. vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank nehmen, sodass sie Zimmertemperatur annehmen.

2. Schalotten in feine Streifen schneiden. Peperoni in dünne Ringe und Knoblauch in Scheiben schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden.

3. Den Ofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Stücke in 3 El heissem Öl in einem Bräter rundherum 8-10 Min. braun anbraten, herausnehmen.

4. Schalotten, Peperoni und Knoblauch mit 1 El Öl ins Bratfett geben und anbraten. Tomaten kurz mitbraten, Rosinen, Orangensaft und 100 ml Wasser zugeben.

Mit Salz würzen. 2 Minzstiele zugeben, Fleisch daraufsetzen.

Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 15 Min. schmoren.

Restliche Minze abzupfen und grob hacken.

Gegarte Minze entfernen und alles mit der frischen Minze bestreut servieren.

Dazu passt Brot.

GRÜNER BULGURSALAT

4 Portionen

zum vorbereiten



3 dl Gemüsebouillon, ersatzweise Hühnerbouillon
150 g Bulgur
1 Salatgurke
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Bund Petersilie, glattblättrig
1 Peperoncino, wenn möglich grün oder halbgrün
0.5 dl Zitronensaft
1 Teelöffel Koriander, gehäuft, gemahlen
0.5 Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlen
1 Messerspitze Zucker
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle, einige Umdrehungen
0.75 dl Olivenöl

Für 4 Personen

Die Bouillon aufkochen. Den Bulgur beifügen, nochmals aufkochen, vom Feuer ziehen und zugedeckt mindestens 20 Minuten ausquellen lassen.

Die Salatgurke schälen, der Länge nach vierteln, entkernen und die Gurke in kleine Würfelchen schneiden. In ein Abtropfsieb geben, salzen und 15 Minuten Wasser ziehen lassen. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün hacken. Die Petersilie ebenfalls hacken. Die Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und klein würfeln. Zitronensaft, Koriander, Kreuzkümmel, Zucker und Pfeffer verrühren, dann das Olivenöl dazuschlagen.

Die Salatgurke kurz unter kaltem Wasser spülen und auf Küchenpapier trockentupfen. Dann in einer Schüssel mit dem Bulgur, den Frühlingszwiebeln, der Petersilie, dem Peperoncino und der Sauce mischen. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tips

zum vorbereiten

HÜHNERBRÜSTCHEN MIT DATTELN

4 Portionen



50 g getrocknete Aprikosen
Saft von 3 Orangen
150 g frische fleischige Datteln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL Ras-el-Hanout
Salz
gemahlener Pfeffer
4 Hähnchenbrustfilets à ca. 180 g
3 EL Olivenöl
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote
1/4 Bund Koriander oder Petersilie

Die Aprikosen in sehr kleine Würfel schneiden und mit dem Orangensaft in einer Schüssel mischen. Das Ganze etwa eine Stunde ziehen lassen.

Die Datteln aufschneiden, von den Kernen befreien und grob zerschneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und grob hacken. Dann Datteln, Zwiebel und Knoblauch im Mixer fein pürieren und mit dem Ras-el-hanout sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenbrustfilets kalt waschen und trocken tupfen. Bei jedem Filet an einer Seite eine Tasche einschneiden, ohne dabei das Fleisch zu sehr zu verletzen. Die Dattelfüllung darin verteilen und danach die Öffnung mit Zahnstochern verschliessen. Nun die Hühnerbrüstchen aussen salzen und pfeffern.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin bei mittlerer Hitze pro Seite etwa 5 Minuten braten.

Inzwischen die Wurzelbüschel von den Frühlingszwiebeln abschneiden, die Zwiebeln waschen und mit dem knackigen Grün in feine Ringe schneiden. Die Chilischote waschen, entstielen und samt Kernen in Ringe schneiden. Koriander oder Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen fein hacken.

Die Hühnerbrüstchen zugedeckt warm stellen. Zwiebelringe und Chili im Bratfett 2 bis 3 Minuten braten. Aprikosen mit Orangensaft dazugeben und kräftig aufkochen. Die Sosse mit Salz abschmecken.

Die Hühnerbrüstchen auf Teller verteilen, mit der Sosse bedecken und mit Kräutern bestreut servieren.

HUMUS

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht ca. 250 g)
1 Knoblauchzehe
2 EL Tahina (Sesampaste)
3 EL frisch gepresster Zitronensaft
2 EL Olivenöl
2 EL Wasser
1/2–1 TL Salz

Kichererbsen abtropfen und allenfalls abspülen. Zusammen mit den restlichen Zutaten im Mixer pürieren. Je nach Konsistenz noch etwas mehr Öl oder Wasser begeben.

Optional: je nach Geschmack mehr Knoblauch und weitere Gewürze wie z. B. Paprika, gemahlene Kreuzkümmel oder Koriander zugeben.

Tips

zum vorbereiten

KHIYAR BI L ZABABI – ÄGYPTISCHER JOGURT-GURKENSALAT

4 Portionen



½ grosse oder 2 kleine Salatgurken
1-2 Knoblauchzehen
1 Becher Jogurt
½ Bund frische Minze
Salz

Tips

Mezze Libanesisch

Jogurt in einer Schüssel glatt rühren. Den Knoblauch in den Jogurt pressen. Salzen.
Die Minze fein hacken und zum Jogurt geben.
Gurke schälen und in ½ cm dicke Stücke schneiden. Bei einer grossen Salatgurke die Gurke vorher vierteln. Gurke mit dem Jogurt vermischen
TIP: Vorsicht mit dem Knoblauch. Der Jogurt verstärkt seinen Geschmack.

KOSA MA'LIYA – GEBRATENE ZUCCHINI MIT KNOBLAUCH

4 Portionen



1 Zucchini

Salati khall bi l toom - Knoblauch Dressing
5 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Essig
Salz

Knoblauch im Mörser mit etwas Salz zerdrücken.
Den Essig dazugeben und zu einem glatten Dressing verarbeiten.

Petersilie

Tips

Mezze Libanesisch

Die Zucchini in Scheiben schneiden und in Öl hellbraun braten. Die Zucchini bekommen dadurch einen leicht nussigen Geschmack.
Petersilie fein hacken und mit dem Knoblauchdressing vermischen. Diese Mischung auf die Zucchini streichen.

LABNEH MIT PIKANTEM ÖL UND DUKKAH

4 Portionen

zum vorbereiten



900 g Jogurt nature
½ TL Salz
Gewürzöl

3 EL Olivenöl
½ TL Paprika
½ TL Chiliflocken
2 Prisen Salz
Servieren
1 EL Dukkah (Gewürzmischung)

Dukkah

100 g Haselnüsse mit Haut
2 EL Sonnenblumenkerne
1 TL Fenchelsamen
2 EL Koriandersamen
2 EL Sesamsamen
1 TL schwarzer Sesam
1 EL Kreuzkümmelsamen
1 TL Kümmel
Salz
Pfeffer

Den Backofen auf 160°C vorheizen.
Haselnüsse auf ein Backblech verteilen und im Backofen für ca. 10 Minuten rösten bis die Häutchen platzen.
Die Haselnüsse abkühlen lassen und dann auf ein Küchentuch geben und die Haut abrubbeln.
Sonnenblumenkerne, Fenchelsamen, Sesam in einer Pfanne rösten, dann Koriandersamen dazugeben und ca. 1 Minute anrösten.
Haselnusskerne in einen Mörser geben und grob zerdrücken. In eine Schüssel geben. Nun die gerösteten Samen in den Mörser geben und zerdrücken.
Haselnüsse, Samen, Salz und Pfeffer mischen und Luftdicht aufbewahren.

Tips

Mezze Libanesisch

Jogurt mit dem Salz verrühren. in ein mit einem feinen Tuch ausgelegtes Sieb geben, Sieb auf eine Schüssel stellen. Tuchecken einschlagen und beschweren (z.B. mit Schälchen oder Konservendosen). Zugedeckt ca. 12 Std. oder über Nacht in den Kühlschrank stellen. Der Frischkäse soll aussen dick und trocken und innen noch etwas cremig sein. Masse sorgfältig aus dem Tuch nehmen, verrühren.

Gewürzöl

Öl mit Paprika und Chiliflocken in einer kleinen Pfanne erwärmen. Pfanne von Platte nehmen, ca. 10 Min. ziehen lassen. Öl durch ein feines Sieb giessen, auskühlen.

Servieren

Labneh anrichten, Dukkah darüberstreuen, wenig Gewürzöl darüberträufeln, restliches Gewürzöl dazu servieren.

LAMMHACK-BÄLLCHEN

4 Portionen



80 g Walnusskerne
200 g Möhren
1 Bund glatte Petersilie
400 g Lammhack
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Msp. Cayennepfeffer
1/2 TL Kreuzkümmelpulver
1 unbehandelte Orange
1 Eigelb
60 ml Olivenöl
300 g türkischer Jogurt (Fettstufe 10%)
1 Chilischote
4 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Hand voll frische Minzeblätter

Walnüsse hacken, Möhren schälen, einige Streifen zur Dekoration schneiden, Rest fein hacken. Petersilie waschen, fein hacken. Lammhack mit Nüssen, Möhrenstücken, Petersilie, Salz und Pfeffer, Cayennepfeffer, Kreuzkümmelpulver, der fein geriebenen Orangenschale und dem Ei mischen. Fleisch zu Bällchen formen, im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen. Unterdessen aus Jogurt, fein gehackter Chilischote, geputzten und zu Ringen geschnittenen Frühlingszwiebeln, geschälter und fein gehackter Knoblauchzehe und einigen fein gehackten Minzeblättern (Rest als Dekoration) einen Dip zubereiten und nach Wunsch salzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Bällchen darin von allen Seiten 5-10 Minuten vollständig durchgaren. Mit Dip servieren.

Tips

Mezze Libanesisch

LAMMRÜCKENFILETS AUF KNOBLAUCH-SALZBETT

4 Portionen

zum vorbereiten



3 Lammrückenfilets ca. 180 g schwer
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Rosmarin
10 Knoblauchzehen
800 g Meersalz grob, ungereinigt
2 Eiweiss
25 g Mandeln gemahlen geschält
1 Teelöffel Kreuzkümmel gehäuft
1 Zitrone
200 g saurer Halbrahm
Salz

Tips

Auf diese Weise können auch andere kleine Fleischstücke wie Pouletbrüstchen, Kalbsniersteaks oder Rindshuftsteaks gegart werden. Je nach Dicke des Fleisches muss die Garzeit um 1–2 Minuten verlängert werden. Glutenfrei

- 1 Die Filets kräftig mit Pfeffer würzen und bis zur Verwendung kühl stellen.
- 2 Die Rosmarinnadeln abzupfen. Den Knoblauch schälen und fein hacken oder mit der Knoblauchpresse pressen.
- 3 In einer grossen Schüssel Salz, Rosmarinnadeln, Knoblauch und Eiweiss mischen.
- 4 Auf einem mit Backpapier belegten Blech mit dem Salz ein Rechteck formen, das etwas breiter und länger ist als die 3 Lammrückenfilets zusammen.
- 5 Den Ofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.
- 6 In einer beschichteten Bratpfanne ohne Fettzugabe die Mandeln goldbraun rösten. Zuletzt den Kreuzkümmel beifügen. Auskühlen lassen.
- 7 Die Schale der Zitrone fein abreiben. In einer Schüssel Zitronenschale, Mandeln, Kreuzkümmel und sauren Halbrahm mischen. Leicht salzen. Die Sauce bis zur Verwendung kühl stellen.
- 8 Den Salzboden im 230 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille 10 Minuten backen. Das Blech aus dem Ofen nehmen, die Lammfilets mit je etwas Abstand auf das Salz legen, das Blech zurück in den Ofen geben und die Filets 8 Minuten garen. Das Blech wieder aus dem Ofen nehmen, auf einen Untersetzer oder ein Holzbrett stellen, das Fleisch wenden und mit Alufolie decken. 10 Minuten ruhen lassen.
- 9 Die Lammrückenfilets direkt auf dem Salzbett in breite Tranchen schneiden. Das Fleisch auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Sauce separat dazu servieren.

LAUWARMER FEIGENSALAT MIT TÊTE DE MOINE

4 Portionen

4-6 frische Feigen
2 dl Rotwein
4 Esslöffel Feigenessig (bei Globus erhältlich)
oder Balsamicoessig
1 Esslöffel Honig
1 Teelöffel frischer Zitronensaft
1 Teelöffel grobkörniger Senf
4 Esslöffel Öl
1 Bund Schnittlauch
1 kleiner Friséesalat
12 Tête de moine-Rosetten

Tips

Mezze Libanesisch

- 1 Die Feigen mit einer Gabel rundum einige Male einstechen. In eine kleine Pfanne geben. Rotwein, Feigenessig oder Balsamico, Honig sowie Zitronensaft dazugeben und nur gerade einmal kurz aufkochen. Die Pfanne vom Feuer ziehen und die Früchte in der zugedeckten Pfanne etwa 10 Minuten ziehen lassen. Aus der Pfanne heben und halbieren.
- 2 Den Rotweinsud mit Senf und Öl verrühren und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Den Schnittlauch mit einer Schere dazuschneiden.
- 4 Zum Fertigstellen den Salat rüsten und waschen. Die Feigen mit einigen Salatblättern und den Tête de moine-Rosetten auf 4 Tellern verteilen und grosszügig mit Sauce beträufeln.

LIBANESISCHES HÄHNCHEN MIT 7-GEWÜRZEN

4 Portionen

zum vorbereiten



Zutaten

1 kg Hähnchenfleisch, mit Haut, Schenkel oder Keulen mit Knochen
2 Esslöffel Olivenöl
2 1/2 Teelöffel Salz (verwenden Sie 1 Teelöffel Salz pro Pfund Hähnchen plus einen zusätzlichen 1/2 Teelöffel für die Zwiebeln)
1-2 Teelöffel gestoßener Pfeffer
2 Esslöffel libanesisches 7-Gewürz (siehe unten)
1 extra große rote Zwiebel, geschnitten
4 Knoblauchzehen, grob gehackt
1 Esslöffel eingelegte Zitrone, gehackt (optional)
1 Zitrone, in dünne Scheiben geschnitten
—
1/4 Tasse Mandeln, oder Mandelsplitter oder Pinienkerne
Petersilie zum Garnieren

Sieben-Gewürze-Rezept:

1 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel Piment
1 Teelöffel Zimt
1 Teelöffel Koriander
1/2 Teelöffel gemahlene Nelken
1/2 Teelöffel Muskatnuss
1/4 Teelöffel Kardamom

Ofen auf 200 Grad vorheizen

Das Hähnchen in eine Schüssel legen und mit Olivenöl, Salz und der 7-Gewürze-Mischung marinieren.

Zwiebel, Knoblauch, eingelegte und in Scheiben geschnittene Zitrone hinzufügen und nochmals gut durchschwenken. Auf einem mit Pergament belegten Blech ausbreiten.

Hähnchen 35-45 Minuten backen. Ein paar Minuten grillen, damit die Haut knusprig und schön golden wird, bei Bedarf wenden.

Die Mandeln/Pinienkerne in etwas Butter oder Olivenöl rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen.

Das duftende Hähnchen auf einer Platte anrichten, mit den Zwiebeln und Zitronenscheiben bestreuen und den Saft aus der Pfanne darüber giessen.

Mit den gerösteten Nüssen garnieren und mit ein paar Petersilienblättern bestreuen.

MANAKISCH | LIBANESISCHE MINIPIZZEN

zum vorbereiten



Teig
500 g Mehl
1 Päckchen Trockenhefe
230 ml lauwarmes Wasser
1 TL Salz
Der Teig sollte minimal klebrig sein, beim Ausrollen später die Teigkugeln vorher in Mehl tunken

Belegte Pizzen im G3ferrari backen

Käsemischung:
Mozzarella
Gouda
Hirtenkäse (Kuhmilch)
ggf. Schwarzkümmel

Belag Zatar reicht für 2-3 Stück
2 große EL Zatar
5 EL Sonnenblumenöl

Belag Zatar mit Tomaten und Zwiebeln reicht für
3-4 Stück
3 EL Zatar
1 gewürfelte Tomate
1/2 gewürfelte Zwiebel
8 EL Sonnenblumenöl

MUHAMMARA

4 Portionen

zum vorbereiten



500 g rote Spitzpaprika
100 g Walnüsse
100 g altbackenes Brot oder Paniermehl
2 Knoblauchzehen
1 Schalotte
1–2 TL Harissa, optional
1 EL Zitronensaft
1 EL Granatapfelsirup, alternativ Agavendicksaft
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL gemahlener Koriander
1–2 EL natives Olivenöl
Meersalz, Cayennepfeffer, Zimt

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Spitzpaprika halbieren, entkernen und mit der Schale nach oben auf mit Backpapier belegtes Backblech legen. Für 20–25 Minuten im heißen Ofen rösten, bis die Schale schwarz wird. Etwas abkühlen lassen, dann die Paprikahaut mit einem Messer abziehen.

Die Walnüsse in einer Pfanne leicht anrösten, bis sie anfangen zu duften. Mit den gehäuteten Paprika und allen restlichen Zutaten (bis auf das Olivenöl) mit einem Stabmixer zu einer homogenen Paste pürieren. Mit Salz, Gewürzen und Olivenöl abschmecken.

Tips

Mezze Libanesisch

NAMOURA: LEBANESE SEMOLINA CAKE

4 Portionen

zum vorbereiten



500g Feine Griess
380g Vollmilchjoghurt
200g Zucker
70g Butter

2 Teelöffel Backpulver

Zutaten für den Sirup, der die Namoura begleitet:

250g Zucker
2 Teelöffel Zitronensaft
1 EL Orangenblüte
20cl Wasser

ZUBEREITUNG DES NAMOURA-TEIGS

Grieß, Zucker, Natron, 50 g geschmolzene Butter und die 2 ganzen Joghurts in einer Salatschüssel mischen und die Mischung in einer gebutterten Form verteilen.

2 DEN NAMOURA-TEIG RUHEN LASSEN

Mit einem Tuch abdecken und mindestens 2 Stunden stehen lassen.

3 KOCHEN DES LIBANESISCHEN NAMOURA

Backofen auf 170°C vorheizen und Namoura 25 Minuten backen

4 Lassen Sie Ihre Namoura abkühlen, entformen Sie sie vorsichtig und schneiden Sie sie in kleine Rauten oder kleine Quadrate.

5 ZUBEREITUNG DES SIRUPS FÜR DIE NAMOURA

250 Gramm Zucker mit Zitronensaft und Wasser aufkochen, bis die Masse eindickt. Sie müssen eine Sirupkonsistenz haben. Dann die Orangenblüte dazugeben und wieder eindicken lassen.

6 Gießen Sie Ihren heißen Sirup über Ihre Namoura, damit Ihr Grießkuchen gut aufsaugen kann.

7 LIBANESISCHES NAMOURA-VERKOSTUNG

Sie können Ihr köstliches Namoura genießen, indem Sie es mit zerstoßenen Mandeln oder Pistazien bestreuen.

ORIENTALISCHER RINDFLEISCHTOPF MIT COUSCOUS

4 Portionen



2 Zwiebeln
2 kleine Knoblauchzehe
2 Tomaten
1.5 EL Tomatenpüree
1 TL Harissa
1.5 TL Kreuzkümmelpulver
1 TL Zimt
1.5 EL Olivenöl
700 g Rindsvoressen

1 Limette
100 g süsse Dörraprikosen
3 dl Wasser
wenig Salz
wenig Pfeffer
ca. 4 Zweiglein
Koriander

300 g Couscous
3 dl siedenes Wasser
wenig Salz
50 g Korinthen

Tips

Harissa ist eine scharfe Würzpaste aus der arabischen Küche. Sie wird aus Gemüse, Chili, Öl, Knoblauch und Gewürzen hergestellt. Sie ist in grösseren Coop Verkaufsstellen erhältlich.

1
Zwiebel hacken, Knoblauch pressen, Tomate(n) in Würfel schneiden, alles in eine Schüssel geben. Tomatenpüree und alle Zutaten bis und mit Zimt begeben, mischen. Olivenöl im Bratopf heiss werden lassen. Rindsvoressen portionsweise anbraten, alles Fleisch in die Pfanne zurückgeben, Tomatenmischung begeben.

2
Limette auspressen, Saft mit Aprikosen und Wasser dazugeben, aufkochen, Hitze reduzieren und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1,5 Std. schmoren. Würzen, Koriander zupfen und über das fertige Ragout streuen.

3
Couscous in eine Schüssel geben, Wasser salzen, über das Couscous giessen. Korinthen daruntermischen, zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.

PETERSILIEN-ZWIEBEL-SALAT

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Stück Zwiebel Gross
50 Gramm Blattpetersilie
1/2 TL Salz
2 EL Sumac gehäufte Löffel

Die Zwiebel in Scheiben schneiden
Die Petersilie grob hacken
Salz und Sumak dazugeben
Alle Zutaten gut vermengen und etwas kneten

Tips

Mezze Libanesisch

ROTE LINSENSUPPE, KUMIN-HACKBÄLLCHEN UND MINZE

4 Portionen



Zutaten (für 4 Portionen)

100 g rote Linsen
2 Zwiebeln
2 EL Butter
1 EL Mehl
2 TL Paprikapulver, rosenscharf
1 l Fleisch- oder Hühnerbrühe
300 g Joghurt
2 EL Zitronensaft
1/4 Bund Minze
Salz
Pfeffer

Kumin-Hackbällchen
200 g Rinderhackfleisch
1 gehackte Zwiebel
Salz
Pfeffer
1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Kumin)
3 EL Pinienkerne

Die roten Linsen in einem Sieb gründlich kalt abspülen, abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln. Butter im Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel reinrühren. Mehl und Paprikapulver darüber stäuben und kurz anbraten. Dann mit der Brühe aufgiessen und gut verrühren. Die Linsen dazugeben, Deckel draufsetzen und die Suppe bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten vor sich hin köcheln lassen bis die Linsen bissfest sind.

Joghurt mit Zitronensaft gut verquirlen. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken. Etwa 1 Schöpflöffel Brühe aus dem Topf holen und nach und nach zur Joghurtmischung laufen lassen - dabei immer gut rühren.

Dann den Topf vom Herd ziehen und die Joghurtmischung mit der Minze kräftig unter die Suppe mengen und noch einmal kurz erhitzen. Dabei immer rühren und die Suppe nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Hackbällchen das Rinderhack mit der gehackten Zwiebel, Salz, Pfeffer, dem gemahlenden Kreuzkümmel und den Pinienkernen sehr gut verkneten. Dann Bällchen aus der Masse formen, in die Suppe legen und etwa 10 Minuten darin ziehen lassen.

TA'LEYA - KNOBLAUCHSAUCE AUS ÄGYPTEN

4 Portionen

20 Knoblauchzehen
1 Teelöffel fein gemörster oder gemahlener Koriander
1 Esslöffel Öl
Salz
Pfeffer oder Cayenne Pfeffer

Knoblauch im Mörser zerstoßen oder klein hacken. Knoblauch mit Salz, Pfeffer und Koriander vermischen. Und 2-3 Minuten in einer Pfanne goldgelb rösten.

Tips

Mezze Libanesisch

TABOULEH

4 Portionen

Thermomix

zum vorbereiten



100 g Bulgur, fein
120 g Wasser
50 g Olivenöl
1 ¼ TL Salz
2 Bund Petersilie, abgezupft
½ Bund Minze, abgezupft
3 Frühlingszwiebeln, in Stücken
1 Salatgurke, geschält, entkernt (ca. 200 g), in Stücken
1 Zitrone, Saft ausgepresst
¼ - ½ TL Pfeffer
200 g Strauchtomaten, entkernt, in Würfeln (ca. 1 cm)

Eine große Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen, Bulgur einwiegen und zur Seite stellen.

Wasser, 10 g Olivenöl und ¼ TL Salz in den Mixtopf geben, 2 Min./100°C/Stufe 1 aufkochen, über den Bulgur gießen und verrühren.

Petersilie, Minze und Frühlingszwiebeln in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 7 zerkleinern und zum Bulgur geben.

Gurke in den Mixtopf geben, 4 Sek./Stufe 4.5 zerkleinern und ebenfalls zum Bulgur geben.

40 g Olivenöl, Zitronensaft, 1 TL Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 verrühren, zusammen mit den Tomaten unter die Bulgurmischung heben, abschmecken und z.B. mit Fladenbrot servieren.

VERSPECK-SPIEL MIT FEIGEN

4 Portionen

6 Feigen
24 Specktranchen
8 Zweiglein Rosmarin



Ofen auf 220 Grad vorheizen, Blech mit Backpapier belegen. Feigen vierteln, Rosmarinzweiglein dritteln.

Tips

Mezze Libanesisch

Je ein Feigenviertel und ein Stück Rosmarin mit einer Specktranche umwickeln, auf das Blech legen.

Backen: ca. 10 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens.

ZUCCHINI-RÖLLCHEN

4 Portionen

4 kleine Zucchini (grosse sind oft schwammig)
2 Frühlingszwiebeln
1 Bund glatte Petersilie
1 Hand voll frische Minze
50 g Pistazienkerne
200 g Ziegenfrischkäse
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL Cayennepfeffer
1 Prise Zimt
1 TL flüssiger Honig
60 ml Olivenöl



Backofen auf 200 °C vorheizen. Zucchini waschen, Enden abtrennen, längs in dünne Streifen schneiden, leicht salzen, auf Küchentrepp legen. Frühlingszwiebeln putzen, fein hacken, mit gehackten Kräutern (ein paar Blättchen beiseite legen), Pistazienkernen und dem Ziegenfrischkäse verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayenne-Pfeffer, Zimt und Honig abschmecken.

Zucchinistreifen auf einer Seite mit Öl bestreichen. Mit dieser Seite nach oben auf einen Rost legen und 5 Minuten braten, bis sie weich sind und etwas Farbe angenommen haben. Aus dem Ofen nehmen, salzen, pfeffern, mit der Creme bestreichen und zusammenrollen. Mit den beiseite gelegten Kräutern garnieren.

Tips

Mezze Libanesisch

ZUTATEN FÜR ZA'ATAR

4 Portionen

zum vorbereiten



2 EL geröstete Sesamsamen
2 EL Sumach
2 EL getrockneter Thymian
1 EL getrockneter Oregano
1 EL getrockneter Majoran
1 TL Cumin, gemahlen
1/2 TL Meersalz oder Steinsalz

Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten und abkühlen lassen
Die getrockneten Kräuter mit dem Sumach und dem Cumin und Salz vermischen.
Den Sesam mit den anderen Kräutern und Gewürzen in einem Mixer oder Foodprozessor fein vermahlen.
Die Gewürzmischung passt zu arabischem Fladenbrot und zu orientalischen Gerichten.

BAILEYS WÜRFEL

60 Stk Portionen



1 Cakeform von 22 cm Länge und 8 cm Breite
Klarsichtfolie für die Form
100 g Petit Beurre
2-3 EL Irish-Cream-Likör, z.B. Baileys, oder
Vollrahm
200 g Milkschokolade, gehackt
Schokoladepulver oder Kakaopulver zum
Garnieren

Petit Beurre in einen Plastikbeutel geben. Mit dem Wallholz darüber wallen, bis die Guetzli zerkrümelt sind. Baileys darüber träufeln.

Schokolade schmelzen. Petit Beurre daruntermischen. Masse in die mit Klarsichtfolie ausgelegte Form geben, ca. 1 cm hoch, glatt streichen. Zugedeckt mindestens 1 Stunde kühl stellen.

Cake auf ein Brett stürzen. Klarsichtfolie entfernen. In ca. 1x1 cm grosse Würfel schneiden, in Schokolade- oder Kakaopulver wenden. Nach Belieben in Pralinés-Kapseln geben, gekühlt servieren.

Baileys-Würfel lassen sich 1-2 Wochen gekühlt oder tiefgekühlt aufbewahren.
Statt Baileys Cognac, Kirsch, Grand Marnier oder Calvados verwenden.

GELEE BONBONS ORANGEN

4 Portionen

zum vorbereiten



200g Zucker
100ml Orangensaft
20ml Zitronensaft
12g Gelatine
Zucker zum Wälzen

Zubereitung: 10 Minuten (ca. 12 Stunden
Kühlzeit)
Kochzeit: 10 Minuten

Als erstes die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Danach die Orange und Zitrone auspressen und zusammen mit dem Zucker in einen Topf geben.

Das Ganze zum Kochen bringen und für weitere Minuten kochen lassen.

Danach vom Herd nehmen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen.

Nun in beliebige Formen füllen und für 12 Stunden kalt stellen.

Sobald sie gut durchgekühlt sind, aus der Form stürzen. Danach sollten sie erst einmal 1-2 Tage gerocknet werden, dann in Zucker wälzen.

MARZIPAN COOKIES

8 Portionen

zum vorbereiten



300 g Marzipan
60 gr gemahlene Mandeln
90 gr Zucker
1/2 TL Bittermandelöl
2 Eiweiss
1 Prise Salz

Den Backofen auf 160° C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Zucker zusammen mit dem Marzipan und den Mandeln in eine Schüssel geben und mit einem Handmixer vermengen, so dass die Zutaten sich krümelig verbindet. Das Eiweiss, sowie eine Prise Salz mit einer Gabel oder einem Schneebesen schaumig schlagen - es sollte wirklich schaumig sein, aber nicht steif. Das geschlagene Eiweiss zu der Marzipan-Zuckermischung geben und unterheben.

Nun noch das Bittermandelöl dazugeben und alles gut vermischen.

OREO-HERZPRALINEN

25 Portionen

zum vorbereiten



Zutaten

400g weisse Schokolade (oder Kuvertüre)
6Stk Oreo Kekse

Die weisse Schokolade (oder Kuvertüre) in einem Wasserbad langsam schmelzen. In der Zwischenzeit die Oreo-Kekse fein zerkleinern.

In einer Form (z.B. Silikonherzformen) ein Teelöffel geschmolzene Schokolade einfüllen und mit einem Zahnstocher etwas verrühren, damit keine Blasen entstehen. Danach ca. 1/2 Teelöffel Oreo-Keksbrösel einfüllen und wieder mit etwas weisser Schokolade bedecken. Wer möchte kann auch hier nochmals mit dem Zahnstocher die Masse verrühren.

Zum Schluss die gefüllte Form für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, bis die Pralinen fest geworden sind. Danach kann man sie ganz einfach aus der Form lösen.

BACON-KONFITÜRE

2 Gläser Portionen

Thermomix



2 Zwiebeln, halbiert (ca. 140 g)
1 Knoblauchzehe (optional)
300 g Bacon, gewürfelt
40 g brauner Zucker
¾ TL Pfeffer
1 TL Zimt, gemahlen
1 TL Muskat, gerieben
1 TL Paprika edelsüß
50 g Whisky
30 g Balsamico, dunkel
50 g Ahornsirup
50 g Ketchup

Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, 6 Sek./Stufe 6 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Bacon zugeben und 7 Min./100°C/ linkslauf Stufe Rührer dünsten.
Zucker, Pfeffer, Zimt, Muskat, Paprika, Whisky, Balsamico, Ahornsirup und Ketchup zugeben und 6 Min./100°C/linkslauf/Stufe Rührer einkochen.
Bacon-Konfitüre in 2 heiß ausgespülte Schraubgläser (à 250 g) geben und sofort verschließen. Gläser umdrehen und 5 Minuten auf den Deckeln stehen lassen, dann aufrecht stellen und abkühlen lassen. Servieren oder kühl und trocken aufbewahren.

Tips

Die Bacon-Konfitüre eignet sehr hervorragend zu gegrilltem Fleisch, als Burgersauce oder Brotaufstrich.

BALSAMICO-JUS

4 Portionen

1 dl Rotwein
1 dl Wasser
2-3 Bouillonwürfel
1 frischer Zweig Rosmarin, gezupft
2 EL Balsamico-Essig
Pfeffer aus der Mühle

Für de Jus alles zusammen aufkochen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Würzen.

Tips

Passt zu Lamm oder Rinderfilet

BORDELESE SAUCE (ROTWEINSAUCE)

0.5l Portionen

10 g Butter
40 g Schalotten, geschält
300 g Rotwein, Bordeaux
0.5 g Pfefferkörner, schwarz, zerdrückt
0.2 Lorbeerblätter
5 g Thymian, frisch
450 g Demi-glace
15 g Butter
175 g Rindsmark, ausgelöst
Salz
Pfeffer, weiss, aus der Mühle

Vorbereitung

Schalotten fein hacken.
Mark wässern und in 5 mm grosse Würfel schneiden.
Thymian waschen.
Butter in Würfel schneiden und kühl stellen.

Zubereitung

Schalotten in Butter andünsten und mit Rotwein ablöschen.
Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Thymian begeben und fast vollständig einkochen lassen.
Demi-glace begeben und 5 Minuten leicht kochen lassen.
Durch ein feines Drahtspitzsieb passieren.
Sauce mit Butterflocken verfeinern und abschmecken.
Markwürfel in heissem Wasser erwärmen, abtropfen lassen und im letzten Moment der Sauce begeben.
Hinweise für die Praxis

Aus ernährungsphysiologischen Gründen kann auf die Zugabe von Mark verzichtet werden. Stattdessen können 100 g Butterflocken beigegeben werden. Verwendung: zu grilliertem oder sautiertem Rindfleisch, zu geschmortem Gemüse wie Lattich, Stangensellerie, Fenchel usw.

FETTARME SALATSAUCEN UND VINAIGRETTEN

4 Portionen

zum vorbereiten

Leichte Quarksauce

Weissweinessig, fettfreie Bouillon,
kalt Sonnenblumen- oder Rapsöl
Magerquark
Senf
Zucker
getrockneter Dill
Salz, Pfeffer

alles in einem Messbecher gut verrühren
würzen, in einer Flasche gut verschlossen kühl stellen

Balsamico-Salatsauce

Ergibt ca. 6 dl
2.5 dl fettfreie Bouillon
2 dl Aceto balsamico, 1 dl Olivenöl, 3 EL
Ketchup, 1 EL grobkörnigem Senf und 1 EL
getrocknetem Basilikum, im Mörser fein
zerstossen, in einem Messbecher gut verrühren.
Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Flasche gut
verschlossen kühl stellen.
Tipp: Wenig Knoblauch, fein gehackt, und einige
Basilikumblätter, fein geschnitten, kurz vor dem
Servieren unter den Salat mischen.

Ingwer-Chili-Salatsauce

Ergibt ca. 5 dl
2 dl fettfreie Bouillon mit 1.5 dl Reisweinessig, 1
dl Sonnenblumenöl, 2 EL flüssigem Honig, 1 EL
Sojasauce, 2 EL Ingwer, fein gerieben, 1 roten
Chili, entkernt, fein gehackt, und
1 EL grobkörnigem Senf in einem Messbecher
gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In
einer Flasche gut verschlossen kühl stellen.

Kokos-Salatsauce

Ergibt ca. 5 dl
2 dl fettfreie Bouillon mit 2 dl Kokosmilch, 2 EL
Limettensaft, 2 EL flüssigem Honig, 1 EL heller
(light) Sojasauce und 1 EL grüner Currypaste
und in einem Messbecher gut verrühren. Mit Salz
und Pfeffer würzen. In einer Flasche gut
verschlossen kühl stellen. Tipp:
Korianderblättchen, zerzupft, kurz vor Servieren
unter einen Salat mischen.

Tips

Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 2 Wochen.

GEMÜSE-VINAIGRETTE

1 Liter Portionen

80 g Karotten, geschält
60 g Lauch, gebleicht, gerüstet
60 g Knollensellerie, geschält
80 g Zucchini, grün, gerüstet
80 g Peperoni, rot, entkernt
80 g Peperoni, gelb, entkernt
20 g Olivenöl
10 g Kerbel, frisch
10 g Basilikum, frisch
15 g Schnittlauch, frisch
40 g Sojasauce
300 g Olivenöl, kaltgepresst
200 g Rotweinessig
Salz
Pfeffer, weiß, aus der Mühle

Die Gemüse in Brunoise (kleine Würfelchen) schneiden, im Olivenöl dünsten und erkalten lassen.
Kerbel und Basilikum waschen, zupfen, trockentupfen und fein hacken.
Schnittlauch fein schneiden.
Zubereitung

Sojasauce, Essig und kaltgepresstes Olivenöl verrühren.
Gemüsewürfelchen und Kräuter begeben.
Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
Sauce vor jedem Gebrauch stets aufrühren.
Hinweise für die Praxis

Verwendung: zu Salatkombinationen mit sautierten lauwarmen Fischen, Auberginen, Kalbsmilken (Bries), Geflügelbrust usw.

Tips

nach Pauli

HIMBEER-CHILI-SAUCE

4 Portionen

zum vorbereiten



250 g Himbeeren
1 EL Puderzucker
1 Prise Salz
1 roter Chili, entkernt, fein gehackt

Alle Zutaten mischen, zugedeckt ca. 1 Std. ziehen lassen.
Durch ein Sieb streichen.

Tips

Passt zu:

gebratenen Pouletbrüstli, Kalbssteaks
oder Entenbrüstli. Oder zu kaltem hellem Fleisch.
Oder süß zu gebratenen Pfirsichen oder
Vanilleglace.

Lässt sich vorbereiten:

Chilisauce portionenweise tiefkühlen.

Haltbarkeit: ca. 6 Monate. Vor dem Servieren
etwas erwärmen.

KARIBISCHE HOT PEPPER SAUCE SUN-OF-A-BEACH

4 Portionen

250 g rote Habanero-Chilis, Saat und Stengel entfernt
1 weisse Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
120 ml Apfelweinessig
120 ml Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)
2 Esslöffel Wasser
1 mittelgrosse Papaya, weich gekocht, geschält, Saat entfernt, fein gehackt
1 Tomate, fein gehackt
1 Teelöffel Thymian
1 Teelöffel Basilikum
1/2 Teelöffel Muskatnuss, gemahlen
2 Esslöffel Senfpulver
1/2 Teelöffel Kurkuma

Chilis, Zwiebel, Knoblauch, Papaya und Tomate in einen Mixer geben und pürieren (je nach Mixergrösse muss dies ggf. in zwei Durchgängen erfolgen). Mischung in eine flache Schüssel leeren.
Essig, Limettensaft und das Wasser in einen Kochtopf geben und erhitzen, bis die Mischung leicht zu kochen beginnt. Dann Thymian, Basilikum Muskatnuss, Senf und Turmeric einstreuen.
Diese gewürzte Mischung heiss über das Püree in der flachen Schale giessen und gründlich vermischen. Nach dem Abkühlen kühl stellen.
Im Kühlschrank hält sich diese Mischung bis zu 8 Wochen.
Ergibt 0,7 bis knapp 1 Liter Sosse.

KNOBLAUCH-GRUNDSTOCK AUS DEM THERMOMIX

Thermomix



400 g Knoblauch, geschält
150 g gemischte frische Kräuter oder TK-Kräuter
200 g Meersalz

Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 1 Min/Stufe 6 zu pürieren. Die entstandene Paste in kleine Gäser mit Schraubdeckel abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Der Knoblauch-Grundstock hält sich mehrere Monate, da das enthaltene Salz die Paste konserviert.

1 Teelöffel der Paste entspricht etwa einer Knoblauchzehe, bitte beachten, dass die Speisen dadurch schon gesalzen werden.

KNOBLAUCH-PAPRIKA-DIP

4 Portionen

Knoblauch

1ganzer Knoblauch, quer halbiert
wenigOlivenöl

100g Crème fraîche
2EL Mayonnaise
1TL geräucherter Paprika
¼TL Salz

Tips

passt zu Fondue chinoise

Knoblauch

Die Schnittflächen des Knoblauchs mit Öl bestreichen. Knoblauch mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Backen

Ca. 45 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens, auskühlen. Weiche Knoblauchzehen herauslösen, mit Crème fraîche, Mayonnaise, Paprika und Salz pürieren.



RANDENPULVER



Bringt gesunde Farbe in die Küche:
Randenpulver. Rohe Randen in Scheiben hobeln, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, im auf 70 Grad vorgeheizten Ofen ca. 4 Std. trocknen, dabei die Ofentür mit einem Kellenstiel leicht offen halten. Getrocknete Randen im Cutter fein mahlen.

Haltbarkeit: in einem Glas gut verschlossen ca. 6 Monate. Das Pulver zum Beispiel unter den Spätzliteig, den Kartoffelstock, in ein Fondue oder einen Smoothie rühren.

SALATSAUCE AUF VORRAT

Thermomix



90 g Apfelbalsamico
150 g Wasser
20 g Zucker
15 g Salz
15 g Gemüsebouillon
200 g Crème fraîche
170 g Magerquark
40 g Senf (grobkörnig oder normal)
100 g Sonnenblumenöl
wenig Paprika edelsüß
Kräutersalz
Pfeffer
Salatkräuter

Zubereitung

1. Apfelbalsamico, Wasser, Zucker, Salz und Bouillon in den Mixtopf geben und 6 Min. / 100 ° / Stufe 1 aufkochen (unter den Dampfzug stellen, der verdampfende Essig riecht stark)
2. Alle restlichen Zutaten begeben und 20 Sek. / Stufe 5 mischen
3. Salatsauce probieren und ggf. nach Belieben nachwürzen
4. Sauce in saubere, heiss ausgespülte Flaschen füllen

Tips

Tipp:
Die Salatsauce hält sich im Kühlschrank 2 bis 3 Wochen und kann à la minute auch gut noch mit Zwiebeln oder Knoblauch verfeinert werden (diese jedoch nicht von Anfang an in die Sauce geben da sie gären würden).

SIEDFLEISCH MIT GEMÜSE-VINAIGRETTE

1 Liter Portionen

Zutaten

2000 g Rindsschulterspitz, dressiert
1 Gewürzsäcklein
4500 g Bouillon
80 g Karotten, geschält
80 g Pfälzer Rüben, geschält
200 g Knollensellerie, geschält
80 g Lauch, gebleicht, gerüstet
130 g Zwiebeln, geschält
Sauce
75 g Karotten, geschält
75 g Pfälzer Rüben, geschält
60 g Knollensellerie, geschält
50 g Lauch, gebleicht, gerüstet
100 g Schalotten, geschält
150 g Tomaten, Peretti, geschält, entkernt
125 g Sonnenblumenöl
75 g Olivenöl, kaltgepresst
100 g Birnenessig
50 g Aceto balsamico bianco (weißer Balsamessig)
10 g Basilikum, frisch
Salz
Pfeffer, weiß, aus der Mühle

Tips

nach Pauli

Vorbereitung

Die Zwiebeln halbieren und die Schnittfläche rösten.
Aus Karotten, Pfälzer Rüben, Knollensellerie und gebleichtem Lauch ein Bouquet garni (Gemüsebündel) bereitstellen.
Karotten, Pfälzer Karotten, Knollensellerie und Lauch für die Sauce in Brunoise (Würfelchen) schneiden.
Gemüse-Brunoise im Drucksteamer garen und erkalten lassen.
Schalotten fein hacken.
Tomaten in 5 mm große Würfel schneiden.
Basilikum waschen, zupfen, trockentupfen und fein hacken.
Zubereitung

Das Fleisch im heißen Salzwasser blanchieren und abschütten.
Zuerst heiß und dann kalt abspülen.
Das Fleisch in die leicht siedende Bouillon geben.
Knapp am Siedepunkt unter gelegentlichem Abschäumen und Abfetten weich sieden.
Nach einer halben Stunde das Gemüsebündel, Röstzwiebel und das Gewürzsäcklein begeben.
Schalotten, Essig und Öl vermischen, Gemüse-Brunoise, Tomatenwürfel und Basilikum begeben.
Gemüse-Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Anrichten

Fleisch gegen die Faserrichtung in dünne, gleichmäßige Tranchen schneiden und anrichten.
Gemüse aus dem Gemüsebündel mit dem Demidoff-Messer schneiden und anrichten.
Mit wenig Bouillon übergießen.
Gemüse-Vinaigrette in einer Sauciere dazu servieren.
Hinweise für die Praxis

Die Garzeit beträgt je nach Fleischqualität ca. 1½-2 Stunden.
Der Gewichtsverlust beträgt 30-40%.

SIEDFLEISCHSALAT

10 Portionen

zum vorbereiten

600 g Siedfleisch, Hohrücken, gekocht
200 g Champignons, frisch, gerüstet
150 g Kefen, gerüstet
150 g Bohnen, fein, gerüstet
50 g Zwiebeln, rot, geschält
5 g Knoblauch, geschält
Sauce
100 g Olivenöl, kaltgepresst
100 g Aceto balsamico bianco (weißer Balsamessig)
20 g Meaux-Vollkornsenf
Salz
Pfeffer, weiß, aus der Mühle
Weitere Zutaten
5 g Schnittlauch, frisch
2 g Petersilie, gekraust, frisch

Tips

nach Pauli

Vorbereitung

Siedfleisch auf der Aufschnittmaschine in 3 mm dicke Scheiben schneiden.
Anschließend die Scheiben in 1,5 cm große Quadrate schneiden.
Champignons waschen, gut abtropfen lassen und vierteln.
Kefen und Bohnen in 2 cm lange Stücke schneiden.
Kefen im Salzwasser blanchieren, im Eiswasser abschrecken und abschütten.
Bohnen im Salzwasser sieden, im Eiswasser abschrecken und abschütten.
Zwiebeln auf der Aufschnittmaschine in 3 mm dicke Ringe schneiden.
Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken.
Schnittlauch fein schneiden.
Petersilie waschen, zupfen, trockentupfen und fein hacken.

Zubereitung

Zwiebelringe und Knoblauch im Olivenöl andünsten.
Champignonsviertel, Kefen und Bohnen begeben und knackig dünsten.
Zum geschnittenen Siedfleisch geben und mit den Salatsaucenzutaten sorgfältig vermischen.
Siedfleischsalat abschmecken und anrichten.
Mit Schnittlauch und gehackter Petersilie bestreuen.

SÜSS-SCHARFE CHILI-SAUCE WIE BEIM THAI

4 Portionen



1 rote Paprika
2 Knoblauchzehen
8 scharfe Chili-Schoten
125 ml Reissessig
250 g Zucker
500 ml Wasser

Die Paprika waschen und den grünen Stiel rausschneiden.
Grob in ein paar Stücke schneiden.
Die Knoblauchzehen schälen und bei den Chilis die Stiele abschneiden.
Auch die Knoblauchzehen und die Chilis in grobe Stücke schneiden.
Alles pürieren
In einem grossen Topf (das Ganze schäumt beim Aufkochen) den Essig mit dem Wasser und dem Zucker zum Kochen bringen.

Die pürierten Chili-Paprika-Knoblauchzehen hineingeben und aufkochen. Wer mag, kann jetzt noch den Püriertopf ausschlecken (Messer vorher rausnehmen), die Paprika gibt der Masse eine herrlich würzige Note.
Die Mischung im Topf jetzt bei mittlerer Hitze auf ca. 40 % des ursprünglichen Volumens einkochen.

Auch hier kann jeder sie so variieren, bis die Konsistenz erreicht ist, die er gerne hätte.
Die Sauce noch heiss in (sterilisierte) Gläser füllen - fertig.

Ergibt ca. ein Honigglas Süß-scharfe Hot Sauce.

SWEET HOT CHILI-SAUCE MIT KNOBLAUCH

4 Portionen

zum vorbereiten



5 Knoblauchzehen
100 g Ingwer
300 g Chilischoten, rot
300 g Zucker
250 ml Reisessig
1 TL Salz
100 ml Wasser

Etwa 3 Gläser à 200 ml zum Befüllen vorbereiten.

Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischoten waschen, Stiel und Kerne entfernen (wer es schärfer möchte, lässt die Kerne in den Chilis) und hacken.

Alle Zutaten in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Sauce etwa 30 Minuten ohne Deckel köcheln lassen, bis sie dickflüssig wird. Die Sauce heiss in die vorbereiteten Gläser geben und sofort verschliessen.

Tips

Die Sauce lässt sich etwa 6 Monate aufbewahren.

THAI-DRESSING

1 Liter Portionen

zum vorbereiten

10 g Knoblauch, geschält
20 g Peperoncini, rot, frisch
20 g Koriander, frisch
100 g Zitronensaft, frisch
50 g Rohrzucker
200 g Fischsauce, thailändische
200 g Sesamöl
400 g Sonnenblumenöl, kaltgepresst

Vorbereitung

Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken. Peperoncini waschen und in Brunoise (Würfelchen) schneiden.

Koriander waschen, zupfen, trockentupfen und fein hacken. Zubereitung

Sämtliche Zutaten ausser dem Öl und dem Koriander mit dem Schwingbesen kräftig verrühren.

Sesamöl und Sonnenblumenöl unter Rühren im feinen Faden einlaufen lassen und abschmecken.

Koriander unmittelbar vor Gebrauch begeben.

Vor dem Gebrauch gut aufrühren.

Hinweise für die Praxis

Das Dressing benötigt kein Salz, da die Fischsauce genügend Salz enthält.

Tips

Zum vorbereiten

TRÜFFELSAUCE

1 Liter Portionen

Zutaten

50 g Périgord-Trüffel, Konserve, abgetropft
50 g Madeira
20 g Butter (1)
40 g Schalotten, geschält
200 g Rotwein
50 g Trüffelöl
1100 g Demi-glace
30 g Butter (2)
10 g Trüffelöl
Salz
Pfeffer, weiss, aus der Mühle

Vorbereitung

Trüffel in Brunoise (Würfelchen) schneiden und mit dem Madeira fast vollständig einreduzieren.
Schalotten fein hacken.
Butter (2) und Trüffelöl vermischen.

Zubereitung

Schalotten in Butter (1) andünsten.
Mit Rotwein und Trüffelöl ablöschen und stark einkochen lassen.
Mit der Demi-glace auffüllen und kurz aufkochen.
Sauce durch ein feines Drahtspitzsieb passieren und zu den Trüffeln geben.
Nochmals 5 Minuten leicht kochen lassen.
Butterflocken und Trüffelöl mit dem Schneebesen unter die Sauce mischen und abschmecken.
Hinweise für die Praxis

Während der Saison können frische Périgord-Trüffel verwendet werden. Verwendung: zu kurz gebratenem Schlacht- und Geflügelfleisch.

VEGANE MAYO

1 Zitrone
90g Cashews über Nacht in Wasser eingeweicht
1/2 TL Zwiebelpulver
1/2 TL Pfeffer
1/2 TL Salz



Nimm die Zitrone und eine Käse... Reibe ca. 1 TL Zitronenschale runter.

Die eingeweichten Cashews gibst du in eine Küchenmaschine oder einen Mixer. Ein Stabmixer tuts auch.

Presse die Zitrone aus und leer den Saft zu den Cashews.

Gib jetzt die Zitronenschale, Zwiebelpulver, Pfeffer und das Salz dazu.

Mixe das alles und füge noch ein zwei Schuss Wasser dazu... ca. 1/16. Dann wird die Konsistenz besser und cremiger!

ZITRONEN-SALZ-PASTE

Thermomix



Zutaten für ca. 5 Gläser à 125 ml:
700 g Bio-Zitronen
100 g Meersalz

Die Zitronen waschen, trocken reiben, Stielansätze abschneiden und in am besten in Scheiben schneiden, dann können die Kerne ganz gut entfernt werden.

Zitronenscheiben und Meersalz in den Mixtopf geben. 5 Sek/ Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

30 Sek/ Stufe 7 zerkleinern und nach unten schieben.

1 Min/ Stufe 10 zerkleinern, eventuell zwischendurch nach unten schieben.

Zitronen-Salz-Paste in kleine Schraubgläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Verwendung:

Zitronen-Salz-Paste passt sehr gut in Dips, Kräuterquark, Salatdressings, Suppen und Soßen.

Ich würze auch gerne Fischgerichte damit, 1 bis 2 Teelöffel verfeinern auch Gulasch und andere Schmorgerichte. Aber auch süße Rührteige oder Mehlspeisen kann man damit würzen.

Soll die Zitronenpaste in eine Flüssigkeit eingerührt werden, dann rühre ich sie vorher mit etwas Wasser an, damit sich die Paste besser verteilt und keine Klümpchen gibt.

Durch das Salz ist diese Würzpaste im Kühlschrank mehrere Monate haltbar.

Sous Vide

BUSCHBOHNEN

4 Portionen

zum vorbereiten



500 g Buschbohnen (geputzt 470 g)
1 Prise Fleur de sel
1 Prise Muskatnuss
4 Zweige Bohnenkraut
1 EL kaltgepresstes Olivenöl

Die Bohnen waschen putzen und kurz in Salzwasser blanchieren. Anschliessend in Eiswasser abschrecken und abtropfen. Nebeneinander liegend in einen Sous Vide Vakuumbbeutel geben und mit Salz und Muskatnuss würzen. Dann das Olivenöl darüberträufeln und mit 100% vakuumieren.
Bei 80 °C im Sous Vide Wasserbad 45 Minuten Sous Vide garen. Am Ende der Gardauer in Eiswasser abkühlen und kühl lagern. Zum Servieren im Beutel erwärmen und kurz in einer Sauteuse anschwenken.

COCKTAILTOMATEN CONFIT

4 Portionen

zum vorbereiten



500 g Cocktailtomaten rot und gelb.
1 Prise Fleur de sel
6 schwarzer Pfefferkörner (Kubebenpfeffer) grob gestossen
1 TL Rohrzucker
2 EL Aceto Balsamico Bianco
2 Zweige frischer Rosmarin

Die Tomaten waschen, das Grün falls vorhanden entfernen und an der Oberfläche leicht einritzen. Dann in kochendem Wasser kurz blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken. Anschliessend vorsichtig häuten.

Die Tomaten nebeneinander liegend in einem Sous Vide Vakuumbbeutel platzieren. Salz, Pfeffer, Zucker und Essig verrühren und darüber giessen. Mit 85 bis 90 % vakuumieren. Bei 52 °C im Sous Vide Wasserbad des 10 Minuten Sous Vide garen. In Eiswasser abkühlen lassen und vor dem Verzehr mindestens 1 Tag im Kühlschrank durchziehen lassen.

Kalt zu Schinken, Salami, Antipasti oder als Vorspeise mit Mozzarella sowie zu Fondue oder Raclette servieren.

EIEIEI

4 Portionen



2 l Wasser
4 frische Eier
4 EL Panko
2 EL schwarzer Sesam
0.75 TL Fleur de Sel
200 g Edamame, ausgelöst (siehe Hinweis; ergibt ca. 100g)
100 g junge Salatblätter
einige Korianderblättchen
2 EL Weissweinessig
1 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl

1. Wasser in einer Pfanne auf 68 Grad (z. B. mit dem Sous-vide-Garer «Profi») erwärmen. Eier vorsichtig hineinlegen, ca. 1 Std. ziehen lassen.

2. Panko und Sesam mischen, in einer Bratpfanne ohne Fett ca. 3 Min. rösten. Fleur de Sel darunter mischen, auf Tellern anrichten. Eier vorsichtig aufschlagen, mit einem Löffel auf das Panko anrichten.

3. Edamame, Salatblätter und Koriander daneben anrichten. Essig, Sojasauce und Öl verrühren, darüberträufeln.

Tips

Panko-Mischung und Salatsauce ca. 1 Tag im Voraus zubereiten.

240 kcal
F 16 g
Kh 9 g
E 12 g

KAROTTEN

4 Portionen

zum vorbereiten



580 g junge Karotten mit Grün (Minigemüse)
4 Stangen Zitronengras
15 g frischer Ingwer
1 Prise Fleur de sel
1 TL brauner Zucker

Die Karotten waschen, dünn schälen und etwa 3-4 cm vom Grün stehen lassen. Anschliessend nebeneinander liegend in einen Sous Vide Vakuumbbeutel geben. Das obere Drittel der Zitronengrasstangen entfernen und den Rest der Länge nach halbieren, dann zu den Karotten geben. Den Ingwer waschen, in dünne Scheiben schneiden und gleichfalls zufügen. Dann das Gemüse mit dem Salz und Zucker bestreuen.

Mit 100 % vakuumieren und bei 80 °C im Sous Vide Wasserbad 60 Minuten Sous Vide garen. Im Anschluss in Eiswasser abkühlen und gekühlt lagern. Zum Servieren im Folienbeutel erwärmen, in einer Sauteuse kurz glasieren und Zitronengras und Ingwer entfernen. Nach Belieben mit etwas grob gestossenem Pfeffer und Olivenöl beträufelt servieren.

KURZE RIPPCHEN SOUS VIDE

4 Portionen



Kurze Rippe (Sous Vide):
2 EL Traubenkernöl zum Anbraten
8 grosse Stücke kurze Rippe

Sauce:

12 EL Hoisin Sauce
4 EL Ketchup
4 EL trockener Sherry
4 EL Weissweinessig
4 EL Honig
4 TL Zironensaft
4 TL frischer Ingwer, gerieben
1 TL 5-Gewürze-Pulver
1/4 TL rote Pfefferflocken

Anrichten:

1 Bund Frühlingszwiebel, fein gehackt

Kurze Rippe:

Eine Kasserolle bei hoher Temperatur erhitzen. Das Traubenkernöl hineingeben. Das Öl soll sich kräuseln. Dann nach und nach die Rippchen von allen Seiten anbraten. Die Pfanne nicht zu voll machen, da die Rippchen sonst nicht von allen Seiten braun werden. Auf eine Platte legen und abkühlen lassen. Dann bis zum Verbrauch kühl stellen.

Die gekühlten Rippchen in 2 Portionen teilen und in 2 Beutel geben. Die Sauce in 2 Portionen teilen und eine Hälfte auf die Beutel verteilen. Die andere Hälfte wird erhitzt und vor dem Servieren über die Rippchen gegeben. Die Ripchen gut mit der Sauce bedecken. Vakuumieren und bei 80 °C im Sous Vide Wasserbad für mindestens 12 Stunden Sous Vide garen.

Sauce:

Für die Sauce alle Zutaten (ausser den Frühlingszwiebeln) in eine Pfanne geben. Zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren. Die die Sauce für 10 Minuten leise köcheln lassen. Die Sauce vom Herd nehmen und kühlen.

Anrichten;

Die Sauce 10 Minuten vor dem Servieren erhitzen. Die kurzen Rippchen aus dem Vakuumbbeutel nehmen und auf einen Teller geben. Mit der Sauce übergiessen und den gehackten Frühlingszwiebeln bestreuen.

LAMMRÜCKEN MIT RATATOUILLE

4 Portionen



Lammrücken:

4 Stücke Lammrücken á 150 g küchenfertig
vorbereitet
4 Zweige Rosmarin
Pfeffer
40 ml Olivenöl

Lammrücken:

Den Lammrücken mit den weiteren Zutaten vakuumieren und bei 56 °C im Sous Vide Wasserbad 30 Minuten Sous Vide garen. Im Anschluss in einer Pfanne anbraten. Salzen und aufschneiden.

Ratatouille:

1 mittelgrosse Zucchini
1 Aubergine
2 rote Paprika
3 Fleischtomaten
1 TL Tomatenmark
1 kleine Zwiebel
1 Zweig Thymian
1 kleine Knoblauchzehe
30 ml Olivenöl
Salz

Ratatouille:

Die Zwiebel fein würfeln und mit dem Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und etwas anschwitzen. Salzen und auskühlen lassen. Die anderen Gemüse in Würfel von 1 cm schneiden. Gemeinsam mit dem angeschwitzten Gemüse vakuumieren und bei 85 °C im Sous Vide Wasserbad 35 Minuten Sous Vide garen. Aus dem Vakuumbbeutel nehmen und glasieren.

Dazu empfehlen wir: Knoblauchkartoffeln.

MELONENKUGELN MIT APEROL

4 Portionen

zum vorbereiten



300 g Cantaloupe- oder Charentaismelonekugeln
(reif, jedoch nicht zu weich)
50 g Aperol
Zesten ½ unbehandelten Orange
1 TL brauner Zucker

Die Melone halbieren, entkernen und anschliessend mit einem Kugelausstecher kleine Bällchen herauslösen. Das restliche Fruchtfleisch anderweitig für kalte Melonensuppe oder Fruchtsauce verwenden. Die Melonenkugeln in eine Schüssel geben, die restlichen Zutaten zufügen und mischen.

Nebeneinander liegend in einen Sous Vide Vakuumbbeutel geben und mit 100 % vakuumieren. Bei 62 °C im Sous Vide Wasserbad 18 Minuten Sous Vide garen. Herausnehmen, in Eiswasser abkühlen und gekühlt mindestens 1 Tag vor Verzehr durchziehen lassen.

RIESENCREVETTEN, FENCHEL UND WACHSKARTOFFELN

4 Portionen

zum vorbereiten



2 Fenchel (ca. 300 g), in Schnitzchen
1 Zwiebel, in feinen Streifen
1 TL Fenchelsamen
0.5 TL Salz
wenig Pfeffer
500 g blaue Kartoffeln (z. B. Blaue St. Galler),
in ca. 5 mm dicken Scheiben
2 Knoblauchzehen, in Scheibchen
20 g Butter
0.75 TL Salz
wenig Pfeffer
ca. 3 l Wasser
12 geschälte rohe Crevettenschwänze (Bio)
0.5 Bio-Zitrone, in feinen Scheiben
8 Zweiglein Dill
wenig Fleur de Sel

1. Fenchel, Zwiebeln, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer mischen, in einen Vakuumbutel geben, fachgerecht verschliessen.
2. Kartoffeln, Knoblauch, Butter, Salz und Pfeffer mischen, in einen Vakuumbutel geben, fachgerecht vakuumieren.
3. Wasser in einer Pfanne auf ca. 85 Grad erwärmen. Fenchel- und Kartoffelbeutel beigegeben, ca. 45 Min. ziehen lassen.
4. Crevetten, Zitronenscheiben und Dill in einen Vakuumbutel geben, fachgerecht verschliessen, in die Pfanne geben, ca. 10 Min. mitziehen lassen.
5. Crevetten, Fenchel und Kartoffeln aus den Beuteln nehmen, auf Tellern anrichten. Fleur de Sel über die Crevetten streuen.

SAFRANFENCHEL

4 Portionen

zum vorbereiten



650 g junger Fenchel (Minigemüse) -geputzt 430 g-
150 ml Dessertwein (Traminer, Muskateller...)
einige Safranfäden
½ TL Meersalz
8 bis 12 Körner rosa Pfefferbeeren

Den Fenchel waschen, die Stiele zu zwei Drittel abschneiden und das Fenchelgrün zurückhalten. Die jungen Gemüseteile nebeneinander liegend in einen Sous Vide Vakuumbutel geben, das Fenchelgrün abzupfen und grob gehackt zufügen.

Den Dessertwein mit dem Safran und den Gewürze in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Abgekühlt zum Fenchel geben und mit 100 % vakuumieren.

Bei 80 °C im Sous Vide Wasserbad 55 Minuten Sous Vide garen. Anschliessend in Eiswasser abkühlen und bis zur Weiterverarbeitung 1 Tag gekühlt durchziehen lassen. Zum Servieren in einer Sauteuse kurz anschwenken und nach Belieben mit kaltgepresstem Olivenöl und einem kleinen Spritzer Pastis verfeinern.

SAUCE HOLLANDAISE AUS DEM SOUS-VIDE-GARER

2 Portionen

zum vorbereiten



150 g Butter
2 Eigelb
60 ml Wasser
10 ml Weißweinessig
3 g Salz

Zubehör
Sous-Vide-Garer

4 Personen
300 g Butter
4 Eigelb
120 ml Wasser
20 ml Weißweinessig
6 g Salz
Zubehör
Sous-Vide-Garer

1
Die Wanne des Sous-Vide-Garers mit Wasser füllen und auf 75 °C erwärmen.

2
Butter schmelzen und zusammen mit Eigelb, Wasser, Zitronensaft, Weißweinessig und Salz in Vakuumbbeutel füllen.

3
Beutel an den Vakuuierer legen und einschalten. Behalte dabei die Eimasse gut im Auge: Es muss lediglich ein wenig Luft aus dem Beutel gesogen werden. Wird dabei zu viel Flüssigkeit angesogen, kleckert sie in den Vakuuierer. Anschließend Beutel verschweißen.

4
Beutel in den Sous-Vide-Garer legen und 30 Minuten im Wasserbad ruhen lassen.

5
Beutel anschneiden und Masse in den Siphon füllen. Siphon zuschrauben, N2O Kartuschen einsetzen und kräftig schütteln. Die Sauce Hollandaise aus dem Siphon auf die Teller sprühen.

SPARGEL

4 Portionen



20 Stangen geschälter Spargel
30 g Butter
50 ml Orangensaft
2 breite Orangenzesten
5 g Salz

Die Zutaten in einem Sous Vide Vakuumbbeutel vakuumieren und bei 85 °C im Sous Vide Wasserbad des 25 Minuten Sous Vide Garen. Im Anschluss in der Pfanne glasieren.

WASSERMELONENKUGELN SOUS VIDE IN SHERRY

6 Portionen

zum vorbereiten



1,5 kg Wassermelone
1 Msp. Salz
4 cl Sherry fino
8 cl Sherry Amontillado
5 bis 8 Sichuanpfefferkörner oder schwarze Pfefferkörner
15 frische Pfefferminzeblätter (Mojitominze, Bergminze, Ananasminze...)

Die Wassermelone halbieren und mit einem grösseren Kugelausstecher Bällchen herauslösen. Anschliessend eine dicke Scheibe abtrennen und weitere Bällchen herausstechen, bis die Melonenhälften aufgebraucht sind. Von den Kugeln sichtbare Kerne vorsichtig herauslösen. Das übrige Fruchtfleisch pürieren, abseihen und als kalte Melonensuppe beispielsweise mit Sherry verfeinert servieren.

Nun die Melonenkugel in eine Schüssel geben und die beiden Sherrysorten darüber giessen. Das Salz zufügen, den Pfeffer grob gestossen darüber streuen und die Minzeblätter zugeben. Die Früchte mischen, nebeneinander liegend in einen Sous Vide Vakuumbbeutel geben und mit 100 % vakuumieren.

Bei 62 °C im Sous Vide Wasserbad 20 Minuten Sous Vide garen, dann in Eiswasser abkühlen und bis zum Verzehr gekühlt 1-2 Tage durchziehen lassen.

ZWIEBELSUPPE PARMESAN

4 Portionen

zum vorbereiten



Zwiebelsuppe (Sous Vide):
300 g kleine Zwiebeln
500 ml Geflügelfond
1 Zweig Majoran
2 Lorbeerblätter
½ Knoblauchzehe
4 g Salz

Parmesan:
300 g Parmesan
300 g Wasser
0,2 g Sojalecithin

Zwiebelsuppe:
Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einem Sous Vide Vakuumbbeutel vakuumieren und bei 85 °C im Sous Vide Wasserbad 60 Minuten Sous Vide garen.

Kühlen oder sofort servieren. Vor dem Auftragen würzig abschmecken und die Kräuter entnehmen.

Parmesan:
Beide Zutaten in einem Topf auf 70 °C erwärmen und in einem hohen Gefäss über Nacht kalt stellen. Die Molke oben abschöpfen und für eine andere Zubereitung nutzen. Das Wasser mit Sojalecithin aufschlagen und etwas stehen lassen.

Anrichten:
Die Suppe in ein Glas geben und mit der Parmesanluft abschliessen.

APFEL-INGWER-SUPPE

4 Portionen

zum vorbereiten

Zutaten

Butter 93g

Zwiebeln, geschält 82g

Ingwer, frisch, geschält 58g

Äpfel,

Golden Delicious, geschält, ohne Kerngehäuse 933g

Weissmehl 82g

Heller Geflügelfond 233g

Apfelsaft, süss 467g

Kokosmilch, ungesüsst 233g

Limonenblätter

Vollrahm, 35% 653g

Salz

Pfeffer, weiss, aus der Mühle

Limonensaft 23g

- Zwiebeln fein hacken
- Ingwer in dünne Scheiben schneiden
- Äpfel in 5 mm grosse Würfel schneiden
- Vollrahm steif schlagen und kalt stellen. Zubereitung- Butter erhitzen und die Zwiebeln andünsten
- Ingwerscheiben und Apfelwürfel begeben und weich dünsten
- Mit Weissmehl stäuben
- Geflügelfond, Apfelsaft und Kokosmilch begeben und unter Rühren aufkochen
- Limonenblätter begeben und unter öfterem Abschäumen 20 Minuten kochen
- Ingwerscheiben und Limonenblätter herausnehmen
- Suppe fein mixen und durch ein Drahtspitzsieb passieren.
- Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Limonensaft abschmecken.
- Vor dem Servieren den geschlagenen Vollrahm vorsichtig unter die Suppe melieren.

Tips

zum vorbereiten

Hinweise für die Praxis

Durch die Beigabe einiger Tropfen fermentierten Sesamöls (unmittelbar vor dem Servieren) erhält man eine spezielle Geschmacksnote. Der Geflügelfond kann durch Gemüfefond ersetzt werden. Limonenblätter nicht zulange mitkochen, sie entwickeln sonst einen bitteren Nachgeschmack

BIRNEN SELLERIE SUPPE

4 Portionen

zum vorbereiten



50 g Zwiebeln

40 g Butter

250 g Knollensellerie

100 g Stangensellerie

1 Birne (ca. 200 g)

750 ml Gemüse- oder Hühnersuppe

1/8 l Schagrahm

Salz, Zitronensaft;

30 g Walnüsse, Zimt, Selleriegrün

Zwiebeln schälen, kleinwürfelig schneiden, in der Butter hell anschwitzen. Sellerie und Birne schälen und würfelig schneiden, mit der Zwiebel kurz anschwitzen, mit wenig Zitronensaft beträufeln und mit Suppe aufgiessen. Gemüse weich kochen, mit einem Stabmixer fein pürieren. Aufkochen und geschlagenen Rahm einrühren. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken, nochmals aufmixen. Walnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett knusprig rösten, mit Zimt bestreuen und auf einen Teller leeren.

Suppe in Tellern oder Tassen anrichten, mit Nussstückchen und gehacktem Selleriegrün bestreuen.

BISCHOFSMÜTZE

4 Portionen

zum vorbereiten



2 Hummer, ausgelöst und frisch gekocht
3/4 l Fischfond
1/2 l süsse Sahne
2 EL Hummerpaste
1/2 l trockener Weisswein oder Champagner
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer
Eiweiss zum Bestreichen der Terrinen
1 Pck. Blätterteig
Eigelb zum Bestreichen des Teiges

Gemüse-Julienne:
3 Karotten
100 g Sellerie
1 Stange junger Lauch
Schale von 3 Zucchini
10 junge Champignons

Tips

Zum vorbereiten

Die Hummer kochen und das Fleisch auslösen.

Dann die Gemüse-Juliennes vorbereiten. Dafür Karotten und Sellerie schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Den Lauch putzen und ebenfalls in sehr feine Streifen schneiden. Ebenso mit der Zucchinischale verfahren. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.

Die Juliennes nun roh in kleine Suppenterrinen (ca. 250-350 ml) anrichten. Darauf das Hummerfleisch geben - die Terrine sollte jetzt zu etwa 2/3 gefüllt sein.

Jetzt den Fischfond mit Sahne, Hummerpaste, Weisswein oder Champagner sowie Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer aufkochen und leicht reduzieren lassen. Anschliessend mit dem Mixer aufschäumen.

Den Blätterteig leicht auswalzen. Die kleinen Terrinen am Rand mit Eiweiss bestreichen. Den Schaum auf die Terrinen verteilen - sie sollten dann zu 3/4 gefüllt sein.

Dann den Blätterteig über die Terrinen legen und am Eiweissrand luftdicht festdrücken. Mit Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei ca. 230 °C ca. 10 bis 12 Minuten überbacken. Achtung: Der Teig muss hoch aufgehen, das Eigelb darf nicht schwarz werden.

BLUMENKOHLSUPPE MIT SPECKCROÛTONS

4 Portionen



500 g Blumenkohl
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Esslöffel Butter
1/2 dl Noilly Prat
8 dl Gemüsebouillon
80 g magere Bratspecktranchen
2 Scheiben Toastbrot
1/2 Esslöffel Bratbutter
1 Bund glattblättrige Petersilie
1 dl Rahm
abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone
1 gute Prise Cayennepfeffer
Salz

1 Den Blumenkohl kalt spülen. Den Strunk keilförmig ausschneiden, dann den Blumenkohl in daumengrosse Röschen teilen. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün hacken.

2 In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Die Blumenkohlröschen beifügen, Noilly Prat und Bouillon dazugießen und alles zugedeckt 5 Minuten kochen lassen.

3 Jetzt etwa die Hälfte der Blumenkohlröschen mit einer Schaumkelle herausheben und beiseitestellen. Die Suppe mit dem verbliebenen Blumenkohl nochmals zugedeckt 10 Minuten kochen lassen.

4 Inzwischen die Bratspecktranchen in Streifen schneiden. Das Toastbrot klein würfeln.

5 In einer beschichteten Bratpfanne ohne Fettzugabe den Speck langsam im eigenen Fett leicht knusprig braten. Dann die Bratbutter beifügen und aufschäumen lassen, die Brotwürfelchen dazugeben und kurz mitbraten, bis sie golden sind. Alles auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6 Die Petersilie fein hacken.

7 Den Rahm zur Suppe giessen und diese mit dem Stabmixer möglichst fein pürieren. Mit Zitronenschale, Cayennepfeffer und wenn nötig etwas Salz abschmecken.

8 Unmittelbar vor dem Servieren die beiseitegelegten Blumenkohlröschen sowie 2/3 der Petersilie in die Suppe geben und diese nur noch gut heiss werden lassen. Die Suppe in tiefen Tellern oder Tassen anrichten und mit den Speckcroûtons sowie der restlichen Petersilie bestreuen.

DIE BESTE GULASCHSUPPE

6 Portionen



500 g Rindfleisch, zum Schmoren (z.B. Schulter, runder Mocken)
500 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
40 g Butter, (1)
2 Esslöffel Paprikapulver, edelsüss
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
3 dl Rotwein
1.2 l Fleischbouillon
200 g Pelatitomaten, gehackt
2 Lorbeerblätter
2 Nelken
1 Esslöffel Butter, weich, (2)
1 Esslöffel Mehl, gehäuft
2 Kartoffeln, gross
1 Peperoni, rot, gross
1 Bund Petersilie
1 dl Rahm
150 g Crème fraîche

1 Das Fleisch in dünne Scheiben und diese in kleine Würfelchen schneiden.

2 Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und in Scheibchen schneiden.

3 In einer grossen Pfanne die Butter (1) schmelzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch beifügen und unter häufigem Wenden im eigenen Saft etwa 15 Minuten hellgelb und sehr weich dünsten.

4 Paprikapulver über die Zwiebeln stäuben und alles gut mischen. Dann die Rindfleischwürfelchen beifügen und alles unter häufigem Rühren nochmals 10 Minuten dünsten.

5 Erst jetzt die Zutaten in der Pfanne mit Salz und Pfeffer würzen. Dann den Rotwein, die Bouillon sowie die Tomaten beifügen und die Suppe aufkochen. Die Lorbeerblätter mit den Nelken bestecken und dazugeben. Die weiche Butter (2) und das Mehl mit einer Gabel verkneten und in die leicht kochende Suppe rühren. Diese zugedeckt auf kleinem Feuer je nach Fleischqualität 60–75 Minuten kochen lassen.

6 Inzwischen die Kartoffeln schälen und in kleine Würfelchen schneiden. Die Haut der Peperoni nach Belieben mit dem Sparschäler entfernen. Dann die Peperoni halbieren, entkernen und ebenfalls klein würfeln. Kartoffeln und Peperoni etwa ½ Stunde vor Ende der Kochzeit beifügen und weich kochen. Die Suppe mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

7 Die Petersilie fein hacken.

8 Den Rahm steif schlagen. Mit der Crème fraîche mischen und die Masse mit Salz sowie Pfeffer würzen.

9 Zum Servieren die Suppe in tiefen Tellern oder Tassen anrichten, jeweils 1 Klacks Rahmmischung daraufgeben und mit etwas Petersilie bestreuen.

Für 4 Portionen: Zutaten halbieren.

ENGADINER HOCHZEITSSUPPE

4 Portionen

zum vorbereiten



50 gr Bratspeck in Streifen schneiden
1 EL Bratbutter
je 40 gr Rüebli, Sellerie und Lauch
in feine Streifchen geschnitten
5 dl Bouillon
2 dl Rahm
1 Eigelb
Salz, Pfeffer, Muskat einige Peterliblätter

Speck in Bratbutter kurz anbraten. Das Gemüse beifügen. Mit der Bouillon ablöschen, in der offenen Pfanne ca. 10 Min. leicht kochen lassen.

Die Hälfte des Rahms in die Suppe geben. Den restlichen Rahm mit dem Eigelb leicht aufschlagen. Unter die heisse Suppe rühren. Wichtig diese darf nicht mehr kochen, sonst gerinnt das Eigelb. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Anrichten und mit Peterli bestreuen.

ERBSENRAHMSÜPPCHEN MIT SPECK UND CROÛTONS

4 Portionen



2 Stück Frühlingszwiebeln
1 Stück Kartoffel, mittel
0.5 Bund Petersilie, glattblättrig
25 g Butter
200 g Erbsen, tiefgekühlt, oder ausgelöst aus ca.
600 g Erbsen in der Schote
1 dl Noilly Prat
6 dl Gemüsebouillon
Zum Fertigstellen:

80 g Erbsen, tiefgekühlt, oder ausgelöst aus ca.
250 g Erbsen in der Schote
1 dl Rahm
1 Scheiben Toastbrot
6 Tranchen Bratspeck
1 Esslöffel Butter
Salz, Pfeffer, aus der Mühle
6 Stück Petersilienzweige, klein

1 Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Die Kartoffel schälen und klein würfeln. Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und hacken.
2 In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Erbsen, Kartoffeln, Petersilie, Noilly Prat und Gemüsebouillon beifügen und alles zugedeckt etwa 20 Minuten kochen lassen.

3 Inzwischen zum Fertigstellen der Suppe in einer kleinen Pfanne in wenig Wasser die Erbsen 3–4 Minuten blanchieren. Abschütten und beiseite stellen.

4 Den Rahm steif schlagen. Das Toastbrot klein würfeln. Die Bratspecktranchen in feine Streifen schneiden.

5 In einer kleinen beschichteten Bratpfanne die Butter erhitzen. Die Toastbrotwürfelchen darin goldbraun rösten. Auf einen kleinen Teller geben.

6 Den Speck in die Pfanne geben und ohne weitere Fettzugabe knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

7 Die Suppe mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Wenn nötig mit etwas Bouillon verdünnen.

8 Vor dem Servieren die Suppe nochmals aufkochen. Den Rahm untermischen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die blanchierten Erbsen in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller geben und die Suppe darüber anrichten. Speckstreifen und Brotcroûtons daraufgeben und die Suppe mit je 1 Petersilienzweiglein garnieren. Sofort servieren.

FEURIGER GAZPACHO

4 Portionen



800g Tomaten, in Stücken
1 Gurke (ca. 350g),
in Stücken
1 grosser roter
Peperoncino, entkernt,
in feinen Streifen
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 Scheibe Weissbrot
(ca. 20g), ohne Rinde,
in Stücken
2 Esslöffel Tomatenpüree
1 Esslöffel Weissweinessig
2 dl kaltes Wasser
1 Teelöffel Salz
1 Prise Zucker
einige Tropfen roter Tabasco

1 Esslöffel Butter
1 Scheibe Weissbrot,
ohne Rinde, in Würfeli
1 Knoblauchzehe,
in Scheibchen

1 Tomate, in Würfeli
ca. 3 Esslöffel Olivenöl,
zum Darüberträufeln

1. Tomaten mit allen Zutaten bis und mit Wasser in einem Mixglas pürieren, Suppe würzen, zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen. 2. Butter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Brot mit dem Knoblauch knusprig rösten.
Servieren: Gazpacho in vorgekühlte Suppentassen giessen, mit Brot- und Tomatenwürfeli sowie Knoblauchscheibchen garnieren, Öl darüber träufeln.

FRÜHLINGSSUPPE

30 g Butter
30 g Mehl
1 Liter Gemüse- oder Hühnerbouillon
3/4 dl Rahm
150-200 g tiefgekühlte oder frische
Broccoliröschen (gerüstet gewogen) oder Erbsen
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
nach Belieben 3-4 Esslöffel geriebener Käse (z.
B. Gruyère, Sbrinz, Tilsiter)
Salz, Pfeffer, Muskat

1. In einer mittleren Pfanne die Butter schmelzen. Das Mehl beifügen und unter Rühren 1 Minute dünsten. Dann langsam unter Weiterrühren Bouillon und Rahm dazugiessen. Aufkochen.

2. Inzwischen die Broccoliröschen klein schneiden. Zur Suppe geben und diese 5-8 Minuten leise kochen lassen, bis das Gemüse weich ist.

3. Inzwischen die Petersilie und den Schnittlauch fein schneiden.

4. Unmittelbar vor dem Servieren die Kräuter sowie nach Belieben etwas Käse in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

GEMÜSEPASTE



1 Knollensellerie
2 grosse Möhren
3 Stangen Lauch/Porree
4 Zwiebeln
etwa 6 Zehen (1/2 Knolle) Knoblauch
1 grosser Bund Petersilie (die grossen vom Markt, in den Plastikschanteln im Supermarkt ist viel weniger drin)
1 Bund Liebstöckel
1 Bund Schnittlauch
1 Kästchen Gartenkresse

etwa 150-200 g Salz

Alles in ca. 2 cm grosse Stücke rüsten.
Pro 100g Gemüse 12 g Salz
ca. 15 Min. ziehen lassen.

Nach 15 Minuten hat die Mischung deutlich Wasser gezogen.
Mit dem Pürierstab die Gemüsemasse zu Brei verarbeiten.

Nun die Masse in ein Schraubglas füllen, im Kühlschrank bis zu einem Jahr haltbar.

GRÜNE FRÜHLINGSSUPPE MIT VANILLE UND CREVETTEN

4 Portionen



1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
150 g Kohlrabi
1 Vanilleschote
1 Esslöffel Butter
300 g tiefgekühlte oder frische ausgelöste Erbsen
1 1/2 dl Weisswein
4 dl Gemüsebouillon
1/2 Bund Sauerampfer oder 1 Bund Kerbel
200 g geschälte Crevettenschwänze
4 kleine Holzspiesse
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Becher saurer Halbrahm (ca. 180 g)
2 dl Halbrahm
1 Prise Zucker
2 Esslöffel Olivenöl

1 Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kohlrabi schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren.

2 In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Frühlingszwiebel, Knoblauch und Vanilleschote darin glasig dünsten. Kohlrabi, Erbsen, Weisswein und Bouillon beifügen, aufkochen und zugedeckt alles so lange kochen lassen, bis die Kohlrabi weich sind.

3 Inzwischen den Sauerampfer in feine Streifen schneiden oder die Kerbelblättchen grob hacken.

4 Die Crevetten kurz unter kaltem Wasser abspülen und auf Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann an 4 kleine Spiesse stecken.

5 Die Suppe vom Feuer ziehen und die Vanilleschote entfernen, dabei gut abstreifen. Säuren und normalen Halbrahm beifügen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Nach Belieben die Suppe durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Beiseitestellen.

6 Vor dem Servieren in einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Die Crevetten darin bei mittlerer Hitze beidseitig insgesamt 3–4 Minuten braten.

7 Gleichzeitig die Suppe nochmals erhitzen (nicht kochen lassen, sonst gerinnt der Halbrahm). In vorgewärmten tiefen Tellern oder Tassen anrichten, etwas Sauerampfer oder Kerbel darübergeben und je 1 Spiess auf die Suppe legen. Sofort servieren.

Weintipps: Es braucht einen Wein mit genügend Säure: Muscadet sur Lie, Chablis, Chardonnay, auch mit Barrique-Ausbau, oder einen Riesling, der mit Hummer ein Traumpaar bildet – da liegen ja die Crevettenschwänze nicht weit entfernt. Und zum Feiern darfs natürlich auch Champagner oder ein anderer edler Schaumwein sein.

HOT CORN CHILI SOUP

4 Portionen



8 rote Chili
8 Holzspiesschen
2 Knoblauchzehen
2 EL Butter
2 Dosen Maiskörner (je ca. 340 g)
1 l Wasser
1 TL Salz
0.5 TL Chilipulver

Chili auf Holzspiesschen stecken. Knoblauch hacken. Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Knoblauch andämpfen. Mais abtropfen, begeben, kurz mitdämpfen.

Wasser dazugießen, Chili-Spiessli in die Pfanne stellen, aufkochen, bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln

Pfanne von der Platte nehmen, Spiessli herausnehmen, Suppe pürieren, würzen.

Tips

Korianderblättchen abzupfen und über die Suppe streuen. Das schmeckt nicht nur, es sieht auch hübsch aus.

HÜHNERSUPPE

4 Portionen

Thermomix

zum vorbereiten



3 Stücke Hähnchenunterkeule
1 Zwiebel, in Spalten schneiden
1,5 Liter Wasser
3 Teelöffel Gemüsepaste oder Brühwürfel
1 Teelöffel Knoblauch
2 Scheiben frischen Ingwer
1 Lorbeerblatt
3 Wacholderbeeren
2 Prisen Nelken, gemahlen

1 Packung frisches Suppengrün
1 Karotte
2 geh. TL Salz
1 Teelöffel Pfeffer
1 Teelöffel Thymian

70 g Suppennudeln, oder auch Reis

Die Hähnchenkeulen in den Garkorb mit der geschnittenen Zwiebel, 1,5 l Wasser in den Mixtopf mit der Gemüsepaste, Knoblauch, Ingwer, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren füllen.

Garkorb mit dem Fleisch einhängen und **70 Min./100 C°/Stufe 2** kochen. Mit Messbecher

In der Zwischenzeit das Suppengemüse schnippeln.

Wenn das Hähnchenfleisch gekocht ist, Garkorb zur Seite stellen und das Gemüse, Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken und das ganze **15 Min./100 C°/Stufe 1** linkslauf mit Messbecher.

Dann das gewürfelte Hähnchenfleisch und die Nudeln in den Mixtopf zur Brühe dazu und nochmals **7 Min./100 C°/Stufe 1** linkslauf Messbecher drauf.

KALTE MANGO-GURKEN-SUPPE

4 Portionen

zum vorbereiten



2 reife Mangos, in Stücken
0.5 Gurke (ca. 200 g), geschält, längs halbiert, entkernt, in Stücken
2-3 dl fettfreie Gemüsebouillon (siehe Hinweis)
1 TL Zitronenmelissenblätter, in feinen Streifen
wenig Cayennepfeffer
Gurkenscheiben, fein gehobelt, zum Garnieren

Mango- und Gurkenstücke mit der Bouillon im Mixglas fein pürieren. Zitronenmelisse darunter rühren, Suppe würzen, in Tassen anrichten, garnieren.

KALTE MELONENSUPPE MIT GERÄUCHERTER ENTENBRUST

2 Melonen
2 Esslöffel trockener Sherry oder Portwein
2 dl Hühnerbouillon
1 Esslöffel Zitronensaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Cayennepfeffer oder einige Tropfen Tabasco
200 g geräucherte Entenbrust, in dünne Scheiben geschnitten

1 Die Melonen halbieren und entkernen. Aus 2 Hälften mit dem Kugelausstecher Melonenbällchen ausstechen. Beiseite stellen.

2 Restliches Melonenfleisch heraus schneiden und in eine Schüssel oder ins Mixerglas geben. Die Schale der beiden anderen Hälften wegschneiden, das Fruchtfleisch würfeln und ebenfalls in die Schüssel oder ins Mixerglas geben. Sherry oder Portwein, Bouillon und Zitronensaft beifügen und alles sehr gründlich pürieren; eventuell durch ein Sieb streichen. Die Melonensuppe mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer oder Tabasco abschmecken. Kalt stellen.

3 Auf 4-6 Holzspiesse abwechselnd geräucherte Entenbrust und Melonenbällchen stecken.

4 Die gut gekühlte Melonensuppe in tiefen Tellern anrichten und mit je 1 Spieß servieren.

KALTE RÜEBLISUPPE MIT KORIANDER

4 Portionen

zum vorbereiten



1 TL Öl
600 g Rüebli, in ca. 5 mm dicken Scheiben
1 TL Zucker

8 dl Gemüsebouillon
1 roter Peperoncino, entkernt, grob gehackt
2 EL Korianderblättchen oder glattblättrige Petersilie

1. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Rüebli mit dem Zucker ca. 2 Min. andämpfen.
2. Bouillon dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, Rüebli zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln. Peperoncino und Koriander begeben, Suppe fein pürieren. Auskühlen, zugedeckt ca. 3 Std. kühl stellen.
3. Suppe mit dem Stabmixer aufschlagen, würzen, in Gläsern oder Suppentassen anrichten, garnieren.

Salz, Pfeffer, nach Bedarf
einige Korianderblättchen zum Garnieren

Tips

zum vorbereiten

KASTANIEN-STEINPILZ-SUPPE

4 Portionen



400 g tiefgekühlte Kastanien, aufgetaut
1 Esslöffel Bratbutter
1 Esslöffel Tomatenpüree
8 dl Gemüsebouillon
1 Teelöffel Steinpilzpulver
(Pilzpulver aus im Cutter fein gemahlene getrocknete Steinpilze auf Vorrat zubereiten, gut verschlossen trocken aufbewahren.)
100 g Steinpilze, in Scheiben 1 Esslöffel Bratbutter
1 dl Halbrahm, flaumig geschlagen
Salz, Pfeffer, nach Bedarf wenig Cayennepfeffer

Kastanien in einer Pfanne in der heissen Bratbutter goldbraun braten, das Tomatenpüree kurz mitbraten. Die Bouillon dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, das Steinpilzpulver begeben, zugedeckt ca. 30 Min. köcheln, bis die Kastanien weich sind. Suppe fein pürieren, aufkochen. Pilzscheiben in einer beschichteten Bratpfanne in der heissen Bratbutter goldbraun braten, 4–8 schöne Scheiben für die Garnitur beiseite legen. Restliche fein würfeln und zur Suppe geben. 1/3 des Rahms darunter rühren, würzen, in vorgewärmten Tellern anrichten. Die Suppe mit dem restlichen Rahm und den beiseite gelegten Pilzscheiben garnieren.

KNOBLAUCHSUPPE MIT KÄSESPÄNEN

4-6 Portionen



2 wenn möglich frische Knoblauchknollen
3 Schalotten
2 Esslöffel Butter
7 dl Gemüse- oder Hühnerbouillon
200 g Doppelrahm
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas Zitronensaft
80 g Parmesan am Stück
2 Eigelb
1 Bund Schnittlauch

1. Die Stiele der frischen Knoblauchknollen abschneiden. Die ganzen ungeschälten Knollen in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens 20–30 Minuten backen. Abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Schalotten schälen und fein hacken. In der warmen Butter hellgelb dünsten. Mit der Bouillon ablöschen und alles zugedeckt auf kleinem Feuer etwa 25 Minuten kochen lassen.
3. Die gebackenen Knoblauchzehen aus den Häuten drücken und in die Suppe geben. Alles im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren.
4. Die Suppe aufkochen. Den Rahm dazugießen und die Suppe nochmals kurz kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft pikant abschmecken.
5. Mit einem Sparschäler oder auf einem Gemüsehobel den Parmesan in dünne Späne schneiden.
6. Unmittelbar vor dem Servieren die Eigelb mit 2 dl Suppe verrühren. Dann mit dem Schwingbesen unter die sehr heisse, aber nicht mehr kochende Suppe rühren. Wenn nötig nachwürzen und sofort in vorgewärmten Tellern oder Tassen anrichten. Den Schnittlauch mit der Schere darüber schneiden, dann mit Käsespänen bestreuen.

LÄMMCHEN UNTER ERBSEN

2 Portionen



1 Schalotte
1 EL Butter
300 g tiefgekühlte Gartenerbsli
3 dl Fleischbouillon
1 dl Halbrahm
wenig Salz
wenig Pfeffer

1 EL Bratbutter zum Anbraten
1 Lammnierstück (ca. 200 g)
2 Zweiglein Pfefferminze

Tips

Einkaufen
1 EL Bratbutter zum Anbraten
1 EL Butter
3 dl Fleischbouillon
1 dl Halbrahm
1 Lammnierstück (ca. 200 g)
wenig Pfeffer
2 Zweiglein Pfefferminze
1 Schalotte
300 g tiefgekühlte Gartenerbsli

Schalotte fein hacken. Butter heiss werden lassen, Schalotte ca. 1 Min. andämpfen. Erbsli begeben, ca. 2 Min. mitdämpfen.

Bouillon und Rahm dazugießen, aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln. Suppe fein pürieren, würzen, nochmals aufkochen.

Wenig Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Fleisch bei hoher Hitze beidseitig je ca. 3 Min. anbraten. Pfanne von der Platte nehmen, Fleisch in der Pfanne ca. 5 Min. zugedeckt stehen lassen, in Streifen schneiden.

Die Minzeblättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden, über die Suppe streuen.

LAUCH-HASELNUSS-CAPPUCCINO

6 Portionen



ZUTATEN

100 g Haselnüsse
600 g Lauch, gebleicht
2 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Butter
2 dl Weisswein
2 dl Portwein, weiss
4 dl Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer, aus der Mühle
Muskat
Zum Fertigstellen

2 dl Rahm
3 Esslöffel Haselnussöl
Salz

Tips

Suppe hält sich im Kühlschrank 2–3 Tage.

1 In einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe die Haselnüsse bei mittlerer Hitze so lange rösten, bis sich die Haut zu lösen beginnt. Die Haselnüsse in ein Tuch geben und gegeneinander reiben, um die braunen Häutchen zu entfernen.

2 Den Lauch rüsten und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

3 In einer Pfanne die Butter schmelzen. Den Lauch und den Knoblauch darin 3–4 Minuten andünsten. Weisswein, Portwein und Bouillon dazugiessen, aufkochen und alles zugedeckt auf kleinem Feuer etwa 20 Minuten leise kochen lassen.

4 Inzwischen die Haselnüsse mittelfein hacken. Zwei Drittel der Haselnüsse zur Suppe geben.

5 Die Suppe mit dem Stabmixer oder in einem Blender fein pürieren, dann durch ein grobes Sieb passieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

6 Den Rahm nicht ganz steif schlagen. Ein Drittel des Rahms unter die Suppe rühren. Das Haselnussöl unter den restlichen Rahm geben und diesen leicht salzen.

7 Zum Servieren die Suppe in Tassen oder Gläser füllen und den Haselnuss-Rahm sowie die restlichen gehackten Haselnüsse darübergeben.

LIMONEN-RÜEBLI-SUPPE MIT POULETSPIESSCHEN

4 Portionen

2 Knoblauchzehen
1 Peperoncino
400 g Rüebli
7 dl Gemüsebouillon, ersatzweise
Rüebliisaf
8 Pouletfilets, (siehe
Einleitungstext)
8 Holzspiesse
Salz, Pfeffer, aus der Mühle
80 g Sesamsamen
1 Limone
1 Becher Joghurt, (180 g)
1 Esslöffel Sonnenblumenöl



Für unsere Spiesschen verwenden wir die kleinen Brustfilets, die auf der Innenseite der Pouletbrüstchen liegen. Sie sind separat abgepackt bei Grossverteilern erhältlich. Man kann jedoch auch eine Pouletbrust der Länge nach in 1 cm dicke Streifen schneiden; dafür benötigt man 2 kleine Brüstchen.

- 1 Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kerne des Peperoncinos entfernen und die Schote in feine Streifen schneiden.
- 2 Die Rüebli schälen und in feine Scheiben schneiden.
- 3 In einer Pfanne Knoblauch, Peperoncino, Rüebli und Bouillon oder Rüebliisaf zugedeckt 20 Minuten kochen lassen, bis die Rüebli weich sind.
- 4 Die Pouletfilets der Länge nach auf die Holzspiesse spießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Sesam wälzen. Bis zum Braten kühl stellen.
- 5 Die Rüebliisuppe mit dem Stabmixer oder – noch besser – im Standmixer fein pürieren und auskühlen lassen.
- 6 Die Schale der Limone fein abreiben und den Saft auspressen. Schale und Saft mit dem Joghurt zur Suppe geben. Alles mit dem Stabmixer untermixen und die Suppe mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Suppe bis zum Servieren wieder kalt stellen.
- 7 Kurz vor dem Servieren in einer Bratpfanne das Öl erhitzen und die Spiesschen darin rundum 1½–2 Minuten braten.
- 8 Die Suppe in vorgekühlte Schalen geben und die Spiessli dazu anrichten.

MANGO-CURRY-SUPPE MIT CREVETTEN

4 Portionen

1 Esslöffel Currypulver
2 Stück Mangos, reif
2 Stück Zwiebeln, mittelgross
2 Stück Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer, klein, frisch
1 Esslöffel Butter, gehäuft
5 dl Kokosmilch
2 dl Gemüsebouillon, oder Hühnerbouillon
Salz, Pfeffer, aus der Mühle
100 g Crevetten, gekocht

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln.
2. In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Ingwer und Mangos beifügen, alles mit Curry bestreuen, die Kokosmilch dazugiessen und die Suppe zugedeckt auf kleinem Feuer etwa 10 Minuten leise kochen lassen. Dann mit dem Stabmixer fein pürieren.
3. Die Bouillon beifügen, die Suppe aufkochen und mit Salz, Pfeffer sowie nach Belieben etwas Curry abschmecken.
4. Unmittelbar vor dem Servieren die Crevetten dazugeben und nur gerade heiss werden lassen. Dann die Suppe sofort anrichten.

MEERRETTICHSÜPPCHEN

4 Portionen



Suppe

1 EL Butter
1 Bundzwiebel mit dem Grün, in Ringen
200 g mehlig kochende Kartoffeln, in Würfeli

4 dl Fertig-Gemüsefond oder
Gemüsebouillon

1.5 EL Meerrettich aus dem Glas
1 TL Dill, fein gehackt
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Lachsspiessli

2 Scheiben Toastbrot
wenig Butter

2 Tranchen Graved Lachs
4 Holzspiesschen (je ca. 15 cm lang)

Tips

Suppe ohne Dill 1 Tag; Lachsspiessli 3 Std. im Voraus zubereiten. Beides separat zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Suppe

1. Butter warm werden lassen. Bundzwiebel andämpfen, Kartoffeln ca. 5 Min. mitdämpfen.
2. Fond dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 30 Min. köcheln. Suppe fein pürieren.
3. Meerrettich und Dill darunterühren, nur noch heiss werden lassen, Suppe würzen, in vorgewärmten Tassen anrichten, je 1 Lachsspiessli dazulegen.

Lachsspiessli

1. Aus dem Toastbrot mit einem kleinen Ausstecher (ca. 3 cm Ø) 4 Sterne ausstechen. Mit wenig Butter bestreichen, in einer beschichteten Bratpfanne goldgelb braten.
2. Lachs ausbreiten, längs in 1–2 cm breite Streifen schneiden, wellenförmig an die Spiessli stecken, mit einem Stern abschliessen.

MULLIGATAWNY-SUPPE

4 Portionen



1 l Hühnerbouillon
2 Pouletbrüstli (ca. 300 g)

1 EL Öl
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
1-2 EL scharfer Curry (z. B. Madras)
5 EL Mehl

beiseite gestellte Hühnerbouillon

1 dl Rahm, flaumig geschlagen
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
100 g Langkornreis (z. B. Parboiled-Reis), gekocht

Tips

Suppe (ohne Rahm), Poulet und Reis 1 Tag im Voraus zubereiten. Alles separat zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

1. Bouillon aufkochen, Pouletbrüstli begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. ziehen lassen. Herausnehmen, zugedeckt beiseite stellen. Bouillon in ein Litermass giessen.
2. Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen. Curry und Mehl begeben, ca. 3 Min. mitdämpfen.
3. Bouillon dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, Suppe ca. 25 Min. köcheln.
4. Pouletbrüstli in feine Streifen schneiden, begeben, die Hälfte des Rahms darunterühren, Suppe nur noch heiss werden lassen, würzen. In vorgewärmten Tellern anrichten, mit dem restlichen Rahm garnieren, den warmen Reis dazu servieren.

ORANGENSUPPE MIT KAROTTEN

4 Portionen

zum vorbereiten



600 g Karotten, geschält und in Scheiben geschnitten

1/2 Zwiebel, grob gehackt

1 Knoblauchzehe, ganz

Zeste (Schale) von 2 Orangen

70 g Butter

6 dl frischer Orangensaft

3,5 dl Wasser

Salz

Pfeffer

7 dl Vollrahm

Karotten mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und der Hälfte der Orangenzeste in Butter anziehen. Mit dem Orangensaft und dem Wasser ablöschen und ca. 30 Minuten kochen lassen. Im Mixer pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In den Kochtopf zurückgeben. Den Vollrahm zugeben und ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Anrichten und mit der restlichen Zeste garnieren.

PETERSILIENWURZELSUPPE MIT KAFFEE-RAHM-HÄUBCHEN

4 Portionen

1 Zwiebel, gross

2 Knoblauchzehen

250 g Petersilienwurzel

1 Esslöffel Butter

4 dl Gemüsebouillon

2 dl Portwein, weiss

0.5 dl Rahm, (1)

8 Bratspecktranchen

Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Muskatnuss, frisch gerieben

1 dl Rahm, (2)

2 Esslöffel Espresso, kräftig, kalt

1 Esslöffel Grappa

Tips

Passende Alternativen zur Petersilienwurzel sind, falls gewünscht, auch Pastinaken oder Knollensellerie. Da Pastinaken etwas süsser sind als die Petersilienwurzel, mischt man sie mit einem Teil Sellerie. Dies ergibt den perfekten Petersilienwurzel-Ersatz.

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilienwurzeln schälen und in Scheiben schneiden.

2 In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Die Petersilienwurzeln beifügen und kurz mitdünsten. Bouillon, Portwein und die erste Portion Rahm (1) dazugießen und alles zugedeckt auf mittlerem bis kleinem Feuer etwa 30 Minuten kochen lassen.

3 Inzwischen den Speck in breite Streifen schneiden. Diese in die kalte Bratpfanne geben, langsam erhitzen und im eigenen Fett knusprig braten. Auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen.

4 Die Suppe mit dem Stabmixer oder im Mixer möglichst fein pürieren. Wenn nötig mit Wasser verdünnen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen.

5 Kurz vor dem Servieren die zweite Portion Rahm (2) fast steif schlagen. Dann unter Rühren den kalten Espresso und den Grappa beifügen und kurz weiterschlagen, bis ein flaumiger Kaffeerahm entstanden ist. Mit Salz würzen.

6 Die Suppe nochmals aufkochen und in Tassen oder Bechern anrichten. Den Kaffeerahm und den Speck darüber verteilen und sofort servieren.



PIKANTES ERBSENSÜPPCHEN

zum vorbereiten



1 EL Butter
1 Schalotte, fein gehackt
300 g tiefgekühlte Erbsli
2 EL Risottoreis (z.B. Arborio, Vialone)
8 dl Gemüsebouillon
1 kleiner roter Chili / Peperoncino, entkernt, gehackt
180 g Halbrahm
Salz, nach Bedarf
Pfeffer, nach Bedarf
evtl. 4 kleine rote Chilis / Peperoncini, zum Garnieren

Tips

Suppe ohne Rahm 1/2 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt kühl stellen.

1. Butter warm werden lassen. Schalotte andämpfen, Erbsli und Reis ca. 5 Min. mitdämpfen.
2. Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, Suppe offen ca. 20 Min. köcheln.
3. Erbsli und Reis mit der Flüssigkeit pürieren, durch ein Sieb streichen, Flüssigkeit evtl. mit Wasser auf 7 dl ergänzen, in Pfanne zurückgiessen, aufkochen. Chili und 2/3 des Rahms darunter rühren, Suppe würzen, in vorgewärmten Tassen oder Tellern anrichten, mit restlichem Rahm und evtl. den Chilis garnieren.

POPEYES NUDELSÜPPCHEN

4 Portionen

2 EL Erdussöl
6 Knoblauchzehen
6 cm Ingwer
300 g Champignons
2 Päckli Jungspinat (300 g)
1,2 l Gemüsebouillon
6 EL Sojasauce
160 g asiatische Eiernudeln (z.B. Suzi Wan)



Knoblauchzehen mit der Breitseite des Messers zerdrücken. Öl heiss werden lassen, Knoblauch andämpfen. Ingwer schälen, in Scheibchen schneiden, mitdämpfen.

Pilze halbieren, begeben, ca. 3 Min. mitdämpfen. Spinat in die Pfanne geben, kurz dämpfen, bis er etwas zusammenfällt. Bouillon dazugießen, aufkochen.

Sojasauce und Nudeln begeben, ca. 5 Min. köcheln.

RIESLINGSUPPE MIT BÜNDNERFLEISCH

zum vorbereiten



1 Knoblauchzehe, halbiert
eine Pfanne damit ausreiben

2 EL Butter
in derselben Pfanne warm werden lassen

2 EL Mehl begeben, unter Rühren mit dem
Schwingsbesen bei mittlerer Hitze dünsten,
das Mehl darf dabei keine Farbe
annehmen. Pfanne von der Platte nehmen

6 dl Fleischbouillon

2 dl Riesling
auf einmal dazugießen, unter Rühren
aufkochen. Hitze reduzieren, unter
gelegentlichem Rühren ca. 10 Min.
köcheln

1.5 dl Rahm

2 frische Eigelbe
in einer kleinen Schüssel gut verrühren.

3 Esslöffel heisse Suppe unter ständigem
Rühren begeben, unter ständigem
Rühren langsam zurück in die Pfanne
giessen.

Tips

Variante: Gewürztraminer Suppe mit Tardivo
Suppe zubereiten wie oben. Statt Fleischbouillon
und Riesling 4 dl Gemüsebouillon und 4 dl Gewürztraminer

verwenden. Bündnerfleisch durch 150 g Tardivo,
in feinen Streifen, ersetzen. Wurzel in feine Scheiben
schneiden, kurz in wenig warmer Butter andämpfen.
Suppe damit garnieren.

Tipp:

Statt Tardivo Trevisano oder roten Chicorée verwenden.

Sbrinzröllchen:

75 g geriebenen Sbrinz mit 1/2 EL feinem Maisgrieß
und 1/2 EL Mehl in einer Schüssel mischen.

Backen:

Suppe nur noch heiss werden
lassen, sie darf nicht mehr kochen
nach Bedarf Salz, Pfeffer würzen, in tiefe Teller verteilen

50 g Bündnerfleisch, in feinen
Streifen Suppe damit garnieren

ROTE LINSENSUPPE MIT LANGUSTEN

4 Portionen



200 g rote Linsen
250 ml süsse Kokosmilch
1 EL Fischsosse
1 TL grüner Thai-Curry
1 TL roter Thai-Curry
1 Msp. Knoblauch, gerieben
1 Msp. Ingwer, gerieben
1 Msp. Kardamom, gemahlen
1 Msp. Muskat, gemahlen
geriebene Schale und Saft von 1 Limette
Salz
Pfeffer

4 Langusten, geschält, bis auf das Schwanzende
Olivenöl
etwas Knoblauch
Salz
schwarzer Sesam

Deko:
1 Hand voll Korianderblätter
evtl. Kichererbsen

Die Linsen waschen und dann ungesalzen in ausreichend Wasser ca. 10 Minuten kochen. Anschliessend die Kokosmilch zugeben.

Nun nach und nach Fischsosse, Thai-Curry, Knoblauch, Ingwer, Kardamom, Muskat sowie Limettensaft und -schale einrühren und mitköcheln lassen. Das Ganze salzen, pfeffern und noch ca. 5 Minuten durchziehen bzw. quellen lassen.

Erst kurz vor dem Servieren die klein gezupften Korianderblätter und eventuell noch ein paar Kichererbsen auf die Suppe geben.

Parallel die Langusten in Olivenöl mit etwas abgezogenem und fein gehacktem Knoblauch und Salz anbraten. Zum Schluss mit schwarzem Sesam bestreuen und der Currysuppe beilegen.

RÜEBLI-INGWER SUPPE

zum vorbereiten



600 g Rüebli, in Scheibchen
1 Schalotte, gehackt
1 Esslöffel Butter oder Margarine
6dl Gemüsebouillon
1 Teelöffel frischer Ingwer, fein gerieben
1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale und 1 Teelöffel Saft
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1,8 dl Rahm, steif geschlagen
1 Rüebli, mit dem Sparschäler in dünne Streifen geschnitten, blanchiert, und Kerbelblättchen für die Garnitur

Tips

LÄSST SICH VORBEREITEN: Suppe ohne Schlagrahm 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren aufkochen, Schlagrahm darunter ziehen, garnieren.

Rüebli und Schalotte in der warmen Butter oder Margarine andämpfen, Bouillon dazugiessen, zugedeckt weich kochen. Suppe fein pürieren, Ingwer, Zitronenschale und -saft darunter mischen, würzen.

Zwei Drittel des Schlagrahms sorgfältig darunter ziehen, anrichten, mit dem restlichen Rahm, den Rüeblilocken und dem Kerbel garnieren.

RÜEBLI-SELLERIE-SUPPE

4-6 Portionen

250 g Rüebli
250 g Knollensellerie
1 Zwiebel, mittelgross
1 Esslöffel Butter
0.5 dl Noilly Prat
6 dl Gemüsebouillon
1 Bund Kerbel
1.5 dl Rahm
25 g Butter
Salz, Pfeffer
Muskatnuss, wenig



Rüebli und Knollensellerie schälen und würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Die Zwiebel darin andünsten. Dann das Gemüse beifügen und kurz mitdünsten.

Noilly Prat und Gemüsebouillon dazugliessen. Alles zugedeckt etwa 20 Minuten weich kochen.

Inzwischen den Kerbel grob hacken.

Wenn das Gemüse weich ist, Rahm sowie Butter beifügen und die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Nochmals aufkochen, die Hälfte des Korbels beifügen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und wenig Muskatnuss abschmecken. In Tassen oder tiefen Tellern anrichten und mit dem restlichen Kerbel bestreuen.

SALMOREJO-SUPPE AUS ANDALUSIEN

4 Portionen

4 mittelgrosse Tomaten
1 Ei Tomatenmark
1 altbackenes Brötchen
1 kleine Knoblauchzehe
125 ml Olivenöl
1 Ei Essig
Salz
Pfeffer

Tips

Wer mag, kann eine rote Paprika rösten, anschliessend häuten und mitpürieren. Die Suppe erhält dadurch eine kräftigere Farbe und einen würzigeren Geschmack. Und statt dem Brötchen gehen auch ein paar Scheiben guten Toasts, sofern vorher eingeweicht.

zum vorbereiten



Brötchen in reichlich Wasser einweichen. Tomaten häuten und in grobe Würfel schneiden und zusammen mit dem ausgedrückten Brötchen, Tomatenmark, Knoblauch, Essig und Gewürzen in einen hohen Mixbecher geben. Mit dem Zauberstab fein pürieren. Tröpfchenweise das Öl zugeben bis eine homogene Masse entsteht. Im Kühlschrank mindestens eine Stunde gut durchziehen lassen. Eventuell vor dem Servieren nachwürzen.

Als Einlage eignen sich geviertelte, hartgekochte Eier, kleingeschnittener Serrano-Schinken, gebratene Chorizo-Würfel oder Thunfisch.

Die Suppe wird mit frischem Weissbrot zum Tunken serviert.

SCHARFE MAISSUPP

6 Portionen

zum vorbereiten



1 Stück Zwiebel, mittel
1 Stück Knoblauchzehe
30 g Butter
600 g Maiskörner, abgetropft gewogen, aus der Dose
1 Esslöffel Mehl, gehäuft
1 l Gemüsebouillon
1 Stück Peperoncino, (italienische Pfefferschote)
1.5 dl Rahm
Salz
Zitronensaft, einige Tropfen
Cayennepfeffer, etwas
1 Bund Schnittlauch

Tips

Zum Vorbereiten
die Suppe bleibt im Kühlschrank 2-3 Tage frisch.

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken.
2. In einer mittleren Pfanne die Butter schmelzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Die Maiskörner beifügen, das Mehl darüber stäuben und alles kurz mitdünsten. Mit der Bouillon ablöschen. Die Suppe zugedeckt auf kleinem Feuer etwa 10 Minuten kochen lassen.
3. Inzwischen den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und in kleinste Würfelchen schneiden.
4. Die Maissuppe mit dem Stabmixer pürieren. Rahm und Peperoncino beifügen und die Suppe nochmals 5 Minuten kochen lassen.
5. Am Schluss der Kochzeit die Suppe pikant mit Salz und Zitronensaft sowie je nach gewünschter Schärfe mit Cayennepfeffer abschmecken. Den Schnittlauch mit einer Schere dazu schneiden. Sofort servieren.

SELLERIESUPPE MIT BRATSPECK

4 Portionen

zum vorbereiten



1 EL Olivenöl
1 Zwiebel, in feinen Streifen
450 g Sellerie, in kleinen Stücken (ergibt ca. 350 g)
0.5 roter Chili, entkernt, fein gehackt
5 dl Gemüsebouillon
3 dl Milch
100 g Bratspeck in Tranchen
1 dl Milch, heiss
2 EL Petersilie, fein geschnitten
100 g dunkles Brot (z. B. Roggenbrot), in Scheiben

1. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel, Sellerie und Chili andämpfen. Bouillon und Milch dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, offen unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. weich köcheln, pürieren.
2. Speck in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett langsam sehr knusprig braten. Herausnehmen, auf Haushaltspapier sehr gut abtropfen.
3. Milch mit dem Milchschaumer oder dem Mixstab aufschäumen, auf die Suppe geben, Petersilie darüberstreuen. Bratspeck und Brot dazu servieren.

SHRIMP SOUP SUPERSTAR

4 Portionen



1 Päckli Broccoli (ca. 300 g)
5 dl Gemüsebouillon
2 dl Halbrahm
2 Knoblauchzehen
0.5 EL Butter
2 EL Mandelblättchen
1 Päckli Crevetten in Lake

Broccoli grob zerkleinern, mit Bouillon und Halbrahm halb zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 7 Min. köcheln.

Zwei Broccoliröschen herausnehmen, Rest pürieren, würzen.

Knoblauch in Scheiben pressen, Butter in einer Bratpfanne warm werden lassen. Knoblauch und Mandeln bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. hellbraun rösten. Crevetten abgiessen, abspülen, abtropfen, dazugeben, warm werden lassen. Mit den herausgenommenen Röschen in der Suppe anrichten.

TOMATENSUPPE AUS GEBACKENEN TOMATEN MIT OLIVENÖL UND FRISCHEN KRÄUTERN

8 Portionen

zum vorbereiten



2.5 kg Rispentomaten mit Grün
2 dl Olivenöl
2 - 3 EL Meersalz
4 Knoblauchzehen
1 Handvoll frische Kräuter (Rosmarin, Basilikum, Oregano)

1. Alle Tomaten mit einem Messer einritzen und zusammen mit dem Grün in eine tiefe Gratinform legen. Anschliessend mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalz und Kräutern würzen

2. Knoblauch schälen und die ganzen Knoblauchzehen zwischen die Tomaten schieben

3. Die Tomaten bei 200° C während 20-30 Minuten backen bis die Tomaten weich und etwas bräunlich sind. Danach die Tomaten auskühlen lassen und durch ein grobes Sieb drücken, bis nur noch die Haut und das Grün im Sieb übrig bleibt.

4. Die Suppe gut umrühren und nach Bedarf abschmecken.

Anrichten: Die Suppe in Suppenteller anrichten und mit frischen Kräutern bestreuen. Nach Wunsch noch etwas frisches Olivenöl hineinträufeln.

UNGARISCHE GULASCHSUPPE

4 Portionen



1 EL Öl
500 g Rindfleisch (z. B. Laffenspitz, Unterspälte), in ca. 1 cm grossen Würfeln
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst
2 EL Tomatenpüree

1 EL Edelsüss-Paprika
4 dl Rotwein (z. B. Merlot)

500 g festkochende Kartoffeln, in ca. 1 cm grossen Würfeln
2 Rüebli, in Würfeln
300 g Sellerie, in Würfeln
1 Lorbeerblatt
1 l Fleischbouillon

einige roter Tabasco
2 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
180 g Saucenhalbrahm

Tips

Suppe ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

1. Öl im Bratopf warm werden lassen. Fleisch, Zwiebel, Knoblauch und Tomatenpüree begeben, ca. 5 Min. dämpfen.
2. Paprika begeben, Wein dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren. Zugedeckt ca. 1 1/2 Std. schmoren.
3. Kartoffeln und alle Zutaten bis und mit Lorbeerblatt begeben, Bouillon dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren. Suppe zugedeckt ca. 45 Min. fertig köcheln.
4. Suppe würzen, in Suppenschüsselchen anrichten, dazu Saucenhalbrahm servieren.

WIRZ-CURRY-SUPPE MIT CHAMPIGNONS

300 g Wirz
1 kleine Zwiebel
6-8 Zweige Thymian
1 mittlere Kartoffel
30 g Butter
1 Esslöffel Currypulver
ca. 8 dl Gemüse- oder Hühnerbouillon
200 g Champignons
1/2 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer
1 dl Rahm

1. Den Wirz in Schnitze teilen und den Strunk sehr grosszügig herausschneiden. Das Gemüse in möglichst feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Die Kartoffel schälen und klein würfeln.

2. In einer mittleren Pfanne 20 g Butter erhitzen. Wirz und Zwiebel beifügen und unter Wenden 3-4 Minuten andünsten. Dann das Currypulver darüber stäuben und kurz mitdünsten. Kartoffel, Thymianblättchen und Bouillon dazugeben. Die Suppe aufkochen und zugedeckt auf kleinem Feuer 25-30 Minuten kochen lassen.

3. Inzwischen die Champignons rüsten und in Scheiben schneiden. Die Petersilie fein hacken.

4. In einer Bratpfanne die restliche Butter (10 g) erhitzen. Die Champignons darin kräftig anbraten; ziehen sie Saft, diesen vollständig verdampfen lassen. Am Schluss die Petersilie untermischen und die Pilze mit Salz sowie Pfeffer würzen. Beiseite stellen.

5. Die Wirzsuppe mit dem Stabmixer oder im Mixerglas möglichst fein pürieren. In die Pfanne zurückgeben, den Rahm beifügen und die Suppe aufkochen. Wenn nötig mit etwas Wasser verdünnen und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

6. Zum Servieren die Champignons in tiefen Tellern oder Tassen verteilen und die Suppe darüber schöpfen. Nach Belieben mit 1 Thymianzweiglein garnieren.

ZUCCHETTISUPPE MIT RAUHLACHSSTREIFEN

4-5 Portionen

zum vorbereiten



4-5 mittlere Zucchini
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Butter
6 dl Gemüsebouillon
1 Esslöffel Zitronensaft
1 dl Halbrahm
1 dl Crème fraîche
Salz, Pfeffer aus der Mühle
3-4 Zweige frischer Dill
3-4 Tranchen Rauchlachs

Tips

Für den Kleinhaushalt
2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zutaten vierteln. Die Suppe kann jedoch auch in grösserer Menge zubereitet und im Kühlschrank 2-3 Tage aufbewahrt werden.

1. Den Stielansatz der Zucchini entfernen. Die Früchte ungeschält der Länge nach halbieren, dann in Streifen und diese in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einer mittleren Pfanne die Butter schmelzen. Zwiebel und Knoblauch darin hellgelb dünsten. Zucchini beifügen und kurz mitdünsten. Mit Bouillon und Zitronensaft ablöschen und die Suppe auf kleinem Feuer zugedeckt so lange kochen lassen, bis das Gemüse weich ist.
3. Die Hälfte der Zucchiniwürfel mit einer Schaumkelle herausheben und beiseite stellen. Das restliche Gemüse mit der Garflüssigkeit im Mixer pürieren. In die Pfanne zurückgeben und nochmals aufkochen. Rahm und Crème fraîche mit etwas Suppe verrühren und unterziehen und die Suppe mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
4. Den Dill hacken. Mit den Zucchiniwürfelchen in die Suppe geben und diese in Tassen oder Tellern anrichten. Den Rauchlachs in Streifen schneiden und über die Suppe geben.

BERENJENAS CON MANCHEGO

3 Portionen

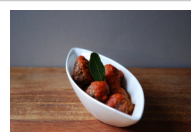
Auberginen längs in 16 dünne Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und auf Haushaltspapier ca. 1 Std. ziehen lassen, trockentupfen. Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Olivenöl bestreichen. Backen: ca. 8 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Knoblauch darüber pressen, würzen und auskühlen.

Füllen: je ein Käsestäbchen und einen Peperonistreifen auf die Scheiben legen, aufrollen. Auberginenröllchen zusammen mit je einer Olive an Zahnstocher stecken.

FLEISCHBÄLLCHEN IN TOMATENSAUCE REZEPT (ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE)

4 Portionen

zum vorbereiten



1 grosse Zwiebel
3 EL Olivenöl
0,1 l trockener Sherry Fino
800 g ganze Dosentomaten, geschält
1 Chilischote
2 Lorbeerblätter
400 ml Rinderfonds
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
500 g Hackfleisch, gemischt
2 Knoblauchzehen
1 Ei
5 EL Paniermehl
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL Kreuzkümmel
3 EL Olivenöl

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei schwacher Hitze weich dünsten. Mit dem Sherry ablöschen. Die Chilischote entkernen und in kleine Stückchen schneiden. Die Tomaten in den Topf geben und die Chilli sowie die Lorbeerblätter hinzufügen. Den Rinderfonds dazugeben, langsam aufkochen und zugedeckt etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Den Knoblauch schälen und pressen. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Den Knoblauch, das Ei und das Paniermehl dazugeben. Alles gut durchmischen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen.

Aus dem Fleischteig etwa 25 Bällchen formen. Das Olivenöl in einer grossen, beschichteten Pfanne erhitzen und die Hackfleischbällchen darin bei mittlerer Hitze braun braten.

Die Tomatensauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hackfleischbällchen in die Sauce legen und etwa 10 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen.

GAMBAS IN WEISSWEIN-KNOBLAUCH-SOSSE

4 Portionen

zum vorbereiten

250 g Gambas ohne Schale roh
1 Stück Knoblauchknolle
1 Stück Chilischote
100 ml Olivenöl
100 ml Weisswein
1 Prise Salz
2 EL Petersilie gehackt
2 Stück Brötchen

1 Garnelen waschen, trockentupfen und unbedingt den Darm entfernen. (Nehme meistens TK von Aldi, da ist er fast immer schon raus!) Knoblauch schälen und die Zehen je nach Grösse 1-2mal zerteilen. Chilischote in schmale Ringe schneiden. Die Garnelen in Knoblauch, Chili und Öl in einer feuerfesten Form marinieren und den Backofen auf 200° vorheizen.

2 Die Garnelen salzen und im Backofen 4-5 Minuten garen. Wein und Petersilie hinzufügen und nochmal 4-5 Minuten backen. Heiss mit Brötchen oder Baguette servieren, denn diese Sosse muss aufgetunkt werden

GAZPACHOGELEE

6 Portionen

zum vorbereiten



8 Blatt Gelatine
1 Scheibe Weissbrot vom Vortag 4 EL Olivenöl
400 g Tomaten
je 1 grüne und rote Paprikaschote 300 g
Salatgurke
4 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Sherryessig
Salz
Pfeffer
Ciabatta
grüne und schwarze Oliven

1 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Brot entrinden und mit dem Olivenöl tränken. Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und würfeln. Paprika waschen und putzen, Gurke schälen und beides würfeln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Alles mit den geschälten Knoblauchzehen und dem Essig im Mixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Gelatine ausdrücken und in einem Topf bei geringer Temperatur auflösen. Unter das Gemüsepuree rühren, in ausgespülte Eiswürfelschälchen füllen und im Kühlschrank fest werden lassen.

3 Ciabatta in Stücke schneiden, je 1 Gazpachowürfel darauflegen und alles mit grünen und schwarzen Oliven auf Spiesse stecken.

GRÜNE MOJOSAUCE REZEPT

4 Portionen

zum vorbereiten



4 Scheiben Toastbrot (oder Weissbrot)
1 grüne Peperoni (frisch)
4 Knoblauchzehen
1/2 Bund Petersilie, glatt
1 Bund Koriander
1/4 TL Kreuzkümmelpulver
100 ml Olivenöl
3 EL Sherry
etwas Salz
etwas Pfeffer

Das Toastbrot mit etwas Wasser in eine Schüssel geben und aufweichen lassen. Dann mit den Händen gut ausdrücken. Die Peperoni entkernen und in kleine Würfelchen schneiden. Den Knoblauch schälen. Die Stiele von Petersilie und Koriander abschneiden, es werden nur die Blätter verwendet.

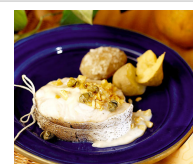
Das Toastbrot, die Peperoni, den Knoblauch, die Kräuter, das Kreuzkümmelpulver, das Olivenöl und den Sherry in ein Schüssel geben und mit dem Pürierstab zu einer gleichmässigen Sauce pürieren. Sollte die Sauce zu fest sein, noch wenig Olivenöl zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bis zum Servieren zugedeckt kalt stellen. Dazu passen kleine, runzelige Kartoffeln mit Salzkruste (Papas Arrugadas).

KARTOFFELN MIT SALZKRUSTE (PAPAS ARRUGADAS)

4 Portionen

zum vorbereiten



1 kg fest kochende Kartoffeln (z.B. Charlotte, Granola), ungeschält
3 EL grobes Meersalz

Die Kartoffeln mit Wasser bedecken, das Salz beigegeben, zugedeckt weich kochen, abtropfen. Kartoffeln in die Pfanne zurückgeben, bei mittlerer Hitze erwärmen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist und sich eine Salzkruste auf der Schale gebildet hat.

MEERESFRÜCHTESALAT MIT GEMÜSE

6 Portionen

zum vorbereiten



1 Zwiebel mild, rot
Salz
1 Spitzpeperoni klein, rot
1 Handvoll Rucola klein
2 Sardellenfilets in Öl
2 Esslöffel Sherryessig ersatzweise
Weissweinessig
Pfeffer aus der Mühle
4 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Mandelstifte
400 g TK-Meeresfrüchtecocktail
1 Zweig Staudensellerie gross, mit Grün

1 Den Meeresfrüchtecocktail auftauen und 5 Minuten in Salzwasser garen (oder nach Packungsangabe).

2 Inzwischen die Zwiebel schälen, vierteln und in Streifen schneiden. In einer Schüssel mit etwas Salz mischen und kurz ziehen lassen. So verliert die Zwiebel an Schärfe und wird weicher.

3 Die Spitzpeperoni rüsten, halbieren und in feine Streifen oder Würfel schneiden. Die Enden des Selleriezweiges abschneiden, falls sich dabei Fäden lösen, diese abziehen. Den Sellerie in feine Scheiben schneiden, das zarte Selleriegrün hacken. Den Rucola von den dicken Stielen befreien und grob hacken.

4 Die Sardellenfilets abtropfen lassen und sehr fein würfeln. Mit dem Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl mit einer Gabel nach und nach zu einer cremigen Sauce untermischen.

5 Die Meeresfrüchte in einem Sieb abtropfen und auskühlen lassen. Dann mit Peperoni, Sellerie und der Sauce zur Zwiebel in die Schüssel geben und alles mischen.

6 In einer Bratpfanne ohne Fett die Mandelstifte unter Rühren goldgelb anrösten. Mit dem Rucola unter den Meeresfrüchtesalat mischen und diesen abschmecken. Bis zum Servieren zugedeckt kalt stellen.

PIMIENTOS ASADOS

4 Portionen

Peperoni und Tomaten auf einem mit Backpapier belegten Blech in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens ca. 10 Min. rösten. Herausnehmen und mit einem feuchten Tuch bedeckt leicht abkühlen, dann die Haut abziehen. Tomaten quer halbieren, Kerne herausdrücken, Fruchtfleisch in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Peperoni ebenfalls in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Essig, Öl, Knoblauch und Salz verrühren. Gemüse mit der Sauce mischen, lauwarm oder kalt servieren.

SHERRY-CHAMPIGNONS

4 Portionen

750	g	Champignons
6	Stk.	Knoblauchzehen
1	Bund	Petersilie
1	Stk.	Bio-Zitrone
3	EL	Olivenöl
5	EL	Medium Sherry
Salz		
Pfeffer		

Rohr auf 180°C vorheizen. Champignons putzen. Knoblauch schälen. Petersilie abzupfen und fein schneiden. Die halbe Zitrone in Scheiben schneiden, die zweite Hälfte auspressen.

Champignons, Knoblauch, Petersilie und Zitronenscheiben in einer ofen-festen Form verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Zitronensaft, Olivenöl und Sherry darüber verteilen. Form mit Alufolie verschliessen. Champignons ca. 20 Minuten im Rohr schmoren.

Die Sherry-Champignons schmecken heiss, lauwarm und kalt.

ANAHEIM, NEW MEXICAN



Tipps

Chillis

Im US-Bundesstaat New Mexico ist dieser Chili praktisch ein Grundnahrungsmittel. Die fleischigen spitzen Früchte werden 15 bis 20 cm lang und weisen ähnlich wie Paprika grosse Hohlräume auf; sie eignen sich daher gut zum Füllen. Grün werden sie frisch verarbeitet (z. B. Green Chile Stew und Chiles Rellenos); dabei werden sie immer zuerst geröstet und enthäutet, was ihnen ein typisches Aroma verleiht. Rot gereift werden sie getrocknet und meist zu Pulver vermahlen, mit dem dann die klassische New Mexican Red Chile Sauce frisch zubereitet wird, die im US-Südwesten zu vielen Speisen gereicht wird.

Schärfegrad (1-10): je nach Variante 1-4

CAYENNE



Tipps

Chillis

Ein klassischer roter Chili aus Mexiko, dessen schlanke Schoten je nach Variante zwischen 5 und mehr als 20 cm lang werden. Cayenne wird meist getrocknet verwendet. Neben der beissenden Schärfe ist für Cayenne der leicht rauchige, etwas bittere Geschmack charakteristisch. Industriell wird der grösste Teil der Cayenne-Produktion als Gewürz zu Pulver vermahlen (Red Pepper Cayennepfeffer - der mit Pfeffer natürlich nichts zu tun hat). In der Cajun-Küche Louisianas ist Cayenne ein unentbehrliches Gewürz für herzhaftes Gumbos und Seafood-Gerichte. Auch in der asiatischen Küche sorgt Cayenne fürs richtige Feuer.

Schärfegrad (1-10): 8

CHERRY, KIRSCHPAPRIKA



Tipps

Chillis

Die runden roten fleischigen Schoten sehen aus wie Cherry-Tomaten und haben bis zu ca. 5-6 cm Durchmesser. Die ursprünglich aus Ungarn stammende Sorte eignet sich gut für peppige Salate, zum Einlegen in Essig und als Häppchen mit Käse gefüllt.

Aber Vorsicht: Nicht alle Cherry-Peppers sind mild - die Variante Cherry Bomb zum Beispiel ist eine Überraschung, der man ihre beissende Schärfe überhaupt nicht ansieht!

Schärfegrad (1-10): 1-5

CHILIPASTE



12 Stück Chilischoten, frisch
0,5 Stück Paprika, rot
1 Stück Zwiebel, rot
2 Stück Knoblauchzehen
2 Esslöffel Balsamico dunkel
1 Teelöffel Zucker
Wasser

Aus den Schoten - bis auf vier Stück - die Samenstränge und die Kerne entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Ebenso mit der Paprika verfahren.

Alles nun in sehr kleine Würfel schneiden, in einen Topf geben und mit Wasser aufgiessen. (Es sollte nicht ganz bedeckt sein.) Deckel drauf und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Tips

Bei sehr scharfen Schoten oder zarten Händen empfiehlt es sich, mit Einmalhandschuhen zu arbeiten, sonst hat man noch tagelang was von den Chili.

Essig und Zucker zugeben und die Masse mit dem Zauberstab fein pürieren.

Nochmals auf dem Herd bei kleiner Hitze einkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die heisse Masse in kleine, heiss ausgespülte Gläser füllen und sofort verschliessen. Im Rohr bei ca. 80 Grad ungefähr eine Stunde einkochen.

CHIPOTLE



Tips

Chillis

Dies ist keine eigene Chili-Sorte, sondern ein durch Räuchern über Mesquite-Holz getrockneter reifer Jalapeño mit typischem rauchigem Aroma. Chipotles gibt es entweder trocken lose, gemahlen oder in Adobo-Sosse eingelegt in der Dose. Als lose Schoten oder als Pulver kann man sie am besten bevorraten und dosieren. Trockene Schoten werden 1/2 Stunde in warmem Wasser eingeweicht. Unentbehrlich für die mexikanische und Southwestern-Küche. 1 bis 2 Chipotle-Schoten geben jedem Bohnen-Eintopf den richtigen Pfiff - auch vegetarisch, was zudem eine fettärmere Zubereitung ermöglicht.

Schärfegrad (1-10): 6

DE ARBOL



Tips

Chillis

Ähnlich wie Cayenne und ebenfalls aus Mexiko; das Aroma getrockneter Chile de Arbol ist jedoch von Natur ein wenig rauchig.

Chile de Arbol ist eine wichtige Zutat der mexikanischen Küche; die Schoten werden praktisch ausschliesslich getrocknet verwendet, und zwar im Ganzen (Mitkochen), oder zum Würzen als Flocken bzw. Pulver.

Schärfegrad (1-10): 7

GHEE

Thermomix



500gr Butter (keine gesalzene)

1. Thermomix gründlich reinigen
2. Zimmertemperatur warme Butter in Würfel schneiden
3. 5 Sekunden Stufe 5 glatrühren (sicherheitshalber mit Deckel)
4. 30 Minuten bei 100° C und Stufe 1 erhitzen
5. 20 Minuten Varoma und Stufe 2
6. Durch Tee- oder Kaffeefilter in Glas füllen (Dauer je nach Filter, bei mir ~10 Min.)

HABANERO



Tips
Chillis

Extrem feuriger Chili aus Mexiko mit komplexem, fruchtigem Aroma - der schärfste von allen! Wichtiger Bestandteil vieler Hot Sauces und Salsas. Neben den orangefarbenen Habaneros gibt es auch rote. Des weiteren gibt es eine karibische Variante (Scotch Bonnets). Die Schoten werden frisch verwendet, eingelegt und getrocknet.
Schärfegrad (1-10): 10

JALAPEÑO



Tips
Chillis

Der klassische Chili für viele mexikanische, TexMex- und Southwestern-Gerichte. Ca. 7-8 cm lange, abgerundete dickfleischige Schoten, die meist grün geerntet werden, obwohl sie rot gereift noch aromatischer werden. In den USA und als Importware auch bei uns sind Jalapenos eingelegt im Glas erhältlich, oft in Ringe geschnitten. Man nimmt sie z. B. zum Belegen von Nachos (warme Mais-Chips mit Käse, Chilis und weiteren Zutaten drauf). In Restaurants bekommt man die Schoten paniert, gefüllt und frittiert als Snack (z. B. unter der Marke Poppers). Frisch geerntete Jalapeno-Chilis sind schön knackig und eignen sich für Salsas und Salate - oder einfach zum Naschen für Chiliheads!
Schärfegrad (1-10): 5

PIMENTON DE LA VERA



Tips
Chillis

Dies ist eine ausschliesslich in der westspanischen Provinz Extremadura angebaute Sorte, die zu einem hocharomatischen Paprikapulver verarbeitet und in der typischen Metalldose angeboten wird. Ähnlich wie Chipotle werden rote reife Schoten über Eichenholz geräuchert und auf traditionelle Weise zwischen Mühlsteinen fein gemahlen. In Spanien wird das Pulver zum Würzen von Wurst- und Fleischwaren verwendet (z. B. Chorizo). Ganz allgemein hebt es jedoch auch den Geschmack von Fisch- und vegetarischen Gerichten. Letzteren kann man damit auch fleischlos delikates Räucheraroma verleihen. Erhältlich als milde Version (dulce) und picante.
Schärfe (1-10): 0 bzw. 4

POBLANO, ANCHO, (DOLMALIK)



Tips
Chillis

In Mexiko äusserst populärer mässig scharfer grosser Chili, der nicht roh gegessen, sondern grün geerntet meist gekocht oder geschmort wird. Rot gereift und getrocknet heisst er Ancho; in dieser Form zeichnen sich die fast schwarzen Schoten durch ein charakteristisches pflaumen- und tabakähnliches Aroma aus.
Die Gemüsepaprika ähnlichen (aber dunkleren und pikanteren) Schoten werden ca. 11 cm lang und 5 cm im Durchmesser.
Eine mit Poblanos vergleichbare hier erhältliche türkische Sorte ist Dolmalik.
Schärfegrad (1-10): 1-3

SERRANO



Tips
Chillis

Serranos sind die Chili-Sorte für mexikanische Küche, z. B. ein Muss für frische tomatenbasierte Salsa. Die 4 bis 8 cm langen Schoten mit ca. 1,5 cm Durchmesser haben ein typisches Aroma, zu dem eine charakteristische, schneidende Schärfe kommt (schärfer als Jalapenos). Sie werden grün oder rot geerntet und praktisch ausschliesslich frisch benutzt (sie lassen sich gut einfrieren, aber wie Jalapenos schlecht trocknen).

Schärfegrad (1-10): 6

TABASCO, MALAGUETA



Tips Chillis

Die kleinen orangeroten Schoten aus Louisiana (ursprünglich Mexiko) kommen - mit reichlich Salz und Essig versetzt - fast ausschliesslich als Hot Sauce gleichen Namens in die Flasche. Anderweitig werden Tabasco-Schoten in den USA selten frisch oder getrocknet verwendet, nur in Louisiana kommen sie grün in Essig eingelegt auf jeden Tisch. Die praktisch identischen Malagueta-Chilis aus Brasilien hingegen werden dort frisch und getrocknet für viele Gerichte verwendet - sie zählen zu den schärfsten südamerikanischen Sorten und werden etwa 2 bis 4 cm lang bei ca. 5 mm Durchmesser.

Schärfegrad (1-10): 8

THAI CHILLI



Tips Chillis

Schneidend scharfe Sorte, deren 3-4 cm lange schlanke Schoten mit 5-10 mm Durchmesser grün oder rot geerntet werden. Thai-Chilis sind unentbehrlich für scharfe asiatische Küche und können auch gut als Ersatz für andere scharfe rote Chili-Sorten verwendet werden.

Thai gehören zu den seltenen Sorten, die man auch bei uns häufig frisch bekommt - oft sind sie abgepackt unter gediegenen Bezeichnungen wie Pfefferonen - Ursprungsland: Thailand in Supermarkt - Gemüseabteilungen erhältlich. Wie für alle scharfen Chilis gilt: Zum Verarbeiten Handschuhe tragen oder anschliessend gründlich Hände waschen!

Schärfegrad (1-10): 8

TIPPS & TRICKS

Suppe versalzen?

Verliebt? Oder einfach ein bisschen zu schwungvoll gewesen. Keine Panik! Einfach die Suppe mit ein paar Stückchen rohen Kartoffeln noch mal aufkochen. Die rohen Kartoffeln binden die Salzstoffe, und die Suppe ist gerettet. (Die Kartoffeln hinterher wieder entfernen)

TIPPS & TRICKS

Verbrannte Speisen

Einen Moment nicht aufgepasst - und schon ist es passiert: Das gute Essen - völlig angebrannt. Bevor Sie alles vor lauter Verzweiflung in den Abguss schütten, versuchen Sie doch einmal damit: Füllen Sie etwas kaltes Wasser in Ihr Spülbecken (nicht zu voll!) und stellen Sie den Unglückstopf direkt vom Herd ins Wasser. Das kalte Wasser sorgt dafür, dass das Essen nicht so angebrannt schmeckt.

TIPPS & TRICKS

Geronnene Sauce Hollandaise

Jeder kennt es: Klümpchen in der Sauce! Für den echten Kenner jedoch kein Problem. Nehmen Sie die Sosse vom Herd und schlagen Sie tropfenweise heisses Wasser darunter. Voilá.

Wahlweise können Sie die Klümpchensosse auch in ein heisses Wasserbad stellen und mit einem Teelöffel sauren Rahm solange rühren, bis sie wieder glatt ist.

TIPPS & TRICKS

Schaler Sekt

Da ist die Enttäuschung ist gross. Voller Vorfreude holt man die lang gesparte Flasche Sekt aus dem Kühlschrank und dann - ist der Sekt schal. Probieren Sie es doch einmal damit: Einfach eine Rosine in die Flasche werfen. Durch den Zuckergehalt wird erneut Kohlensäure erzeugt, der Geschmack bleibt aber unverändert. Na denn, Prost!

TIPPS & TRICKS

Ist die Wassermelone reif?

Lust auf Wassermelone, aber Sie wissen nicht, was sich im Inneren der grünen Schale verbirgt? Kein Problem. Klopfen Sie einfach auf verschiedene Melonen. Die, die hohl klingen, sind auf jeden Fall reif.

TIPPS & TRICKS

Alte Kartoffeln ganz neu

Aus alt mach' neu: Den Geschmack von alten Kartoffeln können Sie verbessern, indem Sie eine Prise Zucker ins Kochwasser geben. 1 Teelöffel Essigessenz verhindert, dass die Kartoffeln dunkel werden.

TIPPS & TRICKS

Eiweiss wieder steif schlagen

Gerade eben war das Eiweiss noch schön steif und jetzt schmilzt es dahin, wie Schnee auf der Heizung? Heisser Tipp für alle Schneemänner: Einfach einige Tropfen Zitronensaft zugeben und das Ganze wieder aufschlagen. Jetzt bleibt der Eischnee für kurze Zeit wieder steif.

TIPPS & TRICKS

Geplatze Eier

Setzen Sie die Eier einfach im kalten Wasser mit einem Schuss Essig auf, dann bleiben die Eier ganz und gar ganz.

TIPPS & TRICKS

Grüne Avocados

Damit Ihre Avocados schön grün bleiben, hilft eine ganz simple Methode: Lassen Sie einfach das Avocadofleisch beim Kern. Wenn die Avocado schon halbiert ist, klappen Sie sie einfach wieder zusammen. Sollte das Fleisch schon in einer Schüssel liegen, legen Sie den Kern einfach dazu. So bleibt Grünes auch wirklich grün!

TIPPS & TRICKS

Kampf gegen Küchendünste

Gleich kommen Ihre Gäste und in Ihrer Wohnung riecht es wie in einer Grossküche? Hier kommt die Lösung: Lassen Sie auf dem Herd einfach einen Topf mit Zimt und Zucker warm werden. Wenn Ihre Gäste eintreffen, duftet es in der ganzen Wohnung verführerisch und die Kochdünste werden überdeckt.

TIPPS & TRICKS

Milch macht Gemüse weiss

Strahlend weissen Blumenkohl oder auch Schwarzwurzeln erhalten Sie, wenn Sie in das Kochwasser eine Tasse Milch schütten. So wird das Gemüse viel, viel weisser, und ausserdem vermindern Sie zusätzlich noch den Kochgeruch.

TIPPS & TRICKS

Pudding ohne Haut

Ekeln Sie sich auch so vor der glibbrigen Haut auf dem Pudding? Dann streichen Sie nächstens sofort nach dem Kochen des Puddings eine dünne Schicht zerlassener Butter oder Sahne auf den Pudding. Nun das Ganze mit dem Schneebeesen leicht unterschlagen und ihr Pudding bleibt ganz nackt und bloss. Guten Appetit!

TIPPS & TRICKS

Spritzendes Fett

Damit das heisse Fett nicht aus der Pfanne spritzt, streuen Sie einfach vor dem Braten etwas Mehl oder Salz in die Pfanne.

ACILI EZME - SCHARFES TOMATENPÜREE

4 Portionen

zum vorbereiten

1 kg Tomaten, geschält und fein gehackt
1 Bund Dill, fein gehackt
1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt
1 Bund Frühlingszwiebeln, in Röllchen
1 Bund frische Minze, fein gehackt
100 g Tomatenmark
50 g Paprikaflocken (Pul Biber), scharf
100 ml Olivenöl

Mit einer Gabel alle Zutaten mit Tomatenmark, Paprikaflocken und Olivenöl gut vermengen und etwas zerdrücken. Mind. 1 Stunde ziehen lassen. Dazu passt geröstetes Weissbrot.

ANTEP EZMESI / SCHARFER ANTEP

4 Portionen

zum vorbereiten



1 kg Fleischtomaten,
2 Zwiebeln,
1 Bund Petersilie,
2 EL Tomatenmark,
½ Teelöffel Antep Biberi (Paprika grob gemahlen),
Salz
Pfeffer.

Die Tomaten schälen, entkernen und sehr fein schneiden, die Zwiebeln und Petersilie gleichfalls. Danach alle Zutaten mischen. Auf einer Platte anrichten.

Tips

zum vorbereiten

AUBERGINENPASTE: PATLICAN EZMESI

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Aubergine (ca. 300-400 g)
4 Knoblauchzehen
Zitronensaft
Olivenöl
50 g geriebene Walnüsse
Kleiner Becher Joghurt
(mit mindestens 3,5 % Fett)
1 Tomate
1 Paprikaschote
Schwarze Oliven

Die Aubergine mit einer Gabel mehrmals einstechen und im Ofen bei 180 °C für eine Stunde backen. Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Sobald die Aubergine weich ist, wird sie enthäutet und in kleine Stücke geschnitten. Die Auberginenstücke zusammen mit Knoblauch, Walnüssen, 1 Esslöffel Zitronensaft und 2-3 Esslöffel Olivenöl in einem Küchenmixer pürieren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Mit Joghurt vermischen und nach Belieben mit Paprikaringen, Tomatenscheiben und Oliven garnieren und mit warmem Brot servieren.

Tips

zum vorbereiten

AYRAN

4 Portionen

zum vorbereiten

2/3 Joghurt (10%, Süzme)
1/3 Wasser
eine Prise Salz

Den Joghurt in einen Behälter geben. Das Wasser langsam dazugeben und mit einem Schneebesen oder Mixer rühren. Die Konsistenz zwischendurch prüfen (es sollte nicht zu flüssig, aber auch nicht zu dickflüssig sein). Dann ein wenig Salz dazugeben und schaumig mixen.

Tips

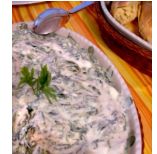
Zum vorbereiten

weitere Varianten
mit ein wenig Milch wird es schaumiger
mit getrockneter Minze gibt es dem Ayran eine erfrischenderen Charakter
manche geben auch Pfeffer dazu...

BORANI: SPINAT-CREME

4 Portionen

zum vorbereiten



500 g frischer Spinat oder 300 g Tiefkühl-Blattspinat
500 g Joghurt, am besten stichfesten Süzme Yogurt
2-4 Knoblauchzehen
2-3 EL Olivenöl

Den frischen Spinat waschen, grob zerkleinern und mit Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Tiefgekühlten Spinat auftauen lassen, grob zerkleinern und kurz andünsten. Gut salzen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen pressen oder feinhacken. Spinat, Knoblauch und Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit warmem Brot oder als Beilage zu Fleischgerichten servieren.

Tips

zum vorbereiten

BÖREK MIT FETA UND KRÄUTERN

4 Portionen

zum vorbereiten



4 Teigblätter (Yufka)
3 Eier
250g türkischer Feta
200ml Milch
150g geriebener Käse (Gouda, Emmentaler...)
125g Butter
2 mittelgrosse Kartoffeln
Petersilie (glatte)
Dill
Salz
Pfeffer
Chilli (pul biber)
1 TL Schwarzkümmel (çörek otu)
wer mag 1-2 Knoblauchzehen

Die Butter in der warmen Milch schmelzen lassen. Dann ein Eigelb trennen und aufheben (das brauchen wir zum Bestreichen). Das restliche Eiweiss und das andere Ei in die leicht warme Milch geben. Die Eier direkt in der Milch verrühren. Diese Sosse brauchen wir zum Befeuchten der Yufka-Blätter. Die vorgekochten Kartoffeln von ihrer Schale befreien und in eine breitere Schale geben. Die kleingehackte Petersilie, den Dill, den zerbröselten Feta, Salz, Pfeffer, Chilli in mit den Kartoffeln zusammen zerdrücken (am Besten geht da ne Gabel). Das Backblech mit Pflanzenöl einölen oder einfetten (dann klebts nicht so...). Ein ganzes Teigblatt als Grundlage in das Backblech legen, die Ränder sollen ruhig überlappen. Die Sosse mit einem Löffel verstreichen so dass das Yufka nur leicht befeuchtet ist. Das zweite Yufka-Blatt teilen wir in vier Teile und verteilen es als eine Schicht auf das Blech und wiederholen das Befeuchten. Bei der letzten Schicht befeuchten wir nicht mehr, sondern verteilen die Füllung gleichmässig. Den geriebenen Käse noch darüber geben und mit den restlichen Yufka-Blättern die Schichtung und Befeuchtung fortsetzen. Zum Schluss die überlappenden Ränder zuklappen und alles noch einmal anfeuchten. Das Eigelb leicht verstreichen und mit dem Schwarzkümmel bestreuen. Ganz wichtig: das Börek nun von der Mitte beginnend in gleichgrosse Stücke schneiden, so verteilt sich die Sosse besser. Im 180 °C vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Tips

zum vorbereiten

CACIK: TÜRKISCHE TSATSIKI

4 Portionen

zum vorbereiten



500 gr. Joghurt
(am besten den stichfesten Süzme Yoğurt)
2 Gurken
2-4 Knoblauchzehen
1 Teel. Olivenöl,

Gurken waschen, schälen, würfeln und mit Salz bestreuen. Den Joghurt bis zur gewünschten Konsistenz mit Wasser aufschlagen und die Gurken, feingehackte Knoblauchzehen und den gehackten Dill hinzufügen. Gut umrühren, mit einigen Tropfen Olivenöl abschmecken und mit frischem Brot servieren. Cacik ist auch als Beilage zu Fleischgerichten sehr beliebt.

Tips

zum vorbereiten

COBAN SALATASI

4 Portionen

zum vorbereiten



2 Tomate(n)
½ Salatgurke(n)
1 Spitzpaprika, rot
2 Peperoni, grün, nicht sehr scharf,
ersatzweise grüne Spitzpaprika
2 Frühlingszwiebel(n)
1 Zwiebel(n), rot
10 Stiele Petersilie, glatt
4 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 EL Sirup Granatapfel, saurer, türkischer,
ersatzweise 1 EL Zitronensaft
etwas Salz
einige Oliven, schwarze

Alle Zutaten in sehr kleine Würfel oder Ringe schneiden und die Petersilie fein schneiden. Salz, Olivenöl, Zitronensaft und Granatapfelsirup auf das Gemüse geben und gut, aber vorsichtig rühren.

Auf einer Salatplatte anrichten und mit Oliven garnieren.

Wer möchte, kann auch gerne Fetakäsewürfel darüber geben.

Sehr lecker dazu schmeckt frisches Fladenbrot.

Tips

zum vorbereiten

DAS TÜRKISCHE NATIONALGERICHT > KURU FASULYE ~ WEISSE BOHNEN MIT REIS AUF TÜRKISCHE ART

4 Portionen

zum vorbereiten

1/2 Packung Kuru Fasulye – Weisse Bohnen aus dem türkischen Supermarkt – auch dicke Bohnen genannt
1 grosse Zwiebel – Soğan
350g Butter – Tereyağı
4-5 Peperoni – Sivri Biber
2-3 Tomaten – Domates
1 Brühwürfel (nur wenn man will) – Sebze Tozu
200 ml passierte Tomaten – Domates Suyu
1 Glas Reis – Pirinç
1 Handvoll Suppennudeln – Şehriye
heisses Wasser
Chillieflocken – Pul Biberi
Knoblauch – Sarmısak
1 EL (selbst) gewürztes Tomatenmark – Köy Salçası
Pastırma oder Sucuk
Salz und Pfeffer – Tuz Biberi

Zubereitung Bohnen
die Bohnen am Vorabend mit warmem Wasser 2 Finger breit bedecken und über Nacht ziehen lassen
Tomaten schälen (Trick: an zwei Seiten kreuzweise anritzen, mit heissem Wasser begiessen, kurz warten und Haut komplett abziehen), dann in kleine Würfel schneiden
Zwiebeln auch schälen und würfeln
den Knoblauch nur schälen
Peperoni anschneiden, entkernen und in grobe Stücke schneiden
die Bohnen entwässern, gut durchspülen und aufkochen – ca. 1 Stunde bei geringer Temperatur köcheln lassen
wenn sie aussen weich und innen bissfest sind, das Wasser absieben
in ca. 150g Butter die Zwiebeln anschwitzen und die Paprika und Tomaten nach und nach dazugeben
Salça und die passierten Tomaten unterrühren
dann die Bohnen dazugeben und behutsam mischen
mit Wasser auffüllen, so dass die Masse bedeckt ist
die Bohnen langsam vor sich her köcheln lassen, ca. 30 Min.

Zubereitung Reis
150g Butter in einem Topf leicht erhitzen und die Suppennudeln anschwitzen
den Reis dazu, etwas anbraten und warmes Wasser dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz umrühren.
1x kurz aufkochen lassen und auf niedrige Temperatur stellen.
ca. 15 Min. ziehen lassen
Servieren

Reis und KuruFasulye nach Belieben anrichten. Nun noch mit Pastırma oder Sucuk garnieren und mit etwas Fladenbrot geniessen.

ETLI BIBER DOLMASI ~ GEFÜLLTE PAPRIKA MIT HACKFLEISCH

4 Portionen

zum vorbereiten



ca. 8-10 kleine Paprika
300g Hackfleisch (Rind)
2 mittelgrosse Tomaten
2 kleine Zwiebeln
50g Reis
Salça Tomatenpüree
passierte Tomaten
Salz, Pfeffer
Pul Biber (getrocknete Chilli)
Kekik
Knoblauch

Tips

Zum vorbereiten

Zunächst vor der Zubereitung die Paprika aufrecht in den Topf einsortieren. Somit passt es dann genau! Die grünen Paprika unter kaltem Wasser spülen und den Stängel mit einem Messer oder durch Eindrücken befreien. Das Innere entkernen. Geht behutsam mit ihnen um, denn sie sollten nicht an den Rändern aufreissen. Nun zur Seite legen...

Die Füllung für das Biber Dolması bereiten wir in einer Schale vor. Die Zwiebeln schälen und mit einer Reibe zerkleinern. Ein kleiner Mixer tut es auch. Dann das Hackfleisch dazu geben. Den Knoblauch klein hacken und rein damit. Bevor man nun die Tomaten schält einen Teller daneben stellen. Die Schale der Tomaten etwa im Durchmesser der Paprika-Köpfe schneiden – nicht zu dünn. Dann die geschälte Tomate in die Füllung hinein reiben und den Reis, den man vorher gewaschen hat, hinzufügen. Ein Löffel Salça und die passierten Tomaten hineinmischen. Anschliessend noch die Gewürze, Kekik, Salz, Pfeffer, getrocknete Chilli (pul biber) und die gehackte Petersilie.

Alle Zutaten für die Füllung gut durchmischen und mit Hilfe eines Löffels vorsichtig in die grünen Paprika einfüllen. Nicht ganz voll machen. Die gefüllten Paprika werden dann mit den dicken Tomatenschalen abgedeckt und verschlossen. So werden alle weiteren Paprika zubereitet bis der Topf voll ist. Mit einem Teller, der etwas kleiner als der Durchmesser des Topfes ist, werden die gefüllten Paprikas abgedeckt. Nur so bleibt während des Kochens alles da wo es bleiben muss. Ein kleines Glas Wasser und den Rest der passierten Tomaten dazu gegeben.

Bei leichter bis mittlerer Hitze das Gericht unter ständiger Kontrolle ca. 30 Minuten vor sich her köcheln lassen. Einige Male den Deckel, bzw. Teller anheben und kontrollieren, ob noch genug Wasser vorhanden ist. Wenn der Reis in der Paprikafüllung durch ist, bzw. die Paprikas eine leicht gelbliche Färbung annehmen ist es fertig! Beim Anrichten auf dem Teller kann man etwas von der Flüssigkeit im Topf über die geöffnete Paprika geben, bzw. mit Joghurt, Petersilie und Pul Biber garnieren.

Die kleinen grünen Paprikas sind bei jedem guten türkischen Gemüsehändler erhältlich. Jedoch kann man sie auch durch rote Paprika ersetzen, wodurch das Gericht aber eine etwas süsslichere Note bekommt.

GEFÜLLTE AUBERGINEN MIT REIS (KARNIYARIK)

4 Portionen



4 Auberginen, Salz
Ca. 1 dl Sonnenblumenöl
2 Zwiebeln, 3 Peperoncini
300 g Hackfleisch, Rind
und Lamm gemischt
400 g Pelati
Pfeffer aus der Mühle
Paprikapulver, edelsüss
1 Bund glattblättrige Petersilie
2 Cherrytomaten
2 EL Tomatenmark
50 g Butter
250 g Basmatireis
1 Würfel Gemüsebouillon

Tips

Anstelle von Auberginen können auch Zwiebeln gefüllt werden. Dazu grosse Zwiebeln schälen, während 10 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, halbieren, aushöhlen und direkt befüllen.

1) Von den Auberginen die Haut in Streifen abschälen. Auberginen 10 Minuten in Salzwasser einlegen. Mit Haushaltspapier trocken tupfen. Reichlich Öl in einer Bratpfanne stark erhitzen, Auberginen rundum scharf anbraten (Spritzgefahr!). Auf Haushaltspapier abtropfen. Zwiebeln hacken, 1 Peperoncino entkernen und klein schneiden. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebeln und Peperoncino dünsten. Hackfleisch dazugeben und braten. Pelati dazugiessen, einige Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Petersilie hacken und unterheben.

2) Ofen auf 230 Grad vorheizen. Auberginen in eine ofenfeste Form legen. Der Länge nach einschneiden, leicht öffnen und mit der Hackfleischmischung füllen. Peperoncinihälften mit halbierten Cherrytomaten auf die Auberginen verteilen. Tomatenmark mit 3 dl Wasser und 30 g Butter aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auberginen begiessen, in der unteren Ofenhälfte 15—20 Minuten garen.

3) Reis waschen. Restliche Butter, Gemüsebouillon und 4 dl Wasser aufkochen. Reis dazugeben, bei kleiner Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen. Auberginen mit Reis anrichten.

GESCHMORTE HÄHNCHENKEULE AUF GEMÜSE

4 Portionen

zum vorbereiten



Zutaten für 4 Personen:

250 g grüne Bohnen
300 ml klare Hühnerbouillon (Instant)
250 g rote Paprikaschoten
250 g grüne Paprikaschoten
250 g Zucchini
500 g Kartoffeln
1 grosse Zwiebel (ca. 75 g)
1 Dose (850 ml) geschälte Tomaten ca. 1/2 Bund
Thymian (ersatzweise 1 TL getr. Thymian)
4 Hähnchenkeulen (à 250-300 g) Salz
Pfeffer
5 EL Olivenöl
Edelsüss-Paprika
1-2 Knoblauchzehen
1/2 Töpfchen Zitronenmelisse
200 g Vollmilch-Joghurt
ca. 3 EL Zitronensaft
nach Belieben Zitrone zum Garnieren

Bohnen putzen, waschen und durchbrechen. Brühe aufkochen und die Bohnen zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Paprika und Zucchini putzen, waschen und abtropfen lassen. Paprika in grosse Stücke, Zucchini in dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Tomaten auf ein Sieb giessen und den Saft auffangen. Tomaten in Stücke schneiden und wieder in den Saft geben. Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen streifen. Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einem ofenfesten Bräter oder Schmortopf erhitzen und die Keulen unter Wenden kräftig anbraten. Herausnehmen und Paprika, Zucchini, Kartoffeln und Zwiebeln im heissen Bratfett kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Thymian würzen. Grüne Bohnen mit der Brühe und Tomaten zufügen. Alles mischen, kurz aufkochen und die Hähnchenkeulen auf das Gemüse legen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Gas: Stufe 3) 40-45 Minuten schmoren. Inzwischen Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Zitronenmelisse waschen, trocken tupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, in feine Streifen schneiden. Joghurt, Knoblauch, Zitronensaft und etwas Salz verrühren. In einer Schale anrichten und mit Melissestreifen bestreuen. Geschmorte Hähnchenkeulen nach Belieben mit Zitronenspalten und restlicher Melisse garniert servieren. Dazu schmeckt Fladenbrot. Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Stunden.

HAVUÇLU YOĞURT SALATASI ~ KAROTTEN-JOGHURT-CREME

zum vorbereiten

300g Süzme Yoghurt (10% Fettgehalt), auch bekannt als stichfester Joghurt oder Sahnejoghurt
4 St. grosse Möhren
1 – 2 St. Knoblauchzehen, gepresst
3 EL Natives Olivenöl Extra
1 Prise Salz und gemahlener Pfeffer
1 EL gehackte Walnüsse, zum garnieren
etwas frische Minze, zum garnieren
etwas frischer Dill, zum garnieren

1. Möhren schälen, die Enden abschneiden und ca. 15 Minuten kochen. Die Kochzeit variiert je nach Grösse der Möhren. Mit der Gabel einstechen, um die Festigkeit festzustellen. Sie sollen noch bissfest sein. Anschliessend Wasser abgiessen und abkühlen lassen.
2. 300g Joghurt, gepressten Knoblauch, Olivenöl in eine grosse Schale geben und die abgekühlten Möhren rein raspeln. Mit Salz und wenig Pfeffer nach belieben würzen. Alles gut umrühren. Für einige Stunden in den Kühlschrank stellen, so zieh die fertige Creme richtig durch.
3. kurz vor dem servieren den Möhren-Joghurt auch mit etwas frischem Dill und Walnüssen garnieren.

Vorbereitung: 20 Minuten, Kochzeit: 10 Minuten, Personen: 4

HAYDARI ~ LECKERE JOGHURT-, KÄSECREME

4 Portionen

zum vorbereiten



500ml Joghurt (Süzme) mit 10% Fett
500g türkischer Feta (Beyaz Peynir) 45–55% Fett
Ein Bund Petersilie und/oder Dill
Salz, Pfeffer
1-2 Knoblauchzehen
Olivenöl

1. Den Feta in einem Teller mit einer Gabel zerdrücken und zum Joghurt in eine Schale geben. Gut verrühren!
2. Gepressten Knoblauch, fein gehackter Dill, Petersilie und Olivenöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Mit etwas Dill und einigen Tropfen Olivenöl garnieren. Dann ca. einen Tag im Kühlschrank ziehen lassen.

Tips

zum vorbereiten

Tip: Mit dem Zusatz von einem Esslöffel getrockneter Minze wird diese Vorspeise verfeinert. Sollte man auch mal probieren, lecker!

KISIR: BULGURSALAT

6 Portionen

zum vorbereiten



200 g feiner Bulgur (im türkischen Supermarkt)
125 ml kochendes Wasser
2 EL Salça
Saft von 1 Zitrone
4-5 EL Granatapfelsirup (im türkischen Supermarkt)
5 EL Natives Olivenöl Extra
ca. 6-7 Frühlingszwiebeln
1 kleine rote Zwiebel
1-2 Spitzpaprika (rot, gelb, oder grün), fein gehackt
10 kleine Tomaten, gewürfelt
2-3 kleine Gurken (die im türkischen Supermarkt schmecken aromatischer)
1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt
1/2 Bund frische Minze und etwas Dill, fein gehackt
Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Chiliflocken (Pul Biber)
2 St. Romana Salatherzen

Den feinen Bulgur mit kochendem Wasser übergießen, kurz umrühren und mit geschlossenem Deckel 20 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln, rote Zwiebel, Spitzpaprika, die Tomaten und Gurken ganz klein Würfeln. Petersilie, Dill, Minze fein hacken. Den Bulgur in eine grössere Schale geben, mit dem Tomatenmark, Olivenöl, Zitronensaft und Granatapfelsirup sorgfältig vermengen. Die gewürfelten, gehackten Zutaten und Gewürze hinzufügen, eventl. abschmecken, nachwürzen und mischen.

Den Bulgursalat in einer grossen Schüssel anrichten, mit Salatblättern garnieren und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Afiyet olsun!

Tips

zum vorbereiten

KÖFTE ~ TÜRKISCHE FRIKADELLE

4 Portionen

zum vorbereiten

500g kıyma (dana, kuzu) | Hackfleisch (Rind, Lamm)
3 orta boy kuru soğan | 3 mittelgrosse Zwiebeln
1 yumurta | 1 Ei
zeytin yağı | Olivenöl
kimyon | Kreuzkümmel
beyaz ekmekek | (Weiss-)Brot (2-3 Scheiben)
pul biber | Chilliflocken
tuz | Salz
kara biber | schwarzer Pfeffer
maydanoz | glatte Petersilie (1 Bund)
sarımsak | Knoblauch

Tips

Tipp zum Braten oder Grillen: wenn ihr die Köfte flacher wollt, dann kühlt sie 1 Stunde im Eisfach, ansonsten ziehen sie sich zusammen und werden dicker. Tipp zum Transport: stapelt die Köfte in einem Behälter und legt zwischen jede Schicht Frischhaltefolie, dann kleben sie nicht.

Das Hackfleisch in einer grossen Schale bereitstellen. Die Zwiebeln schälen und klein hacken. Man kann sie auch raspeln oder mit einem Mixer zerkleinern. Zum Fleisch dazugeben. Das Ei aufschlagen und das Brot in kleine Stücke rupfen und dazu geben. man kann auch Semmelbrösel nehmen, aber ich bevorzuge diese Version, denn die Konsistenz wird stabiler. Die Gewürze nach Belieben hinzufügen (später abschmecken) > 1-2 TL Salz, schwarzer Pfeffer, Pul Biber, 2-3 TL Kreuzkümmel. Die Petersilie und 1 Knoblauchzehe klein hacken und als letztes hinzufügen. Das ganze mit einem Schuss Olivenöl bedecken. Nun gut durchmengen. Am Besten mit den Händen, so dass sich alle Zutaten gut vermischen. Zum Formen der Köfte ein Glas Wasser bereitstellen. Die Handinnenflächen befeuchten, eine Handvoll Köfte zu einem Ball rollen und sanft zusammendrücken. Nun könnt ihr sie mit eine wenig Öl knusprig braten, auf den Grill legen oder im Backofen auf dem obersten Rost grillen.

MERCIMEK ÇORBASI ~ LINSENSUPPE ~ REZEPT

4 Portionen

zum vorbereiten



250g Rote Linsen
1 Kartoffel
1 Karotte
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Butter
Salz, Pfeffer, Minze, Chilliflocken

Tips

Zum vorbereiten

Kartoffel, Karotte, Zwiebel und Knoblauchzehe klein hacken. Fein geschnippelt hat man später weniger Arbeit. Wer zu faul ist, kann das Gemüse auch grob schneiden. Dann Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Nun schütten wir das gehackte Gemüse und die roten Linsen in das Wasser und lassen das etwa 30 Minuten kochen. Jetzt schon mit Salz und Pfeffer würzen ~ aber nicht zu viel!

Hat man das Gemüse kleingehackt, dürfte sich nun nach einer halben Stunde alles aufgelöst haben. Wenn nicht, dann schnell einen Stabmixer zur Hand nehmen! Denn jetzt wird alles nochmal kräftig püriert, damit die Suppe eine feine Konsistenz bekommt.

Nebenher bereiten wir in einer Pfanne noch die Gewürzmischung zu: Butter in die Pfanne und schmelzen lassen. Dann die Minze und den Chilli hineingeben und anrösten.

Bei Tisch auf jeden Teller etwas von der geschmolzenen Butter mit Gewürzen geben. Mit frischem Fladenbrot und Zitronenscheiben heiss servieren. Fertig! ~ Afiyet olsun!

Tipp: Zitronenscheiben werden zu fast jeder türkischen Suppe gereicht, fast so wie Maggi's Suppenwürze in der gutbürgerlich deutschen Küche. Der frische spritzer Zitronensaft gibt den meisten Suppen noch das gewisse Etwas.

SCHARFE HACKFLEISCHSPIESSE (ADANA KEBAP)

4 Portionen

zum vorbereiten



800 g Hackfleisch; vom Rind -- oder Lamm
1 mittl. Zwiebel
Salz
Pfeffer; frisch gemahlen
1 Spur Kreuzkümmel
1 Tl. Paprikapulver, scharf
1 Tl. Pul biber (Türk. Laden)
2 mittl. Tomaten
8 Lange, grüne Peperoni - scharf oder mild
8 Metallene Fleischspiesse
3 kleine Dünne Fladenbrote
30 g Butter
1 Tl. Olivenöl
2 Bd. Glatte Petersilie

Tips

zum vorbereiten

1. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Zwiebel schälen und dazureiben. Salz, reichlich Pfeffer, den Kreuzkümmel, das Paprikapulver und den Pul biber dazugeben und alles gründlich verkneten.
2. Den Grill vorheizen.
3. Die Tomaten waschen und halbieren, die Stielansätze ausschneiden. Die Peperoni nur waschen.
4. Das Fleisch in 2 Teile pro Portion teilen und um die Metallspiesse 12-15 cm lange, dünne Frikadellen formen. Das Fladenbrot in Streifen schneiden. Die Butter zerlassen und die Brotstreifen damit bepinseln.
5. Den Grillrost leicht mit dem Öl bepinseln und die Spiesse auf jeder Seite 5-8 Minuten grillen. Die ganzen Peperoni und die Tomatenhälften am Rande des Grills mitgrillen. Die Brotstreifen am äusseren Rand des Grills wärmachen.
6. Die Petersilie waschen und trockenschütteln. Pro Portion einen flachen Teller am Rand mit je 1/2 Kräuterbund garnieren. Die warmen Brotstreifen auf die Teller verteilen und das Fleisch und das gebrillte Gemüse darauf anrichten.

Tip: Das Adani kebapi wird häufig zusätzlich mit einer Portion Bulgur serviert. Wenn Sie keinen Grill haben, braten sie das Kebap in einer grossen Pfanne und wärmen das Fladenbrot im Backofen auf.

ŞEKERPARE

250 g 125 g
2 St
Mehl
weiche Butter
mittelgrosse Eier
1 EL
1 PK
1 PK
1 Handvoll Haselnüsse,
1/2 St
500 g 375 g
zur Deko
Für den Sirup:
Zitrone, frisch gepresst
Wasser Zucker

1. für den sirup den Zucker und das Wasser in einen topf geben. kochen bis sich der Zucker aufgelöst hat und es dickflüssiger wird. Zitronensaft dazugeben und abkühlen lassen.
2. Mehl, Butter, eier, Zucker, Vanillezucker und Backpulver zu einem weichen teig verkneten der nicht klebt. daraus walnussgrosse stücke entnehmen, ovale Portionen formen und in ein gefettetes Backblech legen. Je eine haselnuss in die Mitte der teigstückchen drücken.
3. im vorgeheiztem Backofen ca. 30 Min bei 180 °c ober-, unterhitze backen bis sie leicht goldbraun werden.
4. Blech aus dem Ofen nehmen und prompt die warmen Şekerpares mit dem kalten sirup übergiessen. ab und an mit einem Löffel erneut befeuchten bis der sirup fast vollständig aufgesogen ist. nach dem abkühlen servieren.

SIGARA BÖREĞİ, ZIGARETTENBÖREK (TEIGRÖLLCHEN)

4 Portionen

zum vorbereiten



Yufka-Teigblätter
250 g Feta-Käse (Schafskäse)
½ Bund Petersilie
Öl zum Frittieren

Ich bestreiche sie nun mit Eigelb und schiebe sie für 20 min in den vorgeheizten Backofen (175 Grad).
TIPP: Man kann sie auch frittieren oder in der Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten.

1 Pkg. Yufkateig 250 g
400 g Frühstücksspeck, in feine Blätter geschnitten
400 g Schafkäse, fein würfelig geschnitten
1 Bund Petersilie, fein gehackt
Pfeffer aus der Mühle

Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Teig ca. 10 Min. vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank nehmen. Speckblätter und Schafkäse auf die breite Seite der Dreiecke legen und mit etwas Petersilie und Pfeffer bestreuen. Dreiecke zur Spitze hin einrollen. Die gerollten Sigara sollten in etwa die Grösse und Form einer Zigarre haben (daher der türkische Name).
Die Zigarren mit Wasser bespritzen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 15 Min. backen.

Tips

zum vorbereiten

Alternativ können die Röllchen auch im heissen Öl frittiert werden.

SLJIVOPITA - ZWETSCHGEN AUS DEM OFEN

4 Portionen

zum vorbereiten

1 kg Zwetschgen 50 g Butter
3 EL Mehl
200 Zucker

Die Zwetschgen waschen, einschneiden und entsteinen, dabei die beiden Hälften nicht trennen. Die Zwetschgen mit der Öffnung nach oben, dicht nebeneinander in eine ofenfeste Form legen. Die Butter in Stückchen auf den Zwetschgen verteilen. Das Mehl darüber sieben und mit Zucker bestreuen. Etwa 35-45 Min. bei 200 °C im vorgeheizten Backofen backen bis die Zwetschgen weich sind und Saft austritt.

Das Dessert lauwarm mit Schlagsahne, Vanilleeis oder Kaymak* servieren.

TEPSI BÖREĞİ ~ BÖREK IM BLECH

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Bund Petersilie, glattblättrig
1 Bund Dill
2 Zweig Minze
200 g Fetakäse, oder ein anderer Schafskäse
0.5 Teelöffel Paprika, edelsüss
Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
4 Stück Yufkateigblätter
1 Stück Eiweiss

1 Petersilien-, Dill- und Minzeblätter von den Zweigen zupfen und fein hacken.
2 Den Feta in eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken bzw. zerkrümeln. Die Kräuter, den Paprika sowie einige Umdrehungen frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle beifügen und alles mischen.
3 Die Teigblätter vierteln und diese Viertel diagonal falten, sodass Dreiecke entstehen.
4 Das Eiweiss in einem Schüsselchen verquirlen.
5 Auf die Breitseite jedes Teigdreiecks etwas Käsefüllung geben. Die Ränder mit Eiweiss bestreichen. Die Ecken rechts und links leicht über die Füllung klappen, dann die Dreiecke zur Spitze hin satt aufrollen.
6 In eine Bratpfanne etwa 2 cm hoch Öl füllen und gut erhitzen. Die Börek darin rundum goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiss servieren.

Tips

zum vorbereiten

TÜRK KAHVESI ~ TÜRKISCHER MOKKA

zum vorbereiten

Türkischer Mokka
Zucker
Wasser

Tips

Zum vorbereiten

Um den Türkischen Mokka zuzubereiten reichen 5 Minuten!
Man nehme die türkischen Mokkatassen und fülle sie bis zum Rand mit Wasser. Möchte man 2 Tassen Mokka, dann füllt man die Tassen 2 Mal. Für jede Tasse nimmt man 2 gehäufte Teelöffel (ca. 5 gr.). Wer mag, kann je nach Belieben Zucker dazugeben (siehe az şekerli, orta şekerli, şekerli). Bei kleiner Flamme unter ständigem Rühren aufkochen. Sobald ein Kaffeehäubchen entsteht, verteilt man das Häubchen in die Tassen. Den Kaffee noch einmal bei kleiner Flamme leicht aufkochen, in die Tassen geben ... afiyet olsun! Und nicht vergessen: zu jedem türkischen Mokka gehört auch ein Glas Wasser!

TÜRKISCHE PIZZA: LAHMACUN

4 Portionen

zum vorbereiten



400 g Mehl
10 g frische Hefe
250 g Hackfleisch (Rind oder Lamm)
4 Tomaten
2 Zwiebeln
3 Frühlingszwiebeln
2 grüne oder rote Peperoni
1 Bund Petersilie
2 TL Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
2 EL Olivenöl

Mehl, kleingebröckelte Hefe, 1 TL Salz und 200 ml lauwarmes Wasser verrühren und kräftig kneten. Noch etwas Mehl drauf streuen und abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen. Backofen auf 240 °C vorheizen und Backblech mit Olivenöl bestreichen.

Peperoni und Zwiebeln in Ringe schneiden, Frühlingszwiebel und Tomaten kleinwürfeln, Petersilie feinhacken und alles mit dem Hackfleisch vermischen. Mit Rosenpaprika, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und einige Tropfen Olivenöl dazugeben. Das ganze gut kneten.
Aus dem Teig 4-5 Bällchen formen, jedes Bällchen auf dem Backblech dünn ausrollen und mit der Fleischmasse bestreichen. Lahmacun 10 bis 15 Minuten bei 240°C backen bis sich der Rand goldbraun färbt. Die selbstgemachte Lahmacun je nach Geschmack mit Salat und Cacik belegen, zusammenrollen und servieren.

Tips

zum vorbereiten

TÜRKISCHER ZWIEBELSALAT

4 Portionen

zum vorbereiten

1 kg rote Zwiebeln
1 Bund glatte Petersilie
etwas Sumak türk. Laden
1 St Zitrone
etwas Salz, Pfeffer
etwas Antep Beberi (grob gemahlener Paprika)
türk. Laden
etwas Olivenöl

Den Ofen auf 150°C vorheizen. Die ungeschälten, ganzen Zwiebeln darin backen, bis sie durch sind. Diese dann auskühlen lassen und in kleine Würfel schneiden.
Das Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Antep Beberi in eine Schüssel geben und wirklich nur etwas Sumak mit unterrühren. Sollte man am Sumak-Gewürz gefallen finden, kann man ja noch nachwürzen.
Die Petersilie sehr fein hacken und untermischen. Die Zwiebeln dazugeben und alles vermengen, etwas ziehen lassen.
Der Salat schmeckt zu Gebrilltem und kurzgebratenem Fleisch.

Tips

zum vorbereiten

2 RÖSTI-SPIEGELEI-KÜCHLEIN

4 Portionen

zum vorbereiten



Gschwellti
4 Eier

Sie brauchen Gschwellti vom Vortag. Raffeln Sie diese als Röstli und würzen sie mit ein wenig Salz.

Wer will, kann nun noch ein wenig geraffelten Käse oder gehackte Kräuter begeben.

Buttern Sie einige Muffinformen gut aus und füllen diese mit der Röstli.

Drücken Sie eine Mulde in jedes Küchlein und schlagen darin ein Ei auf.

Mit Salz und Pfeffer würzen und im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen, herausnehmen und servieren.

APÉRO-NÜSSE MANDELN

zum vorbereiten



1 Eiweiss
1 TL Currypulver gehäuft, mildes
1 TL Paprika gehäuft, edelsüßer
1 TL Salz gestrichen

In einer Schüssel das Eiweiss mit dem Curry, Paprika und Salz gut verquirlen. Die Nüsse beifügen und alles gut mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

300 g Cashewnüsse oder geschälte Mandeln

Die Nüsse im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 15-20 Minuten rösten. dabei 1- bis 2-mal wenden. Auskühlen lassen, dann gut verschlossen aufbewahren.

APFEL CHUTNEY MIT FEIGEN UND CHILI

zum vorbereiten



800 g Äpfel, säuerlich
150 g Schalotten
4 getrocknete Feigen
100 ml Apfelessig
1/2 Chilischote, entkernt (Schärfe nach Belieben)
6 Wacholderbeeren
150 g Rohrzucker
2 TL helle Senfsamen
1/2 TL Meersalz
2 Prisen Pfeffer

1. Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Dann die Früchte in kleine Würfel schneiden.

2. Die Schalotten schälen und klein würfeln. Die getrockneten Feigen sowie die entkernte Chilischote ebenfalls fein hacken.

3. Alle Zutaten in eine Pfanne geben, gut vermischen und bei mittlerer Hitze aufkochen. Ca. 10 Minuten zugedeckt kochen lassen. Dann unter gelegentlichem Rühren weiter einkochen, bis das Chutney eine konfitüreähnliche Konsistenz hat. Die Wacholderbeeren nach dem Kochen entfernen. Falls nötig mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Verpacken
Einmachgläser oder Weck-Gläser
schönes Papier für den Druck der Etiketten
dekoratives Band und einige Zweige

4. Das Chutney heiss in sterilisierte Einmachgläser füllen und diese schnell verschliessen.

Das süß-scharfe Chutney passt ausgezeichnet zur Käseplatte, zu Fleisch oder als Aufstrich für Sandwiches.

ASIATISCHER KABISSALAT

6 Portionen

zum vorbereiten



1 Stück Rotkabis/Rotkraut, klein, (ca. 200 g)
1 Stück Weisskabis, klein, (ca. 200 g)
Salz
2 Stück Rübli, mittel
1 Stück Peperoni, je 1 rote und gelbe oder orange
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Petersilie, glattblättrig, oder 1 Bund Koriander
Sauce

1 Stück Chilischote, klein, rot
2 Stück Knoblauchzehen
1 cm Ingwer, frisch
2 Stück Limonen, Saft verwenden
2 El. Sojasauce
1 El. Honig
1 El. Sesamöl, nach Belieben
1.5 dl Erdnussöl, oder Rapsöl

1. Die beiden Kabishälften halbieren und den Strunk herausschneiden. Dann das Gemüse fein hobeln oder mit einem scharfen Messer in hauchdünne Streifchen schneiden. In eine Schüssel geben, leicht salzen und gut mischen. Kurz durchziehen lassen.

2. Inzwischen die Rübli schälen. Mit einem Sparschäler zuerst der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, dann diese mit einem scharfen Messer in feine Streifchen schneiden. Die Peperoni halbieren, entkernen und ebenfalls in hauchfeine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Koriander oder Petersilie grob hacken. Alle diese Zutaten mit dem gesalzenen Kabis mischen.

3. Für die Sauce die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und sehr fein hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und ebenfalls sehr fein hacken. Alle diese Zutaten mit dem Limonensaft, der Sojasauce, dem Honig sowie dem Öl mischen. Über den Salat geben und alles gut mischen. Vor dem Servieren kurz durchziehen lassen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

AUBERGINEN TATAR

4 Portionen

zum vorbereiten



2 Aubergine (ca. 700 g)
1 rote Zwiebel – in kleine Würfelchen schneiden
4 Cornichons oder Salzgurken – fein hacken
4 TL Kapern – davon 1 TL fein hacken; den Rest für die Garnitur verwenden

6 EL Olivenöl, kaltgepresst
2 EL Ketchup – (selbermachen)
2 TL Senf
1 TL Tomatenmark oder Randenpulver
2 TL Paprikapulver

Chilipulver oder Tabasco (nach Geschmack)
Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle
mit 1 TL Yaconsirup oder 1 TL Agavendicksaft
oder 1 TL Ahornsirup oder einfach 1 TL Zucker
nachwürzen.

Cherrytomaten, Sprossen und Peperoncini für die Garnitur

Den Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen.

Aubergine längs halbieren, mit einem spitzen Messer in das Fruchtfleisch beider Hälften ein Gitter einschneiden, mit 2 EL Oliven- oder Erdnussöl einpinseln. Schnittfläche nach oben. Salzen.

Im Ofen ca. 25 - 30 Min. rösten.

Ketchup, Senf, Tomatenmark, Paprikapulver, Yaconsirup, Pfeffer und Tabasco oder Chilipulver in eine Schüssel verrühren, 1 EL Olivenöl langsam dazuträufeln lassen. Anschliessend die Zwiebel, die gehackten Kapern und die Cornichon-Stücke dazugeben, zur Seite stellen.

Aubergine kurz auskühlen lassen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen und auf einem Schneidebrett fein hacken. Die Aubergine komplett erkalten lassen.

Auberginen-Fruchtfleisch mit der Sauce vermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Hilfe eines Metallrings das Tatar auf zwei Tellern anrichten.

Mit Kapern, Cherrytomaten und Sprossen garniert servieren und zusammen mit einem knusprigen Toast servieren.

AVOCADO-MEERRETTICH-DIP

4 Portionen

zum vorbereiten

2 Stk. Avocado
1 EL Sahnemeerrettich
1 EL Creme fraiche
1 Stk. Limette
Meersalz

Die zu Mus zerdrückten Avocados, Sahnemeerrettich, Creme fraiche, Limettensaft und Salz vermischen.

BACON-EI-KÄSE-CUPS

6 Portionen

zum vorbereiten



6 frische Scheiben Toastbrot
6 TL weiche + etwas Butter
6 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)
6 Eier
Salz, Pfeffer

Backofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C). Die Toastscheiben mit einer Teigrolle möglichst dünn ausrollen. Jeweils mit 1 TL Butter bestreichen.

Toasts mit der Butterseite nach unten in die gefetteten Mulden eines Muffinblechs (12 Mulden) drücken. Je 1 Scheibe Bacon in die Toastmulden legen. Jeweils 1 Ei in jede Mulde aufschlagen.

Im heißen Backofen 10–15 Minuten backen und kurz ruhen lassen. Vorsichtig aus den Mulden heben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Deko: Streue Lauchzwiebeln darüber.

BAGUETTE

4 Portionen

zum vorbereiten



290 g Weizenmehl 550
70 g Weizenmehl 1050
240 g Wasser
2 g Frischhefe
7 g Salz
2 g Backmalz (enzymaktiv) oder Zucker

Alle Zutaten von Hand homogen vermengen.

60 Minuten Teigruhe bei 24°C, dabei alle 20 Minuten falten.

48 Stunden Gare bei 4-6°C im Kühlschrank.

3 Teiglinge abstechen und zu Zylindern aufrollen (vorformen).

15 Minuten in Bäckerleinen ruhen lassen.

Die Baguettes formen und 30 Minuten bei ca. 24°C in Bäckerleinen gehen lassen.

Bei 250°C fallend auf 230°C mit Dampf 25 Minuten backen.

Zubereitungszeit am Backtag: ca. 1,5 Stunden

BALSAMICO-GELÉEWÜRFEL

1 dl stark gewürzte Bouillon
20 g Aceto di Balsamico
2 Blatt eingeweichte Gelatine

Bouillon mit Aceto aufkochen, eingeweichte Gelatine beifügen, in ein Gefäß abfüllen und kalt stellen. In Würfel schneiden.

BASILIKUMMOUSSE-TERRINE

8 Portionen

2 Becher Crème fraîche
150 g Pelati-Tomaten, gehackt
1 Stück Schalotte
1 Stück Knoblauchzehe
1 El. Olivenöl
0.5 dl Gemüsebouillon
Cayennepfeffer, und Salz
5 Blatt Gelatine
250 g Rahmquark
1 dl Gemüsebouillon
1.5 Bund Basilikum
Zitronenschale, abgerieben, sehr wenig
1 TL Zitronensaft, frisch
Pfeffer, weiss, aus der Mühle

Tips

die Terrine hält sich im Kühlschrank 2 Tage frisch.

zum vorbereiten

1 Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Beides im Olivenöl hellgelb dünsten. Pelati und Bouillon (1) beifügen und die Sauce auf grossem Feuer etwa 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
2 Gleichzeitig die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, bis sie zusammengefallen ist. Davon 1 Blatt gut ausdrücken und in der Tomatensauce auflösen.
3 Eine Terrinen- oder Cakeform von etwa 1 1/2 Liter Inhalt mit Klarsichtfolie auslegen. Die Tomatensauce auf dem Formenboden ausstreichen und im Kühlschrank fest werden lassen.
4 Quark und Crème fraîche verrühren. Bouillon (2) erwärmen. Restliche Gelatineblätter ausdrücken und darin auflösen. Die Bouillon unter Rühren zur Quarkcreme geben.
5 Die Basilikumblätter in sehr feine Streifen schneiden und ebenfalls beifügen. Die Masse mit Zitronenschale und -saft, Salz sowie weissem Pfeffer abschmecken.
6 Die Basilikumcreme in die Form giessen und auf der Tomatensauce etwa 2 cm dick ausstreichen. Die Terrine mindestens 4 Stunden kalt stellen, bis sie schnittfest geworden ist.
7 Zum Servieren die Terrine mit Hilfe der Klarsichtfolie aus der Form heben und in eher dicke Scheiben schneiden. Nach Belieben garniert man die Terrine mit einem grünem Salat aus und serviert dazu Grissini oder Toastbrot.
Für die kleine Gästerunde
4 Personen: Zutaten halbieren; zum Gelieren der Tomatensauce verwendet man der Einfachheit halber 1 ganzes Gelatineblatt.

BLUMENKOHL-TATAR

4 Portionen

zum vorbereiten



400 g Blumenkohl gerüstet gewogen
2 Esslöffel Olivenöl
2 Orangen
10 Oliven gross, violett
2 Dill Zweige
0.5 Petersilie Bund
1 Schnittlauch Bund
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
0.5 Teelöffel Currypulver
Cayennepfeffer
2 Teelöffel Zitronensaft

Tips

Das Tatar kann ½ Tag vorher bis und mit Punkt 4 zubereitet werden. Sollte das Tatar beim Kühlstellen etwas Flüssigkeit gezogen haben, vor dem Anrichten in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Den Blumenkohl in Röschen teilen. Dann im Cutter so lange hacken, bis der Blumenkohl die Konsistenz von Griess hat. Wer keinen Cutter besitzt, kann den Blumenkohl auch mit einem grossen Messer möglichst fein hacken.

In einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Den Blumenkohl darin nur ganz kurz anbraten. In eine Schüssel geben.

Von den Orangen oben und unten grosszügig einen Deckel mitsamt weisser Haut abschneiden. Dann die Orangen auf die Arbeitsfläche setzen und die Schale mitsamt weisser Schicht herunterschneiden, sodass das Orangenfleisch frei daliegt und die Orangenschnitze zwischen den Trennhäuten herausgeschnitten werden können. Die Orangenfilets in kleine Stücke schneiden und zum Blumenkohl geben.

Die Oliven entsteinen und mittelfein hacken. Dill und Petersilie ebenfalls hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Alle diese Zutaten zum Blumenkohl geben und mischen. Das Blumenkohl-Tatar mit Salz, Pfeffer, Curry, Cayenne und Zitronensaft würzen und bis zum Servieren kalt stellen. 5

Zum Servieren das Tatar mit Hilfe eines runden Ausstechers auf Tellern anrichten. Nach Belieben geröstetes Toastbrot oder Baguette dazu servieren.

BREZELN UND OBATZTER

4 Portionen

zum vorbereiten



600 g Zopfmehl
1.5 TL Salz
1 EL Zucker
1 Päckli Trockenhefe
50 g Butter, weich
3.5 dl Milch, lauwarm
3 EL Wasser, siedend
0.5 TL Salz
15 g Natronpulver
wenig Meersalz zum Bestreuen
wenig Rahm oder Milch zum Bestreichen

250 g Camembert, in Stücken
100 g Crème fraîche
0.5 TL Rosenpaprika
1 Bundzwiebel mit dem Grün, in Ringen

1. Mehl, Salz, Zucker, und Hefe in einer Schüssel mischen. Butter und Milch begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 1/2 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.
2. Den Teig in ca. 6 Portionen teilen und zu Brezeln formen. Brezeln auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen, nochmals zugedeckt ca. 45 Min. aufgehen lassen.
3. Wasser mit Salz und Natron verrühren, Brezeln damit bestreichen, Salz darüberstreuen.
4. Backen: ca. 20 Min. im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen (Heissluft). Herausnehmen, sofort mit Rahm bestreichen, damit die Oberfläche glänzt. Auf einem Gitter auskühlen.
5. Obatzter: Käse mit einer Gabel zerdrücken, alle restlichen Zutaten daruntermischen.

CAPRESE-SALAT MIT RANDEN

4-6 Portionen

zum vorbereiten



500 g Randen, mittelgross, roh
2 Zweige Rosmarin
8 Zweige Thymian
4 El. Olivenöl
Salz

Zum Fertigstellen

1 El. Weissweinessig
1 El. Balsamicoessig
2 El. Gemüsebouillon
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
5 El. Olivenöl
1 Bund Basilikum
300 g Mozzarella di buffala

Fleur de sel, ersatzweise Himalayasalz; aus der Mühle, zum Bestreuen

Tips

Als Beilage passt Baguette.

1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

2 Die Randen waschen, jedoch weder schälen noch rüsten, damit ihr Saft beim Backen nicht ausläuft. Trockentupfen und in eine kleine Gratinform setzen. Die Rosmarinzweige mit der Schere in kleine Büschelchen schneiden und über die Randen verteilen. Die Thymianzweige ebenfalls darübergeben. Die Randen mit dem Olivenöl beträufeln und leicht salzen.

3 Die Randen im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille je nach Grösse 45–60 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen.

4 Mit dem Schwingbesen die beiden Essigsorten, die Bouillon, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Sauce rühren. Basilikumblätter von den Zweigen zupfen und fein hacken. Zur Sauce geben.

5 Die Randen sorgfältig schälen und in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Den Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden. Beides abwechselnd ziegelartig auf einer Platte anrichten. Mit der Sauce beträufeln und mit etwas Fleur de Sel oder grob gemahlenem Himalayasalz bestreuen.

CEVICHE MIT AVOCADOTERRINE

zum vorbereiten



Ceviche

8 frische Jakobsmuscheln oder 250 g ganz frisches Fischfilets
2 Limetten
1 kleine Zwiebel
frischer Koriander
½ grüne Peperoni
1 grüne Chilischote
1 TL Knoblauch, gehackt
Salz, Pfeffer

Avocadoterrine

3 reife Avocados
2 Tomaten, geschält
2 EL getrocknete, eingelegte Tomaten
1 Zucchetti, in dünnen Streifen
1 Zitrone, Zesten und Saft
Salz, Pfeffer
Koriander

CEVICHE

Fischfilets oder Muscheln kalt abspülen und trocken tupfen. Die Filets in 1 cm breite Streifen schneiden, Jakobsmuscheln halbieren. Die Limetten auspressen und den Saft über die Muscheln oder Fisch geben. Mit Folie abdecken und ca. zwei Stunden ziehen lassen.

Die restlichen Zutaten in kleine Würfel schneiden, abschmecken und zu den Muscheln oder den Fisch geben, bei Raumtemperatur ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Zum Anrichten Muscheln oder Fisch mit der Marinade leicht beträufeln.

AVOCADOTERRINE

Eine Terrinenform (ca. für ½ l) mit Klarsichtfolie auslegen.

Diese mit dünnen Streifen von der Zucchetti belegen.

Die Avocados schälen und den Stein entfernen, in gleichgrosse Stücke schneiden. In einer Schüssel mit Zitronenzesten und Saft marinieren.

Die frischen Tomaten ebenfalls in gleichmässige Stücke schneiden und zusammen mit den eingelegten Tomaten zu den Avocados geben. Würzen, abschmecken und in die ausgelegte Terrinenform geben. Mit der restlichen Klarsichtfolie bedecken, mit einem Gewicht beschweren und kühl stellen.

CHILI-GURKEN-PICKLES

4 Portionen

zum vorbereiten



750 g Einlegegurken klein
1 Habanero
250 ml Weißweinessig
2 EL Meersalz
2 TL Rohrohrzucker
500 ml Wasser
1 1/2 TL Koriander
1 1/2 TL Senfsaat
1 TL Pfefferkörner

Gurken und Habanero vierteln und vorsichtig in saubere Einmachgläser geben. Essig, Salz, Zucker, Wasser und Gewürze aufkochen und sofort über das Gemüse gießen. Anschließend gut verschließen, Glas auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.

Tips

Die Pickles nun gut verschlossen an einem kühlen, am besten dunklen Ort mindestens 4 bis 6 Wochen ziehen lassen. Im Kühlschrank sind die Gläser etwa 12 Monate haltbar.

Achtung: Quasi unendlich lange haltbar werden die Pickles, wenn du die Gläser nach dem Verschließen bei etwa 120 °C sterilisierst.

CIABATTA

4 Portionen

zum vorbereiten



400 g Mehl (Type 550)
1 EL feines Meersalz
1/4 TL Trockenbackhefe
350 ml Wasser
viel Mehl zum Bearbeiten

Mehl, Salz und Hefe in eine grosse Schüssel geben. Nach und nach 350 ml Wasser dazugeben und mit einem Kochlöffel kurz verrühren. Der Teig soll weich und klebrig sein.

Den Teig bei Zimmertemperatur 12 bis 18 Stunden gehen lassen

Die Arbeitsfläche mit viel Mehl bestreuen. Den weichen Teig mit einer Teigkarte aus der Schüssel lösen und auf das Mehl geben. Den Teig mit der Teigkarte von Seite zu Seite ein paar Mal falten (nicht kneten, weil sonst die Luftblasen aus dem Teig entweichen) und dabei mit viel Mehl arbeiten, da der Teig sehr klebrig ist.

Mit einem Geschirrtuch abdecken und nochmals ein bis zwei Stunden gehen lassen.

Backofen auf 220 Grad, Umluft 200 Grad vorheizen. Backofenrost auf die untere Schiene

Einen ovalen Bräter (etwa 30 cm Länge) mit Deckel in den Ofen stellen und etwa 30 Minuten mit erhitzen. Im heissen Topf backt der Teig schneller und es entsteht eine schönere Kruste.

Den heissen Bräter aus dem Ofen nehmen, den Teig hinein geben, Deckel auflegen und wieder in den Ofen schieben. Dabei zügig arbeiten, damit der Bräter möglichst wenig Hitze verliert.

Nach 35 Minuten den Deckel abnehmen.

Etwa 45 Minuten backen.

CURRY-PEPERONI-TERRINE

6 Portionen

zum vorbereiten



4 Stück Peperoni, gross, und gelb
1 Bund Schnittlauch
100 g Frischkäse, nature
100 g Sauermilch, nordisch, ersatzweise Naturejoghurt
4 TL Currypulver
Salz, Pfeffer, aus der Mühle
3 Blatt Gelatine
1 dl Rahm

Tips

1-2 Tage im Voraus zubereiten, zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Terrine mit verschiedenfarbigen Peperoni aufbauen.

1 Den Ofen auf 230 Grad Grillstufe vorheizen. Die Peperoni halbieren, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Blech legen. Die Früchte auf der obersten oder zweitobersten Rille – je nach Einteilung des Ofens – so lange rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Die Peperoni aus dem Ofen nehmen, mit einem feuchten Tuch decken und 5 Minuten abkühlen lassen.

2 Mit Hilfe eines spitzen Küchenmessers die Haut der Peperoni lösen und abziehen.

3 Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mit dem Frischkäse, der Sauermilch oder dem Joghurt sowie dem Currypulver mischen. Mit Salz und Pfeffer gut würzen.

4 Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Rahm steif schlagen. Eine Terrinenform von etwa ½ Liter Inhalt oder eine kleine Cakeform mit Klarsichtfolie auslegen. Am besten geht dies, wenn man die Form ganz leicht mit Öl auspinselt oder mit Wasser anfeuchtet, dann klebt die Folie an der Formenwand.

5 Die Gelatine tropfnass in ein kleines Pflännchen geben und auf kleinem Feuer schmelzen lassen. Vom Herd nehmen. Die Hälfte der Curry-Frischkäse-Masse beifügen und kräftig verrühren. Diese Creme unter die restliche Frischkäsemasse mischen. Zuletzt den Rahm unterziehen.

6 Einige Peperoni in der Grösse des Formenbodens zurechtschneiden. Den Formenboden damit auslegen und mit einer höchstens 5 mm dicken Schicht Frischkäsemasse decken. Nun wieder eine Lage Peperoni zurechtschneiden und auf die Frischkäsemasse legen. So weiterfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die Terrine mit Klarsichtfolie schliessen und im Kühlschrank 4–6 Stunden, besser aber über Nacht, durchkühlen lassen.

7 Zum Anrichten die Terrine aus der Form stürzen und in Tranchen schneiden.
Nach Belieben mit einem kleinen Rucola- oder Kressesalat servieren.

CURRY-SAUCE

zum vorbereiten

0.5 Portion Mayonnaise (siehe oben)
0.5 Banane, zerdrückt
0.5 kleiner Apfel (z. B. Braeburn), fein
gerieben
0.5 EL Kokosflocken, geröstet
0.5 EL Curry
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

oder

4 El. Mayonnaise
1 El. Ketchup
1 TL Currypulver
1 Prise Cayennepfeffer
Salz

oder

1 reife Mango
1 Knoblauchzehe
1 Be. Crème fraîche Kräuter (125 g)
Curry
Salz

DREIERLEI VOM FISCH

6 Portionen

zum vorbereiten



Rote-Beete-Mousse:

Rote Bete 240gr.
Meerrettich 2,4EL
Frischkäse 120gr.
Sofortgelatine 1,2TL
Schlagsahne 60ml

Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln 6Stk.
Knoblauchzehe 1,2Stk.
Olivenöl 2,4EL
Rosmarinzweige 2,4Stk.
Salz, Pfeffer

Avocadotartar:

Avocado reif 2,4Stk.
Frühlingszwiebel 1,2Stk.
Knoblauchzehe 1,2Stk.
Limette 1,2Stk.
Korianderblätter 2,4EL
Meersalz, Pfeffer, Olivenöl

Lachstartar:

Lachsfilet 360gr.
Salz, Pfeffer, Olivenöl, Limettensaft

Geräucherte Forellenmousse:

Forelle geräuchert 240gr.
Mascarpone 240gr.
Kapern 120gr.
Salz, Pfeffer, Limettensaft

Rote-Beete-Mousse:

Rote Bete reiben und mit dem Frischkäse, dem feingeriebenen Meerrettich, Salz und Pfeffer vermengen.

Die Gelatine nach Packungsanleitung auflösen. Zunächst 3-4 EL der Rote-Bete-Masse gut mit der Gelatine verrühren und anschliessend unter die gesamte Masse ziehen.

Sahne schlagen und unterheben. Mindestens zwei Stunden oder auch über Nacht kaltstellen.

Jakobsmuscheln:

Olivenöl mit Knoblauch in einer Pfanne erhitzen. Jakobsmuscheln und Rosmarin dazugeben und 2 Minuten auf jeder Seite scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Avocadotartar:

Knoblauch schälen und feiwürfeln. Jungzwiebel waschen und in Ringe schneiden. Korianderblätter feinhacken. Avocado halbieren, Kern und Schale entfernen.

Das Fruchtfleisch mit Knoblauch, Frühlingszwiebel, Limette, Koriander, Olivenöl, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Ca. 15 Minuten kühlstellen.

Lachstartar:

Lachs kleinschneiden und mit Salz, Pfeffer, Limette und Olivenöl abschmecken.

Geräucherte Forellenmousse:

Forelle kleinschneiden. Mit Mascarpone vermengen. Die kleingehackten Kapern dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Limettensaft hinzufügen.

ERBSEN-VANILLE-PANNA-COTTA MIT RINDSFILET-TATAKI UND WASABI-FRISCHKÄSEMousse

4 Portionen

zum vorbereiten



Erbsen-Vanille-Panna-Cotta

3 EL Olivenöl
1 Stk. Zwiebel
100 g Erbsen tiefgefroren
100 ml Weisswein
200 ml Sahne
Vanillezucker
1 Stk. Vanilleschote ausgekratzt
4 Blatt Gelatine
Salz und Pfeffer

Wasabi-Frischkäsemousse

200 g Frischkäse
0,5 Tube Wasabi
Salz und Pfeffer
1 EL Honig

Rindsfilet-Tataki

400 g Rinderfilet
3 EL Sojasosse
3 EL Sesamöl
Pfeffer geschrotet
Sesam schwarz
2 EL Olivenöl

oder das TUNA TATAKI

1 Die Zwiebel hacken. Zwiebelwürfel im Olivenöl glasig dünsten. Das ausgekratzte Mark der Vanilleschote hinzufügen und mit Weisswein ablöschen. Die Sahne angiessen und kurz aufwallen lassen. Nun die Erbsen hinzufügen und alles mit dem Pürierstab glatt mixen.

2 Die Masse mit Vanillezucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gelatine in Eiswasser einweichen. In die noch warme Erbsenmasse rühren, dann etwas auskühlen lassen. In kleine, ausgefettete Förmchen geben (4-6 kleine Becher) und mindestens 4 Stunden kühl stellen.

Wasabi-Frischkäsemousse

3 Alle Zutaten miteinander verrühren. Zum späteren Anrichten die Masse in einen Spritzbeutel füllen.

Rindsfilet-Tataki

4 Das Rinderfilet längs dünn aufschneiden. Sesamöl mit Sojasosse mischen. Das Rinderfilet damit marinieren, dann in schwarzem Sesam und grob gestossenem Pfeffer wenden.
5 In einer heissen beschichteten Pfanne in wenig Öl auf allen Seiten kurz anbraten. Das Fleisch soll innen roh bleiben. Nun in Plastikfolie eng einwickeln und für ca. 2 Stunden kühl stellen.

Anrichten

6 Die Panna Cotta auf einen Teller stürzen. Zum Garnieren Sprossen oder Blüten auf dem Teller drapieren, ebenso einige zerstoßene Wasabinüsse. Zuletzt das Fleisch mit etwas Öl beträufeln und alles mit der Wasabi-Mousse umkränzen.

ERBSENRISSOTTO MIT MORCHELN

4 Portionen



Erbsenrisotto, Morcheln und Pistazien

Erbsen frisch 400g
Olivenöl 30g
Schalotten 2Stk.
Carnaroli Reis 350g
Gemüsefond 600ml
Morcheln 200g
Butter kalt 80g
Parmesan frisch gerieben 50g
Pistazien gehackt 20g
Brunnenkresse 1EL
Salz, Pfeffer
Zitronensaft

Die Erbsen aus den Schoten nehmen und die Schoten entsaften. Die Schalotten fein würfeln und im Olivenöl weich dünsten. Den Reis dazugeben, kurz mitdünsten und dann mit Gemüsefond und Erbsensaft aufgiessen. Nach etwa 10 Minuten die frischen Erbsen zum Risotto geben und mitschmoren.

Die Morcheln in 10 g Butter 2 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach 15 Minuten Garzeit das Risotto vom Herd ziehen, die restliche Butter, den Parmesan und die Kresse dazugeben und abgedeckt 2 Minuten ruhen lassen. Dann die Morcheln unterheben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft mutig abschmecken.

FRISCHKÄSE RAVIOLI AN SALBEIBUTTER

4 Portionen

zum vorbereiten

Pastateig:

300 g Mehl

3 Eigelb

ca. 0,5 dl Wasser

3 TL Rapsöl

Füllung:

150 g Kräuterfrischkäse, z.B. Gala

3 EL Paniermehl

Pfeffer

Salbeibutter:

50 g Butter

8 Salbeiblätter, in Streifen geschnitten

Salz, Pfeffer

Teig: Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde formen.

Eigelbe, Wasser und Öl verrühren, in die Mulde giessen, zu einem glatten, elastischen Teig kneten. In Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten ruhen lassen.

Füllung: Alle Zutaten verrühren, würzen.

Teig auf wenig Mehl 1-2 mm dick auswallen oder mit der Teigwarenmaschine walzen. Quadrate von 4x4 cm ausschneiden. Je ½ TL Füllung auf die Hälfte der Quadrate geben, je einen Rand von ca. 1 cm frei lassen.

Teigränder mit wenig Wasser bepinseln. Je mit 1 leeren Quadrat bedecken. Ränder gut andrücken. Auf stark bemehlter Fläche auslegen.

Salbeibutter: Butter in einem Pfännchen aufschäumen, Salbei dazu geben, würzen.

Ravioli in 2-3 Portionen in knapp siedendem Salzwasser ca. 5 Minuten ziehen lassen. Vorsichtig mit der Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen und in Salbeibutter schwenken. Ravioli auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Ravioli können ½-1 Tag im Voraus zubereitet

werden. Auf mit Mehl bestreutem Backpapier kühl stellen.

Doppelte Menge zubereiten und einen Teil einfrieren. Jede Lage Ravioli mit Backpapier

trennen. Haltbarkeit: 2-3 Monate.

Zum Kochen gefrorene Ravioli direkt in knapp siedendes Salzwasser geben, garziehen lassen.

Fertig-Pastateig verwenden.

Teig mit Ausstechförmchen ausstechen.

FRUCHTIGES DURCHEINANDER MIT BÜFFELMOZZARELLA

5 Portionen

zum vorbereiten



Orangensaft 200ml

Chilischoten rot 1Stk.

Olivenöl 6EL

Honig 1.5EL

Büffelmozzarella 250g

Mangos 2Stk.

Rucola 0.5Bund

Pinienkerne 60g

Saft aus einer Limette 1Stk.

Avocados 2Stk.

Salz und Pfeffer

Den Orangensaft in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen lassen. Die Reduktion in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Chili, Olivenöl und Honig zu einer Vinaigrette verrühren. Während der Saft köchelt, den Mozzarella in 1 cm große Würfel schneiden.

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und ebenso würfeln. Den Rucola gründlich waschen und trocken schleudern. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und beiseitestellen. Die Limette auspressen. Eine Avocado schälen, halbieren und den Kern entfernen.

Das Fruchtfleisch ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden und sofort mit dem Limettensaft beträufeln, da es sich sonst braun verfärbt. Avocado mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Anrichten eine weitere Avocado schälen und mit den Stabmixer pürieren, ebenfalls ein paar Tropfen Limettensaft und Salz/Pfeffer dazu geben.

Mit einem Backpinsel einen Strich Avocadopüre auf den Teller ziehen. Darauf nacheinander Mozzarella- und Mangowürfel geben. Insgesamt etwas mehr Mango als Mozzarella und Avocado verwenden. Die Masse mit Orangenvinaigrette beträufeln. Nun den Rucola mit der restlichen Vinaigrette in einer Schüssel anmachen und auf den Türmchen verteilen. Mit Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.

GEBEIZTER HAMACHI

5 Portionen



Gebeizter Hamachi (Gelbschwanz Makrele)

Gelbschwanz	1Stk.
Zitronengras	4EL
Dill gehackt	2EL
Korianderkörner	2EL
Ingwer	20g
Limettenschale	1TL
Meersalz	30g
Zucker	30g

Eingelegtes Gemüse

Salatgurke	1Stk.
Radieschen	5Stk.
Karotten	2Stk.
Perlzwiebeln	5Stk.
Blumenkohl	5EL
Kirschtomaten	10Stk.

Die Marinade

Zitronengrasstange	3Stk.
Ingwer	60g
Gemüsezwiebeln	2Stk.
Sellerie	0.5Stk.
Knoblauchzehen	3Stk.
Chillischoten	1Stk.
Korianderkörner	100g
Senfkörner	50g
Apfelsaft	1l
Balsamico	1l
Weisswein	750ml
Zucker	1kg
Honig	3EL
Pfefferkörner schwarz	15g
Lorbeerblätter	5Stk.
Nelken	3Stk.
Wachoderbeeren	4Stk.
Kardamomkapsel	1Stk.
Dillsamen	1EL
Zimtstange	1Stk.
Vanilleschote	1Stk.
Dill	2Bd
Salz	200g
Rosmarinnadeln	1EL

Das Filet vom Hamachi mit den Gewürzen marinieren und für ca. 24 Stunden unter Vakuum einlegen.

Für die Marinade das Zitronengras putzen und klein schneiden, den Ingwer schälen und fein hacken. Die Zwiebeln abziehen und den Sellerie putzen, beides in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und andrücken, die Chilischoten putzen und halbieren – je nach gewünschtem Schärfegrad die Samen belassen oder entfernen. Die Koriandern die Senfkörner in einem grossen Topf anrösten. Zitronengras, Ingwer, Zwiebeln, Sellerie und Knoblauch zu den Körnern im Topf geben und ebenfalls kurz anrösten, die Mischung sollte jedoch keine Farbe nehmen.

Mit Apfelsaft, Essig und Wein ablöschen, dann aufkochen. Ca. 2 Stunden weiter köcheln. Die übrigen Zutaten dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln. Die Marinade ca. 10 Stunden zu Seite stellen und ziehen lassen. Nochmals aufkochen und durch ein Sieb passieren und kochend heiß in Gläser abfüllen.

Für das eingelegte Gemüse Radieschen und Karotten putzen, die Radieschenviertel und die Karotten in dünne Streifen schneiden. Die Perlzwiebeln abziehen. Den Blumenkohl zuputzen in kleine Röschen. Die Gurke schälen und mit einem Sparschäler runter schälen. Die Tomaten etwas einschneiden. Das Gemüse getrennt von einander in Gläser füllen. Mit der aufgekochten Marinade aufgießen und 24 Stunden Ziehen lassen. Danach in den Kühlschrank geben und für ca. 3 Wochen kann man das Gemüse im Kühlschrank aufbewahren.

Den Fond von den Radieschen kann man mit Stärke binden und als Sosse zum Hamachi benutzen.

GEFLÜGELTERRINE IM BÜNDNERFLEISCHMANTEL

6-8 Portionen

zum vorbereiten



150 g Bündnerfleisch, dünn geschnitten (1)
30 g Pistazien, geschält/ ungesalzen (z.B. von Manor, Coop, Globus)
200 g Pouletbrüstchen
1 Stück Eiweiss
2 dl Doppelrahm
Salz
1 g Currypulver
4 Scheiben Bündnerfleisch, (2)

1. Eine kleine, runde Terrinenform mit Brat- oder Alu-Suprême-Folie (für den Backofen, von der Migros) oder mit Klarsichtfolie (für den Steamer) auskleiden. Die Bündnerfleischscheiben (1) überlappend darin auslegen.
2. Die Pouletbrüstchen in Würfel schneiden und mit dem Eiweiss und dem Rahm während etwa 20 Minuten in den Tiefkühler stellen. Dann im Cutter zu einer homogenen Masse mixen. Mit Salz, Pfeffer, wenig Cayennepfeffer und einem Hauch Curry würzen.
3. Die Pistazienkerne hacken. Restliches Bündnerfleisch (2) mit der Schere klein schneiden. Beides unter die Masse mischen und diese falls nötig abschmecken.
4. Die Masse in die Terrinenform streichen und mit den Bündnerfleischscheiben decken, dabei überstehende Scheiben zurückschneiden. Mit der Folie decken. Die Terrine in eine ofenfeste Form stellen, zu drei Vierteln mit kochend heissem Wasser umgiessen und im auf 140 Grad vorgeheizten Ofen während 20 Minuten garen (im Steamer bei 100 Grad während 18 Minuten).

GEFÜLLTE TEIGWARENMUSCHELN AN SAUCE

4 Portionen

zum vorbereiten



Sauce:

2 rote Peperoni
1,25dl Hühnerbouillon
1dl Doppelrahm
Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer

Füllung:

1 kleiner Lauch oder
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 El. Butter
0,5 Bund Petersilie
150g Züger Frischkäse mit Kräutern
100g geriebener Greyerzer
75g geriebener Sbrinz oder Parmesan
0,5dl Rahm
schwarzer Pfeffer

Tips

Das Gericht kann bis aufs Überbacken bereits am Vortag zubereitet werden.

Teigwarenmuscheln in reichlich siedendem Salzwasser ca. 22 Minuten knapp weich kochen. Abschütten und mit kaltem Wasser überbrausen.

Für die Sauce, die Peperoni mit der Bouillon sehr weich kochen, würzen und pürieren. Den Doppelrahm darunter mischen.

Für die Füllung den Lauch oder die Frühlingszwiebeln sehr fein schneiden. In der warmen Butter kurz dünsten. Abkühlen lassen. Zusammen mit feingehackter Petersilie in eine Schüssel geben. Frischkäse, Greyerzer, Sbrinz mit Rahm beifügen und alles gut mischen. Mit Pfeffer würzen.

Eine Gratinform gut ausbuttern und die Peperonisauce auf dem Boden verteilen. Je einen gehäuften El. der Füllung in jede Teigwarenmuschel geben. In die Form setzen und diese mit Alufolie verschliessen.

Die Teigwarenmuscheln im auf 220 °C vorgeheizten Ofen auf der untersten Rille 15 Minuten backen. Dann die Folie entfernen und die Muscheln bei gleicher Hitze weitere 10-15 Minuten gratinieren.

GESUNDER DATTELDIP

6 Portionen

Thermomix



1 kleine Knoblauchzehe
120 g Soft-Datteln entsteint
200 g Schmand
100 g fettarmer Frischkäse
150 g Magerquark
0.5 TL Salz
3 Prisen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1.5 TL Currypulver
0.5 TL Paprikapulver

Knoblauch im Mixtopf für 2 Sek. | Turbo zerkleinern.

Mit dem Spatel nach unten schieben, Datteln zufügen und 5 Sek. | Stufe 7 zerkleinern.
Mit dem Spatel nach unten schieben und Vorgang wiederholen.

Restliche Zutaten zugeben und 12 Sek. | Stufe 3 vermengen.

Dip mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken und zu Brot oder Gemüse servieren.

GNAGI-TERRINE IM ROHSCHINKENMANTEL

6 Portionen



800 g Gnagi (Wädli), davon ca. 300 g
ausgelöstes Fleisch
1 kleiner Lauchstängel, gewürfelt
80 g Schalotten, grob gehackt
1 dl heller Rotwein (z. B. Pinot Noir)
2 EL Zucker
Pfeffer, Salz
6 Stück Rohschinken

Gnagi ca. 2 Std. in Wasser sehr weich kochen, herausnehmen und den Gnagifond zur Seite stellen. Fleisch von Knochen und Fett trennen und in feine Stücke zupfen. Schalotten mit Rotwein und Zucker so lange einkochen, bis die Flüssigkeit komplett einreduziert ist. Lauch im Gnagiwasser blanchieren und anschließend mit dem Fleisch sowie den Schalotten zu einer Masse verarbeiten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Tips

Dazu passt: Kürbischutney mit schwarzen Nüssen.

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 3 Std.

Kühlen: mind. 4 Std., am besten über Nacht
Ergibt: 1 Terrinenform

Terrinenform mit wenig Wasser benetzen, satt mit Frischhaltefolie auslegen und mit dem Rohschinken auskleiden. Terrinenmasse in die Form geben und den überlappenden Rohschinkenmantel einschlagen, so dass die Terrine komplett «eingepackt» ist. Mit der überlappenden Folie satt zudecken.

GURKENSALAT

10 Portionen

zum vorbereiten

Zutaten

900 g Gurken, gerüstet
Sauce
250 g Quark, mager
10 g Knoblauch, geschält
15 g Zitronensaft, frisch
10 g Dill, frisch
Pfeffer, weiß, aus der Mühle
Tabasco, rot
2 g Worcestershire-Sauce
2 g Dill, frisch

Vorbereitung

Gurken waschen und längs halbieren.
Mit einem Kaffeelöffel die Kerne entfernen (kleine Gurken ganz belassen, da sie kaum Kerne enthalten).
Die Gurken in 3 mm dicke Scheiben schneiden.
Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken.
Dill waschen, zupfen, trockentupfen und fein hacken.

Zubereitung

Magerquark mit den restlichen Saucenzutaten verrühren.
Gurken mit der Sauce vermengen und abschmecken.
Hinweise für die Praxis

Tips

nach Pauli

Gurken erst unmittelbar vor dem Servieren mit der Sauce vermengen, da das Salz den Gurken Wasser entzieht. Um dies zu verhindern, kann etwas Nesvital (Johannisbrotkernmehl, für 10 Personen 1 g) zugegeben werden.

HÜHNERLEBER-TERRINE

8 Portionen

zum vorbereiten



350 g Hühnerleber
150 g Pancetta, ersatzweise 3-4
dünne Scheiben Spickspeck
Thymian, etwas Pulver
Pfeffer, einige Umdrehungen aus der
Mühle
Salz
1 dl Portwein, rot, ersatzweise
Madeira
200 g Butter, halbweich
1 dl Rahm, möglichst kalt

Tips

Haltbarkeit: etwa 3 Tage im Kühlschrank, 4
Wochen im Tiefkühler.

1 Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.
2 Die Hühnerleber grosszügig von allen Sehnen und Äderchen
befreien.
3 Eine kleine feuerfeste Form mit Pancetta auskleiden. Die
vorbereitete
Hühnerleber in die Form schichten und lagenweise sparsam
mit Thymianpulver,
Pfeffer und Salz würzen. Portwein oder Madeira
darüberträufeln. Die Leber mit
Pancetta decken.
4 Die Form in eine grössere Form stellen und mit soviel
kochend heissem Wasser
umgiessen, dass sie zu etwa zur Hälfte im Wasserbad steht.
Im 150 Grad heissen
Ofen etwa 25 Minuten garen; sie soll noch gut rosa sein und
darf auf keinen Fall
hart werden! Herausnehmen und erkalten lassen.

5 Die Hühnerleber aus der Form nehmen und mit 3–4 Ei.
Marinierflüssigkeit und der halbweichen Butter in einen hohen
Becher geben. Mit
dem Stabmixer möglichst zügig pürieren. Dann den sehr
kalten Rahm beifügen
und nochmals kurz durchmischen.
Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und in
eine kleine Terrinenform füllen. Über Nacht im Kühlschrank
fest werden
lassen.
Als Beilage passen Toast, geröstete Brioche oder frisches
Baguette sowie nach
Belieben eine Cumberlandsauce, ein Chutney oder
gedünstete, mit wenig Zimt
gewürzte Apfelschnitze.
Tipp Damit sich die Oberfläche der Terrine nicht verfärbt, kann
man nach
kurzem Kühlstellen der Terrine etwas abgekühlte Sulze
darübergeben. Es
empfiehlt sich, das Parfait am Tag zuvor zuzubereiten, weil es
zum Entfalten
seiner Aromen genügend lange ziehen muss.

IN RANDENSAFT GEBEIZTER LACHS

6 Portionen

zum vorbereiten



ca. 500 g rohe Randen

20 g Salz

20 g brauner Zucker

je 1 Teelöffel Koriandersamen, schwarzer Pfeffer,
Piment/Nelkenpfeffer und Kardamom

evtl. 50ml Gin

500 g Lachsfilets ohne Haut

Dip

1 Becher Crème fraîche oder saurer Halbrahm,
ca. 180 g

1 Esslöffel Zitronensaft

2–3 Teelöffel frisch geriebener Meerrettich oder
Meerrettich aus dem Glas

Salz

je ¼ Bund glatte Petersilie und Dill

nach Belieben etwas Kresse oder Portulak zum
Garnieren

Tips

evtl. noch etwas Gin zur Beize geben

1

Die Randen schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Randen im Entsafter entsaften und 2½ dl abmessen. In eine Pfanne geben.

80–100 g Trester, also das Fruchtfleisch, das sich im Sieb der Maschine befindet, beiseitestellen.

2

Salz und Zucker zum Randensaft geben und alles aufkochen.

Die Gewürze im Mörser grob mahlen und zum Saft geben.

Den Sud abkühlen lassen.

3

Das Lachsfilet sauber parieren, das heisst alle bräunlichen

und grau-silbrigen Stellen mit einem scharfen Messer

entfernen. Eventuell vorhandene Gräten entfernen. Das

Lachsfilet in einen Gefrierbeutel geben und den erkalteten Sud

darübergeben. Den Lachs im Kühlschrank 2 Tage ziehen

lassen.

4

Den beiseitegestellten Randen-Trester mit der Crème fraîche

oder dem sauren Halbrahm, dem Zitronensaft sowie dem

Meerrettich mischen und mit Salz würzen. Bis zur Verwendung

zugedeckt kühl stellen; der Dipp hält sich 3–4 Tage frisch.

5

Die Kräuter fein hacken. Kresse oder Portulak für die Garnitur

kurz kalt spülen und gut abtropfen lassen.

6

Den Lachs aus dem Sud nehmen und gut trocken tupfen; der

Sud wird nicht mehr benötigt und kann entsorgt werden.

7

Den Lachs in den Kräutern wenden. Dann nach Belieben das

Filet der Länge nach halbieren und in feine Scheiben

schneiden. Den Lachs auf Tellern anrichten, etwas Dip

dazugeben und nach Belieben mit Kresse oder Portulak

garnieren.

JAKOBSMUSCHEL UND GARNELE AUF RÜEBLICONFIT

4 Portionen



6 Jakobsmuscheln, küchenfertig 6 Garnelen, küchenfertig
Beides unter fließendem Wasser waschen.

Karottenconfit:

500 g Karotten, geschält und fein gewürfelt
30 g Butter
1 Prise Salz
1 TL Vanillepaste

Chili-Fumet:

3 Stück Zitronengras
1 dl Noilly Prat
1 dl Weisswein
0.4 l Kokosmilch
0.5 l Geflügelfond
1 Msp. Chilischote
1 Bund Koriander
2 TL Ingwer gerieben
2 EL Chilisauce süß-scharf
4 Blätter von der Kaffir-Limette
1/2 EL Limonen-Olivenöl
20 g Butter
Salz

Tips

Tipp:

Eine halbe reife, feste Avocado mit einem Esslöffel fein geschnittenem Koriander, etwas Limonensaft, etwas Chilipulver und einer Prise Salz mixen. Auf die Muscheln aufdressieren und frittierte Karottenscheiben als Segel geschnitten auflegen.

Die Karottenwürfel mit Butter, etwas Salz und Vanillepaste andünsten. 1 EL Wasser oder Karottensaft zugeben und abgedeckt gerade weich dünsten. Noch gut warm im Mixer nicht zu fein pürieren. Eventuell nochmals würzen oder mit Vanillepaste abschmecken.

Tipp: Falls es zu viel Wasser hat, das Confit in einem Küchentuch auswringen.

Zubereitung Chili-Fumet:

Zitronengras kleinschneiden, in Butter anschwelen, mit Noilly Prat und Weisswein gut reduzieren. Alle weiteren Zutaten, ausser der Butter, zugeben und leicht sämig einkochen lassen. Danach passieren, Schale der Kaffir-Limetten einreiben, mit Butter und Salz herzhaft würzen, warmhalten.

Anrichten:

Die Jakobsmuscheln und die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und in Rapsöl beidseitig je 1.5 Minuten saftig braten. Karottenconfit auf tiefe, heisse Teller in einem Ring verteilen, je eine Muschel und Garnele auflegen und diese mit aufgeschäumtem Kokos-Chili-Fumet servieren.

Mit Gemüsechips und Kaffir-Limettenblätter garnieren.

JAKOBSMUSCHELN MIT MARACUJA-VINAIGRETTE

4 Portionen

zum vorbereiten



2 Maracujas
1 TL milder Weissweinessig
1 TL Agavendicksaft,
(alternativ Akazienhonig)
Piment d'Espelette, (Chili aus dem Baskenland;
alternativ: Cayennepfeffer)
Salz
3 EL kaltgepresstes Olivenöl
6 Schnittlauch
6 Stiele Koriandergrün
1 TL Fleur de sel
1/2 TL Currypulver
12 ausgelöste Jakobsmuscheln
1 EL Öl

Ausserdem
12 Holzspiesse

1. Für die Vinaigrette die Maracujas halbieren und das Fruchtmark mit einem TL herauskratzen. Mit einem Schneidstab kurz pürieren. Püree durch ein feines Sieb streichen. Mit Essig, Agavendicksaft, Piment d'Espelette und Salz verrühren. Olivenöl mit einem Schneebesen unterrühren. Schnittlauch in sehr feine Röllchen schneiden. Korianderblättchen abzupfen und fein hacken. Kräuter mit der Vinaigrette verrühren.

2. Für die Muscheln Fleur de sel und Curry mischen. Jakobsmuscheln trocken tupfen und auf beiden Seiten mit Currysatz würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne stark erhitzen. Jakobsmuscheln darin auf jeder Seite 1 Minute scharf anbraten. Muscheln auf Teller geben und mit der Maracuja-Vinaigrette und Holzspiesen anrichten.

KAROTTEN GURKEN PICKELS

4 Portionen

zum vorbereiten



2 Karotten
1/2 Salatgurke
200 ml heisses Wasser
100 ml Reis-Essig*
3 EL Zucker
1 TL Salz
1 Einmachglas

Tips

Passen zu Bao Buns

1. Die Pickels schmecken am besten, wenn sie einige Tage ziehen konnten. Am besten bereitet man sie deshalb einen Tag oder eine Woche im Voraus zu.

Die Karotten schälen und in ca. 5 cm lange Julienne schneiden. Die Salatgurke in dünne Scheiben schneiden und mit den Karotten in ein Einmachglas geben. Das heisse Wasser, den Reiswein-Essig und den Zucker vermischen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann alles über das Gemüse in das Glas geben. Mit dem Deckel luftdicht verschliessen und im Kühlschrank ziehen lassen.

KAROTTEN-PICKLES MIT THYMIAN & WHISKY

4 Portionen

zum vorbereiten



750 g Karotten
4 Zweige Thymian
250 ml Apfelessig
2 EL Meersalz
2 TL Ahornsirup
500 ml Wasser
2 Lorbeerblätter
1 TL Zimt
3 EL Whisky

Karotten in Stifte schneiden und zusammen mit den Thymianzweigen in die Einmachgläser geben. Essig, Salz, Ahornsirup, Wasser, Whisky und Gewürze aufkochen und sofort über das Gemüse gießen. Anschließend gut verschließen, Glas auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.

Tips

Die Pickles nun gut verschlossen an einem kühlen, am besten dunklen Ort mindestens 4 bis 6 Wochen ziehen lassen. Im Kühlschrank sind die Gläser etwa 12 Monate haltbar.

Achtung: Quasi unendlich lange haltbar werden die Pickles, wenn du die Gläser nach dem Verschließen bei etwa 120 °C sterilisierst.

KÄSE-STRUDELKÜCHLEIN MIT ZWIEBELN UND RUCOLA

4 Portionen

zum vorbereiten



Zwiebel gross
1 El. Butter
30 g Rucola siehe Rezept-Tipp
1 Ei
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 g Gruyère AOP gerieben
Zum Fertigstellen:
25 g Butter
1 TL getrocknete Thymianblätter
2 Blätter Strudelteig (½ Paket)

Dazu passt
Rucola-, Nüssli- oder ein
gemischter Salat.

NÄHRWERT

Pro Portion
186 kKalorien
778 kJoule
7g Eiweiss
13g Fett
11g Kohlenhydrate

Tips

Muffinsformen eignen sich gut zum Auslegen mit Strudelteig, der schneller gebacken ist als Kuchen- oder Blätterteig. Als Füllung eignen sich die verschiedensten Käsereste und der Rucola kann durch Salatspinat oder Kresse ersetzt werden.

1 Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
2 In einer beschichteten Bratpfanne die Butter erhitzen. Die Zwiebelstreifen darin unter gelegentlichem Wenden 5–6 Minuten weich braten. Dann auf einen Teller geben und leicht abkühlen lassen.
3 Während die Zwiebeln dünsten, den Rucola mittelgroß hacken. In einer Schüssel das Ei verquirlen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.
Den Rucola und den Käse untermischen.
4 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
5 Zum Fertigstellen die Butter schmelzen. 4 Mulden in einem Muffinsblech mit etwas Butter austreichen.
6 Die Strudelteigblätter auf der Arbeitsfläche auslegen und in Quadrate von etwa 11 x 11 cm schneiden. Jeweils 4 Teigquadrate leicht versetzt aufeinanderlegen, dabei jedes Teigblatt mit etwas Butter bestreichen und mit wenig Thymian bestreuen. Eine vorbereitete Muffinsmulde damit auslegen. Mit den restlichen Teigblättern auf die gleiche Weise die restlichen Muffinsmulden auslegen.
7 Die leicht abgekühlten Zwiebelstreifen unter die Rucolafüllung mischen und diese in die ausgelegten Muffinsmulden füllen.
8 Die Strudelküchlein im 200 Grad heißen Ofen auf der untersten Rille 15–20 Minuten golden backen. Herausnehmen, die Küchlein sorgfältig mit Hilfe eines Spachtels sorgfältig aus den Formen nehmen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

KÄSE-TATAR

2 Portionen

zum vorbereiten



150 g Halbhartkäse ersatzweise Hartkäse (siehe Einleitungstext)

1 Bund Radieschen

1 Bund Petersilie glattblättrig

1 Stück Lauch klein, ca. 10 cm lang

Salz

1 El. Weissweinessig

1 El. Senf scharf

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 El. Rapsöl ersatzweise Sonnenblumenöl

1 TL Kaffeerahm ersatzweise normaler Rahm

1

Den Käse entrinden und in kleine Würfelchen schneiden. Die Radieschen rüsten, waschen und ebenfalls klein würfeln. Von der Petersilie 2 kleine Zweige beiseitelegen, den Rest fein hacken. Alles in eine Schüssel geben.

2

Den Lauch waschen und in sehr feine Ringe schneiden. In eine zweite Schüssel geben. 5 dl Salzwasser aufkochen und darübergießen. Den Lauch 1 Minute stehen lassen; dies zerstört die Bitterstoffe des rohen Lauchs. Dann in ein Sieb abschütten und gründlich kalt abschrecken. Zum Käse geben.

3

In einer kleinen Schüssel Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Dann Öl und Kaffeerahm oder Rahm dazuschlagen. Die Sauce zur Käsemischung geben und alles sorgfältig mischen.

4

Jeweils 1 Metallring auf einen Teller setzen. $\frac{1}{2}$ der Käsemasse satt einfüllen, dann den Rand sorgfältig entfernen. Das Tatar mit den beiseitegelegten Petersilienzweigen sowie nach Belieben mit Senfrüchten, Mostardapüree und/oder Kresse garnieren.

KNACKIGER GURKENSALAT

zum vorbereiten

1 TL Öl heiss werden lassen

1 rote Chili entkernen, in Ringe schneiden

2 El. Zucker 1/2 TL Ingwer fein hacken

1 El. dunkle Sojasauce

2 El. Reisessig

1 El. Weisswein

alles beigegeben, ca 2 min kochen

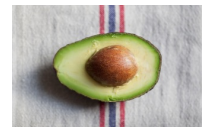
1 Gurke, ungeschält, entkernen, in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

In eine Schüssel geben, mit 2 dl heissem Wasser übergießen. Etwas ziehen lassen. Flüssigkeit abgiessen. Mit der Sauce mischen. Etwas ziehen lassen. Nachwürzen.

KNALLGRÜNER BROTAUFSTRICH RICO ZANDONELLA

6 Portionen

zum vorbereiten



3 reife Avocados

200 g Frischkäse

150 g Magerquark

1 TL Honig

1 Messerspitze Zimtpulver

1 Messerspitze Peperoncino, gehackt

7 Korianderkörner

1 EL Meerrettich, gerieben

1 TL rosa Pfeffer, getrocknet

1 TL Ingwer, gerieben

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Die reifen Avocados halbieren, entsteinen, aus der Schale lösen und in grobe Stücke schneiden. Im Thermomix oder in der Moulinex zusammen mit Frischkäse und Magerquark hochtourig mixen. Honig, Zimtpulver, Peperoncino, Korianderkörner, Meerrettich, rosa Pfeffer und Ingwer dazugeben, das Ganze nochmals eine Minute lang mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen und eine Stunde lang im Kühlschrank kalt stellen. Dieser Dip eignet sich nicht nur als Brotaufstrich, sondern er kann ebenso gut zu mariniertem Fisch, Grilladen oder Crudités serviert werden.

KNOBLAUCH-PANNA-COTTA MIT TOMATEN-APRIKOSEN CONFIT

5 Portionen



Panna cotta
4 Blatt Gelatine weiss
2 Stk. Knoblauchzehen
1 Stk. Chilischote
400 g Schlagsahne
200 ml Milch
1 Prise Meersalz
1 Prise Pfeffer weiss gemahlen

Tomaten-Aprikosen Confit
200 g Kirschtomaten
50 g Sofffrüchte Aprikosen getrocknet
6 Stk. Salbei Blätter
5 EL Gin
1 TL Rapsöl
1 Prise Salz
1 Prise Kubebenpfeffer

Lies mehr über Das perfekte Dinner - Knoblauch-Panna-Cotta mit Tomaten-Aprikosen Confit Rezept - Rezepte Kochen - VOX.de bei www.vox.de

Gelatine in reichlich kaltem Wasser etwa 10 Minuten einweichen. Knoblauch schälen und auf der Arbeitsfläche einmal zerdrücken. Chili abspülen und in Stücke schneiden. Chili, Sahne, Milch und Knoblauch in einen Topf geben und aufkochen. Unter Rühren etwa 3 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und die Sahnemischung durch ein Sieb in einen Messbecher giessen. Die Gelatine gut ausdrücken und in der heissen Sahnemischung unter Rühren auflösen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und abkühlen lassen. Dabei ab und zu umrühren. Flüssige Panna Cotta (etwa 700 ml) in 6 Gläser (à 150-200 ml) giessen. Schön sehen kleine Weckgläser aus. Etwa 5 Stunden oder über Nacht kalt stellen.

Tomaten abspülen, putzen und fein würfeln. Aprikosen fein würfeln. Salbeiblätter von den Stängeln zupfen, abspülen und fein hacken. Aprikosen, Gin und Salbei in einem kleinen Topf etwa 3 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, die Tomaten zufügen und alles zusammen abkühlen lassen. Öl, Salz und Pfeffer unterrühren. Zum Servieren etwas Confit auf die Panna Cotta geben.

LACHS-AVOCADO-TATAR

4 Portionen

zum vorbereiten



200 g Räucherlachs
1 rote Zwiebel
1 Avocado, ca. 250 g
1 Bio-Limette
Salz
schwarzer Pfeffer
100 g Salat-Mix

Lachsscheiben in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Avocado schälen, halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Alles vermengen. Limette heiss waschen, 1 TL Schale fein abreiben und Frucht auspressen. Limettenschale und 1–2 TL Saft zum Tatar geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Hilfe eines Dessertrings als Türmchen auf 4 Teller setzen.

Salat waschen und trocken schleudern. Dressing vom Lachs nach Belieben mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Salat mischen und auf den Tellern anrichten. Mit beiliegendem Parmesan bestreuen.

LACHS-SASHIMI UND VANILLEBUTTER

4 Portionen

zum vorbereiten



Melonensuppe

1 Honigmelone, reif
6 EL Blanc Battu (oder anderer Frischkäse)
3 cl Sherry
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Lachs-Sashimi und Vanillebutter

150 g Lachsfilet, Mittelstück (Sushi-Qualität!)
2 EL Butter
1 Vanillestängel

Melone vierteln, Kerne entfernen und schälen. Ingwer ebenfalls schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und mit dem Frischkäse, Ingwer und dem Sherry pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, danach kühlstellen. Ein Zwischengang sollte nicht so gross sein wie eine Vorspeise und auch nicht so klein wie ein Amuse bouche. Am besten servierst du die Suppe in einem Shot-Glas. Sashimi wird im Unterschied zu Sushi ohne Reis serviert. Es werden hauptsächlich Filetstücke verwendet und auch die Schnittart unterscheidet sich vom Sushi.

Wichtigster Punkt: Der Fisch muss von bester Qualität und so frisch wie möglich sein. Verlange nach Sushi-Qualität!

Mit einem langen, sehr scharfen Messer in höchstens zwei Schnittbewegungen 15 mm dicke Streifen runterschneiden. Akkurat und genau schneiden, nur so hast du ein schönes Ergebnis! Das Sashimi zusammen mit dem Melonensuppen-Shot auf einem Teller anrichten. Das Sashimi mit Fleur de Sel und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Vanillestängel längs halbieren und das Mark auskratzen. Zusammen mit der Butter erwärmen und kurz leicht köcheln lassen bis sich Blasen bilden. Dabei aufpassen, dass die Butter nicht schwarz wird! Lauwarme (!) Vanillebutter über das Sashimi träufeln, mit Kräutern oder Kresse garnieren und sofort servieren.

LACHS-TIRAMISÙ

4 Portionen

zum vorbereiten



Sauce zum Tränken

1 EL Kräuteressig
2 EL Rapsöl
2 EL trockener Sherry
1 EL Meerrettich aus dem Glas
2 Prisen Salz, wenig Pfeffer
alles in einer kleinen Schüssel gut verrühren

Lachscreme

150 g Rahmquark
2 EL Milch in einer Schüssel verrühren
120 g geräucherter Lachs je 1 Tranche Lachs in die vorbereiteten Förmchen legen. Rest fein schneiden, mit dem Quark mischen
0.25 TL Salz, wenig Pfeffer würzen
8 Scheiben Toastbrot in der Grösse der Förmchen rund ausstechen
20 g Kresse zum Garnieren

Form:

Für 4 Soufflé-Förmchen von je ca. 1.5 dl, mit wenig Öl ausgestrichen, mit Klarsichtfolie ausgelegt Einfüllen

Je 1 El. Lachscreme in die Förmchen verteilen. Je 1 Brotscheibe darauflegen, mit je 0.5 El. Sauce beträufeln. Vorgang wiederholen, mit Sauce abschliessen. Zugedeckt mind. 2 Std. kühl stellen.

Servieren:

Tiramisù auf Teller stürzen, Folie entfernen, garnieren.

Tipps:

- Statt Soufflé-Förmchen weite, niedrige Trinkgläser mit glatten Wänden verwenden. Diese eignen sich auch zum Ausstechen der Toastscheiben.
- Statt Lachs 150 g geräucherte Trutenbrust verwenden.
- Statt Toastbrot Vollkorn- oder Mehrkorntoast verwenden.
- Toastbrot-Resten in Würfel schneiden, mit wenig Butter in einer Pfanne rösten, über einen Salat streuen.

LACHSFORELLENTATAR MIT AVOCADO

4 Portionen



1 kg Lachsforellenfilet (mit Haut)

Beize

100 g grobes Meersalz

80 g Rohrzucker

1 EL schwarze Pfefferkörner, ganz

1 Limette, nur Abrieb von Schale

Lachsforellentatar

2 Lachsforellen, gebeizt (ausser Mittelstück)

2 EL Olivenöl

1 Limette, nur Abrieb von Schale

Salz, Pfeffer, Cayenne

Lachsforellenhaut-Chips

Eingerollte Fischhaut

1 EL Mehl

1 EL Sonnenblumenöl

Avocadocreme

1 Avocado, ca. 200 g, sehr reif

5 g Korianderblätter

5 g Ingwer, geschält

4 g Knoblauch, geschält

4 g grüne Chili, entkernt

1 Msp grüne Thaicurrypaste

2 EL Sojasauce

1 EL Sesamöl, geröstet

½ Limette, Saft und Abrieb

Salz, Pfeffer

Avocadomarmor

1 Avocado, ca. 200 g

5 g Limettensaft

3 g Salz

Limetten-Ahorn-Sud

50 ml Limettensaft

40 ml Ahornsirup

40 ml Geflügelfond

50 ml Sonnenblumenöl

50 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

1 Lachsforelle vorsichtig von der Haut und dem Tran befreien. Haut sauber mit dem Messer schuppen und dann längs zu einer Rolle von 5 Zentimeter Durchmesser einrollen. Einfrieren. Daraus entstehen später die Hautchips.

2 Fischfilet mit der Beize einreiben und für 1 Stunde im Kühlschrank marinieren. Fisch unter fließendem, kaltem Wasser abwaschen und von der Beize befreien. Mittelstück zurechtschneiden und mit dem Gasbrenner abflammen. Mit einem scharfen Messer in dünne Tranchen schneiden.

3 Forelle in feine, gleichmässige Würfel schneiden und mit Olivenöl und Limettenschale marinieren. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne abschmecken. Mit Hilfe eines runden Ausstechers stempeln.

4 Lachsforellenhaut in dünne Scheiben schneiden und mehlieren. Wenig Öl in eine Pfanne geben und die Chips darin bei mittlerer Hitze ausbacken. Chips dabei mit einem Topf beschweren. Mit Salz abschmecken.

5 Avocado schälen, Kern entfernen und beiseite legen. Alles in einen Mixer geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, passieren.

6 Avocadomarmor

Avocado schälen, Kern entfernen. In gleichmässige Würfel von zirka 1,5 x 1,5 Zentimeter schneiden und vorsichtig mit Salz und Limettensaft mischen. Die Würfel zwischen 2 Folien oder Backpapier mit Hilfe einer Winkelpalette gleichmässig klopfen. Sie sollten zirka 2 Millimeter dick sein. Einfrieren. Gefroren rund ausstechen und auf dem Fischtatar auftauen lassen.

7 Limettensaft, Ahornsirup und Geflügelfond mischen. Mit einem Stabmixer die beiden Öle emulgieren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

LACHSTATAR MIT WÜRZIGER AVOCADO

4 Portionen



250g Lachsfilet ohne Haut
2 Schalotten, zu Brunoise schneiden
Salz
Olivenöl
1 Limette, etwas Saft davon

würzige Avocado
1 Avocado, gross und reif
80g Kirschtomaten
50g Radieschen
1 Frühlingszwiebel
3 Zweig(e) Koriander
1 Knoblauchzehe
1/2 Chilischote, gehackt
20g Ingwer
Olivenöl
1 Limette
Sojasauce
Salz
Pfeffer

Lachsfilet zum Tatar schneiden und die Schalotten sehr fein würfeln (Brunoise).
Das Lachstatar salzen, Schalotten-Brunoise, Olivenöl und einen Spritzer von der Limette zugeben, locker umrühren.

Kirschtomaten blanchieren, abschrecken, Haut abziehen, danach vierteln und in sehr feine Würfel schneiden.
Ingwer schälen und fein reiben.
Koriander in Julienne schneiden.
Radieschen in etwa 1 cm grosse Stücke schneiden.
Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
Das Avocado-Fleisch von der Schale und vom Kern befreien, mit einer Gabel grob stampfen und mit Limettensaft abschmecken.
Avocado mit Salz, Pfeffer, Ingwer, Knoblauch, Frühlingszwiebel, Sojasauce, Olivenöl und Chili abschmecken.
Die Avocado mit den restlichen Zutaten locker vermengen und final abschmecken.

Zum Anrichten

Lachs mithilfe eines Rings anrichten.
Die Avocado-Masse auf das Tatar setzen.

MARINIERTER GRÜNER SPARGEL MIT RAUHLACHSMOUSSE

6–8 Portionen

zum vorbereiten



500 g Spargeln grün
Salz
1 Bund Kerbel
0.5 Bund Zitronenmelisse
ca. 1/2 Zitrone
1 Prise Zucker
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 Esslöffel Rapsöl
400 g Rauchlachs
150 g saurer Halbrahm
1 Messerspitze Wasabi oder 1 Teelöffel Meerrettichpaste aus dem Glas

1
Die Spargelenden um gut 1/3 kürzen; je nach Frische und Qualität die Stangen im hinteren Teil schälen.

2
Die Spargeln in eine weite Pfanne geben und so viel Wasser beifügen, dass sie gut zur Hälfte bedeckt sind. Leicht salzen, aufkochen und zugedeckt nur gerade bissfest garen. Zuletzt vom Spargelkochwasser 1/2 dl beiseitestellen. Die Spargeln in ein Sieb abschütten, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Dann auf eine Platte geben.

3
Kerbel und Zitronenmelisse fein hacken. Den Saft der Zitrone auspressen. Davon 2 Esslöffel Saft mit dem beiseitegestellten Spargelsud, dem Zucker, Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Das Öl kräftig unterschlagen. Die Marinade über die Spargeln verteilen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

4
Für die Mousse den Rauchlachs klein würfeln und in einen Cutter oder in einen hohen Becher geben. Den sauren Halbrahm, 1 Esslöffel Zitronensaft, Wasabi oder Meerrettich sowie Salz und Pfeffer beifügen und alles fein pürieren. Die Mousse wenn nötig nachwürzen und mindestens 1 Stunde kühl stellen.

5
Zum Servieren die Spargeln auf Tellern anrichten. Jeweils 1 Nocke Mousse abstechen und daneben setzen.

MARINIERTER HAMACHI UND LANGUSTINENTATAR MIT GRÜNEM APFEL

5 Portionen

zum vorbereiten



Für das Apfeltatar

Äpfel grün 1Stk.
Zitronensaft 0.5TL
Wasabi 1Messerspitze
Ingwerhonig 0.25TL
Salz
Hamachifilet 300g
Langustinen 150g
Vanillesalz
Vanilleöl
Curryöl
Limone 1Stk.

Für die Ingwercreme

Crème fraîche 50g
Ingwerhonig 1.5TL
Zitronensaft 1TL
Wasabi
Salz

Für die Koralle

Wasser 70g
Olivenöl 30g
Mehl 10g
Tintenfischfarbe 1Messerspitze
Salz 1Prise

Tatar

Den grünen Apfel in feine Würfel schneiden, mit Zitronensaft, Ingwerhonig (feine Ingwerwürfel in wenig Honig kurz aufkochen), Wasabi und Salz abschmecken.

Die Langustinen kochen und in Würfel schneiden. Das Tatar abschmecken mit Limonenabrieb, Vanillesalz und Vanilleöl würzen.

Ingwercreme

Crème fraîche mit Ingwerhonig, Zitronensaft, Wasabi und Salz abschmecken, mit dem Schneebeesen kurz anschlagen.

Korallendeko

Das Wasser, Olivenöl, Mehl, Tintenfischfarbe und die Prise Salz gut verrühren. Den flüssigen Teig in der Pfanne backen, bis das Wasser verdunstet und der Teig knusprig ist.

Anrichten

Den Hamachi in Scheiben schneiden, mit Vanillesalz, Limonenabrieb, Vanilleöl und Curryöl marinieren. Die Apfelwürfel in Ringe füllen, dann das marinierte Langustinentatar und die Ingwercreme. Dekorieren mit der „Koralle“.

MARINIERTER PAPAYA- UND MANGOSALAT MIT CREVETTENSPIESS

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Frühlingszwiebel
1 El. Öl, (1)
1 Stück Ingwer (frisch), klein
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote, rot
0.5 Bund Koriander, frisch
3 El. Weissweinessig, mild
0.5 Limone, Saft
0.5 dl Öl, (2)
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 Papaya
1 Mango
80 g Rucola

1 Die Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt schönem Grün in hauchdünne Ringe schneiden. In einer kleinen Bratpfanne im heissen Öl (1) kurz andünsten. In eine Schüssel geben.

2 Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Knoblauch schälen. Die Chilischote der Länge nach halbieren und entkernen. Die Korianderblätter von den Zweigen zupfen. Alle diese Zutaten fein hacken und zu den Frühlingszwiebeln geben.

3 Essig, Limonensaft und Öl (2) beifügen, dann alles mit Salz sowie Pfeffer würzen und mischen.

4 Die Papaya schälen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und dieses wie die Papaya in dünne Scheiben schneiden. Die Früchte sternförmig auf Tellern anrichten. Die Hälfte der Sauce darüber träufeln.

5 Den Rucolasalat waschen und sehr gut abtropfen lassen.

6 Die Riesencrevetten wenn nötig aus der Schale brechen, dabei jedoch den Schwanzteil stehen lassen. Den schwarzen Darmfaden entfernen und die Riesencrevetten kurz kalt spülen. Mit Küchenpapier trockentupfen. Je 3 Crevetten auf einen kleinen Holzspieß stecken und diesen auf einen Teller legen. Die Riesencrevetten mit dem Limonensaft beträufeln und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

7 Unmittelbar vor dem Servieren in einer beschichteten Bratpfanne das Öl erhitzen. Die Spiesschen darin beidseitig insgesamt 3 Minuten braten. In der Mitte der vorbereiteten Teller anrichten und mit Rucolasalat garnieren. Alles mit der restlichen Sauce beträufeln. Den Salat sofort servieren.

MEERRETTICH-KURKUMA-MOUSSE MIT ROTE-BETE-MANGO-RELISH

zum vorbereiten



Meerrettich-Mousse	
Gelatine weiss	4Blatt
Agavendicksaft	2EL
Portwein weiss	1EL
Quark Halbfettstufe	500g
Tafelmeerrettich	3TL
Fleur de Sel	0.5TL
Kurkuma	0.25TL
Pfeffer	
Sesam geschält	2TL

Rote-Bete-Mango-Relish	
Koriander	2TL
Ingwer frisch	15g
Zwiebel	1Stk.
Rote Bete	1Stk.
Weissweinessig	80ml
Zucker	40g
Fleur de Sel	2TL
Pfeffer	
Sonnenblumenöl	4EL
Salatgurke	1kl.
Mango	0.5Stk.
Dill	3 Stiele

Friséesalat	100g
-------------	------

Meerrettich-Mousse

Für die Meerrettich-Mousse die Gelatine in etwas kaltem Wasser einweichen. Agavendicksaft mit Portwein in einem kleinen Topf erwärmen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Quark, Meerrettich, Fleur de Sel, Kurkuma, etwas Pfeffer und aufgelöste Gelatine im Mixer 3–4 Minuten auf höchster Stufe mixen. Kastenform mit Klarsichtfolie auslegen und die Quark-Meerrettich-Masse hineinfüllen und mindestens 5 Stunden kalt stellen, bis die Masse fest ist. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseite stellen.

Rote-Bete-Mango-Relish

Koriandersaat in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und mit einem Mörser fein zerstoßen. Ingwer schälen und fein reiben. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Rote Bete schälen und in 5 mm grosse Würfel schneiden.

Weissweinessig mit Zucker, Fleur de Sel, etwas Pfeffer, Koriandersaat, Ingwer, Zwiebel und Roter Bete bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten leicht köcheln lassen. Dann beiseite stellen und abkühlen lassen.

Sonnenblumenöl unter die abgekühlte Rote-Bete-Mischung rühren. Salatgurke waschen, abtrocknen, längs halbieren, entkernen und in ca. 5 mm grosse Würfel schneiden. Geschälte Mango ebenfalls in 5 mm grosse Würfel schneiden. Dill fein schneiden und alles zur Roten Bete geben und vorsichtig unterrühren.

Frisée putzen, waschen und trocken schleudern. Meerrettich-Mousse aus der Form lösen, Folie entfernen, Mousse in 5 gleich grosse Scheiben schneiden und mit Frisée und Relish auf flachen Tellern anrichten.

Mit Sesam bestreuen und mit Baguette servieren.

NIZZA-SALAT

10 Portionen

zum vorbereiten

250 g Kartoffeln, Typ A, in Schale
80 g Bohnen, fein, gerüstet
Salz
200 g Tomaten
50 g Zwiebeln, geschält
25 g Kapern, abgetropft
5 g Petersilie, gekraust, frisch
100 g Kopfsalatblätter
50 g Sardellenfilets, abgetropft
300 g Thunfisch, in Olivenöl, abgetropft
50 g Oliven, schwarz, abgetropft
Sauce
50 g Olivenöl, kaltgepresst
80 g Kräuteressig
5 g Salz
Pfeffer, weiß, aus der Mühle

Tips

Pauli Rezept

Vorbereitung

Kartoffeln in der Schale im Salzwasser sieden oder dämpfen, schälen und in 4 mm dicke Scheiben schneiden.

Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Schnitze schneiden.

Bohnen im Salzwasser knackig sieden, im Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Abgetropfte Bohnen in 3 cm lange Stücke schneiden.

Zwiebeln in 2 mm dicke Ringe schneiden.

Petersilie waschen, zupfen, trockentupfen und fein hacken.

Salatblätter waschen und trockenschleudern.

Zubereitung

Olivenöl, Kräuteressig, Salz und Pfeffer miteinander verrühren.

Bohnen, Tomaten, Kartoffeln, Kapern und die Hälfte der Zwiebeln mit der Salatsauce vermengen.

Kopfsalatblätter auf Tellern auslegen und den Salat darauf verteilen.

Thunfisch in Stücke teilen und auf dem Salat verteilen.

Mit Sardellenfilets, den restlichen Zwiebelringen und Oliven garnieren und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

NORDISCHES TATAR

4 Portionen

zum vorbereiten



geräucherte Forellenfilets
Sardellenfilets,
kalt abgespült, abgetropft, fein gehackt
trockener Vermouth
(z. B. Noilly Prat)
Olivenöl
Zitronensaft
Crème fraîche
frisches Eigelb
Schalotte, fein gehackt
Essiggurken, fein gehackt
Dill, fein geschnitten
Salz, wenig Pfeffer

1. Forellenfilets fein hacken,

in eine Schüssel geben.

2. Restliche Zutaten beige-

ben, mit einer Gabel gut mi-

schen.

In 4 Portionen teilen, auf Tellern anrichten.

Tipp: Mit dem Tatar und Pumpernickel-Rondellen Mi-

ni-

Sandwiches formen.

OPEN SANDWICH MIT SPARGEL

4 Portionen

zum vorbereiten



Gepickelte Spargeln

2dl Wasser
2dl Weissweinessig
1 roter Chili, entkernt, in Ringen
1EL Zucker
¼TL Salz
1TL Fenchelsamen
½TL Senfkörner
250g weisse Spargeln, geschält, in 5 cm langen Stücken, längs halbiert

Aufstrich

125g Frischkäse
1EL Kerbel, fein geschnitten
2Prisen Salz

Open Sandwich

50g Mini-Spargeln
Wasser
4Scheiben Brot (ca. 250 g), geröstet
50g Rohschinken
2EL Kerbel, zerzupft
wenig Fleur de Sel

Für ein Einmachglas von ca. 5 dl

Tips

Gepickelte Spargeln ca.1 Woche vorher zubereiten. Der Geschmack verstärkt sich über die Zeit.

Gepickelte Spargeln

Wasser und Essig mit allen Zutaten bis und mit Senfkörnern in einer Pfanne aufkochen, Spargeln begeben, ca. 5 Min. köcheln. Spargeln heiss in ein sauberes, verschliessbares Glas füllen. Flüssigkeit nochmals aufkochen, siedend heiss in das Glas giessen, sofort verschliessen.

Aufstrich

Frischkäse und Kerbel verrühren, salzen.

Open Sandwich

Mini-Spargeln ca. 30 Sek. im siedenden Wasser blanchieren, kurz in eiskaltes Wasser geben, abtropfen. Brot mit dem Aufstrich bestreichen, gepickelter Spargel, Mini-Spargel und Rohschinken darauf verteilen, mit Kerbel garnieren, mit Fleur de Sel bestreuen.

PARMASCHINKENRÖLLCHEN

6 Portionen

zum vorbereiten



10 Scheiben Parmaschinken
200 gr Ricotta
100 gr Frischer Parmesan Käse
Salz & Pfeffer
50 gr Pinien Kerne
½ handvoll Basilikumblätter
1 handvoll Rucola

1 Basilikumblätter und Rucola waschen und sorgfältig trockentupfen. Ein Stück Frischhaltefolie auf dem Tisch ausbreiten und mit den Parmaschinkenscheiben so belegen, dass die Schinkenränder jeweils über dem nächsten Stück Schinken liegen. Der Folienrand darf frei bleiben.
2 Ricotta, Parmesan, Salz & Pfeffer und gerösteten Pinienkerne mischen. Parmaschinkenscheiben damit bestreichen. Basilikum und Rucola darauf verteilen.

Die Frischhaltefolie anheben und den Parmaschinken fest aufrollen

3 Die fertigen Rollen nun in der Frischhaltefolie einwickeln und in den Kühlschrank stellen, mindestens ein paar Stunden.

PARMESAN-MOUSSE-TERRINE MIT PORTWEIN

6 Portionen



PORTWEINASPIK

1,5 dl Portwein
3 Blatt Gelatine (à 1,5 g) oder
1 gestrichener TL Agar-Agar
Pfeffer, Salz

MOUSSE

3,7 dl Milch
1,25 dl Vollrahm
250 g Parmesan, gerieben
60 g Frischkäse (z. B. Philadelphia)
175 g Mascarpone
Pfeffer, wenig Tabasco
etwas Trüffelöl oder -paste
4 Blatt Gelatine oder
1 gestrichener TL Agar-Agar
2 EL Cognac
2 dl Vollrahm, geschlagen
2 Toastbrot, entrindet, quer aufgeschnitten und
halbiert
Pfeffer, Salz
Pistazien, gehackt

Tips

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
Kühlen: mind. 4 Std., am besten über Nacht
Ergibt: 2 Terrinenformen

PORTWEINASPIK: Portwein mit wenig Pfeffer und Salz sowie der zuvor in kaltem Wasser eingeweichten Gelatine auf ca. 70 Grad erwärmen. Anschliessend auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

MOUSSE: Milch mit Rahm aufkochen, Parmesan unterrühren. Pfeffer und vom Herd nehmen. Topf mit Frischhaltefolie abdecken und abkühlen lassen. Danach mit dem Stabmixer fein pürieren. Frischkäse und Mascarpone mit dem Schwingbesen zu einer sämigen Masse verrühren, mit Pfeffer und wenig Tabasco würzen und mit Trüffelöl oder -paste verfeinern.

4 Gelatine-Blätter ca. 5. Min. in kaltem Wasser quellen lassen, auspressen und in einen Topf mit 2 EL Cognac auf kleiner Flamme schmelzen. Anschliessend in die Frischkäse-Trüffel-Masse rühren. Diese mit wenig Salz abschmecken und zusammen mit der Parmesan-Masse verrühren.

Zuerst $\frac{1}{3}$ des geschlagenen Rahms vorsichtig unterheben, dann den Rest dazugeben. Falls die Mousse zu flüssig ist, sollte sie vor dem Schichten in den Kühlschrank gestellt werden. Toastbrot in den Portweinaspik legen und sorgfältig darin tränken.

Schichten: Terrinenform mit wenig Wasser benetzen und satt mit Frischhaltefolie auslegen. $\frac{1}{3}$ der Höhe mit der Mousse befüllen. 2 Toastbrotsscheiben über die ganze Länge legen und mit etwas Aspik auffüllen. Diesen Schritt noch einmal wiederholen, bis die Terrinenform randvoll gefüllt ist. Mit der überlappenden Folie satt einpacken.

Servieren: Erst nach dem Schneiden Folie abziehen und vorsichtig mit den Pistazien ummanteln.

Dazu passt: Randensalat.

PEPERONI-ZUCCHETTI-TERRINE

10 Portionen

zum vorbereiten



10 Stück Peperoni, je 5 gelb und 5 rot
5 Stück Zucchini, mittel
Olivenöl, zum Braten
Salz, Pfeffer, aus der Mühle
6 Stück Knoblauchzehen
800 g Pelatiotomaten, aus der Dose
2 dl Weisswein
6 Stück Thymianzweige
3 Stück Rosmarinzweige
1 Bund Petersilie
1 Bund Basilikum
0.5 Bund Oregano
5 Blatt Gelatine
1 Prise Zucker

1. Die Peperoni halbieren, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im auf 230 Grad vorgeheizten Ofen (Grill: zweitoberste Rille, Unter-/Oberhitze: oberste Rille) die Peperoni so lange rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Herausnehmen, mit einem feuchten Tuch decken und 5 Minuten stehen lassen. Dann die Haut der Peperoni abziehen.
2. Von den Zucchini den Stielansatz entfernen und die Früchte ungeschält der Länge nach in dünne Scheiben schneiden.
3. In einer beschichteten Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Zucchettis Scheiben mit Salz und Pfeffer würzen und portionenweise im Olivenöl etwa 3 Minuten braten. Nebeneinander auf Küchenpapier auslegen.
4. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. In einer mittleren Pfanne in etwas Olivenöl andünsten. Pelati und Weisswein beifügen und die Sauce zugedeckt etwa 10 Minuten kochen lassen.
5. Alle Kräuter fein hacken. Die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen.
6. Die Tomatensauce im Mixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren und 5 dl abmessen (Rest für Suppe oder Teigwaren verwenden). In die Pfanne zurückgeben, kurz erhitzen, dann vom Feuer ziehen und die gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zuletzt die gehackten Kräuter untermischen.
7. Eine Terrinenform von etwa 1 Liter Inhalt mit Klarsichtfolie auslegen. 3–4 El. Tomatensauce auf den Boden der Form geben. Dann lagenweise Peperoni, Tomatensauce, Zucchettis Scheiben, Tomatensauce usw. einfüllen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit Tomatensauce abschliessen. Die Terrine mit Klarsichtfolie decken und im Kühlschrank mindestens 4 Stunden fest werden lassen.

POULET-MELONEN-COCKTAIL

4 Portionen

zum vorbereiten



Kopfsalat davon einige Blätter
5 dl Hühnerbouillon
300 g Pouletbrüstchen
2 Esslöffel Balsamicoessig oder ein anderer Weissweinessig
1 Teelöffel Senf scharf
1 g Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 Esslöffel Öl
4 Esslöffel Mayonnaise
4 Esslöffel Halbrahm sauer, oder nordische Sauermilch
1 Stück Melone
1 Bund Schnittlauch oder das zarte Grün von 1 Frühlingszwiebel

Tips

Zum vorbereiten

1
Die Bouillon aufkochen. Pouletbrüstchen hineingeben und zugedeckt vor dem Siedepunkt je nach Grösse 12-15 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

2
Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl beifügen und alles zu einer sämigen Sauce rühren. Mayonnaise und nordische Sauermilch oder sauren Halbrahm untermischen. Wenn nötig nachwürzen.

3
Die Melone halbieren, entkernen und würfeln. Den Schnittlauch oder das Frühlingszwiebelgrün in Röllchen schneiden.

4
Eine Platte oder Schüssel mit den Salatblättern auslegen. Die Pouletbrüstchen in mundgerechte Stücke schneiden. Mit den Melonenwürfeln auf den Salatblättern anrichten. Die Sauce darüber träufeln und alles mit Schnittlauch oder Frühlingszwiebelgrün bestreuen.

RANDEN KNÄCKEBROT

zum vorbereiten



Zutaten
200 g Mehl
125 g Hartweizengriess
5 g Trockenhefe
70 ml Olivenöl
160 ml Randensaft
3/4 TL Salz

Zum Bestreuen
einige Zweige Thymian
frisch gemahlener Pfeffer
ca. 1 TL Meersalz Flocken

Tips

Das Knäckebrot luftdicht verschlossen aufbewahren.

1. Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Den Teig zugedeckt etwa 20 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2. Den Ofen auf 200° C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen, reichlich mit Mehl bestreuen und darauf jeweils die Hälfte des Teiges ca. 2 mm dick ausrollen.

3. Mit reichlich Thymian-Blättchen, frisch gemahlenem Pfeffer und Meersalz bestreuen, mit dem Wallholz einmal leicht darüber rollen zum Andrücken.

4. In der Mitte des vorgeheizten Ofens ca. 10 Minuten backen. Die Ränder sollten dabei nicht zu dunkel werden.

5. Das Knäckebrot etwas ruhen lassen, dann in grosse Stücke brechen oder mit dem Messer in Rechtecke schneiden und vor dem Verpacken vollständig auskühlen lassen.

RANDEN-FRISCHKÄSE-PRALINEN MIT ZWEIERLEI BAUMNÜSSEN

6 Portionen

zum vorbereiten



100 g Randen gekocht
1 Bund Schnittlauch
150 g Ziegenfrischkäse ersatzweise
Kuhfrischkäse
Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 g Baumnuskerne
100 g Baumnüsse schwarz, eingemacht;
abgetropft gewogen

Tips

Die Kugeln können als Apérohäppchen, als Vorspeise oder kleines Essen auf einem Salat serviert werden.

Die Randen schälen und anschliessend in ganz feine Würfelchen schneiden.

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die Baumnuskerne fein mahlen. Die schwarzen Baumnüsse fein hacken. Beide Nusssorten getrennt auf einen Teller geben.

Die Masse mit einem TL abstechen und jeweils von Hand sorgfältig zu 12 Kugeln formen. Die Hälfte der «Pralinen» in den gemahlene Nüssen, die andere Hälfte in den gehackten schwarzen Nüssen rollen. Die Frischkäsepralinen bis zur Verwendung auf einem Teller zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

RANDENMOUSSE MIT GERÄUCHERTER FORELLE

4 Portionen

zum vorbereiten



450 g	rohe Randen
3 Blätter	Gelatine
15 g	Ingwer
150 g	Frischkäse, z. B. Philadelphia
1,5 dl	Rahm
Salz	
Pfeffer	
1 EL	Olivenöl
¼ Bund	Dill
100 g	Crème fraîche
200 g	geräucherte Forellenfilets

Randen ungeschält ca. 50 Minuten in Wasser weich kochen. Abgiessen, abkühlen lassen und schälen. 1/4 der Randen in Würfelchen schneiden und beiseitestellen.

Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Restliche Randen in Stücke schneiden. Ingwer fein dazureiben. Randen pürieren, mit Frischkäse mischen, dabei kräftig mit dem Schwingbesen umrühren. Gelatine tropfnass in einer Pfanne bei kleiner Hitze schmelzen. Wenig Randenpüree dazugeben, mischen. Zum restlichen Püree rühren. Rahm steif schlagen, unterheben. Mousse mit Salz und Pfeffer würzen. In die Gläser verteilen, ca. 2 Stunden kühl stellen.

Beiseitegestellte Randenwürfelchen mit Öl, Salz und Pfeffer marinieren. Wenig Dill beiseitestellen. Rest hacken, mit Crème fraîche mischen. Randenwürfelchen auf der Mousse verteilen. Forelle in Stücke zupfen, mit dem Dill-Rahm darauf anrichten. Mit Dill garnieren, sofort servieren. kühl stellen ca. 2 Std.

RAUCHFORELLE & RANDEN IM SALZTEIG

4 Portionen

zum vorbereiten



240 g Rauchforelle
2 Äpfel (z.B. Boskop), gewaschen, gerüstet
2 Randen, mittelgross, gewaschen mit Schale
100 g grobes Salz
1 Eiweiss
100 g Randensaft
30 g frischer Meerrettich
60 g Sauerrahm
Etwas Saft und Raps von Zitrone
10 g Randenblätter

Salz und Eiweiss vermengen, so dass ein «Teig» entsteht. Auf ein Blech oder in eine Kasserole geben. Die Randen darin gut rundum verpacken. Im Ofen für 70 – 80 Minuten bei 180 °C weich garen.

Randen in Scheiben schneiden und 12 Kreise mit einer runden Form ausstechen (ca. 2 bis 3 cm). Den Rest in der Pfanne mit dem Saft ganz weich garen und damit ein Püree herstellen. Mit Meerrettich und Äpfel Abschnitte abschmecken.

Äpfel schälen und in gleichgrosse Würfel schneiden (ca. 1,5 bis 2 cm). In etwas Butter und Zucker glasieren. Sauerrahm abschmecken mit Zitronenraps und Saft, Salz und Pfeffer:

Rauchforelle in gleich grosse Stücke schneiden.

Alles schön anrichten (siehe Foto), mit Randenblättern garnieren.

RAUHLACHS MIT GURKEN UND MEERRETTICH-ESPUMA

zum vorbereiten



1.5 Salatgurke
Salz
Fleur de sel
150 g Scheiben Raumlachs
Dill für die Garnitur

Meerrettich-Espuma

1.5 Blatt Gelatine
30 g Meerrettich
1.5 dl Wasser
1.5 Msp. Zitronenpfeffer
6 g Salz
6 g Zucker
2.625 dl Rahm

Für das Espuma Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Meerrettich fein reiben. Wasser mit Zitronenpfeffer, Salz und Zucker aufkochen. Rahm und Meerrettich dazugeben, nochmals aufkochen. Pfanne vom Herd ziehen. Flüssigkeit 5 Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Sieb in eine Schüssel giessen. Gelatine gut ausdrücken und darin schmelzen. Flüssigkeit auf Eiswasser unter ständigem Rühren auskühlen lassen. In einen Rahmbläser füllen. 1 Kapsel einsetzen. Rahmbläser kräftig schütteln. Kühl stellen.

Gurke schälen, halbieren und entkernen. In ca. 1 cm grosse Würfelchen schneiden. Gurke in Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Gurkenwürfelchen in Gläser verteilen und mit Fleur de sel würzen. Je 1 Scheibe Raumlachs darauflegen. Espuma auf den Lachs spritzen. Sofort servieren.

RAUHLACHS-AVOCADO-RÖLLCHEN AUF KRESSE-GEMÜSE-SALAT

6 Portionen

zum vorbereiten



Röllchen:

1 Avocado
2 El. Limettensaft
1.5 TL Meerrettichpaste aus dem Glas
1 El. Crème fraîche
1 Knoblauchzehe klein
1 Schalotte klein
Salz
300 g Rauchlachs
Kressesalat:
50 g Kresse
50 g Portulak
2–3 zarte Zweige Stangensellerie, je nach Grösse
3 El. Balsamicoessig weiss
0.5 TL Senf
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 El. Rapsöl
2 El. Rahm

Tips

Die dekorativen Röllchen können gut vorbereitet und auch 2–3 Tage tiefgekühlt werden. In diesem Fall muss man jedoch die Lachsrolle anstatt $\frac{1}{4}$ Stunde vor dem Servieren etwa gut $\frac{1}{2}$ Stunde vorher herausnehmen und im Kühlschrank langsam etwas antauen lassen, bevor man sie aufschneidet.

1

Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Mit dem Limettensaft in einen hohen Becher geben und mischen. Meerrettich sowie Crème fraîche beifügen.

2

Die Knoblauchzehe und die Schalotte schälen und so fein als möglich hacken. Beide Zutaten mit dem Salz zur Avocado geben. Alles mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. In einen Wegwerf-Spritzsack oder Gefrierbeutel füllen und $\frac{1}{2}$ Stunde kalt stellen.

3

Ein Stück Klarsichtfolie auf der Arbeitsfläche auslegen. $\frac{1}{2}$ der Rauchlachsscheiben mit der Längsseite nach oben zeigend nebeneinander leicht überlappend zu einem Rechteck auslegen. Auf die gleiche Weise mit dem restlichen Lachs ein zweites Rechteck vorbereiten.

4

Von dem Spritz- oder Gefrierbeutel die Spitze etwa 1 cm hoch abschneiden. Die Avocadocreme in einem langen, dicken Streifen auf die untere Längsseite der beiden Lachsrechtecke aufspritzen. Den Rauchlachs mit Hilfe der Klarsichtfolie aufrollen und die Rollen in der Folie verpacken. Die Rauchlachsrollen etwa $\frac{1}{2}$ Stunde in den Tiefkühler oder mindestens 1 Stunde in das Gefrierfach legen.

5

Für den Salat Kresse und Portulak waschen und sehr gut abtropfen lassen. Die Stangenselleriezweige rüsten und in hauchfeine Scheibchen schneiden.

6

Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Öl und Rahm mit dem Schwingbesen zu einer Sauce mischen.

7

Etwa $\frac{1}{4}$ Stunde vor dem Servieren die angefrorene Rauchlachsrolle aus dem Tiefkühler oder Gefrierfach nehmen. Mit einem in heissem Wasser vorgewärmten Messer in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.

8

Unmittelbar vor dem Servieren den Salat mit der Sauce mischen und mit den Rauchlachsröllchen auf Tellern anrichten. Sofort servieren.

RAVIOLI

4 Portionen

zum vorbereiten



Füllung:

80 g Bündnerfleisch,
2 Schalotten, 1 EL Butter,
2 EL Tomatenpüree,
½ Bund Petersilie,
150 g Ricotta,
Salz, Pfeffer

2 Frühlingszwiebeln,
1 Peperoncino,
50 g Bündnerfleisch,
50 g Butter,
80 g Bündner Bergkäse

1 Für die Füllung Bündnerfleisch fein schneiden. Schalotten fein hacken, in der Butter glasig dünsten. Bündnerfleisch mitdünsten, Tomatenpüree unterheben. Beiseitestellen, auskühlen lassen. Petersilie fein hacken. Alles zusammen mit dem Ricotta mischen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

2 Ravioli herstellen

3 Reichlich Wasser aufkochen, salzen. Ravioli ins Wasser geben und ca 5 Minuten ziehen lassen, das Wasser sollte nicht mehr kochen.

Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden, Peperoncino entkernen und in feine Streifen schneiden. Bündnerfleisch in feine Streifen schneiden.

4 Butter in einer Pfanne schmelzen. Frühlingszwiebeln, Peperoncino und Bündnerfleisch dünsten, Ravioli abgiessen und kurz in der Butter mitschwenken.

Auf Tellern anrichten und Käse darüberreiben, nach Belieben mit Pfeffer würzen.

RICOTTA-ZITRONEN-RAVIOLI

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Bio-Zitrone
250 g Ricotta
1 Eigelb
130 g geriebener Gruyère
0.25 TL Salz
wenig Pfeffer
2 Rollen Pastateig
1 Eiweiss
Salzwasser, siedend

2 EL Butter
1 EL Thymian

Von der Zitrone Schale abreiben und 1/2 Saft auspressen, mit Ricotta, Eigelb und Käse mischen, würzen. Pastateige entrollen, auf den Raviolinoboden legen. Teig mit wenig Eiweiss bestreichen. Je 1 TL Ricottamasse in die Mulden verteilen.

2. Überlappenden Teig über die Füllung legen, Raviolino schliessen, pressen, Vorgang 10mal wiederholen. Ravioli portionenweise im knapp siedenden Salzwasser ca. 4 Min. ziehen lassen, abtropfen.

3. Butter warm werden lassen. Thymianblättchen abzupfen, beigegeben, warm werden lassen, bis er knusprig ist. Ravioli beigegeben, nur noch heiss werden lassen.

ROTE BETE GELEE

zum vorbereiten

2 Stück vorgekochte rote Bete
3 EL Gelatine
2 EL Honig
2 EL Zitronensaft

Rote Bete mit dem Stabmixer oder in der Küchenmaschine pürieren.

In einem Topf Rote Bete Püree, Honig und Zitronensaft aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen.

Gelatine langsam hinzugeben, dabei kräftig rühren.

Masse in Silikonförmchen füllen. Alternativ in eine rechteckige Form, so dass die Masse etwa 1-2 cm hoch steht.

Förmchen für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Gelee stürzen und evtl in Form schneiden.

ROTKOHL-SALAT/ROTKABISSALAT

10 Portionen

800 g Rotkohl, gerüstet
6 g Salz
50 g Baumnusskerne, halbiert
Sauce
50 g Baumnussöl
50 g Schalotten, geschält
5 g Knoblauch, geschält
25 g Ingwer, frisch, geschält
5 g Pfefferkörner, rosa, getrocknet
5 g Meersalz, fein
100 g Orangensaft, frisch gepresst
200 g Rotwein
50 g Rotweinessig
Garnitur
200 g Orangen, Filets

Tips

nach Pauli

Rotkohl in dünne Streifen schneiden oder hobeln.
Anschließend Salz begeben und gut vermischen.
Baumnusskerne grob hacken.
Schalotten fein hacken.
Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken.
Ingwer fein reiben.
Zubereitung

Gesalzenen Rotkohl gut abtropfen lassen.
Baumnussöl in einer Sauteuse erhitzen, gehackte
Baumnusskerne begeben und leicht rösten.
Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Pfefferkörner begeben,
kurz dünsten und mit Meersalz abschmecken.
Orangensaft, Rotwein und Rotweinessig begeben und auf die
Hälfte einkochen lassen.
Sauce noch heiß über den abgetropften Rotkohl geben, gut
vermischen und etwas ziehen lassen.
Anrichten und mit den Orangenfilets garnieren.

RÜEBLI-INGWER-MOUSSE

4 Portionen

zum vorbereiten



1 EL Butter
500 g Rüebl, in ca. 3 mm dicken Scheiben
2 EL Ingwer, fein gerieben
3 dl Rüeblisaf
1 TL Salz
wenig Pfeffer
3 Blatt Gelatine, ca. 5 Min. in kaltem Wasser
eingelegt, abgetropft
2 dl Vollrahm
wenig Brunnenkresse oder Kresse
einige Tropfen Olivenöl
wenig Fleur de Sel

1. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Rüebl ca. 5 Min. andämpfen. Ingwer und Rüeblisaf begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, Rüebl zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln, pürieren, würzen.
2. Gelatine darunterrühren, auskühlen, zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen, bis die Masse am Rand leicht fest ist, glatt rühren.
3. Rahm steif schlagen, unter die Masse ziehen, in die Schüssel geben, zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen.

Tips

Servieren:

Mousse mit 2 El.n abstechen, mit
Brunnenkresse, Öl und Fleur de Sel garnieren.

Lässt sich vorbereiten:

Mousse ca. 2 Tage im Voraus zubereiten,
zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

SAIBLING / MELONE / KAVIAR

4 Portionen



Für den Saibling
500g Saibling
1 Sternanis
2 Lorbeerblätter
1 Kaffirlimettenblatt
1EL Koriandersamen
1TL Fenchelsamen
1/2TL weisser Pfeffer
2Zweige Thymian
50g Meersalz
40g brauner Zucker
Olivenöl

Kaviar:
80g Stör-Kaviar (zu beziehen über Walter Grill)

Wassermelone:
1Scheibe Wassermelone

Für die Marinade
1EL Honig
1/2 Zitrone, Saft
1EL Olivenöl
Minze
Salz
Pfeffer

Für die Beize die Gewürze in einer Küchenmaschine fein mahlen. Salz, Zucker und den frischen Thymian begeben und über den Fisch streuen. Mit Olivenöl beträufeln und luftdicht einschweissen (am besten gelingt das mit einer Vakuuiermaschine). Den Saibling 4 Stunden lang im Kühlschrank beizen lassen.
In einer kleinen Schüssel Honig, Zitronensaft, Olivenöl sowie Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.

Die Saiblingsfilets aus dem Kühlschrank nehmen und mit einem Küchenpapier gut von der Beize befreien. Die Filets in kleine Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl in einer Schüssel vermengen.

Auf einem flachen Teller anrichten (siehe Foto): Dazu zunächst die Melone in rechteckige Blöcke schneiden, am Teller mit der Marinade beträufeln und die Minze dazu geben. Das Tatar ebenfalls mit der Marinade beträufeln und eine Nocke vom Kaviar auf das Tatar setzen.

SALATSPINAT MIT SPECK UND MANGO

4 Portionen

zum vorbereiten



Salat
1 TL Rapsöl
Salz, Pfeffer, aus der Mühle
80 g Cashewnüsse
3 El. Zucker
0.5 TL Chilipulver
1 Mango
300 g Spinatsalat

Sauce
4 El. Weissweinessig
6 El. Rapsöl
1 TL Honig
Salz, Pfeffer, aus der Mühle

Die Cashewnüsse grob hacken. Den Zucker zu goldbraunem Caramel schmelzen. Die Nüsse und den Chili beifügen, alles gut mischen und auf ein Backpapier geben. Auskühlen lassen.

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und anschliessend würfeln. Den Spinat waschen und gut abtropfen lassen.

Für die Sauce den Essig mit Öl und Honig verrühren und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Die caramelisierten Cashewnüsse grob hacken.

Den Spinatsalat mit der Sauce und der Mango mischen und in tiefen Teller anrichten. Die Pouletbrust in dünne Scheiben schneiden und auf den Salat legen und die Cashewnüsse darüberstreuen und mit kleinen Specktranchen ergänzen

SCHAFSKÄSEDIPP

8 Portionen

zum vorbereiten



200 g Schafskäse oder Fetakäse
200 g Saurer Halbrahm
1 Knoblauchzehe
Kräuter oder anderes Grünzeug (in diesem Fall habe ich Rucola genommen)

Die Kräuter bzw. den Rucola und den Feta/Schafskäse etwas grob zerkleinern und zusammen mit den anderen Zutaten in einen hohen Behälter geben.

Mit dem Pürrierstab die Zutaten zu einer Creme verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SCHARFE GURKEN-PICKLES

4 Portionen

zum vorbereiten



Zutaten (für 4–5 Einmachgläser von je ca. 2 dl)
3 1/2 dl Reisessig
2 1/2 dl Wasser
100 g Zucker
1 EL Senfkörner
1 3/4 TL Salz
1 kg Gurken (z. B. Nostrano, evtl. entkernt, in Stücken, Cornichons)
2 Knoblauchzehen, in Scheibchen
2 rote Peperoncini, evtl. entkernt, in Ringen
4 cm Ingwer, in Scheibchen

Essig und alle Zutaten bis und mit Salz in einer weiten Pfanne aufkochen. Gurken und allerestlichen Zutaten begeben, ca. 3 Min. kochen. Gurken mit einer Schaumkelle herausnehmen, heiss in die sauberen, vorgewärmten Gläser füllen. Den Sud nochmals aufkochen, bis zum Überlaufen über die Gurken giessen, Gläser sofort verschliessen, auf einem Tuch auskühlen.

Tipp Die Gurken-Pickles passen gut zu Fondue und Raclette.

Haltbarkeit kühl und dunkel ca. 6 Monate. Einmal geöffnet, das Glas im Kühlschrank aufbewahren, Pickles rasch konsumieren.

SCHWEINEBAUCH / TERIYAKI / PAK CHOI

4 Portionen



Für den Schweinebauch
1,2kg magerer Schweinebauch
100ml Teriyaki Sauce
400ml Gemüsefond
1/4l Weisswein
Salz
Pfeffer

Für die Bohnen
250g schwarze Bohnen
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1Scheibe Ingwer
250ml Gemüsefond
1/8l Weisswein
1EL Dijonsenf mit Honig
1TL Humus
1 Kaffirlimettenblatt
1 Sternanis
Salz
Tasmanischer Pfeffer
Sesamöl

Für den Salat
2Stück roter Rettich
200g italienisch Pflücksalat
Olivenöl

Für Pak Choi
8 Stück Pak Choi
Salz
Pfeffermischung »Schwarzes Gold« (gibt's bei Spiceworld)

Den Schweinebauch leicht einsalzen, mit der Teriyaki Sauce in einen Vakuumbbeutel geben und mit Vakuum verschliessen. Das Fleisch 24 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

Eine Ofenform mit dem Gemüsefond füllen und den Schweinebauch mit der Teriyaki Sauce auf der Hautseite in die Form legen, bei 150 °C für eine Stunde in den Ofen geben. Anschliessend herausnehmen, wenden und die Schwarte mit einem sehr scharfen Messer quadratisch einritzen. Danach für weitere 1,5 Stunden bei 150 °C in den Ofen geben. Die Temperatur auf 220 °C erhöhen und eine weitere halbe Stunde fertig garen lassen. Dabei sollte eine schöne Kruste entstehen.

Die Bohnen für 12 Stunden in kaltes Wasser einlegen und anschliessend abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel und die Bohnen in einem Topf mit etwas Sesamöl anschwitzen und mit Fond aufgiessen. Mit geschlossenem Deckel 45 Minuten köcheln lassen. In einer Tasse Weisswein, Senf und Humus gut verrühren und mit Kaffirlimettenblatt, Sternanis, Ingwer und Knoblauch in den Topf zu den Bohnen geben und 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.

Den Rettich waschen in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Olivenöl marinieren. Pflücksalat waschen und gut abtropfen lassen.

Pak Choi in einen Topf der unten mit Wasser gefüllt ist und einen Dampfaufsatz hat geben, aufkochen lassen und für ein paar Minuten mit geschlossenem Deckel ohne Temperatur ziehen lassen. Etwas salzen und pfeffern.

Gemüse und Salat werden am Teller mit dem Fleisch angerichtet und mit der Sauce vom Schweinebauch beträufelt.

SEETEUFEL AUF SPARGEL-NEST

4 Portionen

zum vorbereiten

Butter:

50 g Butter, weich

1 Limette, heiss abgespült, trocken getupft, nur abgeriebene Schale

2 EL Kerbel, fein geschnitten

1 Prise Salz

wenig Pfeffer

250 g grüne Spargeln, unteres Drittel geschält

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

250 g Blätterteig

1 Eigelb, verdünnt

60 g Landrauchschinken in Tranchen

300 g Kap-Seeteufelfilets, in ca. 4 cm dicken Stücken

¼ TL Salz

Tips

Kann auch Lauch verwendet werden

Butter und alle Zutaten bis und mit Pfeffer gut verrühren.

Spargeln mit dem Sparschäler unterhalb der Spargelspitze bis zum Ende dünn in Streifen abschälen, würzen. Spargelstreifen ca. 15 Min. zugedeckt ziehen lassen, gut abtropfen. Spargelspitzen längs halbieren.

Blätterteig auf wenig Mehl zu einem Rechteck von ca. 20×30 cm auswallen. In 6 Quadrate à je 10 cm schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Teigränder mit wenig Eigelb bestreichen.

Formen:

Landrauchschinkentranchen falten, auf die Mitte der Teigstücke legen. Spargelstreifen zu 6 Nestchen formen, mit den Spargelspitzen auf den Schinken legen. Seeteufelstücke salzen.

Je 1 Fischstück auf die Spargeln legen, Kerbelbutter darauf verteilen.

Backen: ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Dazu passt: Frühlingssalat

SELLERIESALAT

10 Portionen

zum vorbereiten

Zutaten

800 g Knollensellerie, geschält

Sauce

30 g Zitronensaft, frisch

200 g Mayonnaise

100 g Halbrahm, sauer, 25%

Salz

Cayennepfeffer, gemahlen

Tips

nach Pauli

Vorbereitung

Sellerie in feine Julienne (Streifchen) schneiden.

Zubereitung

Mayonnaise mit dem sauren Halbrahm vermischen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

Die Selleriestreifen rasch und kräftig mit der Sauce vermischen (Einweghandschuhe benutzen).

SPARGEL-ERDBEER-SALAT

4 Portionen



1, 5 kg Spargel
250 g Erdbeeren
150 g Rucola
100 g Zucker
100 ml Balsamicoessig
100 ml Wasser
Basilikum
Öl
3 EL Pinienkerne

Tips

Wer möchte streut noch etwas frisch gehobelten Parmeggiano regiano über den Spargel-Erdbeer-Salat.

Für den Spargel-Erdbeer-Salat den Spargel im Wasser mit Salz und Zucker ca. 15 Minuten garen. Nach dem Abkühlen in mundgerechte Stücke schneiden, die Erdbeeren vierteln.

Den Zucker karamellisieren lassen und mit dem Balsamico und Wasser ablöschen (Vorsicht, könnte spritzen). Aufkochen und ca. 7 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken, dann das Öl unterschlagen.

Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne anrösten.

Rucola, Spargelstücke und die Erdbeeren auf den Tellern verteilen und die Vinaigrette darüber giessen, alles ca. 30 Minuten ziehen lassen und mit den Pinienkernen verzieren.

SPARGELTERRINE

4 Portionen

zum vorbereiten



500 g grüne Spargeln
Salzwasser
180 g nordische Sauermilch
0.5 Bund Kerbel, fein gehackt
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
5 Blatt Gelatine, in kaltem Wasser eingelegt, abgetropft
2 EL siedendes Wasser
Sauce
2 EL Weissweinessig
5 EL Baumnußöl
0.5 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
Kopfsalatblätter

Tips

Form: für eine Terrinenform von 5 dl
Servieren: Terrine vorsichtig auf eine Platte stürzen, Folie ablösen. Von den Spargelspitzen unten einige Scheiben abschneiden, Terrine damit garnieren. Salatblätter und Spargelspitzen, längs halbiert, rundherum anrichten, Sauce darüberträufeln.

Lässt sich vorbereiten: Terrine 1–2 Tage im voraus zubereiten, im Kühlschrank aufbewahren, vor dem Servieren garnieren.

Variante mit Agar-Agar: Für die Spargelmasse statt der Gelatine 1 1/2 Teelöffel Agar-Agar (z.B. Biorex) verwenden. Dieses mit 6 Esslöffel heissem Spargelkochwasser unter Rühren knapp 2 Min. kochen, sofort unter die Spargelmasse rühren.

Die Terrinenform vor dem Auskleiden mit Klarsichtfolie mit wenig Öl ausstreichen, damit die Folie beim Einfüllen nicht rutscht

Spargeln in 5 cm lange Stücke schneiden, Spitzen beiseite legen. Spargelstücke im siedenden Salzwasser offen ca. 15 Min. weich kochen, herausnehmen, kalt abschrecken. Spitzen im gleichen Wasser nur ca. 5 Min. knapp weich kochen, herausnehmen, kalt abschrecken. Die Hälfte der Spitzen kühl stellen, den Rest mit den Spargelstücken (insgesamt ca. 350 g) und der Sauermilch fein pürieren, evtl. durch ein Sieb streichen. Kerbel dazugeben, würzen. Gelatine im siedenden Wasser auflösen, mit 2 Esslöffel der Masse mischen, sofort gut unter die restliche Masse rühren.

Masse in die vorbereitete Form giessen, zugedeckt ca. 5 Std. kühl stellen.

Alle Zutaten bis und mit Pfeffer gut verrühren.

SPECK-TWISTER



1 Pack Blätterteig
15 Tranchen Bratenspeck, in lange Streifen
geschnitten

Den Blätterteig rechteckig auswallen und mit Bratenspeck
belegen.
Kurz in den Tiefkühler geben.
Dann in 2 cm breite Streifen schneiden, zu Spiralen drehen,
auf ein Blech geben und im auf 200°C vorgeheizten Ofen
während 12 - 15 Minuten backen.

SPICY MANGOSALAT MIT TUNA

4 Portionen



2 Mangos
3 Zweige Koriandergrün
1 Zweig Minze
100g Pinienkerne
1 frische rote Chilischote
Saft einer Limette
2EL Fischesauce
2 Knoblauchzehen
2cm frischer Ingwer
4EL dunkles Sesamöl
200g Thunfisch im Ganzen
1EL gerösteter Sesam (Gomasio)
1EL schwarzer Pfeffer, geschrotet

Mangos schälen, in Streifen schneiden und in eine Schüssel
geben. Koriander- und Minzeblätter klein schneiden und zu
den Mangos geben.
Pinienkerne (ohne Fett) rösten und danach mit Chili,
Limettensaft, Ingwer, Knoblauch, Fischesauce und 1 EL
Sesamöl im Mörser zerstoßen. Mit den Mangostreifen ver
mischen und beiseitestellen.
Gomasio und Pfeffer vermengen und den Thunfisch auf
beiden Seiten fest
in die Gewürzmischung drücken. Eine Pfanne erhitzen, 3 EL
Sesamöl
hineingeben, Thunfisch im Ganzen darin beidseitig scharf
anbraten, danach in Scheiben schneiden.

TATAR VOM THUNFISCH – WEISSER TOMATENSCHAUM – PUMPERNICKELCHIP

5 Portionen



Für das Thunfischtatar:

Thunfisch frisch 600g
Olivenöl 4EL
Schalotten 2Stk.
Peperoncini 1Stk.
Ingwer frisch 1Stk.
Tomaten klein 2Stk.
Zitronengrasstangen 2Stk.
Limettensaft 1EL
Worcestersosse 2TL
Fleur de sel
Pfeffer aus der Mühle
Schnittlauchringe 2EL

Für den weissen Tomatenschaum:

Tomaten 400g
Knoblauchzehe 1Stk.
Salz
Pfeffer
Zucker 1TL
Basilikum 1Bund
Weissweinessig 1EL
Gelatine weiss 4Blatt

Für den Pumpernickelchip:

Pumpernickel 2 Scheibe
Frühlingslauch Stange 1Stk.
Schalotte 1Stk.
Butter
Milch

Für den weissen Tomatenschaum:

Die Tomaten waschen, halbieren, den Strunk entfernen und die Tomaten in grobe Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stängeln zupfen. Blätter grob hacken. Tomaten, Knoblauch und Basilikum in einen Topf geben. Weissweinessig und Zucker ebenfalls zugeben.

Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Dann die pürierten Tomaten einmal aufkochen. Topf vom Herd nehmen.

Ein Sieb mit einem Passiertuch auslegen und in eine Schüssel hängen. Pürierte und aufgekochte Tomaten-Sauce in das Sieb giessen und in die Schüssel abtropfen lassen, am besten über Nacht. Der abgetropfte Tomatensaft ist dann fast klar. Damit das auch so bleibt, keinesfalls das verbleibende Tomatenpüree ausdrücken!! Sonst war die Mühe umsonst. Bei mir kamen auf diese Weise circa 300 ml klarer Tomatensaft zustande.

Am nächsten Tag die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Den Tomatensaft lauwarm erhitzen und die tropfnasse, eingeweichte Gelatine im warmen Saft auflösen. Den Topf mit dem Tomatensaft und der Gelatine in eine Schüssel voller Eiswasser setzen und den Tomatensaft mit den Quirlen des Handrührgeräts in ca. 10 Minuten schaumig rühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen.

Für den Pumpernickelchip:

2 Scheiben Pumpernickelbrot mit sehr fein geschnittenem Lauch und Schalotten in der Pfanne mit Butter anschwitzen und mit so viel Milch glatt pürieren bis eine feste, streichfähige Masse entsteht. Am Ende ein paar Brotkrümel einrühren. Die Masse auf eine Silikonbackmatte oder ein Backpapier dünn aufstreichen und bei 120 Grad backen, bis sich die Chips von der Matte lösen.

Für das Thunfischtatar:

Den gut gekühlten Thunfisch in Scheiben schneiden, dann in Streifen und in ganz kleine Würfel, noch etwas hacken, mit 2 EL.n Olivenöl beträufeln, gut vermischen. Schalotte, Peperoncino, Ingwer, Tomate (enthäutet und entkernt) und das zarte Innere des Zitronengrases ganz fein würfeln, zum Thunfisch geben. Abschmecken mit Zitronensaft, Worcestershire Sauce, Fleur de Sel und grob gemahlenem schwarzem Pfeffer. 10 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Die Schnittlauchröllchen unterheben, noch einmal abschmecken und auf den Tellern anrichten.

TATAR VON GERÄUCHERTEM FORELLENFILET

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Schalotte
300 g geräucherte Forellenfilets
0,5 Bund Schnittlauch
1 EL Mayonnaise
2 EL Crème fraîche
3 EL Meerrettichschaum
Salz
Pfeffer
4 Scheiben Toast

Schalotte hacken. Fischfilets in Würfelchen schneiden. Schnittlauch fein schneiden. Beiseitestellen. Fisch, Schalotte, Mayonnaise, Crème fraîche und Meerrettichschaum mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Toastbrot in einer Pfanne kurz anrösten. Toast in Streifen schneiden. Tatar in kleine Gläser füllen. Tatar-Shots mit Toastbrot anrichten. Schnittlauch darüberstreuen und servieren.

auf Brunnenkresse serverien

TATAR VON GERÄUCHERTEM FORELLENFILET MIT AVOCADO

2 Portionen

zum vorbereiten



2 Forellenfilets, geräuchert
1 Schalotte, klein
6 Cherrytomaten
2 El. Mayonnaise, gehäuft
2 Avocados, reif
2 El. Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
40 g Rucola, ersatzweise Nüsslisalat
1 El. Weissweinessig
1 TL Gemüsebouillon, ersatzweise Wasser
1 TL Senf, grobkörnig
1 Spritzer Worcestershiresauce
2 El. Olivenöl

1 Die Forellenfilets in kleine Würfelchen schneiden. Die Schalotte schälen und sehr fein hacken. Die Cherrytomaten je in 6 oder 8 Stücke schneiden. Alle diese Zutaten in eine kleine Schüssel geben und sorgfältig mit der Mayonnaise mischen.

2 Die Avocados der Länge nach halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. In eine Schüssel geben. Zitronensaft, Salz und Pfeffer beifügen und alles mit einer Gabel fein zerdrücken. Dann die Forellenfilets-Mischung sorgfältig unterheben. Wenn nötig nachwürzen.

3 Den Salat waschen und sehr gut abtropfen lassen.

4 Essig, Bouillon oder Wasser, Senf, Worcestershiresauce, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Sauce mischen.

5 Mit Hilfe eines runden Ausstechers das Tatar in der Mitte von 2 Tellern anrichten. Den Salat sorgfältig mit der Sauce mischen und um das Tatar herum anrichten.

THERMOMIX ENERGIEBÄLLCHEN

36 Portionen

Thermomix



50 g Mandeln
50 g Haselnüsse
20 g Haferflocken
100 g getrocknete Datteln, entsteint
50 g getrocknete Pflaumen, entsteint
1 EL Orangensaft
0,5 TL geriebene Orangenschale
0,5 TL Zimt
4 EL Kokosraspeln
4 EL Kakaopulver, ungesüßt
1 EL Puderzucker

Mandeln, Haselnüsse und Haferflocken in den Mixtopf geben, 15 Sek./Stufe 10 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Datteln, Pflaumen, Orangensaft, Orangenschale und Zimt zugeben, 15 Sek./Stufe 8 zerkleinern und in eine Schüssel umfüllen. Aus der Masse kleine Kugeln formen (Ø 2 cm). Kokosraspel in eine kleine Schüssel geben und in einer zweiten Schüssel Kakaopulver und Staubzucker mischen. Die Hälfte der Kugeln in Kokosraspeln und die andere Hälfte in der Kakaomischung wälzen.

Energiebällchen gleich servieren oder im Kühlschrank aufbewahren.

THUNFISCH AUF JUNGZWIEBEL-OMELETT MIT TUNA

4 Portionen



Für das Omelett
6 Eier
100ml Milch
2 Jungzwiebeln
Schnittlauch
Salz
Pfeffer
Olivenöl

Die Jungzwiebeln und etwas Schnittlauch in dünne Ringe schneiden und in eine Schüssel geben. Eier und Milch hinzufügen und gut verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und einen EL Olivenöl hinzufügen. Die Ei-Zwiebelmischung in einer feuerfesten ovalen Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 20 Minuten backen. Pfanne aus dem Ofen nehmen und für ein paar Minuten ziehen lassen.

Für den Thunfisch
250g Thunfisch in Sashimi-Qualität
16 Blätter Baby-Mangold
mildes Olivenöl

Den Thunfisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Omelett mit einem Ring ausstechen und in der Mitte des Tellers anrichten. Den Thunfisch darauf setzen und den Mangold um das Omelett platzieren. Etwas Maldon Meersalz und Strottarga Nera Riserva auf den Thunfisch streuen. Noch ein paar Tropfen mildes Olivenöl über das Gericht träufeln und anschliessend servieren.

THYMIAN CRACKER

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Zweig Thymian
15 g Butter
60 g Mehl Type 405
1 Prise Meersalz
2 TL Backpulver
4 EL Wasser

Thymian fein hacken und Butter würfeln, zusammen mit den restlichen Zutaten zu einem Teig kneten; in Frischhaltefolie gewickelt 1 Stunde kühlen; Teig mit Nudelmaschine ca. 2 mm dünn ausrollen und in längliche Dreiecke schneiden; auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C ca. 12 Minuten backen.

Tips

Passt zu Lachs

TRÜFFEL-ZUCCHETTI-LASAGNE

zum vorbereiten



750 g Zucchini
3 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
80 g Trüffelbutter, (auch Trüffelcreme genannt);
ersatzweise 1 Esslöffel Trüffelpaste und 50 g
Butter
2 Esslöffel Mehl
2.5 dl Milch
2.5 dl Rahm
150 g Trüffelkäse, italienisch; ersatzweise
Parmesan
Butter, für die Form(en)
250 g Pastateig, ausgewallt, (2 Rollen)

Tips

zum vorbereiten 1/2 Tag im voraus

Ergibt 10–12 Portionen für ein Buffet - Für 6–8 Personen als
Vorspeise

Diese raffinierte Vorspeise kann anstatt mit Zucchini auch mit
frischem Spinat zubereitet werden; in diesem Fall braucht man
jedoch gut 1 kg Gemüse. Damit die Lasagne schön saftig wird,
muss die Sauce dünnflüssig sein, denn sie dickt beim
Überbacken von alleine ein.

1 Die Zucchini waschen, jedoch auf keinen Fall schälen, und
in dünne Scheiben schneiden.

2 In einer grossen Bratpfanne oder in einem Wok das Olivenöl
erhitzen. Die Zucchini hineingeben, salzen und pfeffern und
unter gelegentlichem Wenden knapp weich braten; sie dürfen
dabei Farbe annehmen! Beiseitestellen.

3 In einer kleinen Pfanne die Trüffelbutter oder die Trüffelpaste
und die Butter schmelzen. Das Mehl beifügen und 1 Minute
mitdünsten. Dann Milch und Rahm dazugießen, aufkochen
und die Sauce 3–4 Minuten leise kochen lassen; sie soll in der
Konsistenz eher dünn sein. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Beiseitestellen.

4 Den Käse fein reiben oder im Cutter mahlen.

5 10–12 kleine feuerfeste Portionenformen oder eine grosse
Gratinform sehr gut ausbuttern. Den Pastateig in der Grösse
der Formen zurechtschneiden; es braucht pro Form insgesamt
3 Lagen Teig. Wenig Sauce auf den Boden der Form(en)
geben, 1 Lage Teigblätter daraufauslegen, 1 Lage
Zucchettischnitten daraufgeben und mit etwas Käse bestreuen
und wiederum mit wenig Sauce beträufeln. Ein weiteres
Teigblatt daraufgeben, wieder mit Zucchini und Sauce
belegen und mit einem Teigblatt abschliessen. Den restlichen
Käse und die Sauce grosszügig daraufverteilen.

6 Die Zucchini-Lasagne im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen
auf der zweituntersten Rille 25–30 Minuten golden
überbacken. Falls Portionenformen verwendet werden, 180
Grad Umluft einstellen, damit die Formen auf 2 Gittern
gleichzeitig überbacken werden können. Heiss oder lauwarm
servieren.

Was man vorbereiten kann

Die Trüffel-Zucchini-Lasagne kann bis auf das Überbacken ½
Tag im Voraus zubereitet werden.

TUNA TATAKI

4 Portionen

zum vorbereiten



Thunfisch Mittelstücke à ca. 350 g (Sushi-Qualität)

Den Thunfisch in zwei längliche Blöcke schneiden, sodass sich diese Stücke nach dem Zubereiten gut in gleichmässige Tranchen schneiden lassen.

Marinade

6 EL Sojasauce
6 EL Mirin (oder Sake, halbtrockener Sherry oder trockener Weisswein)
1 Knoblauchzehe gepresst
30 g Ingwer gepresst (durch Knoblauchpresse)

Ca. 1 Std. marinieren.

Olivenöl erhitzen. Marinade abtropfen. Thunfisch auf jeder Seite ganz kurz anbraten. Wichtig: der Thunfisch soll innen Roh bleiben.

Panade

20 g Sesamsamen, weiss
20 g Sesamsamen, schwarz,
zusammen mit dem weissen Sesam leicht anrösten

Aus der Pfanne heben und für zehn Sekunden in eine Schüssel mit Eiswasser legen, um den Garprozess sofort zu stoppen.

Dann mit Küchenkrepp abtupfen und eine Seite dünn mit Wasabi bestreichen. Die Tuna-Stücke in dem Sesam-Mix wälzen, leicht salzen und die „Sesampanade“ etwas andrücken. Dazu legt man die panierten Stücke auf eine Klarsichtfolie und drückt diese von allen Seiten an den Tuna.

Sofort anrichten oder im Kühlschrank etwas ziehen lassen.

ÜBERBACKENER WEICKÄSE MIT SALAT

zum vorbereiten



8 Scheiben Kernenbrot

Belag:

2 Weichkäse, z. B. Schafweichkäse, je ca. 130 g, quer in je 4 Scheiben geschnitten
4 TL flüssiger Honig
¼ Knoblauchzehe, gepresst
1 TL Thymianblättchen
1 Salbeiblatt, fein gehackt
1 TL fein gehackter Rosmarin
wenig Pfeffer aus der Mühle

Salat:

je 1 Handvoll Eichblattsalat, Kresse und Portulak, gerüstet

Salatsauce:

1–2 EL Essig
2–3 EL Rapsöl
1 TL Senf
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Brot auf das mit Backpapier belegte Blech legen.

Belag: Käsescheiben auf das Brot legen. In der oberen Hälfte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 5–8 Minuten überbacken oder mit dem Bunsenbrenner abflämmen.

Salat: Alles mischen, auf Teller geben.

Sauce: Alle Zutaten verrühren, würzen, über den Salat träufeln.

Überbackenen Käse dazugeben. Honig mit den restlichen Zutaten mischen, darüberträufeln, heiss oder lauwarm servieren.

Statt Weichkäse 4 Frischkäse, z. B. Ziegenfrischkäse, je 80 g, halbiert, verwenden. Bunsenbrenner für den Küchengebrauch sind in Haushaltgeschäften oder beim Grossverteiler erhältlich.

Tips

Zum vorbereiten

VEGANER RÜEBLI-LACHS

4 Portionen

zum vorbereiten



Rüebli

300 g

Rüebli, geschält, mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen

Salzwasser, siedend

Marinade

2 EL Olivenöl

1 EL Agavensirup

1 EL Apfelessig

½ TL Knoblauchpulver

½ TL geräucherter Paprika

¾ TL Salz

wenig Pfeffer

2 Nori-Blätter, gedrittelt

Tips

Anstelle geräucherter Paprika 1-2 Tropfen Flüssigrauch verwenden.

Rüebli

Rüebli im siedenden Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, herausnehmen, kurz in eiskaltes Wasser legen, abtropfen, trocken tupfen.

Marinade

Öl und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in eine Schüssel geben, verrühren. Rüebli begeben, mischen, abwechslungsweise mit den Nori-Blättern in die Form schichten. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 3 Std. marinieren.

WALDORF-SALAT

10 Portionen

zum vorbereiten

Zutaten

600 g Knollensellerie, geschält

5 g Salz

5 g Zitronensaft, frisch

120 g Äpfel, geschält, ohne Kerngehäuse

50 g Baumnuskerne, halbiert

100 g Ananas, frisch, geschält

Sauce

200 g Mayonnaise

100 g Vollmilchjoghurt, nature

Cayennepfeffer, gemahlen

Tips

nach Pauli

Vorbereitung

Knollensellerie in feine Julienne (Streifchen) schneiden.

Salz und Zitronensaft begeben und kräftig mit den Händen vermischen (Einweghandschuhe benutzen).

Die Äpfel in 5 mm große Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Baumnüsse grob hacken.

Ananas in 5 mm große Würfel schneiden.

Zubereitung

Mayonnaise mit Vollmilchjoghurt und Cayennepfeffer vermischen.

Sellerie-Julienne, Apfelwürfel, Baumnüsse und Ananaswürfel mit der Sauce gut vermengen, um eine Braunfärbung zu vermeiden, und abschmecken.

WARME RICOTTA-RÜEBLI-TERRINE

6 Portionen

zum vorbereiten



3 grosse Rüebli, mit dem Sparschäler längs 44 Streifen abgeschält
Salzwasser, siedend
750 g Ricotta
3 EL Mehl
2 frische Eigelbe
80 g geriebener Parmesan
0.75 TL Salz
wenig Pfeffer
1 frisches Eiweiss
1 Prise Salz
2 EL Olivenöl
1 EL Petersilie, fein geschnitten

Tips

Lässt sich vorbereiten:
Terrine ca. 1 Tag im Voraus vorbereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Ca. 1 Std. vor dem Servieren dämpfen.

1. Rüblistreifen im Salzwasser ca. 30 Sek. blanchieren. Herausnehmen, kalt abspülen, abtropfen, trocken tupfen. Je 22 Rüblistreifen so in die Formen legen, dass sie sich in der Mitte leicht überlappen und auf beiden Längsseiten vorstehen.
2. Ricotta und alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren. Eiweiss mit dem Salz steif schlagen, sorgfältig darunterziehen, in die vorbereiteten Formen füllen. Mit den vorstehenden Rüblistreifen bedecken, mit Klarsichtfolie zudecken.

Für 2 Backformen «Quadrolino», mit wenig Öl bestrichen, mit Klarsichtfolie ausgelegt

Dämpfen:

Ein Dämpfkörbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen. Formen hineinstellen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. dämpfen. Herausnehmen, zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen, aus der Form heben, in Tranchen schneiden. Öl und Petersilie verrühren, dazu servieren.

WEISSKOHLSALAT/WEISSKABISSALAT

4 Portionen

320 g Weißkohl, gerüstet
2 g Salz
80 g Speck, geräuchert
40 g Zwiebeln, geschält
40 g Bouillon
40 g Kräuteressig
20 g Sonnenblumenöl
0.4 g Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Tips

nach Pauli

Weißkohl in 2 mm dünne Streifen schneiden oder mit dem Gemüsehobel (Mandoline) hobeln.
Salz begeben und mit den Weißkohlstreifen gründlich vermischen.
Nach ca. 15 Minuten abschütten und die Flüssigkeit abtropfen lassen.
Speck (ohne Knorpel) in 3 mm dicke Streifen schneiden.
Zwiebeln fein hacken.
Zubereitung

Speckstreifen in einer Sauteuse im eigenen Fett rösten und etwas abkühlen lassen.
Gehackte Zwiebeln begeben und mitdünsten.
Mit Bouillon ablöschen und den Bratensatz auflösen.
Kräuteressig und Sonnenblumenöl begeben und verrühren.
Warme Sauce über die Kabisstreifen gießen und vermengen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Hinweise für die Praxis

Rotkohlsalat kann nach der gleichen Methode zubereitet werden (Speck weglassen, Kräuteressig durch Rotweinessig ersetzen).

WRAP-LOLLIS

4 Portionen

zum vorbereiten



4 Weizen-Tortillas (ca. 250 g)
125 g Frischkäse mit Meerrettich
80 g Jungspinat
100 g geräucherter Lachs in Tranchen
70 g Bresaola in Tranchen
20 Holzspiesschen

Tortillas mit dem Frischkäse bestreichen. Spinat darauf verteilen, leicht andrücken. Zwei Tortillas mit Lachs, die restlichen mit Bresaola belegen. Satt aufrollen, in Scheiben schneiden, an die Spiesschen stecken

Tips

Wraps ca. 1/2 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Statt Lachs und Bresaola 1 Rüebl, grob gerieben, verwenden.

ZUCCHINI CHIPS

zum vorbereiten



1 Zucchini
100g geriebener
Parmesan
1 TL Knoblauchpulver
1 TL Salz
1 Tasse Apfelessig

Tauche die Zucchini-Scheiben zuerst in den Apfel essig und wende sie danach in der Parmesan-Mischung.

Lege dir die Scheiben auf ein Backblech mit Backpapier und schieb sie für 1 Stunde bei 110°C in den Ofen. Achte immer wieder darauf, dass sie dir nicht verbrennen.

So fast fertig... Nimm sie jedoch schon vom Backpapier bevor sie auskühlen. Sonst bleiben sie kleben! :)

ZUCCHINI-PICKLES MIT KURKUMA & INGWER

4 Portionen

zum vorbereiten



750 g Zucchini
250 ml Tafelessig
2 EL Meersalz
4 TL Reissirup
500 ml Wasser
3 Scheiben Ingwer
2 Scheiben Kurkumawurzel oder 1 TL
getrockneter Kurkuma
1 TL Koriandersamen
1 TL Kreuzkümmel

Zucchini mit dem Spiralschneider in Spiralen schneiden (alternativ in Scheiben schneiden). Essig, Salz, Reissirup, Wasser, Ingwer und Gewürze aufkochen und sofort über das Gemüse gießen. Anschließend gut verschließen, Glas auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.

Tips

Die Pickles nun gut verschlossen an einem kühlen, am besten dunklen Ort mindestens 4 bis 6 Wochen ziehen lassen. Im Kühlschrank sind die Gläser etwa 12 Monate haltbar.

Achtung: Quasi unendlich lange haltbar werden die Pickles, wenn du die Gläser nach dem Verschließen bei etwa 120 °C sterilisierst.

APFEL ZIMT SCHNECKEN

20 Portionen



500g Mehl
1 Würfel Frischhefe
200g Milch
100g Zucker
90g Butter
1 Ei (M)
1/2 TL Salz
1 TL gemahlener Kardamon

Füllung:
50g Butter
100g Zucker
2 TL Zimt
2 kleine Äpfel, geschält und geraspelt

Hefe in etwas lauwärmer Milch auflösen und zehn Minuten stehen lassen. Dann mit den restlichen Zutaten verkneten und an einem warmen Ort gehen lassen bis der Teig sich verdoppelt hat (ca. 2h).

Backofen auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen.
Teig zu einer grossen rechteckigen Fläche ausrollen, ca. 3mm dick. Die Butter zerlassen und den Teig gleichmässig damit bestreichen. Zucker und Zimt gut vermischen und ebenfalls gleichmässig auf dem Teig mit der Butter verteilen. Ebenso mit den geraspelten Äpfeln verfahren.

Von der langen Seite aufrollen. In ca 2-3cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backpapier legen. Wer will kann die Schnecken jetzt mit Hagelzucker bestreuen. Ca. 12-13 Minuten backen bis die Schnecken goldbraun sind.

Abkühlen lassen. Wer mag mit Zuckerguss bestreichen.

APFELSCHNECKEN

12 Stk. Portionen

Hefeteig:
400 g Mehl
¼ TL Salz
4 EL Zucker
20 g Hefe, zerbröckelt
2,5 dl Milch
50 g Butter, weich
Füllung:
500 g Äpfel, z.B. Rubinette, gerüstet, evtl. geschält, klein gewürfelt
3 - 4 EL Rosinen, nach Belieben
3 - 4 EL Zucker
wenig Zimt und/oder abgeriebene Zitronenschale
1 dl Rahm
100 g gemahlene, geschälte Mandeln
Glasur:
100 g Puderzucker
3 - 4 EL Wasser oder Zitronensaft

Teig: Mehl, Salz und Zucker mischen, Hefe mit der Milch anrühren, mit der Butter dazugeben. Zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.

Füllung: Alle Zutaten mischen.

Teig zu einem Rechteck von ca. 30×50 cm auswallen, Füllung darauf verteilen, dabei oben und unten 3-4 cm Rand frei lassen. Von der Längsseite her aufrollen, in ca. 12 Schnecken schneiden und auf das mit Backpapier belegte Blech legen. In der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens 25-30 Minuten backen.

Glasur: Puderzucker mit Wasser oder Zitronensaft zu einer dickflüssigen Glasur anrühren, noch warme Schnecken damit bestreichen, auf einem Gitter auskühlen lassen.

1 Stück enthält:
Energie: 1327kJ / 317kcal, Fett: 11g, Kohlenhydrate: 47g, Eiweiss: 6g

BAGELS

8 Stk. Portionen

zum vorbereiten



500 g Mehl
5 - 7 g Salz
21 g Hefe, zerbröckelt
1,5 dl Milch, lauwarm
1,5 dl Wasser, lauwarm
1½ EL flüssiger Honig
50 g Butter, weich

2,5 l Wasser, zum Kochen der Bagels
1 TL Natron
Mohn, Sesamsamen, Kerne, zum Bestreuen

Tips

Vorgeformt im Kühlschrank lassen. Am Morgen 30 Min. bei Zimmertemperatur aufgehen lassen.

Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Milch auflösen, mit restlicher Milch, Wasser, Honig und Butter in die Mulde geben.

Zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Zugedeckt aufs Doppelte aufgehen lassen.

Teig in 8 gleich grosse Stücke teilen, Kugeln formen. In der Mitte jeder Kugel mit einem Kellenstiel ein Loch durchstossen und so lange kreisförmig schwingen, bis das Loch möglichst gross ist. Nochmals 15 Minuten gehen lassen.

Wasser und Natron aufkochen. Bagels portionenweise mit Hilfe einer Schaumkelle ins siedende Wasser geben, beidseitig je 30 Sekunden garen, herausnehmen, abtropfen lassen.

Auf das vorbereitete Blech legen, nach Belieben mit Mohn, Sesam oder Kernen bestreuen.

In der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 20-25 Minuten backen.

CHAMPIGNONS-RICOTTA-WÄHE

4 Portionen

zum vorbereiten



2 rechteckig ausgewallte Kuchenteige (je ca. 42x25cm)
100 g gemahlene Haselnüsse

Belag
2.5 EL Mehl
1 EL Butter
4 dl Milch
0.25 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Messerspitze Muskat
2 Eier
500 g Ricotta
1 Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst
1 TL Thymianblättchen
600 g Champignons-Scheiben im Beutel
1.5 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
evtl. Thymian für die Garnitur

Tips

Form: für ein rechteckiges Backblech, gefettet
Backen: ca. 10 Min. in der unteren Hälfte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens. Hitze auf 220 Grad reduzieren, ca. 20 Min. weiterbacken.

Das vorbereitete Blech mit den Teigen auslegen, Boden dicht einstechen, mit den Nüssen bestreuen, kühl stellen. Das Mehl unter Rühren mit dem Schwingbesen in der warmen Butter bei mittlerer Hitze dünsten. Das Mehl darf keine Farbe annehmen. Pfanne von der Platte ziehen. Die Milch auf einmal dazugießen, unter Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist, würzen, abkühlen. Die Eier mit allen Zutaten bis und mit Thymianblättchen begeben, gut verrühren. Pilze darunter mischen, würzen, Belag auf dem Teigboden verteilen, sofort backen.

EMPANADAS

16 Portionen

zum vorbereiten



¼ Peperoni
1/2 Peperoncini
1 Zwiebel
1 Knoblauch
1 EnLOlivenöl
500 g Hackfleisch (Rind, Schwein, gemischt oder Poulet)
1/2 Peterli
½ TL edelsüßer Paprika
wenig gemahlener Kreuzkümmel
Salz
Pfeffer
1Frühlingszwiebel

Teig
500 g Mehl
1 TL Salz
2,5 dl Wasser
150 g Butter

Tips

Migusto Rezept abgeändert

Füllung: Peperoni, Peperoncini in kleine Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch hacken. Öl in einer weiten Bratpfanne erhitzen. Peperoni und Zwiebel begeben, ca. 1 Minute andünsten. Hackfleisch begeben. Ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten. Mit Paprika, Kreuzkümmel, Peterli, Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebel in feinste Ringe schneiden, begeben. Füllung abkühlen lassen. Im Kühlschrank ca. 30 Minuten durchkühlen lassen.

Teig: Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Wasser langsam dazugießen und alles zu einem Teig vermischen. Butter in Stücke schneiden und in den Teig einkneten. Teig in Klarsichtfolie wickeln und im Kühlschrank ca. 30 Minuten ruhen lassen. Teig auf wenig Mehl ca. 5 mm dick auswallen. Rondellen à ca. 14 cm Ø ausstechen. Teig zwischen Backpapierstücke legen und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Je 3 EL Füllung in die Mitte der Rondellen geben, Teigländer frei lassen.

Die Hälfte des Teiglands mit wenig Wasser bepinseln. Teig zusammenklappen. Ränder gut festdrücken. Dabei möglichst die Luft aus den Empanadas herausdrücken.

Empanadas auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Ofenmitte ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und sofort servieren.

Dazu passt z. B. Chimichurri und Salat

FRANZÖSISCHER ORANGENCAKE

zum vorbereiten



200 g Butter
in einer Schüssel weich rühren

175 g Zucker
1 Prise Salz
beides darunter rühren

4 Eier
eines nach dem andern darunter rühren,
weiterrühren, bis die Masse hell ist

150 g gemahlene Mandeln
2 unbehandelte Orangen, abgeriebene Schale
und Saft (ca. 2 dl)
2 EL Cointreau
alles darunter rühren

200 g Mehl
1 TL Backpulver
beides sieben, unter die Masse rühren, in die
vorbereitete Form füllen

Glasuren

150 g Puderzucker
3 EL Cointreau
beides zu einer dickflüssigen Glasur verrühren
und über den ausgekühlten Cake giessen

Backen: ca. 50 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad
vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, leicht abkühlen, aus der
Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Form: Für eine Cakeform von 30 cm, Form ganz mit
Backpapier auslegen

Verzieren: Cake mit Mandelblättchen bestreuen, mit
kandierten Orangenscheiben belegen, trocknen lassen.

Haltbarkeit: In Folie eingepackt im Kühlschrank, ca. 5 Tage.

GINGERBREAD COOKIES



125 g Butter
125 g Dattelsirup, Agavendicksaft, Ahornsirup
oder Melasse
50 g Rohrzucker
1 Ei
320 g Weismehl
1 Msp. gemahlene Gewürznelken
1 TL Zimt
2 TL gemahlener Ingwer
½ TL Salz
½ TL Backpulver

Zuckerglasur
1 Eiweiss
200 g Puderzucker
½ TL Zitronensaft

Butter, Dattelsirup und Zucker mit dem Rührgerät ca. 5
Minuten zu einer hellen, luftigen Masse rühren. Ei beigeben
und gut verrühren. Mehl mit Gewürzen und Backpulver
mischen. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. In
Klarsichtfolie einwickeln und ca. 1 Stunde kühlstellen.

Backofen auf 180 °C Unter-/Oberhitze vorheizen. Teig
portionenweise auf wenig Mehl ca. 5 mm dick auswallen.
Verschiedene Formen ausstechen. Auf ein mit Backpapier
belegtes Blech verteilen. In der Ofenmitte 10–12 Minuten
backen. Herausnehmen und auf dem Blech auskühlen lassen.
fast fertig

Für die Zuckerglasur Eiweiss steif schlagen. Puderzucker
portionenweise dazusieben und verrühren, bis eine
dickflüssige Masse entsteht. Zitronensaft darunterrühren. Aus
Backpapier Spritztütchen herstellen. Glasur einfüllen und
Cookies damit nach Belieben verzieren. Trocknen lassen.

KÄSEKUCHEN

16 Portionen

Thermomix



250 g weiche Butter, in Stücken
180 g Zucker
4 Eier
2 Päckchen Vanillepuddingpulver
2 Päckchen Vanillinzucker
2 TL Backpulver
1000 g Magerquark
20 g Mandeln, gehobelt

1. Butter, Zucker und Eier in den Mixtopf geben und 1 Min. /Stufe 4 schaumig rühren.
2. Die übrigen Zutaten, außer Mandeln, zugeben und 30 Sek. /Stufe 6 untermischen.
3. Die Quarkcreme in eine gefettete und mit Grieß ausgestreute oder mit Backpapier ausgelegte Springform füllen, mit Mandeln bestreuen und im vorgeheizten Backofen backen, evtl. nach 45 Minuten mit Alufolie abdecken.
4. In der Springform abkühlen lassen.

Backtemperatur: 160-170°

Backzeit: ca. 80-90 Min.

Variante:

Sie können zum Schluss noch 80 g Rosinen 8 Sek./Stufe 5 mithilfe des Spatels unter die Käsemasse heben.

Bemerkung:

Dieser Käsekuchen ohne Boden geht schnell, ist einfach und preiswert.

KÄSEKUCHEN

8 Portionen

Thermomix



250 g Butter, weich, in Stücken und etwas mehr zum Einfetten
2 EL Weichweizengrieß zum Ausstreuen
180 g Zucker
4 Eier
2 Pck. Vanillepuddingpulver
2 TL Vanillezucker, selbst gemacht
2 TL Backpulver
1000 g Magerquark
20 g Mandeln, gehobelt

Ja nach Geschmack noch etwas Zitronenabrieb

Backofen auf 160°C vorheizen. Springform (Ø 26 cm) einfetten und mit Grieß ausstreuen.
Butter, Zucker und Eier in den Mixtopf geben und 1 Min./Stufe 4 schaumig rühren.
Vanillepuddingpulver, Vanillezucker, Backpulver und Magerquark zugeben, 30 Sek./Stufe 6 untermischen und in die vorbereitete Springform geben.
Quarkmischung mit Mandeln bestreuen und 80-90 Minuten (160°C) goldbraun backen, evtl. nach 45 Minuten mit Alufolie abdecken.
Käsekuchen in der Springform gut abkühlen lassen, in 16 Stücke schneiden und servieren.

Variante:

Sie können zum Schluss noch 80 g Rosinen 8 Sek./Stufe 5 mithilfe des Spatels unter die Käsemasse heben.

Mit Mandarinen aus der Dose belegen

KÄSEKUCHEN OHNE BODEN, ZITRONIG, CREMIG

6 Portionen

zum vorbereiten



210 g Zucker
3 Stk. Eier
1 kg Magerquark oder Speisequark 20%
1 Pk. Vanillepuddingpulver (zum kochen)
50 g Mehl
1/2 Stk. Zitrone Saft und etwas Abrieb
1 Prise Salz
100 g Rahm
200 ml Milch
etwas Butter zum Fetten der Springform
optional etwas Paniermehl für die Springform
Stk. Backpapier für den Boden der Springform

Nach beliegen, Heidelbeeren, Rosinen,
Himbeeren, etc. hinzufügen

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Springform (26er) an der Seite mit Butter einfetten und mit Paniermehl bestreuen. Den Boden mit Backpapier auslegen.

Zucker mit den Eiern schaumig schlagen
Quark, Mehl und das Puddingpulver unterrühren.
Den Saft der halben Zitrone und eine Prise Salz hinzufügen
und mit einem Schneebesen glatt rühren.
Milch und Sahne dazu geben und unterrühren.

Die Mass in die Kuchenform füllen um im vorgeheizten
Backofen ca. 55 Minuten goldbraun backen.

Damit der Kuchen nicht einreisst, nach 30 Minuten mit einem
scharfen Messer am Rand des Käsekuchens entlang fahren.

Nach Ende der Backzeit, den Kuchen, bei leicht geöffneter
Backofentür, auskühlen lassen

LANDFRAUENWÄHE

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Paket Kuchenteig rund
1 Ei Planta Margarine
300 gr gehacktes Dreierlei
1 Zwiebel
4 Tomaten
Peterli geh. Selleriekraut oder Spinat gehackt
Salz Pfeffer Oregano

1 Lauchstengel
1 Tasse Sellerie und Rübli

2 Eier
2 1/2 dl Kaffeerahm
1 Prise Salz und Muskat

Gehacktes anbraten Zwiebel, Tomaten und Kräuter
dazugeben. Einige Min. dünsten, dann auskühlen lassen und
auf dem Teig verteilen. In wenig Salzwasser ca. 15 Min.
dünsten. Auskühlenlassen und auch verteilen.

Zusammen verrühren und über das Fleisch verteilen Ofen auf
220 Grad vorheizen und bei ca. 30 Min. backen

LANDFRAUENWÄHE

200 g Mehl
0.5 TL Salz
75 g Butter, in Stücken, kalt
1 dl Wasser
1 EL Olivenöl
300 g Hackfleisch (Rind und Schwein)
1 Zwiebel, grob gehackt
200 g Lauch, in feinen Ringen
200 g Sellerie, in Würfeli
2 Rüebli, in Würfeli
4 Tomaten, entkernt, in Würfeli
1 Bund Petersilie, fein geschnitten
1 Bund Oregano, fein geschnitten
1 TL Salz
wenig Pfeffer
2 Eier
2.5 dl Kaffeerahm
1 Msp. Muskat
1 Prise Salz

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Butter beigegeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Wasser dazugiessen, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

Teig auf wenig Mehl rund (ca. 34 cm Ø) auswallen, in das vorbereitete Blech legen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen.

Öl in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Hackfleisch ca. 4 Min. anbraten. Zwiebel, Lauch, Sellerie, Rüebli und Tomaten daruntermischen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln. Petersilie und Oregano daruntermischen, würzen, auskühlen.

Eier mit dem Kaffeerahm verrühren, würzen, unter die Fleischmasse mischen, auf dem Teig verteilen.

Backen: ca. 35 Min. auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus dem Blech nehmen.

ORIGINAL NEW YORKER CHEESECAKE

8 Portionen

zum vorbereiten



für den Boden:

200 g Butterkekse
90 g zerlassene Butter
1 EL feinsten Zucker

Für den Belag:

900 g Frischkäse (z.B. Philadelphia)
250 g Zucker
1/2 TL Salz
70 g Mehl
Saft und Schale einer Bio-Zitrone
600 g Crème Fraîche
8 Eier
1 Päckchen Vanillezucker

Den Backofen auf 175°C (Umluft) vorheizen. Boden einer Kuchenform mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Die Butterkekse zerkrümeln (z.B. mit Mixer). Den Zucker und die zerlassene Butter dazugeben und alles gut vermischen. Die Masse in die Kuchenform geben und auf dem Boden fest andrücken.

In der Ofenmitte ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen und Ofentemperatur auf 220°C erhöhen.

Den Frischkäse mit Zucker, Mehl, Zitronensaft und -schale in einer Schüssel mit dem Schwingbesen verrühren. Crème Fraîche, Eier und Vanillezucker dazugeben und alles gut verrühren, bis eine glatte Creme entsteht.

Den Rand der Kuchenform gut einfetten und die Frischkäsemasse auf den Keksboden geben. In der Ofenmitte bei 220°C ca. 12 Minuten backen, danach ca. 55 Minuten bei 90°C weiterbacken. Der Cheesecake sollte in der Mitte noch etwas weich sein. Kuchen ca. 2 Stunden im geschlossenen Ofen ruhen lassen (so fällt er nicht in sich zusammen). Vor dem Servieren mindestens für 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

PISTAZIEN-MANDEL-KUCHEN

zum vorbereiten



120 g geschälte, ungesalzene Pistazienkerne
140 g Butter
1 Bio-Zitrone
130 g geschälte gemahlene Mandeln
200 g Puderzucker
4 Eier
40 g Mehl
4 EL Puderzucker für die Glasur
gehackte Pistazienkerne zum Bestreuen

Die Form mit Backpapier auskleiden. Die Pistazien in der Küchenmaschine oder einer Kaffeemühle mittelfein mahlen. Die Butter leicht bräunen lassen. Die Zitronenschale fein abreiben. Den Saft auspressen und im Kühlschrank aufbewahren.

Die Mandeln mit Pistazien, Puderzucker und Zitronenschale mischen. Die Eier, die flüssige Butter und das Mehl nach und nach unterrühren. Den Teig in die Form gießen, für 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

Den Backofen auf 190° (Umluft 170°) vorheizen. Den Kuchen im Ofen (Mitte) 30 Min. backen.

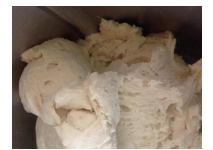
Für die Glasur 4 EL Puderzucker mit 1 EL Zitronensaft verrühren. Nach dem Backen die Zitronenglasur ganz dünn auf den Kuchen pinseln und die gehackten Pistazien darüberstreuen, solange die Glasur noch feucht ist. Den Kuchen abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen, vom Backpapier lösen und in Schnitten schneiden.

ZUTATEN FÜR EINE RECHTECKIGE FORM VON 24 X 24 CM

PIZZATEIG

4 Portionen

Thermomix



300 g Wasser
1 Würfel Hefe
500 g Mehl
1 TL Salz
2 EL Olivenöl

Wasser und Hefe in den Thermomix geben und 2 Min. bei 37° C mit Stufe 2 verrühren.

Mehl, Salz und Öl zugeben und 2 Min. mit Teigknetmodus verkneten.

Den Teig gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Der Teig reicht für ein ganzes Backblech.
Pizza bei 200°C mit Pizzastufe (Unterhitze mit Heissluft) ca. 30 Minuten.

SCHNELLER SCHOKO-NUSS-BLECHKUCHE

8 Portionen

Thermomix



250 g weiche Butter in Stücken
250 g Zucker
6 Stück Eier
250 g Haselnüsse oder Mandeln ganz oder gemahlen oder Kokosnuss
250 g Vollmilkschokolade
1/2 Teelöffel Zimt
75 g Mehl
25 g Speisestärke
Vanillezucker
1 Messerspitze Backpulver
Puderzucker zum Bestäuben

Den Backofen auf 180 Grad Unter- Oberhitze vorheizen.

Die Haselnüsse im Thermomix 10 Sekund Stufe 8 mahlen, umfüllen.

Die Schokolade in den Thermomix geben und 8 Sekunden Stufe 8 fein raspeln, zu den Haselnüssen geben.

Butter in den Thermomix geben und 1 Minute / Stufe 5 schaumig rühren. Den Zucker zugeben und 45 Sekunden / Stufe 5 verrühren. Eier nach und nach durch die Deckelöffnung zugeben und jedes Ei ca. 15 Sekunden / Stufe 5 unterrühren, dies ergibt eine schaumige Masse. Mehl, Speisestärke, Backpulver, Zimt, Nuss- Schokomischung zu der Eiermasse in den Thermomix 20 Sekunden / Stufe 5 evtl. mit Hilfe des Spatels unterheben.

Teigmasse auf das mit Backpapier belegte Backblech füllen und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 15 Minuten backen, nach dem Erkalten in Quadrate schneiden und mit Puderzucker bestreuen.

SCHOKOKUCHEN MIT FLÜSSIGEM KERN

15 Stk Portionen

zum vorbereiten



210 g Butter
210 g Schokolade
7 Eier
250 g Zucker
120 g Mehl
40 g Kakao
1 Prise(n) Salz
Muffinform

Butter und Schokolade über einem heißen Wasserbad schmelzen, auskühlen lassen. Mehl mit Kakao und Salz mischen.

Eier und Zucker schaumig schlagen. Butter-Schokoladen-Mischung unterrühren. Trockene Zutaten ebenfalls unterrühren und über Nacht kaltstellen.

Am nächsten Tag Backofen auf 180 °C vorheizen. Muffinform einfetten und mit einem Backpapierstreifen auslegen.

Teig in die Muffinform füllen und im heißen Ofen 10-13 Minuten backen.

SCHOKOLADEMUFFINS

4 Portionen

150 gr Mehl
100 gr Zucker
1 TL Salz
1 TL Oetker Bourbon Vanillezucker
1 TL Backpulver
150 gr dunkle Schokolade
150 gr Pekan- oder Baumnüsse
150 gr flüssige Butter
4 Eier
ca. 50 gr Pekan- oder Baumnüsse für die Garnitur



Das Mehl mit Zucker, Salz, Vanillezucker und Backpulver gut vermengen. Die Schokolade feinhacken, die Nüsse grobhacken und zur Mehlmischung geben. Die Butter mit den Eiern verquirlen und zur Mehlmischung geben schnell vermengen, nur solange bis alles gut vermischt ist. Kleine Papierförmchen bis zu zwei Dritteln mit der Masse füllen und mit je einer halbierten Pekan- oder Baumnuss belegen. Im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen 25 Min. backen.

SCHOKOLADEMUFFINS

4 Portionen

200 g Butter
250 g dunkle Schokolade (47%)
200 g Walnüsse
4 Eier
200 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
1 TL Backpulver
Puderzucker zum bestäuben



200 g Schokolade grob hacken und mit der Butter über dem Wasserbad schmelzen.

Restliche 50 g Schokolade in grobe Stücke schneiden zur Seite stellen.

Ofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rand einer Springform von 24 cm Durchmesser mit Butter einfetten und bemehlen. Den Boden der Form mit Backpapier auslegen.

Die Walnüsse fein zermahlen.

Die Eier mit dem Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig schlagen. Geschmolzene Schokolade hinzufügen und kurz verrühren. Gemahlene Walnüsse, das Backpulver und Schokoladenstücke unter die Masse ziehen.

Den Teig in die vorbereitete Form füllen und ca. 50 Minuten in der Mitte des Ofens backen.

Der Kuchen sollte innen noch etwas feucht sein. Nach dem Backen aus dem Ofen holen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Der Kuchen fällt dabei noch etwas zusammen. Ist der Walnuss-Schokoladen-Kuchen komplett ausgekühlt (am besten über Nacht), kann man ihn aus der Form lösen und mit Puderzucker bestäuben.

SHORTBREAD MIT ORANGE & SCHOKOLADE JAMIE OLIVER

4 Portionen



200 g Mehl (Typ 550)
150 g weiche Butter
50 g heller Rohrzucker
50 g Bitterschokolade
1 Bio-Orange
Prise Salz

Tips

Form ca. 20x20cm

Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine quadratische Backform mit Backpapier auskleiden und die Schale der Orange abreiben.

Die Butter, Mehl und Zucker in eine Schüssel geben, die Orangenschale und 1 Prise Salz zufügen und alle Zutaten mit den Fingerspitzen zu Streuseln verreiben.

Die Streusel zu einer Teigkugel zusammenschieben, nicht kneten und zu einer 1 cm dünnen Schicht in die Backform drücken. Mit einer Gabel mehrfach einstechen und im Ofen ca. 20 Minuten backen, bis sich der Rand bräunt.

Das Shortbread aus dem Ofen nehmen und noch warm mit etwas Zucker bestreuen, dann noch etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Schokolade in kleine Stück brechen und über dem Wasserbad schmelzen. Das abgekühlte Shortbread in 12 Stücke portionieren und mit der Schokolade beträufeln.

Beilage

AJVAR

4 Portionen



500 g Paprika, rot
200 g Aubergine
1 EL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
1 Zwiebeln
1 EL Olivenöl
Knoblauch
1/2 Peperoni

Pfeffer, Salz

Tips

Fondue Chinoise

Ajvar oder Ajwar ist ein serbischer Paprikasalat, der sehr gut zu Gegrilltem und Kurzgebratenem passt. Zunächst den Ofen auf 250° vorheizen. Paprikas und Aubergine so lange darin rösten (ca. 15 Min), bis die Haut schrumpelig wird und kleine Blasen wirft. Dabei dürfen sie ruhig schwarz werden. Paprikas und Aubergine am besten mit einer Grillzange aus dem Ofen nehmen und für ca. 10 Minuten in einen Gefrierbeutel stecken, oder unter ein feuchtes Geschirrtuch legen, damit sich die Haut leichter abziehen lässt. Dann Paprikas halbieren, entkernen und häuten. Aubergine ebenfalls halbieren und häuten. Das Gemüse sehr fein hacken, aber nicht pürieren. Paprika und Aubergine mit Öl und Zitronensaft vermischen. Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Unter das Ajvar mischen. Ajvar mit Knoblauch, wenig Peperoni, frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen. Über Nacht zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren in Ringe geschnittene Lauchzwiebel darüber streuen. Ajvar wird kalt als würzige Beilage zu Fleisch serviert.

APÉRO NÜSSE MIT HONIG UND ROSMARIN



500 g Nüsse, gemischt
(Mandeln, Haselnüsse, Pekannüsse,
Cashewnüsse etc.)
30 g Honig
20 ml Olivenöl
3 EL frischer Rosmarin, fein gehackt
2 EL Paprikapulver
1/2 TL Chilipulver (Schärfe nach Belieben)
1 1/2 TL Meersalz

Zum Verpacken
Papiertüten (z.B Sandwich-Tüten aus der Migros)
und/oder Plastiktüten
schönes Papier für den Druck der Etiketten
dekoratives Band und einige Zweige

1. Den Ofen auf 200° C vorheizen.
2. Die Nüsse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Ofen ca. 4 Minuten anrösten.
3. Unterdessen in einer Pfanne die restlichen Zutaten ausser dem Salz mischen und auf niedriger Stufe leicht erwärmen, damit der Honig flüssig wird und sich gut mit dem Öl sowie den Gewürzen vermengen lässt. Die Nüsse dazugeben. Alles gut vermischen, das Salz dazu streuen und die Nüsse erneut auf das Backblech geben.
4. Im Ofen 6-10 Minuten fertig rösten. Auf dem Blech vollständig auskühlen lassen und dann abfüllen.

Tipp: Für eine längere Haltbarkeit die Nüsse zuerst in eine luftdichte Plastiktüte geben und dann mit Papier einpacken.

APFEL-MEERRETTICHSAUCE

4 Portionen



100 g Magerquark
70 g Creme fraiche
5 El Milch
2 El. Meerrettich aus dem Glas
1 El. Meerrettich - frisch gerieben
2 El. Apfelmus

Quark, Creme fraiche und Milch mit einem Schneebesen zu einer cremigen Sauce aufschlagen. Den frisch geriebenen mit dem Meerrettich aus dem Glas vermengen und das Apfelmus zugeben. Alle Zutaten aufrühren und abschmecken. Kühl servieren.

Salz, Pfeffer

Tips

Fondue Chinoise

APRIKOSENSAUCE

4 Portionen



10 Stück getrocknete Aprikosen
2 Esslöffel Mandelstifte
3 Esslöffel Obstler
1 Schuss Orangensaft
Apfelmus

Die getrockneten Aprikosen am Vorabend in Orangensaft und Obstler (Mischungsverhältnis 1:1) eingeweichten (am Besten in ein Twist-Off-Glas geben, die Menge sollte so sein, dass die Aprikosen gut bedeckt sind).

An nächsten Tag alles zusammen in den Mixer, Apfelmus zugeben, mixen. Mandelstifte oder gehackte Pistazien unterrühren (nicht mixen).

Tips

Fondue Chinoise

AUBERGINENTALER MIT TOMATEN UND OLIVEN

4 Portionen

zum vorbereiten



400 g Strauchtomaten
100 g Oliven, entsteint, und grün
0.5 Bund Oregano
2 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Balsamicoessig
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 Stück Aubergine, gross
50 g Mehl
Olivenöl, zum Braten

1. Die Tomaten quer halbieren, entkernen und in Würfelchen schneiden. Die Oliven grob hacken. Den Oregano fein hacken. In einer Schüssel Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer mischen. Tomaten, Oliven und Oregano beifügen und wenn nötig nachwürzen.

2. Den Stielansatz der Aubergine wegschneiden und die Frucht in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Leicht salzen und 5 Minuten stehen lassen.

3. Das Mehl in einen tiefen Teller geben. Die Auberginenscheiben darin beidseitig wenden und überschüssiges Mehl abklopfen.

4. In einer grossen beschichteten Bratpfanne 5-6 Esslöffel Öl erhitzen. Die Auberginen darin von beiden Seiten insgesamt etwa 8 Minuten weich braten. Die Scheiben auf eine Platte setzen und bergartig mit der Tomaten-Oliven-Masse belegen. Lauwarm oder ausgekühlt servieren.

Tips

Zur vorbereiten
4 g Eiweiss
16 g Fett
15 g Kohlenhydrate
225 kKalorien
942kJoule

AUS DEM SLOWCOOKER: ZWIEBELCHUTNEY

4 Portionen



2 EL Olivenöl
20 g Butter
150 ml Rotwein
40 ml Balsamico-Essig
3 EL brauner Zucker (gestrichen)
je ½ TL Salz und Senfkörner
450 g rote Zwiebeln, in dünnen Halbringen

Alle Würzzutaten und Flüssigkeiten in den Slowcooker (1,5-l-Topf) geben und auf HIGH stellen.

Zwiebeln putzen und in dünne Halbringe schneiden. In den Slowcooker geben und alles gut mit der Flüssigkeit mischen.

Auf Stufe HIGH sechs Stunden garen, bis die Zwiebeln sehr weich sind. Nach Möglichkeit einmal zwischendurch umrühren. Hat sich zuviel Flüssigkeit gebildet, eine weitere Stunde mit leicht geöffnetem Deckel garen.

AVOCADO-CAPPUCCINO

2 Portionen

zum vorbereiten



200 g Cherrytomaten
1 Bund Petersilie, glattblättrig
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 Schalotte, klein
2 Esslöffel Grapefruitsaft, frisch
0.5 Limone, Saft
2 Esslöffel Gemüsebouillon, kräftig
1 Avocado, reif
2 Prisen Zucker
3 Tropfen Tabasco, ersatzweise wenig Cayennepfeffer
2 Scheiben Toastbrot
2 Teelöffel Knoblauchbutter
0.5 dl Halbrahm

1 Die Cherrytomaten waschen. Je nach Grösse in Viertel oder Sechstel schneiden. Einige schöne Petersilienblätter für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Blätter fein hacken. Mit den Cherrytomaten mischen und diese kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Klarsichtfolie decken und beiseitestellen (nicht in den Kühlschrank!).

2 Die Schalotte schälen und fein hacken. Mit dem Grapefruit- und Limonensaft sowie der Gemüsebouillon in einen hohen Becher geben. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in den Becher geben. Alles mit Zucker, Tabasco oder Cayennepfeffer sowie Salz würzen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Wenn nötig nachwürzen. Mit Klarsichtfolie zugedeckt bis zum Servieren beiseitestellen.

3 Die Toastbrotsscheiben auf der einen Seite mit der Knoblauchbutter bestreichen. Die Scheiben diagonal halbieren, sodass insgesamt 4 Dreiecke entstehen. Auf ein Backblech legen.

Die Zubereitung
4 Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

5 Den Halbrahm steif schlagen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

6 In 2 Gläser abwechselnd Avocadopüree und Cherrytomaten einschichten. Mit dem Halbrahm abschliessen. Die Gläser mit den beiseitegelegten Petersilienblättern garnieren.

7 Die Toastbrotsscheiben im 220 Grad heissen Ofen im oberen Drittel backen, bis sie braune Flecken haben. Jeweils 2 Dreiecke rechts und links in den Avocado-Cappuccino stecken. Sofort servieren.

Zeitaufwand:
Vorbereiten: 20 Minuten
Fertigstellen: 10 Minuten

BACON ONION DIP

4 Portionen



50 g Bacon
10 g Butter
1 Zwiebeln
150 g Frischkäse
150 g saure Sahne
Pfeffer, Salz

1/2 Zitronen

1 EL Petersilie

Bacon Onion Dip schmeckt sehr gut zu frisch gebackenem Kartoffelbrot oder Gegrilltem. Bacon klein würfeln. In einer Pfanne Butter auslassen und Bacon darin kross ausbraten. Zwiebel pellen, sehr fein würfeln und zum Bacon in die Pfanne geben. Zwiebeln hellbraun anrösten. Pfanne vom Herd nehmen und auf einem Untersetzer abkühlen lassen. Frischkäse mit saurer Sahne glatt verrühren und mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen. Mit frisch gepresstem Saft einer halben Zitrone nach Geschmack würzen. Bacon und Zwiebeln unter die Frischkäsecreme rühren. Kurz vor dem Servieren fein gehackte Petersilie unter den Bacon Onion Dip mischen.

Tips

Fondue Chinoise

BAGUETTE-SPIESS

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Stück Pariserbrot
1 Stück Holzspiesse, mittel
Käsebelag:

1 Bund Petersilie
3 Esslöffel Pfeffer, grün, eingelegt
200 g Käse, Swissalp
0.5 dl Weisswein
1 Stück Ei
Kräuterbelag:

40 g Pinienkerne
1 Stück Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie
1 Bund Basilikum
2 Esslöffel Sbrinz, gerieben
0.5 Stück Zitrone, abgeriebene Schale
4 Esslöffel Olivenöl

1. Das Pariserbrot in 16-20 gut 1 cm dicke Scheiben schneiden. Jeweils 4-5 Brote waagrecht an einen Spieß stecken. Auf ein Blech legen.
2. Für den Käsebelag die Petersilie fein hacken. Den Pfeffer in ein Siebchen geben und kurz spülen, dann mit dem Zwiebelhacker oder im Mörser grob hacken.
3. Den Käse reiben. Weisswein und Ei in einem Schüsselchen verquirlen. Käse, Petersilie und grünen Pfeffer beifügen und alles gut mischen.
4. Für den Kräuterbelag die Pinienkerne mit dem Zwiebelhacker oder einem grossen Messer nicht zu fein hacken. Den Knoblauch schälen und mit der Petersilie und dem Basilikum ebenfalls hacken. Alle diese Zutaten mit dem Sbrinz, der Zitronenschale und dem Olivenöl mischen.
5. Abwechselnd die Brötchen eines Spiesses grosszügig mit Käse- und Kräuterbelag bestreichen.
6. Die Baguette-Spiesse im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen in der Mitte 10-12 Minuten backen. Heiss servieren.

Tips

Zur vorbereiten
22 g Eiweiss
31 g Fett
22 g Kohlenhydrate
479 kKalorien
2005kJoule

BÄRLAUCH-GNOCCHI

4 Portionen

zum vorbereiten



250 g Bärlauch
3 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
2 Stück Eier, klein
400 g Ricotta
150 g Parmesan, gerieben
140 g Mehl
Mehl, zum Wenden der Gnocchi
125 g Butter

Tips

Zur vorbereiten
27 g Eiweiss
54 g Fett
24 g Kohlenhydrate
698 kKalorien
2922kJoule

1. Den Bärlauch nur ganz kurz kalt abspülen und die Stiele entfernen. Auf einem Küchentuch auslegen und trockentupfen. Die Blätter in feine Streifen schneiden.
2. In einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Den Bärlauch darin unter Wenden nur so lange dünsten, bis er zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auskühlen lassen.
3. In einer Schüssel die Eier gut verquirlen. Ricotta, Parmesan und vorerst 100 g Mehl (1) untermischen. Je nach Konsistenz des Ricottas – eher feucht oder trocken – muss nochmals Mehl dazugegeben werden. Den Bärlauch beifügen und die Masse pikant mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Einen tiefen Teller mit Mehl (2) bereitstellen. Aus der Ricotta-Bärlauch-Masse mit Hilfe von 2 Teelöffeln, die man immer wieder in heisses Wasser taucht, baumnussgrosse Bällchen abstechen und sorgfältig im Mehl wenden.
5. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
6. In einer grossen Pfanne reichlich Salzwasser aufkochen. Die Herdplatte auf kleinste Stufe schalten. Die Gnocchi in 2–3 Portionen sorgfältig hineingleiten und etwa 3 Minuten ziehen lassen. Wichtig: Das Wasser darf auf keinen Fall kochen, sonst zerfallen die Gnocchi. Dann mit einer Schaumkelle herausheben, auf die vorgewärmte Platte geben und im 100 Grad heissen Ofen warm stellen. Vor jeder Portion Gnocchi das Wasser wieder kurz sprudelnd aufkochen.
7. Gleichzeitig mit dem Kochen der Gnocchi in einem Pfännchen die Butter aufschäumen und ganz leicht bräunen lassen. Über die angerichteten Gnocchi träufeln und diese sofort servieren.

Tipp: Ricotta kann in der Konsistenz sehr unterschiedlich sein: Sehr jung ist er fast quarkähnlich, etwas gelagert kann er bröselig bis trocken sein. Davon sowie von der Grösse der verwendeten Eier hängt die Mehlmenge ab, die den Gnocchi beigegeben werden muss. Am besten macht man ein Probe-Gnocchi, das man im Salzwasser vorkocht, um die Festigkeit zu prüfen.

BERGKÄSEMousse MIT KÄSETUILES UND BIRNENVINAIGRETTE

4 Portionen

zum vorbereiten



Mousse

100 g Bergkäse, rezent
100 g Ziger, ersatzweise Ricotta
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 Zweig Thymian
0.5 dl Rahm
Tuiles

30 g Baumnusskerne
0.5 Teelöffel Mehl
schwarzer Pfeffer
Birnen vinaigrette

2 dl Birnensaft, ersatzweise Apfelsaft
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Zucker
3 Birnen, nicht zu reif
1 Esslöffel Balsamicoessig, weiss
1 Esslöffel Baumnussöl
1 Esslöffel Rapsöl, ersatzweise Sonnenblumenöl
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tips

Zur vorbereiten

1. Den Bergkäse entrinden und fein reiben. In einer kleinen Schüssel die Hälfte des geriebenen Käses für die Tuiles beiseitestellen.
2. Den restlichen geriebenen Käse mit dem Ziger oder dem Ricotta gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Etwa 1/3 der Thymianblättchen abzupfen, fein hacken und untermischen. Den Rahm steif schlagen und sorgfältig unter die Käse Ricotta-Masse ziehen. Die Mousse nach Belieben in einen Spritzsack füllen und bis zur Verwendung kühl stellen.
3. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
4. Für die Tuiles die Baumnüsse zuerst grob hacken. Die Hälfte davon für die Vinaigrette beiseitestellen. Restliche Baumnüsse feiner hacken und zum beiseitegestellten, geriebenen Bergkäse in die Schüssel geben. Das Mehl beifügen, alles gründlich mischen und mit Pfeffer würzen. Ein Ofenblech mit Backpapier belegen. Die Käsemasse in 8 flachen Kreisen auf dem Blech verteilen.
5. Die Tuiles im 200 Grad heissen Ofen in der Mitte etwa 8 Minuten backen. Herausnehmen und auf dem Blech auskühlen lassen.
6. Für die Vinaigrette in einer mittleren Pfanne den Apfel- oder Birnensaft mit dem Zitronensaft, dem Zucker und dem teils abgezupften Thymianzweig aufkochen.
7. 2 Birnen schälen, 1 Birne ungeschält belassen. Alle Birnen halbieren und entkernen.
8. Die ungeschälten Birnenhälften in etwa 1 cm grosse Würfel schneiden. Im leicht kochenden Sud 2 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen und auskühlen lassen.
9. Nun die geschälten Birnenhälften in den Sud geben und zugedeckt knapp weich kochen. Ebenfalls herausheben und auskühlen lassen. Den Thymianzweig aus dem Sud entfernen und diesen auf 3 Esslöffel einkochen lassen. In eine kleine Schüssel giessen und abkühlen lassen.
10. Den weissen Balsamicoessig und die beiden Ölsorten mit dem eingekochten Birnensud verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Birnenwürfelchen und die beiseitegestellten Baumnusskerne untermischen.
11. Zum Servieren die Birnenhälften mit den Schnittflächen nach oben auf 4 Teller geben. Die Mousse darauf spritzen oder mit 2 Löffeln zu Nocken formen und auf die Birnen geben. Mousse und Birnen mit Vinaigrette beträufeln und umgiessen. Mit je 2 Tuiles garnieren.

Dazu passt Roggenbrot.

BLITZSCHNELLES CHUTNEY

4 Portionen

zum vorbereiten



450 g Aprikosenkonfitüre
3 EL Weissweinessig
2 TL Sambal Oelek
1 TL Senfsamen, die Hälfte im Mörser fein
zerstossen
100 g Dörraprikosen, in Würfeli

Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. In die sauberen Gläser füllen, verschliessen.

Tips

Haltbarkeit:
gut verschlossen im Kühlschrank ca. 4 Wochen.
Passt zu: grilliertem Fleisch, Siedfleisch,
Couscous-Gerichten.

CHAMPIGNONS-CROSTINI

4 Portionen

zum vorbereiten



200 g Champignons
1 Bund Petersilie, glattblättrig
0.5 Zitrone, Saft
Salz, Pfeffer
4 Esslöffel Olivenöl
80 g Sbrinz
8 Scheiben Baguette

Die Champignons kurz kalt spülen, rüsten und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie fein hacken. Zitronensaft, Salz, Pfeffer sowie Olivenöl verrühren. Mit den Pilzen und der Petersilie mischen und kurz ziehen lassen. Den Sbrinz mit dem Sparschäler in Späne schneiden. Baguettescheiben leicht toasten. Dann die Brotscheiben sofort mit den Champignons sowie mit Sbrinzspänen belegen und servieren.

Tips

Zur vorbereiten

CHERRYTOMATEN-LOLLIPOPS

4 Portionen

zum vorbereiten



12 Cherrytomaten, gleichmässig gross
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
0.5 Bund Petersilie, glattblättrig
0.25 Zitrone, abgeriebene Schale
2 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Olivenpaste, grün, (aus dem Glas),
ersatzweise schwarze
12 Kugeln Mozzarella, (Bocconcini)
12 Holzspiesse, lang

1 Mit einem Tomatenmesser von den Cherrytomaten einen kleinen Deckel abschneiden. Mit einem Kugelausstecher oder einem kleinen Löffel aus den Tomaten die Kerne mit etwas Fleisch sorgfältig auslösen, sodass eine Höhlung zum Füllen entsteht. Das Innere mit Salz und Pfeffer würzen und die Tomaten mit der Höhlung nach unten auf ein Kuchengitter setzen.

2 Die Petersilie sehr fein hacken.

3 Zitronenschale und Olivenöl mischen. Die Mozzarellakugeln damit grosszügig bestreichen und mit der Petersilie bestreuen.

Tips

Zur vorbereiten

4 Jeweils etwas Olivenpaste sowie 1 Mozzarellakugel in eine Tomate geben. Die gefüllten Cherrytomaten auf Holzspiesse stecken und dekorativ in hohe Gläser stellen.

2 g Eiweiss
4 g Fett
1 g Kohlenhydrate
51 kKalorien
214kJoule

CHICORÉEFÄCHER MIT GRANATAPFEL AN GORGONZOLA-DRESSING

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Granatapfel
50 g Baumnusskerne
4 Kolben Chicoree
Sauce
3 Esslöffel Sherryessig
4 Esslöffel Olivenöl
1 Knoblauchzehe
0.5 Teelöffel Senf
1 Esslöffel Rahm
50 g Gorgonzola
Salz, Pfeffer
1 Esslöffel Petersilie, gehackt

Tips

Zur vorbereiten

6 g Eiweiss
21 g Fett
3 g Kohlenhydrate
231 kKalorien
967 kJoule

1 Den Granatapfel quer halbieren und die Kerne sorgfältig herauslösen.

2 Die Baumnusskerne in einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe leicht rösten. Etwas abkühlen lassen, dann in Stücke brechen.

3 Die Chicoréekolben rüsten, d. h. den Strunk keilförmig herausschneiden. Die Chicorées der Länge nach halbieren und die Blätter fächerartig aufschneiden; dabei darauf achten, das sie am Kolbenende zusammenhalten. Die Chicoréefächer auf Teller legen.

4 Für die Sauce Essig, Öl, durchgepressten Knoblauch, Senf und Rahm in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer durchrühren. Dann den in Stücke geschnittenen Gorgonzola beifügen und alles nochmals mixen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.

5 Die Sauce über die Chicorée-Fächer verteilen. Mit Granatapfelkernen und Baumnüssen bestreuen.

CHIMMI-CHURI

4 Portionen

3 mittelgrosse rote Zwiebeln, geschält, fein gewürfelt
3-4 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote halbiert, weisse Scheidewände entfernt, fein gewürfelt
1 Bund Petersilie, fein geschnitten
ca. 1 ½ Teel. Rosenpaprika
ca. 3 Teel. Edelsüss-Paprika
ca. 2 Teel. Zucker
ca. 3-4 Teel. Salz
ca. 1-2 Teel. Pfeffer
ca. 1-2 Teel. Cayennepfeffer oder ½ - 1 Teel. Chilipulver
ca. 1 ½ - 2 Teel. Thymian
etwa ½ l Sonnenblumenöl

Tips

Fondue Chinoise

Hält im Kühlschrank etwa einen Monat.

Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben, Gewürze dazugeben, gut verrühren und mit Öl auffüllen bis alles gut (ca. ½ - 1 cm) mit Öl bedeckt ist. Evtl. muss je nach Schüsselgröße auch mehr Öl verwendet werden. Dies muss unbedingt geschehen, da sonst die Zwiebel oxydieren und dann bitter werden. Schüssel mit Folie abdecken und kühl stellen. Chimmi-Churi muss mindestens 1 Tag - besser 2 Tage durchziehen.

Im Kühlschrank hält sich dieser Dip bis zu 2 Wochen. Das überschüssige Öl kann als Würzöl verwendet werden.

DUFTENDER LACHS AUS DEM OFEN

zum vorbereiten



4 Stück Schalotten, klein
4 Stück Knoblauchzehen
300 g Champignons
1 Stück Peperoni, klein, rot
1 Zweig Rosmarin
1 Bund Petersilie
0.5 Bund Thymian
1 Esslöffel Butter
Salz, Pfeffer, aus der Mühle
Backpapierblätter
4 Tranchen Lachsfilets, enthäutet, (ca. 600 g)
0.5 dl Noilly Prat
0.5 dl Weisswein
1.5 dl Rahm

Tips

Zum vorbereiten

1 Die Schalotten und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Champignons wenn nötig kurz kalt abspülen, den Stiel etwas zurückschneiden, dann die Pilze in dünne Scheiben schneiden.
2 Die Peperoni vierteln, entkernen und in kleine Würfelchen schneiden. Rosmarinnadeln, Petersilien- und Thymianblätter von den Zweigen zupfen und hacken.
3 In einer beschichteten Bratpfanne die Butter erhitzen. Schalotten und Knoblauch beifügen und auf kleinem Feuer kurz andünsten. Die Hitze höher stellen, die Champignons und die Peperoniwürfelchen begeben und alles etwa 5 Minuten kräftig braten; ziehen die Pilze Saft, diesen vollständig verdampfen lassen. Dann die Kräuter unter die Champignons mischen und alles mit Salz sowie Pfeffer würzen. Leicht abkühlen lassen.
4 4 Blatt Backpapier auf der Arbeitsfläche auslegen. Jeweils in die Mitte $\frac{1}{4}$ des Pilzgemüses geben. Die Lachstranchen beidseitig mit Salz sowie Pfeffer würzen und darauflegen. Die Backpapiere satt zu Paketen verschliessen, evtl. mit einer Büroklammer befestigen.
5 Die Lachspakete auf ein Ofenblech legen und im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 15 Minuten garen.
6 Inzwischen in einer kleinen Pfanne Noilly Prat, Weisswein und Rahm auf grossem Feuer zu einer cremigen Sauce einkochen lassen. Am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7 Je 1 Lachspaket auf einen vorgewärmten grossen Teller legen; Pakete erst am Tisch öffnen! Die Sauce separat dazu servieren.
Tipp Der Lachs kann durch Lachsforelle oder Saibling ersetzt werden.
Als Beilage passen Salzkartoffeln, Reis oder Baguette.

EINGELEGTE SCHWARZE OLIVEN

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Fenchel, mittelgross
3 Knoblauchzehen, gross
400 g Oliven, schwarz
2.5 dl Olivenöl, kaltgepresst
2 Esslöffel Weissweinessig
2 Lorbeerblätter
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tips

Zur vorbereiten

1 Den Fenchel rüsten und in kleine Würfelchen schneiden. Das Fenchelgrün fein hacken.
2 Den Knoblauch schälen und in dünne Scheibchen schneiden.
3 Die Oliven kurz unter warmem Wasser spülen und gut abtropfen lassen.
4 In einer kleinen Pfanne etwa $\frac{1}{2}$ dl Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch darin andünsten. Den Fenchel begeben und leicht golden braten. Die Oliven dazugeben und kurz mitbraten. Essig, Lorbeerblätter sowie Fenchelkraut beifügen und alles mit Pfeffer würzen. Vom Feuer nehmen. Die heissen Oliven in ein sauberes Glas füllen und so viel Olivenöl dazugiessen, dass die Oliven bedeckt sind. Sofort verschliessen. Kühl, aber nicht im Kühlschrank aufbewahren. Die Oliven halten sich etwa 3 Wochen frisch.

EINGELEGTE ZITRONEN JAMIE OLIVER



10 kleine unbehandelte Zitronen mit dünner Schale
200 g grobes Meersalz
2 frische Lorbeerblätter
7 schwarze Pfefferkörner
2 Zimtstangen

1. Zunächst ein grosses Einmachglas (1 l Inhalt) sterilisieren. Dazu einfach den Backofen auf 100 °C vorheizen und das Glas mit dem Deckel (den Gummiring vorher entfernen) hineinstellen. Den Einmachring in einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken. Das Glas und den Deckel nach 20 Minuten aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Nach dem Sterilisieren darauf achten, dass Sie nicht in das Glas hineingreifen oder den Innenrand berühren.

2. 5 Zitronen auspressen, den Saft in einen Krug giessen und beiseitestellen. Die restlichen Zitronen an einem Ende kreuzweise einschneiden. Die Einschnitte sollten ziemlich tief sein, die Früchte dürfen aber nicht auseinanderfallen. Jede Zitrone vorsichtig aufklappen und mit 1 Teelöffel Meersalz füllen. Die Früchte wieder in Form bringen und in das Einmachglas schichten. Das restliche Salz, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Zimtstangen und den Zitronensaft zufügen und das Glas mit Wasser auffüllen. Das Glas luftdicht verschliessen und die Zitronen an einem kühlen, lichtgeschützten Platz ruhen lassen. Das Glas alle paar Tage vorsichtig schütteln, damit sich das Salz verteilt.

3. Nach 1 Monat sind die Zitronen gebrauchsfertig – und sie halten ewig

FENCHEL AVOCADO-ORANGEN SALAT MIT PISTAZIEN VINAIGRETTE UND KROKANT

4-6 Portionen

zum vorbereiten

Zutaten für Salat

2 Stk Avocados, geschält in Spalten geschnitten
2 Stk. Fenchelknollen, geschält, fein gehobelt
1 Stk. Rote Zwiebel, geschält, fein gehobelt
2 Stk. Orangen, filetiert
1 Bund Basilikum, abgezapfte Blätter (wenn möglich roter Basilikum)

Alle Salatzutaten putzen, schälen und entsprechend schneiden.

Für den Krokant Knoblauch schälen, vom Keim befreien und hacken. Die Nüsse grob hacken und mit dem Sesam in einer beschichteten Pfanne goldgelb rösten. Den Knoblauch dazugeben, salzen, pfeffern und den Zucker darüberstreuen. Unter Rühren karamellisieren lassen. Der Karamell soll nicht zu dunkel werden, sonst schmeckt er bitter. Die Masse auf ein Blatt Backpapier streichen und erkalten lassen. Mit einem Messer in Stücke schneiden oder von Hand in gewünschte Formgrösse brechen.

Zutaten für Vinaigrette:

1 Stk. Orange, Schale und Saft
½ TL Brauner Zucker
1 EL weisser Balsamico
5 EL Olivenöl
1 EL gehackte Pistazien
3 EL Granatapfelkerne oder alternativ dazu im Sommer: Himbeeren

Für die Vinaigrette alle Zutaten gut verrühren. Den Salat in schöne Gläser schichten. Mit der Vinaigrette beträufeln und das gehackte Krokant darüberstreuen..

Zutaten für Krokant:

2 kl. Knoblauchzehen (Optional)
2 EL Pistazien
2EL Pinien- oder Erdnusskerne
2 EL Sesamsamen
etwas Salz, Pfeffer
2 EL Zucker

FENCHELTATAR

6 Portionen



Tatar

- 3 Fenchel
- 3 Knoblauchzehen
- 6 Zweige Thymian
- 6 Salbeiblätter
- 1 Zweig Rosmarin, gross
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 3 Esslöffel Balsamicoessig
- 3 Esslöffel Wasser

Sauce

- 6 Dörrtomaten, in Öl eingelegt
- 1 Schalotte
- 1 Ei, hart gekocht
- 1 Zitrone
- 1 Bund Petersilie
- 1 Esslöffel Senf
- Salz, Pfeffer
- 7 Esslöffel Olivenöl

1 Die Fenchelknollen rüsten und vierteln. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren.

2 Den Fenchel in eine Gratinform legen. Knoblauch und Kräuter daraufgeben. Olivenöl, Balsamicoessig und Wasser darübergiessen. Den Fenchel im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille 30–40 Minuten backen.

3 Inzwischen die Sauce zubereiten: Die Dörrtomaten abtropfen lassen, mit Küchenpapier trockentupfen, dann in kleinste Würfelchen schneiden. Die Schalotte schälen und fein hacken. Das Ei schälen und ebenfalls hacken. Von der Zitrone etwas Schale fein abreiben, dann den Saft auspressen. Die Petersilie fein hacken.

4 Zitronenschale und -saft, Senf, Salz, Pfeffer sowie Olivenöl zu einer sämigen Sauce rühren. Dörrtomaten, Schalotte, Ei und Petersilie unterrühren. Wenn nötig nachwürzen.

5 Den Fenchel aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Fenchel und Knoblauchzehen hacken. Beides mit der Sauce mischen. Das Tatar mit Hilfe eines runden Ausstechers auf Tellern anrichten.

Nach Belieben mit Blattsalat garnieren.

FONDUE CHINOISE

4 Portionen



Fondue Chinoise

150-200 g Fleisch pro Person
1.5 l Fleischbouillon
200 g Gemüse (z. B. Zwiebel, Rüebli, Lauch, Sellerie), in Stücken
1 Lorbeerblatt
1 Nelke
2 Zweiglein Thymian
2 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt

Leichte Mayonnaise

1 frisches Eigelb (siehe Hinweise)
1 TL Senf
1 TL Zitronensaft
1 dl Rapsöl
0.5 TL Salz
wenig Pfeffer aus der Mühle
90 g Halbfettquark (siehe Hinweise)

Thon-Sauce

0.5 Portion Mayonnaise (siehe oben)
0.5 kleine Dose Thon im Salzwasser (ca. 80 g), abgetropft, fein zerupft
1 Sardellenfilet, kalt abgespült
1 EL Kapern, abgetropft, 3 Stück für Garnitur beiseite gestellt, Rest fein gehackt
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Knoblauch-Sauce

0.5 Portion Mayonnaise (siehe oben)
1 EL Crema di Balsamico
1 Knoblauchzehe, gepresst
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
Crema di Balsamico für die Garnitur

Cocktail-Sauce

0.5 Portion Mayonnaise (siehe oben)
1 EL Ketchup
0.5 EL Cognac
wenig Cayennepfeffer
0.25 TL Zitronensaft
0.5 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Oliven-Sauce

0.5 Portion Mayonnaise (siehe oben; evtl. Rapsöl durch warm gepresstes Olivenöl ersetzen)
25 g geriebener Parmesan
je 1 EL entsteinte grüne und schwarze Oliven, fein geschnitten
0.5 Peperoncino, entkernt, fein gehackt

Grüne Sauce

0.5 Portion Mayonnaise (siehe oben)
0.5 unbehandelte Zitrone, wenig abgeriebene Schale
0.5 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt
0.5 EL Schnittlauch, fein geschnitten
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Curry-Sauce

Fondue Chinoise

1. Bouillon und alle Zutaten bis und mit Thymian auf dem Herd aufkochen, ca. 1 Std. köcheln, durch ein Sieb in das Rechaud-Pfännchen giessen.

2. Petersilie begeben, auf dem Fondue-Rechaud heiss halten.

Dazu passen: Saucen (siehe unten), Brot / Reis und / oder Chips, Salat, Cornichons, Maiskölbchen, Sweet-and-sour-Gemüse, Früchte in Schnitzen.

Tipp: Nach dem Essen die Bouillon evtl. mit kleinen Teigwaren, Gemüsestückli und Cognac ergänzen und in vorgewärmten Suppentassen servieren.

Lässt sich vorbereiten: Bouillon 1/2 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Im neuen Gourmet-Teller mit den 5 praktischen Unterteilungen bleiben Fleisch, Saucen und Beilagen sauber getrennt. Auch Apéro-Häppchen lassen sich darin stilvoll servieren. Der Teller ist spülmaschinenfest und lässt sich platzsparend versorgen.

Leichte Mayonnaise

1. Eigelb, Senf und Zitronensaft in einer Schüssel mit dem Schwingbesen gut verrühren.

2. Öl unter ständigem Rühren anfangs tropfenweise, dann nach und nach dazugießen, würzen. Quark mit dem Gummischaber darunterziehen.

Hinweise: • Alle Zutaten für die Mayonnaise müssen Raumtemperatur haben, sonst scheidet sie.

• Statt Quark Joghurt, Blanc battu, Crème fraîche oder Schlagrahm verwenden.

• Für jede der folgenden Saucen wird 1/2 Portion Mayonnaise als Basis benötigt. Für mehr als zwei Saucen die Mayonnaise mehrfach zubereiten.

Lässt sich vorbereiten: Mayonnaise 1/2 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Thon-Sauce

Mayonnaise, Thon und Sardelle pürieren, Kapern begeben, würzen, garnieren.

Knoblauch-Sauce

Mayonnaise, Crema di Balsamico und Knoblauch verrühren, würzen, garnieren.

Cocktail-Sauce

Alle Zutaten gut verrühren, würzen.

Oliven-Sauce

Alle Zutaten gut verrühren.

Grüne Sauce

Alle Zutaten gut verrühren, würzen.

Curry-Sauce

Alle Zutaten gut verrühren, würzen.

0.5 Portion Mayonnaise (siehe oben)
0.5 Banane, zerdrückt
0.5 kleiner Apfel (z. B. Braeburn), fein gerieben
0.5 EL Kokosflocken, geröstet
0.5 EL Curry
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

GEBRATENE OFENRÜBELI MIT SALBEI

4 Portionen



1 kg Rüebli
4 grosse Knoblauchzehen
16-20 junge Salbeiblätter
1 dl Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Tipp

Als Beilage passt besonders gut Kalbsleber. Und für eine fleischlose Mahlzeit brät man nach Belieben kleine, der Länge nach geviertelte Kartoffeln mit und serviert dazu eine Joghurtsauce.

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

2. Die Rüebli schälen und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen, die Zehen halbieren und beifügen. Die Salbeiblättchen und das Olivenöl dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen. Auf einem grossen Backblech verteilen.

3. Die Rüebli im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 25 Minuten rösten, bis sie eben weich sind; dabei etwa zweimal mit Hilfe von 2 Kellen gut durchmischen.

GLASIERTE TOMATEN

4 Portionen



8 Cherrytomaten
1 EL Butter
1 TL Zucker

Für die Tomaten Butter erhitzen, Zucker in der Butter schmelzen lassen. Tomaten dazugeben und unter öfterem Wenden 2-3 Minuten glasieren

GRIESSGNOCCHI ALLA ROMANA

4 Portionen

zum vorbereiten



7.5 dl Milch
2 EL Butter
0.75 TL Salz
1 Msp. Pfeffer
1 Msp. Muskat
alles in einer Pfanne aufkochen

Gratinieren: ca. 30 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

150 g Hartweizengriess
einrühren, unter Rühren bei kleinster Hitze zu dickem Brei köcheln, dann zugedeckt neben der Platte 10 Min. quellen lassen

2 EL Parmesan, gerieben darunter mischen

1 Ei, verknüpft darunter rühren, Griess-Gnocchi formen und einschichten

2 EL Butter, flüssig
Gnocchi damit bestreichen
3 EL Parmesan, gerieben
darüber streuen

GURKENSALAT

4 Portionen

zum vorbereiten

½ grosse oder 2 kleine Salatgurken
Saucercreme mit Kräutern
Salz

Gurken entkernen, Salzen, stehenlassen.
Gurken ausdrücken und mit der Saucercreme mischen, in Gläser füllen

Tips

zum vorbereiten

GURKENSCHAUM

4 Portionen

400g Salatgurken
120g Crème fraîche
2 Dillzweige
Salz, Pfeffer
etwas Zucker
1pn Zitronensaft
2 Blatt Gelatine

Die Salatgurken schälen, entkernen und kleinschneiden. Zusammen mit der Crème fraîche, dem gezupften Dill, Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft im Mixer fein pürieren, dann passieren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und mit ein wenig erhitzten Gurkenfond auflösen.

Zu dem restlichen Gurkenfond geben und gut verrühren. Alles in einen Sahnephonbehälter füllen und eine Druckluftpatrone eindrehen. Gut durchschütteln und für 2 Stunden kühl stellen.

KARTOFFEL-WIRSING-PÄCKCHEN

4 Portionen



1 Stk. Wirsingkohl frisch
½ Bund Schnittlauch
1,200 kg Kartoffeln
200 ml Sahne
150 ml Milch
3 Stk. Rosmarin frisch
1 Prise Muskat
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Für die Kartoffel-Wirsing-Päckchen vom Wirsing die dunkleren Blätter entfernen. Die nächsten Blätter vorsichtig vom Kohl lösen und die Mittelrippe so gut es geht flach abschneiden. Die Blätter in mehreren Gängen in Salzwasser 3 bis 4 Minuten blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und auf Küchentrepp ausbreiten und abtrocknen. Bei einem Vorgang den Schnittlauch zugeben. Die Kartoffeln schälen und garen. Vom übrigen Wirsing ca. 500 g ablösen und ohne Mittelrippe in ca. 2,5 cm breite Streifen schneiden. Anschliessend die Sahne zum Kochen bringen und die Wirsingstreifen ca. 5 Minuten darin dünsten. Die Milch in einem kleinen, separaten Topf erhitzen. Nun den Sahnewirsing kräftig mit gehacktem Rosmarin, Muskatnuss, Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Jetzt die gegarten Kartoffeln abgiessen und etwas ausdampfen lassen, dann mit dem Stampfer stückig zerstampfen. Danach den Sahnewirsing dazugeben und alles sorgfältig vermengen. Anschliessend mit der warmen Milch mischen, so dass eine recht feste, aber doch weiche Masse entsteht. Zum Schluss ein abgekühltes Wirsingblatt in die Hand nehmen, 1 bis 2 EL der Masse darauf geben und fest zusammendrücken. Immer wieder ein bisschen drehen und drücken, bis man ein recht festes Päckchen hat. Oben zusammenfassen und mit dem Schnittlauch zusammenbinden. Die Päckchen in eine feuerfeste Form geben und im Backofen 15 Minuten zugedeckt bei 150 °C, dann offen bei 180 °C 10 Minuten garen.

KARTOFFELROSEN

4 Portionen



1 kg Kartoffeln, festkochend
Salz, Muskat, weisser Pfeffer
Der Länge nach fein hobeln und würzen.
2 EL Butter
Schmelzen und über die Kartoffeln giessen, gut mischen.
1.5 dl Saucenrahm
2-3 EL Greyerzer
fein dazu reiben und mit Salz, Muskat und weissem Pfeffer würzen.

Zuerst je zwei Kartoffelscheiben auf die Böden der Muffinformen legen. Jetzt mit den einzelnen Kartoffelscheiben einen Rand formen. Je 2 EL der Saucenrahmmischung in jedes Förmchen geben. Die restlichen Kartoffelscheiben ziegelartig in die Förmchen stellen, bis das ganze Förmchen gefüllt ist. Eine letzte Kartoffelscheibe zusammenrollen und in die Mitte stellen.
Bei 200°C ca. 30-35 Minuten backen – je nach Dicke der Kartoffelscheiben.

KREVETTEN-COCKTAIL MIT AVOCADO

4 Portionen

zum vorbereiten

Avocadopüree

- 160 g Avocadofruchtfleisch
- 16 g Zwiebeln, geschält
- 6 g Knoblauch, geschält
- 100 g Sauerrahm, 35%
- 6 g Peperoncini, rot, frisch
- 16 g Limonensaft
- 48 g Olivenöl, kaltgepresst

Zutaten

- 240 g Krevetten, gekocht, geschält, in Lake
- 20 g Tequila
- 12 g Limonensaft
- 64 g Limonen

Tips

zum vorbereiten

Vorbereitung

Krevetten mit Tequila und Limonensaft marinieren. Avocadofruchtfleisch in Würfel schneiden und mit wenig Limonensaft marinieren. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Peperoncini in feine Streifen schneiden. Limonen ziselieren und für die Garnitur in dünne Scheiben schneiden.
Zubereitung

Zutaten für das Avocadopüree im Mixer fein pürieren und abschmecken. Das Avocadopüree in einen Einwegdressiersack füllen. Die marinierten Krevetten und das Avocadopüree abwechslungsweise in ein Cocktailglas füllen. Am Schluss eine Limonenscheibe am Glasrand anhängen und mit einer Krevette garnieren.

LACHSRÖLLCHEN MIT WACHTELEI

zum vorbereiten



- 18 Wachteleier
- 18 Scheiben Rauchlachs
- Wasabipaste, aus der Tube, nach Belieben
- 1 Bund Schnittlauch, gross

Tips

Zum vorbereiten

Ergibt 18 Stück

1 Jedes Wachtelei mit einer Nadel anstechen. Sorgfältig in kochendes Wasser legen und 2½–3 Minuten kochen. Dann die Eier unter kaltem Wasser abkühlen, anschliessend vorsichtig schälen.
2 Jeweils 1 Lachsscheibe auf der Arbeitsfläche auslegen und mit wenig Wasabipaste bestreichen. 1 Ei darauflegen und mit der Lachsscheibe umwickeln. Mit 1 Schnittlauchhalm binden. So verfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.
3 Die Lachsrollchen auf einer Platte anrichten und den restlichen Schnittlauch mit einer Schere darüberschneiden.

LAUWARME VANILLISIERTE TOMATEN AUF BUFALA MOZZARELLA

4 Portionen

zum vorbereiten

- 250 g Cherry oder Datteri-Tomaten
- 1 dl gutes Olivenöl
- 2 Stück Tahiti Vanilleschote, ausgekratzt und in Stückchen geschnitten
- etwas Rohr- oder Muscovado Zucker etwas Salz
- etwas Pfeffer

Die Cherry- oder Datteri Tomaten halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben auf einem hohen Backblech verteilen. Den Rohr- oder Muscovado Zucker mit einem Kaffeelöffel darüber streuen. Anschliessend Olivenöl mit der Vanilleschote leicht aufkochen. Abkühlen lassen, die Vanilleschote in kleine Stücke zerteilen und dann mit dem Olivenöl auf den Tomaten verteilen. Etwas Salz und Pfeffer darauf geben und im vorgeheizten Backofen bei ca. 170 Grad ca. ½ Stunde karamellisieren. Bufala Mozzarella in kleine Stücke zerzupfen oder schneiden. Die lauwarmen Tomaten darauf geben und in kleinen Schälchen anrichten. Sofort servieren

MAYONNAISE

2 Portionen



1 frisches Eigelb, Raumtemperatur
wenig Salz, Pfeffer
1 TL Senf
1,5 dl Sonnenblumen- oder Rapsöl
2-3 TL Zitronensaft oder Weissweinessig

Tips

Einen nassen Lappen unter die Schüssel legen, damit sie nicht verrutscht. Eine schwere Schüssel sorgt für zusätzliche Stabilität.

Alle Zutaten bereitstellen.

Eigelb, Gewürze und Senf in eine Keramik- oder Glasschüssel geben.

Öl unter ständigem Rühren mit Schwingbesen oder Mixer tropfenweise dazugeben.

Sobald die Mayonnaise dick wird, Öl unter Rühren im Faden dazugießen. Zitronensaft oder Weissweinessig dazugeben, abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen.

Varianten: Mayonnaise nach Belieben mit Joghurt oder Quark, Knoblauch, Zwiebel, Zitronenzesten, Kräutern, Curry oder Ingwer verfeinern.

Mayonnaise innerhalb weniger Tage konsumieren. Alle Zutaten müssen Raumtemperatur haben, sonst gerinnt die Mayonnaise.

Gerinnt die Mayonnaise, ein Eigelb in eine Schüssel geben und die geronnene Mayonnaise unter ständigem Rühren tropfenweise dazugeben.

OFENKARTOFFELN MIT GRÜNEN SPARGELN

4 Portionen



500 g Frühkartoffeln, längs halbiert
1 TL Olivenöl

500 g grüne Spargeln, schräg in ca. 3 cm langen Stücken

1 unbehandelte Zitrone, nur abgeriebene Schale
1 TL grobkörniges Meersalz
6 Pfefferminzblätter, in feinen Streifen

Tips

Eignet sich zum Mitnehmen und Wärmen (z. B. im Mikrowellengerät)

In einer Schüssel mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Kartoffeln backen: ca. 10 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens, herausnehmen, Kartoffeln wenden.

Spargeln auf den Kartoffeln verteilen ca. 15 Min. fertigbacken, dabei Kartoffeln und Spargeln zweimal wenden. Herausnehmen, in eine Schüssel geben.

PIKANT EINGELEGTE GRÜNE OLIVEN

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Peperoncino, (italienische Pfefferschote)
4 Esslöffel Olivenöl, (1)
1 Dose Pelatitomaten, gehackt, (200 g)
1 Esslöffel Rotweinessig, ersatzweise Balsamicoessig
Salz
500 g Oliven, grün, ohne Stein
5 Esslöffel Olivenöl, (2)

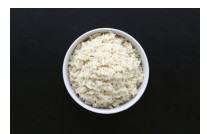
Tips

Zur vorbereiten

1 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen, dann in feine Streifen und diese wiederum in Würfelchen schneiden.
2 In einer kleinen Pfanne die erste Portion Olivenöl (1) erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Peperoncino darin andünsten. Die Tomaten beifügen und auf mittlerem Feuer zu einer dicken Sauce einkochen lassen. Mit Essig und Salz abschmecken.
3 Während die Sauce kocht, die Oliven mit einer breiten Messerklinge oder einem Spachtel etwas flach drücken, sodass sie aufplatzen. In die heiße Sauce geben und alles noch einmal aufkochen. Vom Feuer nehmen und die zweite Portion Olivenöl (2) unterrühren. Sofort in saubere kleine Gläser füllen und verschliessen. Im Kühlschrank aufbewahrt, halten sich die Oliven etwa 3 Wochen frisch.

PILAW-REIS

4 Portionen



1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
320 g Langkornreis
5 dl kräftige Gemüsebouillon
1 Lorbeerblatt

Schalotte schälen und fein hacken. Backofen auf ca. 150 °C vorheizen. Knoblauch schälen.

Schalotte und Knoblauch in der Butter andünsten.

Reis begeben. Unter Rühren mitdünsten, bis er glasig wird.

Mit Bouillon ablöschen und aufkochen. Lorbeerblatt begeben. Im Ofen zugedeckt ca. 20 Minuten garen, bis der Reis weich ist.

Herausnehmen und mit einer Gabel auflockern. Knoblauchzehe entfernen.

Pilwa-Reis anrichten.

PIMIENTOS DE PADRON MIT AIOLI

4 Portionen



Aioli
4 Knoblauchzehen
1 dl Milch
Salz
1 dl Olivenöl, mild
1 dl Sonnenblumenöl
Pfeffer, aus der Mühle

Pimientos
500 g Pimientos de Padron
Olivenöl, zum Braten
Fleur de sel

1 Für die Aioli den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Mit der Milch und 1 Teelöffel Salz in ein hohes Gefäß geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Dann unter Weitermischen in dünnem Faden das Sonnenblumen- und Olivenöl beifügen; dabei entsteht eine relativ dicke Sauce. Die Aioli mit Pfeffer sowie wenn nötig mit Salz abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen.

2 Die Pimientos waschen und gut trockentupfen.

3 Vor dem Servieren eine Bratpfanne oder einen Wok gut erhitzen. Dann die Pimientos mit etwas Olivenöl beifügen und kurz, jedoch sehr heiss anbraten, bis die Haut Blasen wirft. In ein Sieb abgiessen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Die Pimientos mit Fleur de sel würzen und sofort auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Pimientos möglichst heiss zusammen mit der Aioli genießen.

PIRATEN-SNACK

4 Portionen



Kanonenkugeln

300 g Kalbsbrät
80 g Schinken in Tranchen, in Würfeli
50 g Essiggurken, in Würfeli
3 EL geriebener Sbrinz
0.5 EL Maizena
0.5 TL Paprika
wenig Pfeffer

Piratensauce

180 g nordische Sauermilch (z. B. Dessert
Extrafin)
1 Knoblauchzehe, gepresst
6 EL Ketchup
0.5 TL Paprika
2 Prisen Salz
wenig Pfeffer

Tips

Kanonenkugeln ca 1/2 Tag im Voraus fertig zubereiten. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Kanonenkugeln

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, von Hand gut kneten.
2. Mit nassen Händen baumnussgrosse Kugeln formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
Backen: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens.

Piratensauce

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren, Sauce würzen, zu den Kugeln servieren.

POULET-SPIESSLI - CHOCOLAT - EXOTISCHE SALSA

zum vorbereiten

2-4 EL Gemahlener Kaffee
2-4 EL Kakaopulver
1-2 EL Brauner Zucker
1-2 EL Salz
1 TL Cayenne Pfeffer

Zutaten SALSA:

¼ Stk. Salatgurke, fein gewürfelt
¼ Stk. Ananas Baby, fein gewürfelt (oder für die eiligen aus der Dose)
½ Stk. Mango, fein gewürfelt
1 Stk. Avocado, fein gewürfelt
½ Stk. Rote Zwiebel, fein gehackt
¼ Stk. Frühlingszwiebel, fein gehackt
etwas Fleur de Sel, Pfeffer, Chili (bei Bedarf)

Das Gemüse sowie die Früchte klein schneiden und vermischen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Zutaten vermischen. Die Menge sollte für ca. 12-16 Hühnerspiesschen ausreichen. Diese mit neutralem Öl bestreichen und in der Mischung wenden.

Auf ein geöltes Blech legen und ab in den auf 200° vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Min. je nach Grösse der Spiessli. Sie können natürlich auch ein Pouletbrüstli nehmen.

Als warmes Gericht mit der exotischer Salsa und z.B. etwas Aceto Balsamico servieren. Evtl. mit etwas frisch geraspelter Schokolade garnieren.

ROSA PREISELBEER DIP

4 Portionen

1 Glas Preiselbeeren (Wildpreiselbeeren)
3 Gläser Meerrettich scharf ohne Zusatzstoffe
oder Sahne oder Meerrettich frisch gerieben;

Tips

Fondue Chinoise

Hält im Kühlschrank etwa einen Monat.

Preiselbeeren in einen doppelt so grossen Behälter (z.B. Tupperdose oder Glas) geben. Ich kaufe immer einen Meerrettich, den es nur in ganz kleinen Gläschen gibt, deshalb brauche ich für ein Glas Preiselbeeren ca. 3 Gläser Meerrettich. Es sollte zu einem hellen rosa Farbton werden, wenn man beides mischt. Wenn man es etwas milder mag, nimmt man eben etwas weniger M., so dass die Mischung auch eine dunklere Rosa,Pinke Farbe bekommt.

Wenn man frischen M. verwendet ist es etwas aufwendiger, weil man diesen noch reiben muss und es einem die Tränen in die Augen treibt. Dafür ist es dann umso würziger und man hat garantiert keine Zusatzstoffe drin.

In dem gut verschlossenen Behälter hält es sich bis 2-3 Wochen oder sogar länger!

ROSENKOHL

4 Portionen

200 g, nur Blätter verwenden

etwas Salz
etwas Butter

Rosenkohl blanchieren und im Eiswasser abkühlen. Vor dem Anrichten in Salz und Butter schwenken

ROTES ZWIEBELCONFIT

4 Portionen

800 g Zwiebeln rot
2 Teelöffel Pfefferkörner rot, eingelegt
50 g Zucker
1 Teelöffel Zitronensaft
40 g Butter
2 dl Rotwein
1 Esslöffel Balsamicoessig
2 Zweige Rosmarin
4 Stück Lorbeerblätter
Salz

Die Zwiebeln sorgfältig schälen, dann der Länge nach in daumendicke Schnitze schneiden; dabei darauf achten, dass sie am Wurzelansatz noch zusammenhalten.

2

Die Pfefferkörner in ein Siebchen geben und warm abspülen. Dann im Mörser grob zerstoßen oder mit einem Messer grob hacken.

3

Zucker und Zitronensaft in eine weite Pfanne geben und zu hellbraunem Caramel schmelzen. Die Butter beifügen und aufschäumen lassen. Dann die Zwiebeln beifügen und im Caramel wenden. Den Rotwein dazugießen und die Pfanne immer wieder durchschütteln, bis sich der Caramel aufgelöst hat. Rote Pfefferkörner, Balsamicoessig, Rosmarinzweige und Lorbeerblätter beifügen, die Zwiebeln leicht salzen und alles auf mittlerem Feuer zugedeckt etwa 15 Minuten kochen lassen.

RÜEBLISALAT MIT STILTON

4 Portionen

zum vorbereiten



Salatsauce

1 EL Weissweinessig
2 EL Rapsöl
1.5 EL heller Portwein
1 Peperoncino, entkernt, fein gehackt
0.5 TL Zucker
0.25 TL Salz
wenig Pfeffer aus der Mühle

Salat

300 g Rüebli

4 entsteinte Datteln, in Würfeln
50 g Blue Stilton PDO (englischer
Blauschimmelkäse, angefroren, fein zerbröckelt)

Salatsauce

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren, Sauce würzen.

Salat

1. Rüebli an der Bircherraffel direkt in die Sauce reiben, mischen.
2. Datteln und Stilton sorgfältig mischen. Je einen Esslöffel Rüebli in die Gläser verteilen, mit je 1/2 Esslöffel Dattel-Käse-Mischung bedecken. So weiterfahren, bis alles aufgebraucht ist, mit Rüebli abschiessen.

Tips

zum vorbereiten

Lässt sich vorbereiten:

Rüebli 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt in einer Schüssel im Kühlschrank aufbewahren. Erst vor dem Servieren in die Gläser schichten.

SALAT IM GLAS

6 Portionen

zum vorbereiten



3 dl Gemüsebouillon
150 g Bulgur
1 Stück Frühlingszwiebel, mittel
1 Bund Petersilie, glattblättrig
3 Zweig Minze, frisch, nach Belieben
30 g Pinienkerne
4 Stück Tomaten, gross
1 Stück Peperoni, gross, gelb
1 Stück Salatgurke
Sauce:

1 Esslöffel Tomatenpüree, gehäuft
3 Messerspitze Cayennepfeffer, oder Harissa
1 Teelöffel Paprika
3 Esslöffel Zitronensaft
0.3 Teelöffel Zucker
Salz
8 Esslöffel Olivenöl

Tips

zum vorbereiten

1. In einer kleinen Pfanne die Bouillon aufkochen. Den Bulgur hineingeben, nochmals zum Kochen bringen, dann auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt 15 Minuten ausquellen lassen. In eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Frühlingszwiebel mitsamt schönem Grün fein hacken. Petersilien- und Minzeblätter ebenfalls hacken. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Alle diese Zutaten unter den abgekühlten Bulgur mischen.
3. Die Tomaten waagrecht halbieren, entkernen und in kleine Würfelchen schneiden. Die Peperoni ebenfalls halbieren, entkernen und klein würfeln. Von den Gurken ein 6–7 cm langes Stück abschneiden und beiseite legen. Die restliche Gurke schälen, der Länge nach halbieren, entkernen und wie das übrige Gemüse klein würfeln.
4. Das beiseite gelegte Gurkenstück ungeschält der Länge nach halbieren, entkernen und in lange, schmale Streifen schneiden.
5. Für die Sauce alle Zutaten mischen.
6. Den Bulgur mit der Hälfte der Sauce mischen und wenn nötig nachwürzen. In 6 Gläsern verteilen. Dann schichtweise Tomaten, Peperoni und Gurken darüber geben, dabei jede Lage mit etwas Sauce beträufeln.
7. Vor dem Servieren die Gurkenstreifen dekorativ in den Salat stecken. Nach Belieben mit Minzezweiglein garnieren.

SCHARFER APRIKOSEN-DIP

4 Portionen



100 g Soft-Trockenaprikosen
1 Bio-Orange
1 Ingwerstück (1 cm)
1 EL scharfer Senf
1 Prise gemahlene Nelken
½ Peperoncini
Jod- oder Meersalz, Worcestersosse

Tips

Fondue Chinoise

Hält im Kühlschrank etwa einen Monat.

Aprikosen grob hacken. Orange waschen, Schale dünn abreiben und den Saft auspressen, erwärmen und über die Aprikosen geben, 30 Minuten ziehen lassen. Ingwer schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Zu den Aprikosen geben. Orangenschale, Senf und Nelken zugeben, alles fein pürieren. Dabei eventuell etwas Wasser angiesen. Peperoncini putzen, Innenwände und Samen entfernen, Fruchtfleisch fein hacken. Mit etwas Salz und wenig Worcestersosse unter den Dip ziehen. Eventuell noch etwas verdünnen. Den Dip sollten Sie mindestens eine Stunde ziehen lassen.

SCHARFES PEPERONCINI ÖL

4 Portionen



6 frische Chilischoten oder
3 Peperoncini
2 Knoblauchzehen
1 Zwei Rosmarin
1 Zweig Salbei
1 Zweig Thymian
1 Prise Salz
7.5 dl Oliven- oder Traubenkernöl
3 Chilischoten
etwas Rosmarin, Salbei und
Tymian

Tips

Dunkel lagern

1. Chilischoten od. Peperoncini in feine Ringe schneiden, Kerne nicht entfernen. Knoblauch zerquetschen. Zusammen mit den übrigen Zutaten (ohne Einlage) in ein grosses, gut verschliessbares Glas (z.B. Fruchtsafflasche) geben. Schütteln. 2. Während 2 Wochen kühl und dunkel ziehen lassen, dabei täglich einmal durchschütteln. 3. Das Würzöl in eine saubere Flasche sieben. Als dekorative Einlage sauber gewaschene und gut getrocknete Chilischoten und Kräuter hineingeben. Gut verschliessen und das Verbrauchsdatum auf die Flasche schreiben (ca 1 Jahr). Dunkel aufbewahren. VERWENDUNG: zum Überträufeln von Crostini, Pizza, Teigwaren, kaltem südländischem Gemüse, gebratenem Fisch oder Fleisch, zum Abschmecken von Tomaten- und Salatsaucen, als Marinade für Grilladen.

SELLERIEPÜREE

4 Portionen



2 Knollensellerie
150 ml Milch
2 EL Butter
Salz & Pfeffer

Den Knollensellerie schälen, würfeln und in gesalzenem Wasser kochen, Milch hinzufügen und so lange kochen, bis er gar ist. Abgiessen, Butter hinzugeben und mit dem Mixer zu einem sämigen Mus pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SESAMKRAMPFEN

4 Portionen



5 Weichkochende Kartoffeln
Muskatnuss
Salz, Pfeffer
zwei Eier
weisser oder schwarzer Sesam
Fett

Für die Sesamkrampfchen die Kartoffeln kochen, pellen und pürieren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Zwei Eier hinzugeben und unterrühren. Aus dem Krampfenteig mit einem Löffel Nocken formen und diese in weissem oder schwarzem Sesam wenden und dann im heissen Fett kurz backen, bis sie golden werden.

STEINPILZ-CROSTINI

4 Portionen



15 g Steinpilze, gedörrt
75 g Butter, weich
Zitronensaft, einige Tropfen
Salz, Pfeffer, aus der Mühle
10 Scheiben Baguette

Tips

Zur vorbereiten
3 g Eiweiss
13 g Fett
15 g Kohlenhydrate
189 kKalorien
791 kJoule

15 g gedörrte Steinpilze im Cutter zu feinem Pulver mahlen. 75 g weiche Butter so lange rühren, bis sich kleine Spitzchen bilden. Das Steinpilzpulver untermischen und alles mit einigen Tropfen Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer aus der Mühle würzen. 8–10 Scheiben Baguettebrot auf der einen Seite mit Steinpilzbutter bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Die Crostini im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweitobersten Rille etwa 5 Minuten knusprig backen. Warm servieren. Die Steinpilzbutter hält sich im Kühlschrank etwa 14 Tage, im Tiefkühler 4 Monate frisch.

TELLER SULZ

4 Portionen

6½ dl Wasser
1 dl Portwein oder Sherry
3 Beutel Sulzpulver
2 Rüebli
1 Zucchetti
4 grüne Spargeln oder 1 Tasse Broccoli-Röschen
150 g Champignons
2 hartgekochte Eier
200 g Bein- oder Modelschinken

1. Das Wasser und den Sherry zusammen aufkochen. Das Sulzpulver einrühren und noch so lange erhitzen, bis die Flüssigkeit klar ist. Vom Feuer nehmen und auskühlen, aber noch nicht gelieren lassen.

2. Inzwischen das Gemüse vorbereiten. Die Rüebli schälen, der Länge nach halbieren und in Scheibchen schneiden. Den Zucchetti ungeschält der Länge nach vierteln und dann ebenfalls scheideln. Den Spargel rüsten, den vorderen Drittel mit den Köpfchen abschneiden, den hinteren Stängelteil in Rädchen schneiden. Wird Broccoli verwendet, in möglichst kleine Röschen teilen. Die Champignons rüsten und fein scheideln.

3. Alle Gemüse entweder nach Sorten getrennt kurz in Salzwasser knackig kochen oder über Dampf garen.

4. Die Eier schälen und in Scheiben schneiden.

5. Vom Schinken einen allfälligen Fettrand entfernen, dann das Fleisch in dünne Stängelchen schneiden.

6. In einen Suppenteller -besonders dekorativ: ein tiefer Glastellerknapp mit 1 cm hoch Sulzflüssigkeit giessen. In den Kühlschrank stellen und erstarren lassen.

7. Jetzt lagenweise die vorbereiteten Zutaten möglichst dekorativ einschichten. Mit der restlichen Sulze bedecken. Im Kühlschrank während ca. 2 Stunden fest werden lassen.

8. Die Sulze kann direkt im Teller serviert oder aber auf eine Platte gestürzt werden.

THAI-SPICY TUNA ALLERLEI

4 Portionen

400 g Tunafilet, frisch
3 EL Fischsauce
3 EL Limettensaft
1 TL Zucker
250 Cherry-Tomaten
3 Stk. Frühlingszwiebeln
1 Stk. Zwiebel Rot oder Weiss, fein gehackt
1 Stk. Rote Chili
½ Bund Koriander
½ Bund Thai-Basilikum (oder auch normaler Basilikum)
2 EL gesalzene Erdnüsse
2 EL Oel
1 Stk. Limone oder Thai-Limes
etwas Salz, Pfeffer

Frischer Tuna (Sashimi Qualität) in ca. 2.5 cm grosse Würfel schneiden. Fischsauce, Limettensaft und Zucker verrühren. Fisch darin marinieren (wenn es geht mind. 1 Stunde). Würfel herausheben und abtropfen lassen. Marinade aufbewahren.

Tomaten halbieren und Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden. Zwiebel fein hacken. Chili halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Koriander und Basilikum grob hacken. Alles in eine Schüssel geben. Erdnüsse grob hacken.

Das Oel in der Pfanne erhitzen. Die Thunfischwürfel kurz scharf anbraten (ca. 1 Min.). Sie sollen innen roh bleiben. Tuna rausnehmen. Das Oel mit der zurückbehaltenen Marinade ablöschen. Das Ganze über den Thunfisch geben.

Tuna mit den übrigen Zutaten mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Limette heiss waschen, abtrocknen und in feine Scheiben schneiden. Tuna in die Gläser einfüllen und mit den Erdnüssen und den Limetten garnieren.

THYMIAN-RICOTTA-MUFFIN MIT WILDEM SALAT

4 Portionen



40 gr. Honig
60 ml Rotwein
30 ml Balsamico
8 Stk. Kirschtomaten
40 gr. Parmesan
250 gr. Ricotta
150 gr. Frischkäse
2 Stk. Eigelb
2 TL Stärke
2 Stk. Thymian frisch
1 Prise Pfeffer
200 gr. Bacon
1 Stk. Fett

Für die Muffins Honig, Rotwein und Essig sanft sirupartig einkochen. Die Tomaten in den Sirup geben und bei kleiner Hitze 5 bis 8 Minuten kochen. Dabei die gelösten Hautstücke entfernen und immer wieder ein bisschen schwenken, damit alle Tomaten bedeckt werden.

Nun den Backofen auf 180 °C vorheizen. Parmesan fein reiben und Ricotta, Frischkäse, Eigelb und Stärke miteinander verrühren. Danach die Thymianblätter abzupfen, unter die Creme rühren und das Ganze mit Pfeffer würzen.

Jetzt die Muffinformen einfetten. Die Baconscheiben längs in schmale Streifen schneiden und je 2 Streifen über Kreuz in die Form legen. Anschliessend den Teig zwei Drittel hoch einfüllen, je eine Tomate in die Mitte setzen und die Baconstreifen locker darüber zusammendrehen. Muffins im Ofen 20 Minuten backen und vor dem Verzehr etwas abkühlen lassen.

TILSITERMOUSSE

10 Portionen

zum vorbereiten

Zutaten

350 g Tilsiter aus Rohmilch, entrindet
100 g Quark, mager
100 g Mascarpone
6 g Gelatine
15 g Petersilie, gekraust, frisch
10 g Basilikum, frisch
400 g Vollrahm, 35%
Salz
Pfeffer, weiss, aus der Mühle
400 g Gartenkresse, gerüstet
150 g Radieschen, gerüstet

Tilsiter fein reiben.

Gelatine im kalten Wasser quellen lassen.

Petersilie und Basilikum waschen, zupfen, trockentupfen und fein hacken.

Vollrahm steif schlagen und kühl stellen.

Gartenkresse waschen und trockenschleudern.

Radieschen halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Zubereitung

Quark und Mascarpone in einer Schüssel luftig rühren.

Sorgfältig den geriebenen Tilsiter, die Petersilie und den Basilikum unter die Masse mischen.

Die Gelatine auspressen, im Wasserbad auflösen und unter die Masse mischen.

Den geschlagenen Vollrahm vorsichtig unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In eine tiefe Schüssel abfüllen und ca. 2 Stunden kühl stellen.

Anrichten

Tips

Zum Vorbereiten

Mit zwei heissen Esslöffeln oder mit dem Glaceportionierer Klösschen formen.

Auf einem Bett von Gartenkresse anrichten und mit Radieschenscheiben ausgarnieren.

TOMATENSALAT VOM GRILL



3 grosse Fleischtomaten
(z.B. Cuore di bue;
ca. 600g), quer in
ca. 1cm dicken Scheiben
1 Teelöffel Zitronensaft
1 Teelöffel Fleur de sel
wenig schwarzer Pfeffer aus
der Mühle

50g Butter
1 Knoblauchzehe, gepresst
½ Bund Basilikum,
fein geschnitten

1. Unbeschichtete Grillpfanne heiss werden lassen. Tomatenscheiben portionenweise auf einer Seite ca. 3 Min. grillieren. Herausnehmen, mit der Grillseite nach oben auf eine Platte legen, Zitronensaft darüberträufeln, würzen. 2. Butter warm werden lassen. Knoblauch und Basilikum beigeben, Butter kurz aufschäumen. Basilikumbutter über die Tomaten träufeln.

ZITRONEN IN SALZ

8 Portionen

zum vorbereiten



1.5 Kilo ungespritzte Zitronen

350 g grobes Meersalz

1 EL Koriandersamen, leicht zerdrückt

2 Zimtstängel

2 Lorbeerblätter

100 g Honig

250 ml Zitronensaft

500 ml warmes Wasser

ZUCCHINI IM SPECKMANTEL

4 Portionen

zum vorbereiten



12 kleine Zucchini, längs halbiert
2 EL Öl
0.5 TL Salz
wenig Pfeffer aus der Mühle
8 EL gemischte Kräuter (z.B. Oregano,
glattblättrige Petersilie), fein gehackt
24 Tranchen Frühstücksspeck

Zucchini-Hälften mit der Schnittfläche nach oben auf einer Klarsichtfolie auslegen, mit Öl bestreichen, würzen, Kräuter darüber streuen, leicht andrücken. Je 2 Zucchini-Hälften aufeinander legen, mit je 2 Tranchen Speck umwickeln.

Holzkohlegrill: Zucchini beidseitig je 15–17 Min. über mittelstarker Glut grillieren.

Grillpfanne: Zucchini portionenweise beidseitig je 15–17 Min. bei mittlerer Hitze grillieren, warm stellen.

Tips

Lässt sich vorbereiten:

Zucchini ca. 2 Std. im Voraus grillfertig zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

ZWETSCHGENCHUTNEY

4 Portionen



500 g Zwetschgen, entsteint, geviertelt
120 g Dörrzwetschgen oder -pflaumen, entsteint,
in Streifen geschnitten 80 g dunkle Weinbeeren
1.2 dl Apfelessig
160 g brauner Zucker
1 TL Senfkörner
1 Msp. Gewürznelkenpulver
1 TL Ingwerwurzel, geraffelt
2 Msp. Cayennepfeffer
1 TL Salz

Alle Zutaten bei kleiner Hitze 15-25 Minuten einkochen, dabei häufig rühren. Das Chutney soll die Konsistenz einer Konfitüre haben.

BROT NACH DER 5-MINUTEN-METHODE NACH JEFF HERTZBERG

710 ml Lauwarmes Wasser
 1/2 Würfel Frischhefe, oder
 1 Tütchen Trockenhefe
 4 Teel. Salz (ohne Zusatzstoffe)
 1 kg Weizenmehl, Type 405
 oder 550

Tips

Der Teigansatz kann bis zu 14 Tage in der verschlossenen Teigschüssel im Kühlschrank gelagert werden. Während dieser Zeit kann immer wieder eine Portion abgenommen werden.

Falls gewünscht kann man den Teig auch portionsweise in geeigneten luftdichten Gefäßen (oder Gefrierbeuteln) einfrieren und einen Tag vor dem Backen im Kühlschrank auftauen.

jeff hertzberg

Teigansatz herstellen:

In eine etwa 5 Liter fassende Plastikschiüssel das handwarm erwärmte Wasser geben, Hefe und Salz hinzufügen und etwas verrühren.

Das gesamte Mehl auf einmal hinzugeben und alles nur so weit vermischen, bis alles Mehl gleichmäßig feucht ist. Kneten ist nicht erforderlich.

Die Schüssel mit einem Deckel oder mit Klarsichtfolie verschließen. Darauf achten, dass die beim anschließenden Gehen entstehenden Gase durch die Abdeckung entweichen können. Bei Zimmertemperatur ca. 2 Stunden gehen lassen. Danach den Ansatz vor der ersten Verwendung für mindestens 3 Stunden, besser über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am Backtag:

Den gesamten Teig aus dem Kühlschrank entnehmen, mit etwas Mehl bestreuen und die erforderliche Menge Teig abnehmen, am besten mit einem Messer oder einer Teigkarte. Mit bemehlten Händen die Teigportion nacheinander in allen 4 Richtungen etwas langziehen, jeweils nach unten falten und um 90 Grad drehen. Auf Backpapier setzen und zum Brot formen. Mit etwas Mehl bestreuen, damit die Oberfläche während der anschließenden etwa 40-minütigen Ruhezeit nicht eintrocknet. Alternativ kann der Teigling während dieser Zeit auch mit einem Tuch bedeckt werden. Er wird seine Größe kaum mehr ändern, sondern erst im Backofen ‚explodieren‘.

Den übrigbleibenden Teigansatz in die Schüssel zurückgeben und abgedeckt bis zur nächsten Verwendung im Kühlschrank lagern.

Den Backofen vorzugsweise mit einem Backstein rechtzeitig auf 230°C vorheizen.

Vor dem Einschließen das Brot nochmals gleichmäßig mit Mehl bestäuben und mit einem scharfen Messer nach Wunsch einschneiden. Ich benutze hierzu ein Elektromesser.

Das Brot auf der mittleren Schiene einschließen, sofort 1/4 Liter heißes Wasser in den Backofen schütten (ich stelle eine schwere Gusspfanne auf den Boden des Backofens, heize diese mit auf und schütte das Wasser in die Pfanne). Die Backofentür sofort schließen. Für ungefähr 30-40 Minuten backen, bis die Kruste gebräunt ist und das Brot hohl klingt, wenn man auf die Unterseite klopft. Die Bräunung ist bei Verwendung von 550-er Mehl schöner.

Brot auf einem Gitter vollkommen auskühlen lassen.

BROT OHNE KNETEN (NO KNEAD BREAD) DAS 5-MINUTEN-BROT

4 Portionen

zum vorbereiten



330 g Bio-Weissmehl
½ Teelöffel Trockenhefe
1¼ Teelöffel feines Meersalz
300 ml kaltes Leitungswasser

oder

450g Mehl (Type 405)
1/2 TL Trockenhefe
1,5 TL Salz
375ml kaltes Wasser

oder

500 g Halbweissmehl
1.75 TL Salz
2 TL Zucker
0.25 TL Trockenhefe
3.8 dl Wasser (380 g)
4 EL Sonnenblumenöl

oder

600 g Bio-Weissmehl
1 TL Trockenhefe oder 30 g Frischhefe
3 TL feines Meersalz
550 ml kaltes Wasser

40 Minuten bei 240 Grad backen. Dann den Deckel abnehmen, Temperatur auf 220 Grad herunterschalten und weitere 15-20 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun und aufgerissen ist.

Tips

- Dies ist der unkomplizierteste Teig der Welt. Wie lange sie ihn gehen lassen und bei welcher Temperatur ist ihm völlig schnuppe. 12 Stunden sind gut, 15 Stunden auch, und selbst 18 Stunden sind kein Problem. Wir stellen den Topf mit dem Teig über Nacht an einen nicht zu kühlen Ort ohne Luftzug (will heissen: ins Wohnzimmer neben die Couch).
- Das Einzige, was dieser Teig nicht mag, ist zu warmes Wasser. Alles über 45 Grad geht den Hefepilzen an den Kragen. Kaltes bis handwarmes Wasser (circa 30 Grad) direkt aus der Leitung funktioniert bestens.
- Es ist unerlässlich, dass **der Topf absolut dicht schliesst**. Sonst nimmt das Brot die Form eines Maulwurfhügels an, und die Krume wird

1. In einer grossen Schüssel Mehl, Trockenhefe und Salz vermischen. 300 ml kaltes Wasser direkt aus der Leitung dazugeben und alle Zutaten ganz kurz mit einem Löffel vermischen. Der Teig soll gerade eben das Mehl aufnehmen. Das dauert nicht mehr als 30 Sekunden. Bloss nicht kneten! Nun die Schüssel mit Haushaltsfolie oder einem Küchenhandtuch abdecken und den Teig bei Zimmertemperatur 12 bis 18 Stunden gehen lassen.

2. Den Ofen bei Ober- und Unterhitze auf 230 Grad vorheizen. Einen absolut dicht schliessenden gusseisernen Topf inklusive Deckel eine halbe Stunde darin aufheizen.

3. Währenddessen ein Stück Backpapier bemehlen, dasselbe mit den Händen tun. Den Teig mit einem Schaber auf das Backpapier bugsieren, ihn kurz einmal von rechts, dann einmal von links zur Mitte überschlagen. Mit den Händen ganz leicht von den Seiten zu einer Kugel formen. Immer noch nicht kneten! Keine Sorge, wenn der Teig ein bisschen in die Breite geht und eher aussieht wie ein Fladen, das macht gar nichts.

4. Nachdem der Topf eine halbe Stunde lang aufgeheizt wurde, das Backpapier mitsamt der Teigkugel hineingleiten lassen. Deckel fest aufsetzen und 30 Minuten bei 230 Grad backen. Dann den Deckel abnehmen und weitere 10 bis 15 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun und aufgerissen ist.

5. Das Brot nach dem Backen sofort mit dem Backpapier aus dem Topf heben und auf einem Gitter abkühlen lassen. Vor dem Anschneiden mindestens eine Stunde abkühlen lassen, auch wenn's schwerfällt. Erst so werden Krume und Kruste perfekt.

BRÖTCHEN AUS DEM 5-MINUTEN-BROT-TEIG



1 kg Dinkelmehl (630)
10 g frische Hefe
710 g Wasser (Zimmertemperatur)
4 TL Salz
opt. Mohn, Sesam, Körner

Hefe im Wasser auflösen
Mehl und Salz dazu geben
Alles verrühren (lange kneten nicht nötig)

In ausreichend grosser Schüssel über Nacht in den Kühlschrank geben

Anmerkung: Der Teig geht sehr stark auf. Wählt eine Schüssel, die der Teig ca. zu 1/3 ausfüllt
Am nächsten Morgen den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, auf Arbeitsfläche geben

Kleine Stücke abstechen, diese rundschleifen und 40 Minuten abgedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen

Ofen auf 230 Grad vorheizen (Ober- und Unterhitze)

Jetzt nach Belieben formen und einschneiden. Für die Optik etwas bemehlen (mache ich durch ein feines Haarsieb). Wer mag, benetzt die Brötchen mit Wasser und wälzt sie danach in Mohn, Sesam oder Körnern
In die mittlere Schiene in den Ofen geben, schwaden (mit der Blumenspritze kräftig reinspritzen, nicht auf die Lampe)

Nach ca. zehn Minuten die Schwaden ablassen, auf 200 Grad runterdrehen. Weitere 20 Minuten backen

Anmerkung: Kontrolliert den Backfortschritt. Je nach Brötchengrösse reichen weitere zehn bis 15 Minuten. Die Brötchen sind fertig, wenn sie eine schöne Bräunung haben und beim Klopfen auf die Rückseite hohl klingen.

CHILI-BROT

4 Portionen



Für den Teig:

475 g Weizenmehl
225 g Roggenmehl
1 Päckchen Trockenhefe
1 1/2 TL Salz
1 1/2 TL Rohrzucker
500 ml lauwarmes Wasser
30 g weiche Butter

Zugaben:

1 Prise getrockneter Rosmarin, gemahlen
1/4 TL getrockneter Majoran
2 TL frische Petersilie, gehackt
2 TL frischer Schnittlauch, gehackt
2 TL frischer Dill, gehackt
60 g Schinkenspeckwürfel
150 g Zwiebel, fein gewürfelt
20 g Knoblauch, fein gehackt
20 g Butter zum Braten
2 Peperoni/Cayenne-Schoten (die roten aus dem Supermarkt), entkernt und fein gewürfelt

Zwiebeln in der Butter anbraten, Schinkenwürfel dazugeben und beides braun braten. Ganz zum Schluss den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Das ganze auf Küchentrepp abtropfen und abkühlen lassen.

In folgender Reihenfolge die Zutaten in den Brotbäcker geben: Wasser, gemischtes Mehl, Zucker, Salz, Butter, Gewürze und Trockenhefe.

ca. 50 Min backen

FRISS DICH DUMM BROT

4 Portionen

Thermomix



260 Gramm Wasser
10 Gramm Hefe
1/2 TL Zucker

2 Minuten/37 Grad/Stufe 2

200 Gramm Weizenmehl Type 550 (alt. 405)
50 Gramm Dinkelmehl Type 630
100 Gramm Roggenmehl Type 1150
50 Gramm Weizenmehl Type 1050 (Total 400 gr)
1 1/2 TL Salz

5 Minuten/TEIGKNETSTUFE

Grosses Brot:

520 g Wasser
1/2 Würfel Hefe
3 min/37°/Stufe 2

400 g Weizenmehl, 550
100 g Dinkelmehl, 630
200 g Roggenmehl, 1150
50 g Weizenmehl, 1050 (Total 750 gr)
1 gestrichene Teelöffel Zucker
3 gestrichene Teelöffel Salz
4 min/TEIGKNETSTUFE

Teig in eine gefettete und bemehlte Schüssel füllen und ca. 1 Stunde abgedeckt warm gehen lassen.

Teigling auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, falten bis ein runder Laib mit guter Oberflächenspannung entsteht.

Oberfläche leicht anfeuchten, einschneiden, dünn bemehlen. Ofen auf 230° Ober- /Unterhitze aufheizen. Gusseisentopf auf das Gitterrost (unterstes Einschubfach) stellen und 60 Minuten mit Deckel backen, danach evtl. weitere 5 Minuten ohne Deckel backen.

In eine bemehlte Schüssel füllen, 1 Std gehen lassen, Teig ca 10 x falten, zu einem Laib formen und in einen Gefetteten, Römertopf oder ähnliches mit Deckel geben

In den kalten Backofen stellen, 240 ° O/U Hitze 50 min mit Deckel 10 min ohne Deckel backen

JOGHURT-BROT



350 Weissmehl (Type 550)
150g Dinkelvollkornmehl
100g Joghurt
ca. 230g Wasser (evt. etwas weniger)
12g Hefe
15g Honig
15g Butter
10g Salz

Die beiden Mehlsorten miteinander mischen. Alle Zutaten zum Mehl dazu geben und in der Teigmaschine ca. 5 Min. auf kleiner Stufe kneten und danach nochmals ca. 5 Min. auf höchster Stufe kneten. Sollte der Teig sehr klebrig sein noch etwas Mehl dazu geben. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort für 45-50Min. gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 250° (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Den Teig in eine gefettete Backform geben oder zu einem Brotlaib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und nochmals 15Min. ruhen lassen.

Jetzt das Brot in den Ofen schieben. Wer möchte wirft ein paar Eiswürfel auf den Ofenboden. Der Dampf sorgt für eine schönere Krustenbildung. Das Brot für 25Min. backen. Dabei darauf achten, dass das Brot nicht zu dunkel wird, ansonsten mit Alufolie abdecken. Nach den 25Min. den Backofen einen Spalt öffnen und die Temperatur auf 220° runter schalten, (falls möglich auf Umluft umstellen) und für weitere 10-15Min. fertig backen.

REZEPT FÜR INDISCHES NAAN-BROT

4 Portionen

450 g Mehl
1 TL Salz
2 TL Zucker
150 ml Milch
150 ml Wasser
21 g frische Hefe
100 ml Naturjoghurt
4 Knoblauchzehen
Butter oder Öl



Zuerst vermengen Sie Weissmehl, Salz und Zucker.

In einem zweiten Gefäss mischen Sie Milch, Wasser und Hefe und geben diese Milchmischung sowie den Joghurt zum Mehl und vermengen alles.

Mit eingeöhlten Händen kneten Sie den Teig bis er weich und elastisch ist. Formen Sie eine grosse Kugel und stellen Sie den Teig in einer eingeöhlten Schüssel zugedeckt an einen warmen Platz.

Mixen Sie die Butter und den Knoblauch mit dem Stabmixer zu einer Paste.

Den Grillofen auf 250-300°C vorheizen und das Backblech im Ofen lassen.

Teilen Sie den Teig in 8 Kugeln, bestreuen diese mit ein wenig Mehl und rollen Sie den Teig aus.

Das Fladenbrot auf der mittleren Schiene im 250° backen bis es leicht aufgegangen und goldbraun ist.

Zuletzt das fertige Naan herausnehmen, mit der vorbereiteten Butter- und Knoblauchpaste bestreichen und heiss servieren.

TOASTBROT

4 Portionen

zum vorbereiten



500 g Halbweissmehl
2 TL Salz
1 TL Zucker
0.5 Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt
50 g Butter, in Stücken, weich
3.25 dl Milchwasser (0.5 Milch / 0.5 Wasser),
lauwarm

Hefeteig: Mehl und alle Zutaten bis und mit Hefe in einer Schüssel mischen. Butter und Milchwasser begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 1/2 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

Teig etwas flach drücken, zu einer Rolle formen, in die vorbereitete Form geben. Nochmals ca. 30 Min. aufgehen lassen. Ein ofenfestes Förmchen mit Wasser neben die Form aufs Ofengitter stellen.

Backen: ca. 10 Min. in der unteren Hälfte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens. Hitze auf 180 Grad reduzieren, ca. 30 Min. fertig backen, evtl. in den letzten 20 Min. mit Alufolie bedecken. Brot herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Zusatzinformationen

Form: Für eine Cakeform von ca. 30 cm, mit Backpapier ausgelegt

Tipp: Aufgegangenen Teig in 12 Portionen teilen, zu Kugeln formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, nochmals ca. 30 Min. aufgehen lassen. Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Brötchen herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Haltbarkeit: Brotscheiben oder Brötli in Folie eingepackt ca. 1 Monat tiefkühlen. Brotscheiben noch gefroren toasten. Brötli auf einem Gitter auftauen.

Dazu passt: Mostbröckli-Creme oder Blitzkonfitüre.

TWISTERBROT MIT 24 STD. TEIGREIFUNG

4 Portionen



Brotteig

520 g Wasser kalt
650 g Halbweissmehl (Weizenmehl Type 812)
2 g Frischhefe
12 g Salz

Brotteig

Alle Zutaten in die Küchenmaschine geben und auf kleiner Stufe 2-3 Min. kneten. Danach die Knetgeschwindigkeit erhöhen und den Teig etwa 20 Min. kneten. Danach den Teig in ein leicht gefettetes Becken, zudecken und für ca. 1 Std. bei Raumtemperatur gehen lassen. Anschliessend den Teig den Teig das erste Mal dehnen und falten. In den Kühlschrank geben und 1-2 mal dehnen und falten.

Formen

Nach 22 Std. aus dem Kühlschrank nehmen, zum letzten Mal dehnen und falten. Den Teig bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche kippen. Etwas bemehlen und in drei längliche Stücke teilen. Jedes Teigstück ganz locker im Mehl der Länge nach von beiden Seiten eindrehen (Twister drehen, Twisten, Zwirbeln). Die Teiglinge auf ein mit einem Teigtuch belegtes Blech legen und für ca. 30-40 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Ofen mit einer feuerfesten Schüssel in der untern Ofenhälfte und einem Brotbackstein oder einem leeren Blech auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Backen

20 Min. backen (mit Dampfschüssel).
Nach 20 Min. die Schüssel mit dem Wasser aus dem Ofen nehmen. Auf 210 Grad reduzieren weitere 20-25 Min. goldbraun fertig backen.

VALLEMAGGIA BROT

zum vorbereiten



950 g Ruchmehl
50 g Roggenmehl
8 g Backhefe
0.85 l Wasser
22 g Salz

oder

390 g Wasser kalt
390 g Ruchmehl (Weizenmehl Type 1050/1200)
35 g Weizen Vollkornmehl
25 g Roggenmehl, hell (Roggenmehl Type
610/815)
3 g Frischhefe
10 g Salz

Den Teig ohne Salz beginnen und 10 % des Wassers zur Seite stellen.
8 Minuten auf niedriger Stufe verkneten, anschliessend hochschalten und nach und nach das Wasser hinzufügen. Salz hinzufügen. Weicher Teig.

In eine Schüssel geben und mit einer Folie abdecken. Es darf keine Luft an den Teig kommen.
2-3 Stunden bei Raumtemperatur (24 °C) gären lassen, Teig falten und 15 bis 18 Stunden bei 5 °C ruhen lassen.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen, 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen.

Reichlich Mehl verwenden. Rundwirken, ohne das Gärgas aus dem Teig auszustossen, auf ein Backblech legen, gut mit Mehl bestäuben, dreimal einschneiden und sofort backen.

Vorheizen auf 250°
20 Minuten backen.
Auf 230 °C zurückdrehen, etwas Dampf zuführen und weitere 20 Minuten backen.
Auf 200 °C zurückdrehen und weitere 20 Minuten backen.

Während der letzten 10 Minuten die Ofentür etwas öffnen.

Bei Umluftofen auf mittlerer Schiene, bei traditionellem Backofen mit Heizspirale besser im unteren Ofenbereich backen.

ZOPF

1.5 kg Portionen

zum vorbereiten



405 g	Vollmilch
37.5 g	Hefe
15 g	Zucker (oder Honig)
120 g	Butter
82.5 g	Vollei, pasteurisiert
15 g	Salz
810 g	Weissmehl, Typ 550
45 g	Ei zum Bestreichen

Anzahl: 1.0 kg	
270 g	Vollmilch
25 g	Hefe
10 g	Zucker
80 g	Butter
55 g	Vollei, pasteurisiert
10 g	Salz
540 g	Wessmehl, Typ 550
30 g	Ei zum Bestreichen

Anzahl: 2.0 kg	
540 g	Vollmilch
50 g	Hefe
20 g	Zucker
160 g	Butter
110 g	Vollei, pasteurisiert
20 g	Salz
1080 g	Weißmehl, Typ 550
60 g	Ei zum Bestreichen

Tips

Die ideale Teigtemperatur nach dem Kneten beträgt 22-24 °C. Um dem Teig die nötige Stabilität und Triebfähigkeit zu verleihen, wird der Teig während dem Gären einmal durchgeknetet (aufgezogen). Hefebeigabe bei kurzer Triebführung von 1-3 Stunden: Grossbrote 40-60 g pro Liter Schüttflüssigkeit, Klein- und Spezialbrote 60-80 g pro Liter Schüttflüssigkeit.

nach Pauli

Vorbereitung

Hefe und Zucker in der Vollmilch auflösen. Butter schmelzen, lauwarm (max. 35 °C) weiterverarbeiten. Weissmehl sieben.

Zubereitung

Lauwarme Butter zur Milch-Hefe-Zucker-Mischung geben und Eier und Salz begeben.

Im Rührkessel die Flüssigkeit zum Weissmehl geben und zu einem elastischen Teig kneten (die Knetzeit beträgt je nach Mehlqualität ca. 15 Minuten)

Zugedeckt in einer Schüssel auf das Doppelte des Volumens aufgehen lassen.

Um die Hefetätigkeit zu fördern, nach 30 Minuten nochmals kurz durchkneten (aufziehen).

Den Teig zu Zöpfen flechten und aufgehen lassen.

Vor dem Backen 2 Mal mit Ei bestreichen.

Backen im Kombisteamer bei halber

Ventilatorgeschwindigkeit: 5 Minuten bei 220 °C mit kurzer

Dampfzugabe und geschlossenem Dampfzug (100%

Feuchtigkeit), anschliessend 30 Minuten bei 180 °C und offenem Dampfzug (0% Feuchtigkeit).

Backen im Backofen: 10 Minuten bei 220 °C und

geschlossenem Dampfzug, anschliessend 20 Minuten bei 180 °C und offenem Dampfzug.

Hinweise für die Praxis

Übernacht:

Den Zopf auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und über Nacht (etwa 12 Stunden) im Kühlschrank ruhen lassen.

Vor dem Backen das Eigelb verrühren und den Zopf damit bestreichen.

1/2 Tasse Wasser auf den Boden des kalten Backofens geben. Den Zopf auf der mittleren Rille einschieben. Die Ofentemperatur auf 200 Grad Umluft oder 220 Grad Ober-/Unterhitze einstellen. Den Zopf in der aufsteigenden Hitze 35-40 Minuten goldbraun backen.

CHICKEN PIE

6 Portionen

zum vorbereiten



10 g Morcheln getrocknet
150 g Shiitakepilze frisch oder frische
Champignons
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 gr Speck
1 Zucchini mittel
600 g Pouletbrüstchen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Paprika
2 Esslöffel Bratbutter
1 Esslöffel Butter
0.5 dl Noilly Prat
0.5 dl Weisswein
1.5 dl Rahm
1 dl Crème fraîche
1 Eiweiss
1 Rollen Blätterteig rund, ausgewallt
1 Eigelb
1 Esslöffel Rahm

1 Getrocknete Morcheln unter warmem Wasser gründlich spülen, dann gut bedeckt etwa 20 Minuten einweichen. Dabei 3- bis 4-mal das Wasser wechseln und die Pilze immer wieder spülen, damit der oft rauchige Geschmack gemildert wird. Dann die Morcheln abschütten, gut abtropfen lassen und grob schneiden. Den Stiel der Shiitake-Pilze vollständig herausschneiden. Die Hüte in Streifen schneiden.
2 Die Zwiebel und die Knoblauchzehen rüsten und fein hacken. Den Zucchini ungeschält in 1 cm grosse Würfel schneiden.
3 Die Pouletbrüstchen zuerst quer, dann waagrecht halbieren, sodass kleine, dünne Schnitzel entstehen. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
4 Bratbutter erhitzen. Die Schnitzel beidseitig nur sehr kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen und ziegelartig in eine ausgebutterte Pie-Form legen.
5 Butter in derselben Bratpfanne erhitzen. Speck, Zwiebel und Knoblauch darin hellgelb dünsten. Zucchini und Pilze beifügen und 3 Minuten mitdünsten. Ziehen die Pilze Saft, diesen vollständig verdampfen lassen.
6 Noilly Prat und Weisswein dazugiessen. Rahm (1) und Crème fraîche mischen und beifügen. Die Sauce aufkochen und mit Salz sowie Pfeffer kräftig würzen. 1 Minute kochen lassen, dann über die Pouletschnitzel giessen. Auskühlen lassen.
7 Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Den Rand der Pie-Form an der Aussenseite mit Eiweiss bestreichen.
8 Mit einem Ausstechförmchen in der Mitte des Blätterteiges ein Dampfloch ausstechen, dann die Ränder mit etwas Teig verstärken. Den Teig als Deckel locker über den Pie legen, überlappenden Teig am äusseren Formenrand gut andrücken. Eigelb und Rahm (2) verquirlen und den Pie damit bestreichen.
9 Den Pie im 200 Grad heissen Ofen auf der untersten Rille etwa 25 Minuten backen.

COQ AU VIN BLANC

4 Portionen

zum vorbereiten



Poulet

Bratbutter

1 kg Poulet-Schenkelplatte

2 EL Weissmehl

1 TL Salz

wenig Pfeffer

Schmoren

wenig Bratbutter

200 g braune Champignons, evtl. halbiert

300 g Saucenzwiebeln, evtl. halbiert

300 g Lauch, in Ringen

3 Knoblauchzehen, in Scheibchen

3 dl Weisswein

1 dl Hühnerbouillon

2 Lorbeerblätter

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

3 Zweigleinglattblättrige Petersilie, zerzupft

Poulet

Bratbutter in einem Bratopf erhitzen. Pouletteile bemehlen, überschüssiges Mehl abschütteln, würzen. Portionenweise rundum je ca. 5 Min. anbraten. Herausnehmen, beiseitestellen, Bratfett auftupfen.

Schmoren

Wenig Bratbutter in denselben Bratopf geben. Pilze und Gemüse begeben, ca. 10 Min. anbraten. Wein und Bouillon dazugießen, Poulet mit dem Lorbeer wieder begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 30 Min. schmoren. Offen ca. 15 Min. fertig schmoren, würzen. Vor dem Servieren Petersilie darüberstreuen.

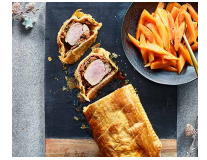
Dazu passt:

Brot

FILET IM TEIG

6 Portionen

zum vorbereiten



1 EL Bratbutter
500 g Schweinsfilet
0.5 TL Salz
wenig Pfeffer
1 Beutel halbtrocknete Tomatenstreifen (ca. 100 g)
3 EL glattblättrige Petersilie
100 g Mascarpone

1 ausgewallter Blätterteig (ca. 25×42 cm), kalt
6 Tranchen Rohschinken
1 Ei

1 Zwiebel
1 EL Butter
3 dl Weisswein
2 dl Saucen-Halbrahm
0.5 TL Salz
wenig Pfeffer

600 g Rüebl
1 Bio-Zitrone
2 EL Butter
0.75 dl Wasser
1 TL Zucker
0.5 TL Salz
wenig Pfeffer

Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch würzen, bei mittlerer Hitze rundum ca. 4 Min. anbraten. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Tomaten mit der Petersilie grob schneiden, mit dem Mascarpone mischen.

Kaltes Filet mit dem Rohschinken und der Füllung einpacken.

Backen: ca. 30 Min. auf der untersten Rille des Ofens.

Weissweinsauce: Zwiebel schälen, in Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Wein dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 10 Min. einkochen. Saucen-Halbrahm dazugiessen, ca. 5 Min. köcheln, würzen. Sauce durch ein Sieb in eine kleine Pfanne giessen.

Rüebl schälen, in ca. 5 cm lange Spickel schneiden. Von der Zitrone Schale abreiben. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Rüebl kurz andämpfen. Wasser, Zucker und Zitronenschale begeben, zugedeckt ca. 5 Min. köcheln, würzen.

Tips

Das Filet packe ich schon 0.5 Tag im Voraus in den Teig. Die Sauce und die Rüebl bereite ich sogar einen Tag im Voraus zu und bewahre alles gut ausgekühlt im Kühlschrank auf.

GEFÜLLTES SCHWEINSFILET MIT FRISCHKÄSE UND DÖRRTOMATEN

4 Portionen

8 Dörrtomaten in Öl eingelegt
1 Knoblauchzehe
0.5 Bund Oregano
100 g Doppelrahmfrischkäse mit Joghurt,
ersatzweise eine andere Frischkäsespezialität
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Schweinsfilet gross
Salz
1 Esslöffel Bratbutter
1 dl Portwein rot
20 g Butter

Die Dörrtomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann in kleine Würfelchen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Oreganoblättchen von den Zweigen zupfen und ebenfalls hacken. Alle diese Zutaten mit dem Frischkäse in eine Schüssel geben, kräftig mit Pfeffer würzen und gut mischen.

2

Ins Schweinsfilet der Länge nach eine tiefe Tasche schneiden und diese mit der Frischkäsemasse füllen. Das Filet mit Zahnstochern verschliessen. Bis hier hin kann das Fleisch vorbereitet werden.

3

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

4

Das Schweinsfilet rundum mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter rauchheiss erhitzen. Das Schweinsfilet rundum 2 Minuten kräftig anbraten. Dann sofort in eine feuerfeste Form legen und im 180 Grad heissen Ofen in der Mitte 18–20 Minuten backen.

5

Den Bratensatz mit dem Portwein auflösen und durch ein feines Siebchen in eine kleine Pfanne umgiessen. Etwa zur Hälfte einkochen lassen.

6

Am Ende der Bratzeit den entstandenen Jus vom Schweinsfilet zum Portweinjus giessen, die Butter beifügen und unter kreisendem Schwenken der Pfanne in die Sauce einziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7

Das Schweinsfilet in Scheiben aufschneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit wenig Jus umgiessen.

GESCHMORTER SCHWEINEBAUCH ANDREAS CAMINADA

4 Portionen

zum vorbereiten



½ Schweinebauch
3 grosse Zwiebeln
1 Karotte
¼ Sellerie
Stangensellerie
1 l Geflügelfond
100 g Kalbsfond
Weisser Pfeffer
Kümmel
Lorbeerblätter, Thymian
Salz

Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden. Karotten, Sellerie und Stangensellerie in grobe Würfel schneiden.

In die Haut des Schweinebauchs feine Quadrate einritzen, auf der Fleischseite salzen, mit Kümmel einreiben. Pfefferkörner, Thymian und das Lorbeerblatt hinzufügen und mit der Hautseite nach oben in einen Bräter auf das geschnittene Gemüse legen. 24 Stunden marinieren.

Den Geflügelfond/Bouillon und Kalbsfond hinzufügen, dieser muss bis zur Hautunterkante reichen. Bei 120 °C abgedeckt 4–5 Stunden garen. Auskühlen lassen.

Bei 120 °C 30 Minuten ohne Deckel die Haut trocknen lassen. Zuletzt den Ofen auf Grillfunktion umschalten, um die Haut knusprig zu bekommen bzw. in heissem Öl ausbacken.

Den Fond abgiessen und die Sauce auf gewünschte Dicke einreduzieren.

HÄHNCHENPASTETE MIT SALAT JAMIE OLIVER

4 Portionen



700g Hähnchenbrustfilets
200g Champignons
1 EL Mehl
1EL Creme fraiche
1 EL Dijon Senf
300ml Geflügelfond
1 Pckg frischen Blätterteig (275g)
1 Ei

Eisbergsalat
Pflanzenöl
Zucker
Zitronensaft

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Champignons spült Ihr vorsichtig ab und schneidet sie in mundgerechte Scheiben.

Die Hähnchenbrust schneidet Ihr in ca. 1cm breite Streifen und gebt sie mit etwas Olivenöl in eine heiße Pfanne. Die Hähnchenbruststreifen schön von allen Seiten ca. 3 Minuten anbraten. Das Mehl in die Pfanne geben und verrühren. Anschließend mit dem Geflügelfond ablöschen und den Senf einrühren. Jetzt gebt Ihr die Champignons hinzu und lasst alles ein paar Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit breitet Ihr auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Blätterteig aus und schneidet ihn schräg leicht ein. Das ergibt hinterher ein schönes Muster. Da ich kleine Le Creuset Mini Cocotte verwendet habe, habe ich den Blätterteig so geschnitten, dass er als Abdeckung für die Schalen dient. Ihr könnt ihn aber auch gesamt auf eine ofenfesten Form geben (Größe ca. 20cm x 24cm).

Die Hähnchenpfanne schmeckt Ihr jetzt mit Salz und Pfeffer ab. Auch Creme fraiche könnt Ihr bei Bedarf noch hinzufügen. Jetzt füllt Ihr alles in Eure Backofenform und belegt diese mit dem Blätterteig. Es sollte nichts überhängen. Den Blätterteig bestreicht Ihr jetzt mit etwas verquirltem Ei und schiebt alles in die mittlere Schiene des Backofens. In ca. 15 Minuten ist Eure Pastete schön goldbraun und fertig zum Essen.

KALBSFILET IM TEIG

4 Portionen



1 Kalbsfilet (ca. 700 g)
Bratbutter zum Braten
0.75 TL Salz
100 g getrocknete Tomaten in Öl
1 Schalotte
100 g Champignons
3 EL Rotwein
wenig Pfeffer
500 g Blätterteig
150 g Rohschinken in Tranchen
1 Eiweiss
1 Eigelb
wenig Milch oder Rahm

Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren. Fleisch salzen, bei mittlerer Hitze rundum ca. 10 Min. anbraten. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen. Tomaten abtropfen, davon 1 EL Öl auffangen, Tomaten fein schneiden. Schalotte fein hacken, Pilze in Scheiben schneiden. Das Öl der Tomaten in einer kleinen Pfanne warm werden lassen. Schalotte, Tomaten und Pilze ca. 2 Min. dämpfen. Wein begeben, köcheln, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Pfanne von der Platte nehmen, Füllung würzen, auskühlen.

Teig auf wenig Mehl zu einem Rechteck von ca. 40 x 50 cm auswallen. Von der Schmalseite einen ca. 10 cm breiten Teigstreifen für die Verzierung abschneiden. Daraus mit dem Teigrädchen je 3 ca. 1 cm breite Streifen schneiden und 6 Sterne (je ca. 4 cm Ø) ausstechen. Filet in die Teigmitte legen. Teigränder mit Eiweiss bestreichen.

Rohschinken in der Länge des Filets und ca. 25 cm breit leicht überlappend auslegen. Tomaten-Pilz-Mischung darauf verteilen, dabei rundum einen Rand von ca. 2 cm frei lassen. Filet darauflegen, satt einrollen. Filet einpacken, mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Teigstreifen und Sterne mit Eiweiss bestreichen, auf den Teig kleben. Filet im Teig zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Das Eigelb mit der Milch verrühren, Teig damit bestreichen, mit einer Gabel einstechen.
Backen: ca. 35 Min. in der unteren Hälfte des Ofens.
Herausnehmen, vor dem Tranchieren ca. 10 Min. ruhen lassen.

Pilzsauce und Risotto passen gut
Kann auch mit einem Schweinefilet gemacht werden

KRÄUTER-POULETBRÜSTLI AUS DEM OFEN

4 Portionen

zum vorbereiten



ofenfeste Form ca. 20x30 cm
Butter für die Form
4 Pouletbrüstchen
Salz, Pfeffer aus der Mühle, Paprika
8 Specktranchen
4 EL gemischte Kräuter, z.B. Basilikum, Rosmarin, Zitronenthymian, fein gehackt
1 EL Maisstärke
2 dl Saucenhalbrahm
1 dl Weisswein oder Gemüsebouillon
Kräuter zum Garnieren

Pouletbrüstchen würzen, mit dem Speck umwickeln und in die ausgebutterte Form legen. Kräuter darüber streuen. Stärke, Rahm und Wein oder Bouillon verrühren, darüber giessen. In der Mitte des auf 220°C vorgeheizten Ofens 20-25 Minuten gratinieren.

LACHS IM BLÄTTERTEIG

8 Portionen

zum vorbereiten



2 ausgewallte Blätterteige (je ca. 25 x 42 cm)
200 g Nussmischung, grob gehackt
40 g glattblättrige Petersilie, grob geschnitten
1.3 kg Lachsfilets ohne Haut, graue Fettschicht entfernt, halbiert
1 TL Salz
wenig Pfeffer
1 Ei, verklopft
200 g Crème fraîche
180 g Joghurt nature
1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und 2 EL Saft
4 EL Meerrettich, fein gerieben
4 EL Dill, grob geschnitten
0.5 TL Salz
wenig Pfeffer

Blätterteige entrollen, etwas grösser auswallen. Nüsse und Petersilie darauf verteilen, dabei rundum einen Rand von ca. 2 cm frei lassen.

Lachs würzen, Lachsoberseiten auf die Teigmitten legen. Teigländer mit Ei bestreichen, zu zwei Päckli formen, mit den Verschlüssen nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Teige mit Ei bestreichen, mit einer Gabel dicht einstechen, ca. 20 Min. kühl stellen.

Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen. Sauce: Crème fraîche mit allen restlichen Zutaten verrühren, Sauce dazu servieren.

Tips

Menge: Hauptgericht für 8–10 Personen.

Tipp: Lachs im Blätterteig lässt sich auch kalt geniessen.

Lässt sich vorbereiten: Lachs im Blätterteig ca. 1/2 Tag im Voraus vorbereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Erst vor dem Servieren backen. Sauce ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

POULET-STROGANOFF

4 Portionen

zum vorbereiten

600 g Pouletbrüstli
Bratbutter zum Anraten
0.5 EL Paprika
0.5 TL Salz
wenig Pfeffer
1 Zwiebel
1 rote Peperoni
200 g Champignons
1 EL Paprika
1.5 dl Hühnerbouillon
2 EL Cognac
3 Essiggurken
200 g saurer Halbrahm
1 EL Senf
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Poulet in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Poulet portionenweise je ca. 3 Min. anbraten, herausnehmen, würzen, zugedeckt beiseite stellen. Wenig Bratbutter in dieselbe Pfanne geben. Zwiebel schälen, fein hacken, Peperoni in Streifen, Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebel andämpfen, Peperoni kurz mitdämpfen, Champignons begeben, weiterdämpfen, bis die entstandene Flüssigkeit eingekocht ist. Beiseite gestelltes Poulet und Paprika begeben, Bouillon und Cognac dazugiessen, aufkochen, ca. 4 Min. köcheln. Essiggurken in feine Streifen schneiden, mit Halbrahm und Senf begeben, nur noch heiss werden lassen, würzen.

Tips

Dazu passen: Butternüdeli, Knöpfli, Reis, Rösti.

POULETMEDAILLONS AM KRÄUTERSCHAUM

4 Portionen

zum vorbereiten



4 Pouletbrüstchen
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
12 Tranchen Bratspeck
12 Zahnstocher
3 dl Rahm
0.5 dl Cognac
8 Zweige Thymian
2 Zweige Basilikum
2 Zweige Majoran
1 Zweig Rosmarin klein
1.5 Esslöffel Senf scharf

Tips

Dazu passt
Gebratene Spätzli oder Trockenreis.

Ein schnelles Gericht, das sich fast von alleine zubereitet – nicht einmal anbraten muss man das Fleisch, sondern kann es direkt in den Ofen schieben, welcher den Rest erledigt. Auf die gleiche Weise kann man auch Medaillons vom Schweins- oder Kalbsfilet zubereiten; diese werden nach der Beigabe des Kräuterrahms nur noch 4–5 Minuten überbacken.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Die Pouletbrüstchen in je 3 gleichmässige Stücke schneiden. Jedes Fleischstück mit wenig Salz und etwas mehr Pfeffer würzen, dann mit je 1 Specktranche umwickeln und diese mit einem Zahnstocher fixieren. Die Pouletstücke in eine feuerfeste Form setzen.

Die Pouletmedaillons im 220 Grad heissen Ofens in der Mitte 10 Minuten braten.

Inzwischen den Rahm steif schlagen.

Alle Kräuter sehr fein hacken. Mit dem Senf unter den Rahm mischen und diesen mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Nach 10 Minuten Bratzeit den Backofen auf mittlere Grillstufe stellen. Die Rahmmischung über die Pouletmedaillons giessen und diese weitere 6–7 Minuten unter dem Grill überbacken.

Nach Belieben vor dem Servieren mit Kräutern garnieren.

POULETWÜRFEL AN FEURIGER WHISKYSAUCE

4 Portionen

zum vorbereiten



1 kleine Chilischote
1 Schalotte oder kleine Zwiebel
500-600 g Pouletbrüstchen
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter
1/2 dl Whisky
1 Esslöffel Butter
1 Esslöffel Tomatenpüree
2 dl leichte Hühnerbouillon
2 Esslöffel Ketchup
1 Esslöffel Worcestershiresauce
1 1/2 dl Rahm

1. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

2. Schalotte oder Zwiebel hacken. Pouletbrüstchen in grosse Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. In einer Bratpfanne die Butter erhitzen. Die Pouletwürfel in 2 Portionen rundum je nach Grösse der Fleischstücke 2-2 1/2 Minuten anbraten. Sofort in die vorgewärmte Form geben und im Ofen bei 80 Grad 30-45 Minuten nachgaren lassen.

4. Bratensatz mit Whisky auflösen und durch ein Siebchen giessen. Beiseite stellen.

5. Die Butter schmelzen. Chilischote, Schalotte und Tomatenpüree andünsten. Mit Whiskyflüssigkeit und Bouillon ablöschen. Ketchup und Worcestershiresauce beifügen und alles auf knapp 1 dl einkochen lassen.

6. Den Rahm halb steif schlagen. Unmittelbar vor dem Servieren unter die leicht kochende Sauce rühren und diese wenn nötig nachwürzen. Über die Pouletwürfel geben.

SPAGHETTI SPECK RAHM SAUCE

6 Portionen

200 gr Speckwürfeli
1 grosse Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 dl Weisswein

Zuerst Speck, dann Zwiebel und Knoblauch zusammen andünsten.
Mit Weisswein ablöschen.
Rahm zugeben und leise köcheln lassen.

180 gr Sauchenhalbrahm
2.5 dl. Vollrahm

Abschmecken mit Salz und Pfeffer

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Falls die Sauce zu wenig bindet, 1 bis 2 Teelöffel
Maizena in wenig kaltem Wasser aufgelöst zur
Sauce geben und unter Rühren aufkochen.

BRATKARTOFFELN MIT GEMÜSE UND FETA

4 Portionen

500 g eher fest kochende Kartoffeln
4 mittlere Rüebli
250 g Gemüselauch
1 grosse Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 g magere Bratspecktranchen
2 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Bratbutter
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
200 g Cherrytomaten
200 g Feta

1. Kartoffeln und Rüebli schälen und in gleichmässig kleine Würfel schneiden. Den Lauch rüsten und in Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und grob hacken. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Den Bratspeck in Streifen schneiden.
2. In einer grossen Bratpfanne oder in einem Wok Olivenöl und Bratbutter erhitzen. Den Speck darin anrösten. Dann Zwiebel, Knoblauch, Kartoffeln, Rüebli und Lauch beifügen, alles leicht salzen und pfeffern und unter gelegentlichem Wenden halb zugedeckt 15-20 Minuten braten, bis Kartoffeln und Rüebli knapp weich sind.
3. Die Cherrytomaten halbieren und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Den Feta klein würfeln.
4. Nach 15 Minuten Bratzeit Cherrytomaten und Feta zum Gemüse geben und dieses wenn nötig nachwürzen. Die Pfanne zudecken und alles nochmals gut 5 Minuten auf mittlerem Feuer fertig garen. Möglichst heiss servieren.

GEFÜLLTE AUBERGINEN GRIECHISCHE ART

4 Portionen

4 grosse Auberginen
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Olivenöl
1 Bund Petersilie
einige Blättchen Zitronenmelisse
500 g gehacktes Rind- oder Lammfleisch
1 Ei
abgeriebene Schale von ? Zitrone
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Scheiben Weissbrot
etwas Olivenöl zum beträufeln
ca. 1 dl Fleischbouillon



1. Die Auberginen halbieren und mit einem Löffel etwa je die Hälfte des Fleisches heraushöhlen und dieses in Würfelchen schneiden. Die Vertiefungen grosszügig mit Salz bestreuen. Ungefähr eine Viertelstunde ziehen lassen, dann den ausgetretenen Saft mit Küchenpapier abtupfen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel und die Knoblauchzehen sehr fein hacken und im warmen Olivenöl andünsten. Das Auberginenfleisch dazugeben und auf kleinem Feuer knapp weich dünsten. Zuletzt die fein gehackte Petersilie und die Zitronenmelisse beifügen. Die Masse leicht auskühlen lassen.
3. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit dem Ei, der abgeriebenen Zitronenschale, Salz und reichlich Pfeffer mischen. Zuletzt sorgfältig das Auberginenfleisch darunterziehen. Die Masse bergartig in die Auberginenhälften einfüllen.
4. Das Weissbrot im Backofen oder Toaster vollständig trocknen lassen und an der Bircherraffel fein reiben.
5. Die Auberginen in eine feuerfeste Form setzten, mit den Brotbröseln bestreuen und grosszügig mit Olivenöl beträufeln. Auf den Boden der Form wenig Bouillon giessen. Die Auberginen im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen während 45-50 Minuten langsam backen. Wenn nötig etwas Bouillon nachgiessen.

GEFÜLLTE AUBERGINEN GRIECHISCHE ART

4 Portionen

zum vorbereiten



0.5 Teelöffel Paprikapulver, edelsüss
1 Becher Joghurt, nature (ca. 180 g)
Olivenöl, zum Beträufeln
1 Teelöffel Paprikapulver
200 g Fetakäse
4 Stück Auberginen, mittel
0.5 dl Olivenöl
Salz, Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
2 Stück Zwiebeln, mittel
4 Stück Knoblauchzehen
2 Esslöffel Olivenöl
80 g Baumnusskerne
500 g Rindfleisch, gehackt, oder Lamm
1 Stück Ei
Pfeffer, und Salz
Tabasco, oder Cayennepfeffer
1 Bund Petersilie, glattblättrig
4 Esslöffel Olivenöl
4 Stück Tomaten, gross
Pfeffer, und Salz
0.5 Becher Halbrahm, sauer, (ca. 100 g)
Pfeffer, und Salz

Tips

Zum vorbereiten

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Die Auberginen waschen und den Stielansatz entfernen. Die Früchte ungeschält der Länge nach in etwa 1/2 cm dünne Scheiben schneiden. Beidseitig mit Olivenöl bestreichen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und die Oberseite der Früchte mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auberginen im 180 Grad heissen Ofen 20 Minuten vorbacken. Leicht abkühlen lassen, jedoch den Ofen nicht ausschalten.
3. Inzwischen die Füllung zubereiten: Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und im Olivenöl glasig dünsten. Leicht abkühlen lassen.
4. Die Baumnusskerne grob hacken, ebenfalls den Feta. Je 1/4 der beiden Zutaten beiseite stellen. Den Rest mit den gedünsteten Zwiebeln und dem Knoblauch zum Hackfleisch geben. Das Ei mit dem Paprika verquirlen und ebenfalls beifügen. Alles pikant mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer oder Tabasco würzen und sehr gut mischen.
5. Die Auberginenscheiben mit Hackfleischmasse belegen und aufrollen.
6. Zum Fertigstellen die Petersilie fein hacken. Mit den beiseite gestellten Baumnusskernen und dem Feta sowie dem Olivenöl gut mischen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und salzen sowie pfeffern.
7. Die Auberginenrollen abwechselnd mit den Tomatenscheiben in eine mit Olivenöl ausgestrichene Gratinform schichten. Alles grosszügig mit Olivenöl beträufeln.
8. Die Auberginen im 180 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 30 Minuten backen. Dann die Feta-Baumnusskern-Mischung darüber verteilen und alles weitere 10-15 Minuten überbacken.
9. Für die Joghurtsauce alle Zutaten verrühren. Die Sauce separat zu den heissen oder lauwarmen Auberginenrouladen servieren.

JOGHURT KALTSCHALE MIT GURKEN UND TOMATEN

4 Portionen



1 grosse Salatgurke
2 grosse Fleischtomaten
1 kleine Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
6 Becher Joghurt nature (ca. 1,1 l)
1 Teelöffel Salz
reichlich Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel frischer gehackter Dill

1. Die Gurke waschen, jedoch nicht schälen, der Länge nach halbieren, entkernen und an der Röstiraffel reiben. Leicht ausdrücken und den austretenden Saft weggiessen.
2. Die Tomaten quer halbieren, die Kerne herauskratzen und das Fleisch in kleine Würfelchen schneiden.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch so fein wie möglich hacken.
4. Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit einer Gabel schaumig rühren. Dann die Gurken, die Tomaten, die Zwiebel und den Knoblauch beifügen und alles mit Salz, Pfeffer und Dill würzen.

Vor dem Servieren mit Folie bedeckt mindestens zwei Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

KALTE GURKENSUPPE

2 Portionen



1 Salatgurke
etwas frischen Borretsch Basilikum
Dill
Petersilie
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 Becher Joghurt
1 Becher Creme fraiche
2 EL Zitronensaft
Zucker
Salz
Pfeffer

Die Gurke schälen, Kerne entfernen und in Stücke schneiden. In wenig Wasser 15 Minuten kochen, zuvor einen halben TL Salz dazugeben.

Die Kräuter, die Schalotte und die Knoblauchzehe hacken. Diese Zutaten und die Gurken mit einem Puerierstab zerkleinen.

Zum Schluss Joghurt und Crème fraîche darunterschlagen, mit einer Prise Zucker, Zitronensaft und Pfeffer würzen. Nach Belieben kühlen stellen.

Die Suppe mit einem Zweiglein Dill garnieren.

KRABBen IM OFEN (GARIDES SAGANAKI)

4 Portionen

6 grosse Krabben
3 kleine Tomaten, enthäutet
1/2 scharfe Paprikaschote
2 EL Olivenöl
50 gr Feta geraffelt
Salz, etwas Zucker

Die Krabben gut waschen und mit allen Zutaten ausser dem Käse in eine feuerfeste Form legen. Bei 200 Grad im Ofen backen. Den Käse 5 Min. vor dem Herausnehmen darüberstreuen.

TZATZIKI



1 Salatgurke
Salz
ca. 250 g griechischer Joghurt oder ersatzweise
1 Becher Joghurt nature (180 g)
und 1/2 Becher Crème fraîche (ca. 90 g)
2 Esslöffel Olivenöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle,
3-4 Knoblauchzehen,
1/2 Bund Minze

1. Die Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren, entkernen und an der Röstiraffel reiben. In ein Sieb geben, mit Salz bestreuen und etwa 30 Minuten Wasser ziehen lassen. Kurz kalt abspülen, dann auf einem Küchentuch trocknen.

2. Joghurt mit Olivenöl, Salz und Pfeffer glatt rühren. Knoblauch dazupressen. Minze fein hacken und mit den Gurken beifügen. Im Kühlschrank mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

ZUCCHETTIPÜREE MIT FETTA UND OLIVEN

500 g möglichst gleichmässig grosse Zucchini
1-2 Knoblauchzehen
Saft von 1/2 Zitrone
3 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
1/2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
Salz
1 Prise Chilipulver
100 g Feta
12 schwarze oder grüne Oliven, evtl. gemischt

1 Den Stielansatz der Zucchini abschneiden. Die Früchte ungeschält in eine Pfanne geben und mit Wasser bedecken. Aufkochen und zugedeckt sehr weich kochen. Abschütten und kalt abschrecken.

2 Den Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Chilipulver verrühren. Die Zucchini beifügen und alles mit dem Stabmixer grob mixen oder mit einer Gabel gründlich zerdrücken. Wenn nötig nachwürzen.

3 Das Püree in einer Schale anrichten. Den Feta klein zerbröckeln und über das Zucchettipüree streuen. Mit den Oliven garnieren.

AUBERGINEN-CURRY

4 Portionen



4 rote Zwiebeln
2 EL Olivenöl
3 feste, kleine Auberginen
2 EL Currypulver
1 Dose Kokosmilch

Die Zwiebeln grob hacken und in Olivenöl anbraten. Die Auberginen in Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben, mit dem Currypulver anbraten und mit der Kokosmilch ablöschen. Alles zusammen 10 Minuten köcheln lassen und zum Hähnchen servieren.

AUS DEM SLOWCOOKER: INDISCHES BUTTER-HUHN (BUTTER CHICKEN)

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Zwiebel, feinstgehackt
800 Gramm Hühnerbrustfilet, mundgerecht geschnitten
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 Stück Ingwer, 2 cm, geschält und gerieben
1 Essl. Currypulver (mild oder scharf)
1-2 Teel. Currypaste, rot oder gelb
1 Teel. Kurkuma
1 Essl. Garam Masala
¼ Teel. Salz
Chilipulver nach Geschmack
1 Döschen Tomatenmark (70 g)
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
2 Essl. Joghurt
2 Essl. Flüssige Butter

Die Zwiebel auf den Boden des Slowcookers streuen, darauf das Fleisch schichten. Alle sonstigen Zutaten verrühren und nach Wunsch abschmecken (wer es nicht so scharf mag, lässt das Chilipulver weg, verwendet mildes Currypulver und wenig Currypaste).

Das Gericht auf Stufe HIGH 3,5 Stunden garen, auf MEDIUM sind es fünf Stunden auf LOW sieben.

Am Ende einmal gründlich durchrühren und mit Reis oder Naanbrot servieren, mit Frühlingszwiebeln bestreuen.

oder

800 g Hühnerbrust
2 Becker Joghurt (2 x 200g)
400 ml Kokosmilch
1-2 EL Honig
150 - 200 ml passierte Tomaten
2 kleine Büchsen Tomatenmark
2 - 3 EL Ghee oder Butterschmalz
2 - 3 Zwiebeln
2 - 3 Knoblauchzehen
2 TL Currypaste
2 TL Curry
2 TL Tandoori Masala
1 - 2 TL Garam Masala
1 TL Zimt
6 - 10 Kardamomkapseln
2 - 3 Lorbeerblätter
etwas Ingwer
75 g gemahlene Mandeln
Salz & Pfeffer

Ghee oder Butterschmalz in Bratpfanne geben und Hühnerbrust grob geschnitten mit der Zwiebel und dem Knoblauch kurz anbraten. Rausnehmen Hitze reduzieren und Curry, Tandoori Masala, Garam Masala, langsam anziehen lassen (nicht zu heiß).

Joghurt, Kokosmilch, Honig, passierte Tomaten, Tomatenmark, Mandeln, angeschwitzte Gewürze im Crockpot verrühren. Hähnchen und restliche Zutaten.

Low: 7 Std, High ca. 3 Std.

BLUMENKOHL-CURRY MIT POULET

4 Portionen



500g Pouletbrüstli quer in ca. 1cm breiten Streifen
1 Limette, nur Saft
1 TL Kurkuma

1 EL Bratbutter
1 Zwiebel, grob gehackt
1 Knoblauchzehe, grob gehackt
50g gesalzene Erdnüsse
2 TL Kurkuma
1 TL Fenchelsamen
1 TL gemahlene Koriandersamen
wenig Nelkenpulver
1 EL Ingwer, grob gehackt
1 roter Chili, entkernt, grob gehackt
4 EL Wasser
1 EL Tomatenpüree
2 dl Kokosmilch
2 dl Hühnerbouillon
1 Lorbeerblatt
500g Blumenkohl, in Röschen
1 ¼ TL Salz
½ Bund Koriander, grob gehackt

Pouletstreifen mit Limettensaft und Kurkuma mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. marinieren.

Bratbutter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andämpfen, Erdnüsse und alle Zutaten bis und mit Chili ca. 1 Min. mitdämpfen. Mischung mit dem Wasser in einen Messbecher geben, fein pürieren, zurück in die Pfanne geben.

Tomatenpüree daruntermischen, Kokosmilch und Bouillon dazugießen, Lorbeerblatt begeben, Flüssigkeit aufkochen. Blumenkohl begeben, ca. 10 Min. köcheln.

Poulet begeben, bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen, salzen. Lorbeerblatt entfernen. Blumenkohl-Curry mit Poulet anrichten, Koriander darüberstreuen.

BOLLYWOOD COOKIES

55 Stück Portionen



150 g Butter in einer Schüssel weich rühren
100 g Zucker
1 Prise Salz
1 EL Garam Masala*
1 frisches Ei alles darunterrühren, weiterrühren, bis die Masse heller ist
200 g Mehl
0.5 TL Backpulver mischen, daruntermischen. Teig etwas flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen

100 g Puderzucker
1 EL Wasser in einer kleinen Schüssel gut verrühren, in einen kleinen Plastikbeutel füllen, eine kleine Ecke abschneiden
farbige Nonpareilles in einen kleinen Teller geben
Silberkügeli, nach Belieben zum Verzieren

Tips

Lagenweise mit Backpapier getrennt in einer Dose gut verschlossen ca. 3 Wochen.

Formen:

Teig portionenweise auf wenig Mehl oder zwischen 2 aufgeschnittenen Plastikbeuteln ca. 4 mm dick auswallen. Blumen (ca. 5 cm Ø) ausstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, ca. 10 Min. kühl stellen.

Backen:

ca. 8 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, mit dem Backpapier auf ein Gitter ziehen, auskühlen.

Verzieren:

Je eine Spirale auf 5 Cookies spritzen, sofort in die Nonpareilles tauchen, auf ein Gitter setzen, mit Silberkügeli verzieren, trocknen lassen. So weiterfahren, bis alle Cookies verziert sind.

BUTTER CHICKEN

6 Portionen

zum vorbereiten



1 fleischiges Poulet, ca. 1,3 kg, siehe Rezept-Tipp

150 g Joghurt

2 Esslöffel Zitronensaft

1 Teelöffel Kurkumapulver

1 Teelöffel Koriander gemahlen

1 Teelöffel Kreuzkümmel gemahlen

1 Teelöffel Garam Masala

0.5 Teelöffel Chilipulver

Salz

Zum Schmoren:

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

10 g Ingwer frisch

4 Esslöffel Butter

1 Esslöffel Kreuzkümmel gemahlen

400 g Dosentomaten gehackt (Pelati)

2 Teelöffel Tomatenpüree

2 Teelöffel Zucker braun

1 Teelöffel Zimtpulver

Salz

0.5 dl Wasser

1 dl Rahm

0.5 Teelöffel Chilipulver

Tips

Das Butter Chicken ist ein beliebtes Pouletgericht aus Nordindien, wo man gerne mit Butter und Rahm kocht. In der Sauce bleiben die Pouletstücke wunderbar saftig, sodass man das Poulet vorbereiten kann und kurz vor dem Servieren nur noch einmal erhitzen muss, bis es wieder durch und durch heiss ist. Wer das Poulet nicht selber in kleinere Stücke schneiden will, lässt dies den Metzger machen oder verwendet Pouletteile wie Brüstchen oder Unter- und Oberschenkel; bei letzteren muss wie im Rezept beschrieben die Haut entfernt werden.

1

Das Poulet in kleine Stücke schneiden und die Haut entfernen (siehe Rezept-Tipp).

2

Den Joghurt mit dem Zitronensaft, Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Garam Masala und Chilipulver verrühren und mit Salz abschmecken. Die Pouletteile beifügen, alles mischen und mindestens 4, besser 8–12 Stunden im Kühlschrank marinieren.

3

Zum Schmoren die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken.

4

In einer kleineren Pfanne 1½ Esslöffel Butter schmelzen, die Zwiebeln mit dem Knoblauch, dem Ingwer und dem Kreuzkümmel darin bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten dünsten. Die Dosentomaten dazugeben und alles noch etwa 5 Minuten kochen lassen. Anschliessend die Sauce fein pürieren. Das Tomatenpüree, den Zucker und den Zimt unterrühren und die Sauce mit Salz würzen.

5

In einer grossen Pfanne oder in einem Schmortopf die restliche Butter (2½ Esslöffel) schmelzen. Die Pouletteile aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und eventuell in 2 Portionen in der Butter andünsten, bis sie nicht mehr rosa aussehen; braun werden sie dabei nicht. Dann die Marinade des Poulets, die Tomatensauce sowie das Wasser dazugeben. Die Pouletteile aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 40 Minuten schmoren, dabei ab und zu umrühren.

6

Inzwischen den Koriander oder die Petersilie fein hacken.

7

Am Ende der Kochzeit den Rahm unter die Sauce rühren und alles mit dem Chilipulver sowie Salz abschmecken. Die Hälfte des Korianders oder der Petersilie unter das Butter Chicken rühren, den Rest zum Servieren darüberstreuen.

FLADENBROT, APRIKOSEN-BOHNENPÜREE & PEPERONI-HUMMUS

4 Portionen



Fladenbrot

250 g Mehl
0.5 TL Salz
0.5 TL Kreuzkümmel
0.25 Würfel Hefe (ca. 10 g), zerbröckelt
1.75 dl Wasser
1 EL Olivenöl
Öl zum Backen

Aprikosen-Bohnenpüree

250 g tiefgekühlte Aprikosen, angetaut
1 rote Zwiebel, in Streifen
1 Knoblauchzehe, in Scheibchen
2 EL Wasser
1 Dose weisse Bohnen (ca. 400 g), ab gespült, abgetropft
3 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 TL Garam Masala (siehe Hinweis)
1 EL Thymian, fein geschnitten

Peperoni-Hummus

Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g), ab gespült, abgetropft
1 rote Peperoni (ca. 250 g), in Stücken
1 Knoblauchzehe, halbiert
2 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmelpulver
1 TL Salz
wenig Pfeffer

Tips

Thymian in ein Sieb stecken, Stiele von unten her herausziehen.
Kichererbsen mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer pürieren.

Hefeteig: Mehl, Salz, Kreuzkümmel und Hefe in einer Schüssel mischen. Wasser und Öl dazugießen, zu einem weichen, glatten Teig kneten, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

Teig in 6 Portionen teilen, zu Kugeln formen, auf wenig Mehl zu je ca. 4 mm dicken Fladen auswallen. Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Fladen nacheinander bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 2 Min. backen. Fladenbrote herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen.

Aprikosen, Zwiebel, Knoblauch und Wasser in eine Pfanne geben, aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 6 Min. weich köcheln.

Bohnen, Öl, Zitronensaft und Garam Masala zu den Aprikosen geben, pürieren. Thymian darunter mischen, Püree würzen.

Garam Masala wird eher sparsam dosiert und nicht mitgekocht, sondern erst kurz vor dem Servieren beigegeben.

GEMÜSECURRY

8 Portionen

zum vorbereiten



1–2 mittelgrosse grüne Chilischoten

80 g frischer Ingwer

6 Knoblauchzehen

4 EL Rapsöl

4 EL Wasser

400 g Zwiebeln

640 g Tomaten

480 g festkochende Kartoffeln

640 g Karotten

320 g grüne Bohnen

480 g Blumenkohl

1 dl Öl zum Braten, z. B. HOLL-Rapsöl

4 TL Chilipulver*

4 TL Kurkumapulver

4 TL Salz

4 TL Garam Masala*

3–4 dl Wasser

4 EL getrockneter Bockshornklee*

2 Bund Koriander

4 EL gemahlener Koriander

1. Chilis nach Belieben entkernen und hacken. Ungeschälten Ingwer in Scheiben schneiden und mit Knoblauch, Rapsöl sowie Wasser im Cutter zu einer Paste pürieren.

2. Zwiebeln hacken. Tomaten in Würfel schneiden. Kartoffeln und Karotten in dicke Stifte schneiden, Bohnen halbieren, Blumenkohl in Röschen teilen.

3. Öl erhitzen. Zwiebeln bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten goldbraun anbraten.

4. Ingwer-Knoblauch-Paste dazugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Chilis, Chilipulver, Kurkuma, Salz und Garam Masala dazugeben. Gewürze ca. 30 Sekunden andünsten.

5. Tomaten dazugeben, alles ca. 5 Minuten köcheln lassen. Wasser dazugeben. Curry ca. 10 Minuten köcheln lassen.

6. Fein pürieren.

7. Kartoffeln und Karotten in die Sauce geben. Zugedeckt 8–10 Minuten köcheln lassen.

8. Die Bohnen, den Blumenkohl und den Bockshornklee dazugeben, zugedeckt weitere 4–5 Minuten köcheln lassen.

9. Koriander hacken. Die Hälfte vom gehackten Koriander mit Korianderpulver zum Curry geben. Wenn die Sauce zu stark eingedickt ist, noch etwas Wasser dazugeben. Alles zugedeckt ca. 5 Minuten fertig garen. Restlichen Koriander darüberstreuen. Gemüsecurry mit Reis oder Naan (Fladenbrot) servieren.

GURKEN-RAITA

6 Portionen



1 Salatgurke
1 Bund Koriander frisch
2 Zweige Minze
300 g Joghurt
1 Esslöffel Öl neutral
1 Teelöffel Kreuzkümmel gemahlen
0.5 Teelöffel Koriander gemahlen
Chilipulver nach Geschmack
Salz

Tips

Raitas sind Dips auf der Basis von Joghurt, die bei jedem indischen Essen serviert werden. Man isst sie zu den Vorspeisen wie zu den Hauptgerichten und zwar immer sehr gut gekühlt. Raitas können also schon bei der Vorspeise mit auf dem Tisch stehen und schmecken nachher auch zum Poulet und zu den Kichererbsen. Anstelle von Gurke kann man auch entkernte und klein gewürfelte Tomaten verwenden. Eine weitere Variante sind gebratene Auberginenwürfelchen. Wer frischen Koriander nicht mag, ersetzt ihn durch glattblättrige Petersilie.

Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Die Gurkenhälften sehr klein würfeln. Die Kräuterblättchen abzupfen und fein hacken.

Joghurt, Öl, Kreuzkümmel, Koriander und Chili verrühren. Die Gurkenwürfelchen und die Kräuter untermischen und die Raita mit Salz abschmecken. Mindestens 1 Stunde kühl stellen.

Die Raita vor dem Servieren noch einmal durchrühren und eventuell nachwürzen.

INDISCH AUS DEM SLOWCOOKER: HACK MIT KARTOFFELN UND ERBSEN

4 Portionen

zum vorbereiten



2 gr. Zwiebeln (200 g), grob gehackt
2 EL Ghee (Butterschmalz) oder Öl
2 große Kartoffeln, in feine Schnitze von max. 2 mm Dicke geschnitten
500 g Hack (Lamm in Indien oder Rind)
1 EL Garam Masala
Salz
200 g TK-Erbesen, aufgetaut
2 Zehen Knoblauch
4 cm Ingwer
2 große Tomaten, frisch
400 g gehackte Tomaten (Dose)
Gewürzmischung: ½ TL Zimt, ½ TL Salz, ¼ TL Kreuzkümmel und Kurkuma, 1 EL Garam Masala, Chilipulver nach Geschmack

Die Zwiebeln in einer separaten Pfanne in dem Butterschmalz goldbraun braten und in den Einsatz des Slowcookers geben. Die fein geschnittenen Kartoffeln obenauf legen.

Das Hack in die (zuvor bei den Zwiebeln benutzte) Pfanne geben, krümelig braten, mit Garam Masala und Salz würzen und ebenfalls in den Slowcooker geben, ebenso die Erbsen.

Knoblauch und Ingwer mit den frischen Tomaten in einen Zerhacker geben, pürieren (alternativ sehr fein mit dem Messer hacken). Diese Tomatenmischung mit den Dosentomaten und der Gewürzmischung vermischen und über Fleisch und Gemüse im Slowcooker gießen.

Auf Stufe HIGH etwa 3 Stunden garen, auf LOW sind es etwa 6. Durchrühren, mit frischem Koriander bestreuen und zu Reis servieren.

INDISCHE DREIANGEL

4 Portionen



2 rechteckig ausgewallte Kuchen oder Blätterteige (je ca. 42x25 cm)

Füllung

1 EL Bratbutter
in einer Pfanne warm werden lassen
1 Zwiebel, fein gehackt andämpfen
300 g Gschwellti (fest kochende Sorte, z. B. Charlotte, Urgenta), vom Vortag
in Würfeli schneiden, mitdämpfen
2 TL Curry
1 EL Zitronensaft
0.5 TL Salz
2 Msp. Ingwerpulver
1 Msp. Cayennepfeffer
darunter mischen, Hitze reduzieren
100 g tiefgekühlte Erbsli
gefroren begeben, zugedeckt ca. 2 1/2 Min. dämpfen, auskühlen

1 Eiweiss, verklopft
zum Bestreichen der Teigränder

1 Eigelb, verdünnt
zum Bestreichen der Dreiangel

Tips

Tipps:

- 1/2 Kartoffelmenge durch knapp weich gekochte Blumenkohlröschen ersetzen.
- Ca. 4 gehackte Pfefferminzblätter unter die Füllung mischen.
- Original indische Samosas sind mit Blätter oder Strudelteig zubereitet, nicht mit Eigelb bestrichen und meistens frittiert.
- Jede andere in diesem Kapitel rezeptierte Füllung eignet sich für die Dreiangel.
- Statt Dreiangel Gipfeli, Krapfen oder Piroggen formen.

Teigvarianten: Kuchenteig, Quarkblättereig

Backen:

ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Form:

Für 12 Stück

INDISCHER RAHMSPINAT

4 Portionen

zum vorbereiten



1 EL Öl
2 Zwiebeln, in feinen Ringen
1 Stk Ingwer (ca. 3 cm lang), fein gerieben
1 Knoblauchzehe, gepresst
0.25 TL Chilipulver
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Korianderpulver
500 g Blattspinat
0.75 TL Salz
1.5 dl Rahm

1. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln goldbraun sind. Hitze reduzieren, Chili, Kreuzkümmel und Koriander begeben, ca. 1 Min. mitdämpfen.
2. Blattspinat begeben, mischen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln, würzen. Rahm begeben, mischen, nur noch heiss werden lassen.

INDISCHES LAMMCURRY - ROGAN JOSH

4 Portionen

zum vorbereiten



750g Lammfilet, in mundgerechte Stücke geschnitten
25g Butter
2 Zwiebeln, klein gehackt
2,5cm Stück frischer Ingwer, geschält und klein gehackt
3 Knoblauchzehen, klein gehackt
1 TL Gelbwurzwurzwürz
2 TL Garam Masala Gewürz
2 TL Korianderwürz
2 TL Kreuzkümmelsamen
2 EL Mehl
½ TL getrocknete rote Chilischoten
400g Tomaten aus der Dose, klein gehackt
300ml Lammbürhe

Zum garnieren:
4 EL Sahne oder Creme Fraiche
Rote Zwiebel, klein gehackt
Frischer Koriander

Butter in einer Pfanne erhitzen und das Lammfleisch hinzufügen
Bei hoher Hitze Lammfleisch von allen Seiten anbraten, bis es braun ist

Lammfleisch in den Slow Cooker geben
Zwiebeln in der Pfanne goldbraun braten

Ingwer, Knoblauch, alle Gewürze und Chilischoten für 1 Minute in der Pfanne braten und dabei umrühren
Mehl hinzugeben und umrühren

Tomaten und Lammbürhe hinzugeben. Alles zum Kochen bringen und dabei umrühren

Die Masse aus der Pfanne über das Lammfleisch im Slow Cooker giessen

Deckel zumachen und auf niedriger Stufe 8-10 Stunden kochen

KULFI-INDISCHE MILCHGLACE

4 Portionen



6 dl Kondensmilch ungezuckert
6 Esslöffel Zucker
6 Kardamomkapseln
18 Safranfäden
6 Esslöffel Doppelrahm
Blattgold nach Belieben zum Garnieren

Tips

Tipps:

- 1/2 Kartoffelmenge durch knapp weich gekochte Blumenkohlröschen ersetzen.
- Ca. 4 gehackte Pfefferminzblätter unter die Füllung mischen.
- Original indische Samosas sind mit Blätter oder Strudelteig zubereitet, nicht mit Eigelb bestrichen und meistens frittiert.
- Jede andere in diesem Kapitel rezeptierte Füllung eignet sich für die Dreiecke.
- Statt Dreiecke Gipfeli, Krapfen oder Piroggen formen.

Teigvarianten: Kuchenteig, Quarkblättereig

Kondensmilch, Zucker und Kardamomkapseln in eine Pfanne geben und auf kleinem Feuer etwa 10 Minuten leise kochen lassen. Dabei immer wieder umrühren und die abgesetzte Milch mit einem Gummispachtel vom Pfannenrand schaben. Die Milch vom Herd nehmen und die Kardamomkapseln entfernen. Die Safranfäden unterrühren und die Mischung abkühlen lassen.

2

Die Safran-Milch mit dem Doppelrahm verrühren. In kleine Förmchen füllen und 4–5 Stunden gefrieren lassen.

3

Zum Servieren die Kufli 20–30 Minuten im Kühlschrank antauen lassen. Dann die Förmchen nur ganz kurz in heisses Wasser tauchen und die Glace auf Teller stürzen. Nach Belieben mit Blattgold garnieren.

MAHARANIS AUBERGINEN

4 Portionen



2 Päckli Naan (indisches Fladenbrot, ca. 520 g)
2 Zwiebeln
8 fest kochende Kartoffeln (ca. 500 g)
2 Auberginen (ca. 500 g)

1 EL Bratbutter
6 Tomaten
6 EL scharfe indische Currypaste
1 Päckli Kokosnuss

Tips

Lassi dazu servieren.

Naan nach Angabe auf der Verpackung zubereiten. Zwiebeln fein hacken, Kartoffeln schälen, längs in Schnitze schneiden, Auberginen achteln, quer halbieren.

Butter in einer Pfanne heiss werden lassen, Zwiebeln, Kartoffeln und Auberginen bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. andämpfen.

Tomaten in Schnitze schneiden, mit der Currypaste begeben. Ca. 5 dl Wasser dazugiessen, zugedeckt bei mittlerer bis grosser Hitze ca. 15 Min. köcheln.

MANDELKUCHEN INDISCH

4 Portionen



100 Gramm Butter
3 Stück Eier
90 Gramm gemahlene Mandeln
30 Gramm Mandelblättchen
1/2 Teelöffel Safranfäden
370 Gramm Vollmilchpulver
250 Gramm Zucker

In einer Schüssel Mandeln, Vollmilchpulver, Zucker und Safranfäden vermischen. Zerlassene Butter über die Mandelmischung leeren und gut verrühren.

Eier versprudeln und einrühren. Masse in eine gefettete Auflaufform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 45 Minuten backen.

MANGO-CHUTNEY

4 Portionen



500 g unreife Mangos
1 EL Pflanzenöl
1 rote Chilischote, fein gewürfelt
1 Zimtstange
2 TL Korianderkörner
8 grüne Kardamomkapseln, zerstoßen
5 Gewürznelken
2 Sternanis
1/2 TL Garam Masala
160 g brauner Rohrzucker
1/2 TL Meersalz
2–3 EL Apfelessig

Die Mangos waschen, trocknen und rüsten.
Das Fruchtfleisch der Mangos in 2 cm grosse Würfel schneiden. Das Öl bei mittlerer Temperatur in einem Topf erhitzen.

Chili, Zimt, Koriander, Kardamom, Nelken und Sternanis 30 Sek. im Öl rösten, Mangowürfel zugeben, 250 ml Wasser beifügen.

Garam Masala, Zucker und Salz zugeben.

Nach Bedarf Essig einrühren, aufkochen, 45–60 Minuten offen köcheln lassen, bis das Chutney eindickt. Regelmässig umrühren! Ins Glas füllen und verschliessen.

MANGO-DATTEL-CHUTNEY

4 Portionen

zum vorbereiten



100 g Datteln
5 g Ingwer frisch
1 Mango
1 Esslöffel Zucker braun
2 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel Chilipulver
0.5 Teelöffel Koriander
0.5 Teelöffel Kurkuma
0.5 dl Wasser
Saft von 1/2 Zitrone
1 Teelöffel Salz

Tips

Im Kühlschrank hält sich das Chutney mindestens 2 Wochen.

1
Die Datteln aufschneiden, entsteinen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln.
2
In einer Pfanne die Mango mit den Datteln, dem Ingwer, dem Zucker, den Gewürzen und dem Wasser mischen. Alles aufkochen und offen etwa 15 Minuten leise kochen lassen, bis die Masse dickflüssig wird; dabei ab und zu umrühren.
3
Das Chutney mit dem Zitronensaft und Salz abschmecken und abkühlen lassen.

MANGO-LASSI

8 Portionen



2 TL gehackte Pistazien
2 Stück Mango (à ca. 130 g Fruchtfleisch)
2 EL Zitronensaft
4 dl Wasser
4 Prisen Safran
720 g griechisches Honigjoghurt

Pistazien in einer beschichteten Pfanne kurz rösten und beiseitestellen. Mango schälen, Fruchtfleisch in Stücken vom Stein schneiden. Mit restlichen Zutaten mischen und pürieren. Ca. 2 Stunden kühl stellen. Nochmals kurz mixen. Kühl mit Pistazien servieren.

MANGO-ZWIEBEL-CHUTNEY

8 Portionen

zum vorbereiten



1 kg Mangos
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Chilischoten
30 g frischer Ingwer
50 g Rohrzucker
4 Kardamomkapseln, aus dem
Delikatessgeschäft
1 TL Koriandersamen, aus dem
Delikatessgeschäft
2 TL Kreuzkümmel
3 Sternanis
1,5 dl Apfelessig
2 TL Salz

Tips

Geeignet sind Gläser mit Schraub- oder mit Schnappverschluss und Gummidichtungen.

Varianten

Mango-Chutney mit Weinbeeren: 4 EL

Weinbeeren mitkochen.

Mango-Apple-Chutney: 300 g Mango durch die gleiche Menge Äpfel ersetzen. Dafür Äpfel halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

Mit den restlichen Zutaten kochen.

Haltbarkeit

Dunkel und im Kühlschrank gelagert ist Chutney ca. 6 Monate haltbar.

1. Mangos schälen. Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Fruchtfleisch in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken.
3. Chilis halbieren, entkernen und hacken.
4. Ingwer schälen und hacken.
5. Alles mit den restlichen Zutaten in eine Pfanne geben und aufkochen.
6. Bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 1 Stunde köcheln lassen.
7. Kurz vor Ende der Garzeit Gläser, Deckel, Gummidichtungen 5 Minuten auskochen, abtropfen lassen.
8. Chutneys randvoll in die Gläser füllen.
9. Sofort verschliessen und ca. 10 Minuten auf den Kopf stellen.
10. Langsam auskühlen lassen.

MANGOLASSI MIT KARDAMOM

4 Portionen



1 Mango
5 dl Buttermilch
10 Eiswürfel
1 Teelöffel Kardamom gemahlen

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln.

Die Mangowürfel mit der Buttermilch und den Eiswürfeln in einem hohen Becher oder im Mixerglas fein pürieren. In Gläser füllen und mit Kardamom bestäuben. Sofort servieren.

MARINIERTE ANANASSCHEIBEN

4 Portionen



100 g Zucker
2 dl Wasser
1 TL Madras-Curry
1 Ananas à ca. 1 kg
2 EL Kokosraspel

Zucker und Wasser so lange kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Curry beigegeben. Ananas schälen und die Augen entfernen. Ananas längs halbieren und in Scheiben schneiden. Mit dem heissen Sirup übergiessen.

Zum Servieren mit Kokosraspel bestreuen.

MURG TIKKA MASALA

4 Portionen

zum vorbereiten



500 g Pouletbrüstli, in ca. 3 cm grossen Stücken

Gewürzpaste

1 Limette, nur Saft
5 EL Joghurt (Bio Vollmilch)
6 Knoblauchzehen, grob gehackt
8 cm Ingwer, in Stücken
2 grüne Chili, entkernt, in Stücken
2 TL Paprika
1 Bund Koriander, grob geschnitten alles in einem Messbecher pürieren. Die Hälfte der Gewürzpaste in eine Schüssel geben. Pouletfleisch begeben, mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 12 Std. marinieren. Restliche Gewürzpaste zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren

Bratbutter zum Anbraten in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen
mariniertes Pouletfleisch trockentupfen, portionenweise je ca. 3 Min. anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren
0.5 TL Salz Poulet salzen. Bratfett auftupfen
0.5 EL Bratbutter in derselben Bratpfanne warm werden lassen
1 EL Tomatenpüree andämpfen
1 dl Hühnerbouillon dazugiessen, aufkochen, Poulet wieder begeben, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln
400 g Tomaten, entkernt, in Würfeli
1 TL Garam Masala (siehe Hinweise) daruntermischen
restliche Gewürzpaste begeben, mischen, nur noch heiss werden lassen

MUTTON CURRY (LAMMCURRY)



600 g Lammvoressen
1 EL Erdnussöl
im Brattopf warm werden lassen
2 grosse Zwiebeln, fein gehackt
3 grün Chili, entkernt, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
0.5 EL Ingwer, fein gerieben
alles andämpfen
1 TL Edelsüss-Paprika
0.5 TL Korianderpulver
0.5 TL Kurkuma
0.25 TL Kreuzkümmelpulver
alles ca. 1 Min. mitdämpfen

4 dl Wasser
1 TL Salz
mit dem Fleisch begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 45 Min. schmoren. Deckel entfernen, offen unter gelegentlichem Rühren ca. 45 Min. köcheln

3 Tomaten, entkernt, in Würfeli
2 TL Garam Masala (siehe Hinweise) daruntermischen, ca. 5 Min. weiterköcheln
1 EL Koriander, fein gehackt
garnieren

mit dem Fleisch begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 45 Min. schmoren. Deckel entfernen, offen unter gelegentlichem Rühren ca. 45 Min. köcheln

PALAK PANEER MIT NAAN BROT GEKOCHTER SPINAT MIT INDISCHEM KÄSE

4 Portionen



1 l Vorzugsmilch oder Rohmilch mit mindestens 3,9 % Fett
Saft einer unbehandelten Zitrone

800 g frischer Spinat
2 Zwiebeln
2 cm Ingwerwurzel
1 EL Ghee (Butterschmalz)
2 Lorbeerblätter
1 TL Cumin, gemahlen
½ TL Zimt, gemahlen
1 Chilischote
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Den Spinat waschen und trocken tupfen. Grobe Stängel dabei entfernen. Den Spinat grob schneiden. Zwiebeln und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilischote in feine Ringe schneiden. Den Paneer in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden.

2 Die Ghee in einem Topf zerlassen und Zwiebel und Ingwer darin anschwitzen. Die Gewürze und die chili dazugeben und kurz anrösten lassen.
Den Spinat nach und nach dazugeben, bis er zusammen gefallen ist. ein paar eL Wasser dazugeben, damit nichts anbrennt.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Den Paneer in eine Auflaufform geben und den Spinat darüber geben. Die Auflaufform bei 180 °C oben und unten für gut 20 Min. in den Backofen stellen.

4 Palak Paneer am Besten mit indischem naan Brot genießen.

PANEER IM RAHMSPINAT

4 Portionen



500 g Baby-Kartoffeln
1 EL Olivenöl
0.75 TL Salz
wenig Pfeffer
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
800 g tiefgekühlter Blattspinat
2 dl Halbrahm
1 TL Salz
wenig Pfeffer
200 g Paneer

Kartoffeln in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden, zugedeckt im heißen Öl ca. 15 Min. braten, würzen.
Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, im warmen Öl andämpfen. Spinat beigegeben, zugedeckt mitdämpfen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist.
Rahm zum Spinat giessen, ca. 5 Min. köcheln, würzen.
Paneer in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden, beigegeben, nur noch heiss werden lassen.

Paneer selber herstellen

2L Milch (3,8% Fett oder mehr),
Saft von 1 - 2 Zitronen, Seihtuch oder feines Baumwolltuch
1/2 TL Meersalz (optional)

Paneer selber herstellen

Ein Sieb mit Mull oder Käseleinen auslegen und über das Waschbecken oder auf eine Schüssel setzen.
Milch in einen großen Topf gießen und auf 93 °C erhitzen. Gut rühren und bei Verwendung von Salz, dieses hier hinzufügen. Zitronensaft nach und nach dazugeben. Rühren, bis die Milch gerinnt. Käsebruch mit einem Schaumlöffel in das vorbereitete Sieb schöpfen und Mull darüber zusammenfalten. Einen schweren Gegenstand, z. B. eine mit Wasser gefüllte Schüssel, darauf setzen. Leicht festdrücken und 2-3 Stunden abtropfen lassen.

PANEER INDISCHER KÄSE SELBST GEMACHT

4 Portionen

Thermomix



1 Liter Bio-Milch
2 gestr. EL Zitronensaft

oder

2000 g Vollmilch
3 EL Zitronensaft

Milch in den Mixtopf geben und 20 Min./90°C/Stufe 2 erhitzen.

Zitronensaft zugeben und 1 Min./Stufe 2 vermischen, sodass sich die Milch in Quark und Molke trennt.

Ein feines Sieb über eine Schüssel hängen und mit einem Mulltuch auslegen. Milch-Zitronensaft-Mischung in das Mulltuch gießen und 1-2 Stunden abtropfen lassen, sodass sich der Quark im Mulltuch und die Molke in der Schüssel sammeln können.

Mulltuch ausdrücken, sodass die verbliebene Flüssigkeit noch ablaufen kann.

Mulltuch mit dem Quark in den Gareinsatz legen und diesen in eine Schüssel stellen. Ecken des Mulltuchs über dem Quark flach zusammenlegen und Tuch mit einem Gewicht beschweren, um die restliche Molke aus der Quarkmasse zu pressen. Paneer auf diese Weise nochmals ca. 3 Stunden abtropfen lassen, damit er fest wird.

Paneer kalt aufbewahren und nach Wunsch verwenden.

PANEER MAKHANI

2 Portionen



2 cm Ingwer, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 grüne Kardamomkapseln, fein gemörsert
1 TL Koriandersamen, fein gemörsert
1 TL Bockshornklee
1 Dose Tomaten (400 g)
1 Lorbeerblatt
1 TL Garam Masala
1 TL Cayenne-Pfeffer
1 Zimtstange
3 Nelken
1 EL Cashew-Mus
400 g Paneer, in Würfel geschnitten
1 Handvoll frischer Curryblätter
Salz
1 Handvoll Koriandergrün

Zunächst erhitzen Sie neutrales Öl in einer Pfanne und braten Ingwer und Knoblauch darin für etwa 5 Minuten sanft an. Dann fügen Sie Kardamom, Koriandersamen und Bockshornklee hinzu und braten die Gewürze für 2 Minuten mit.

Geben Sie die Tomaten, das Garam Masala und den Cayenne-Pfeffer hinzu und kochen Sie alles mit 100 ml Wasser auf. Geben Sie dann das Lorbeerblatt, die Zimtstange und die Nelken hinzu und kochen Sie die Sauce für 10 Minuten. Jetzt noch 1 EL Cashew-Mus in die Sauce rühren, so dass sie schön sämig wird, und mit Salz abschmecken.

In einer weiteren Pfanne ein wenig Öl erhitzen und darin den Paneer zusammen mit den Curryblättern so lange anbraten, bis der Paneer rundherum schön braun ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Am Ende geben Sie den Paneer in die Sauce, garnieren alles mit frischem Koriander und genießen dieses herrliche Essen mit frischem Naan oder flauschigem Fladenbrot.

PANEER TIKKA MASALA



200 g Paneer, gewürfelt
1 mittlere gelbe Zwiebel (ca. 120 g)
2 Knoblauchzehen, gerieben oder gepresst
2x2x2 cm frischer Ingwer, gerieben
2 TL Garam Masala
3/4 TL gemahlener Koriander
1 1/2 TL gemahlene Chilis
1/4 TL Cayenne Pfeffer
480 ml passierte Tomaten
240 ml Kokosmilch
120 ml Milch
Ca. 1/2 TL feines Salz
1 1/2 - 2 TL Zucker

Zum Bestreuen: Petersilie oder Koriandergrün,
grob gehackt sowie etwas Paneer

Zwiebel halbieren und längs in 2 mm dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel in einer großen Pfanne mit etwas Öl 5 Minuten unter ständigem Rühren scharf anbraten. Auf mittlere Hitze reduzieren und weitere rund 10-15 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln weich und golden sind.

Knoblauch und Ingwer zugeben und nochmals 2 Minuten anrösten.

Garam Masala, Koriander, Chilipulver, Cayenne Pfeffer einrühren und rund 30 Sekunden unter ständigem Rühren mitrösten.

Die Hälfte der passierten Tomaten zugeben und bei mittlerer Hitze soweit einkochen, bis fast die ganze Flüssigkeit verdampft ist. Den Rest der passierten Tomaten zugeben und die Pfanne von der Herdplatte nehmen.

Die Masse in ein geeignetes Gefäß (schmal, hoch) umleeren und (vorsichtig!) mit einem Stabmixer pürieren, bis die Masse glatt ist.

Anschließend die Sauce wieder zurück in die Pfanne leeren.

Kokosmilch, Milch, Salz und Zucker zugeben und einige Minuten leicht köcheln lassen.

Würfelig geschnittenen Paneer (eine kleine Menge für Deko beiseite geben) in die Sauce einrühren und nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Eventuell nachsalzen.

Zum Servieren den Rest des Paneers über die Sauce bröseln und mit gehackter Petersilie (Koriander) bestreuen. Dazu passt am besten Naan.

ROTES POULETCURRY

200 g Mini-Auberginen
350-400 g Kokosmilch aus der Dose
1-2 Esslöffel rote Currypaste
1 Teelöffel Zucker
2 Esslöffel Fischsauce
400 g Pouletbrüstchen
1/2 Teelöffel Maizena
3-4 Kaffirzitroneblätter
2 rote Chilischoten

1 Die Mini-Auberginen der Länge nach vierteln.

2 Die Kokosmilch aufkochen. Currypaste, Zucker und Fischsauce unterrühren. Die Auberginen beifügen und 3-4 Minuten mitkochen.

3 Inzwischen die Pouletbrüstchen in Würfel schneiden. Maizena in ein feines Siebchen geben und die Fleischwürfel damit bestäuben. In die Kokosmilch geben und zugedeckt 10 Minuten leise kochen lassen.

4 Inzwischen Kaffirzitroneblätter in hauchfeine Streifen schneiden. Die Chilischoten der Länge nach halbieren, entkernen und ebenfalls sehr fein schneiden. Am Schluss über das fertige Curry streuen.

SAMOSAS MIT KARTOFFELN UND ERBSEN

16 Portionen



300 g Kartoffeln festkochende

Salz

150 g Erbsen (tiefgefroren)

2 Esslöffel Erdnussöl

0.5 Teelöffel Kreuzkümmelsamen

1 Teelöffel Koriander gemahlen

0.25 Teelöffel Chilipulver oder Cayennepfeffer

0.5 Teelöffel Kurkuma

60 g Butter

1 Paket Strudelteig oder Yufkateig (4 Blätter)

1

Die Kartoffeln schälen und in möglichst kleine Würfelchen schneiden. In nicht zu viel Salzwasser weich garen; die Kartoffeln dürfen jedoch nicht zerfallen. Abschütten und gut abtropfen.

2

In einer zweiten Pfanne etwa 5 dl Wasser aufkochen (ohne Salz) und die noch gefrorenen Erbsen darin 3–4 Minuten blanchieren. Abschütten und gut abtropfen lassen.

3

In einer beschichteten Bratpfanne das Öl erhitzen. Zuerst die Kreuzkümmelsamen darin bei Mittelhitze $\frac{1}{2}$ Minute anrösten. Dann Koriander, Chilipulver oder Cayennepfeffer sowie Kurkuma beifügen, gut mischen, dann sofort die Kartoffeln und Erbsen beifügen, alles leicht salzen und unter Pfannerrühren 2 Minuten garen. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

4

Den Backofen auf 200 Grad Umluft (220 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein grosses Blech mit Backpapier belegen.

5

In einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen.

6

Jedes Teigblatt der Länge nach in 4 Streifen schneiden. Die Streifen sehr sparsam mit Butter bestreichen. Je 1 Esslöffel Kartoffelfüllung auf das untere Ende eines Teigstreifens setzen. Den unteren Teigrand als Dreieck von links über die Füllung schlagen, sodass er am rechten Rand des Streifens bündig aufliegt. Den Teigstreifen weiter zu Dreiecken übereinanderlegen, bis man am oberen Ende angelangt ist. Die Enden andrücken. Die Samosas auf das vorbereitete Blech legen.

7

Die Samosas im 200 Grad heissen Ofen mit Umluft etwa 20 Minuten backen. Heiss oder lauwarm servieren.

SHAHI PANEER

4 Portionen

zum vorbereiten



2 kleine	Zwiebel(n), klein geschnittene
1 Dose	Tomate(n), passierte
3 Zehe/n	Knoblauch, klein geschnittener
1 EL	Ingwer
2 TL	Kreuzkümmel, gemahlener
2 TL	Koriander
2 TL	Gewürzmischung (Garam Masala)
3/4 Tasse	Cashewnüsse
1 Tasse	Milch
1 1/2 Tasse/n	Wasser
1 EL	Zucker
3 EL	Öl
etwas	Chili
etwas	Koriandergrün, frisches
2 Liter	Milch
2 EL	Essig - Essenz
8 EL	Wasser

Tips

Man kann das Paneer auch sehr gut einen Tag vorher zubereiten und bis zum Verbrauch in den Kühlschrank stellen.
Dazu gekochten Basmati-Reis oder auch Naanbrot reichen.

Für das Paneer 2 Liter Milch unter Rühren zum Kochen bringen. Die Essigessenz mit 8 EL Wasser in einer Tasse mischen und in die kochende Milch schütten. Die Milch gerinnt nun. Alles in ein Handtuch schütten, welches über einem Sieb liegt. Die Molke fliesst ab, die Klumpen bleiben im Tuch. Gut abtropfen lassen und durch drehen des Handtuchs weitere Flüssigkeit herausdrücken. Nun kann man das Paneer schon verwenden oder auch z.B. in einer mit Backpapier ausgelegten Butterbrotdose im Kühlschrank noch etwas nachpressen.

Für das Shahi das Paneer in kleine Stücke scheiden und in einer Pfanne goldbraun anbraten, anschliessend herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

1 Tasse Milch auf die Cashewnüsse schütten (zum Einweichen).

Das Öl in die Pfanne geben (eine grosse Pfanne nehmen, da alle Zutaten nach und nach hinzukommen!) und die klein geschnittenen Zwiebeln darin anbraten. Ingwer, klein geschnittener Knoblauch und Chili hinzugeben und kurz anbraten. Die Dose Tomaten hinzugeben.

Nun die Cashewnüsse und die Milch mit einem Pürierstab gut mixen - es sollen möglichst keine Stückchen von den Nüssen mehr zu sehen sein.

Garam Masala, gemahlene Kreuzkümmel und Korianderpulver mit in die Pfanne geben. Dann die pürierten Cashewnüsse und die 1,5 Tassen Wasser dazu geben. Nach Geschmack mit Salz und Zucker abschmecken.

Zum Schluss die Paneerstücke zur Sosse hinzugeben.

SHRIMP AUF SPINAT

4 Portionen

1 EL	Bratbutter
100 g	geschälte rohe Crevettenschwänze
wenig	Salz
wenig	Pfeffer
0.5	rote Chili
30 g	Cashew-Nüsse
1 Päckli	Jungspinat (z.B. Idee Betty Bossi, 150 g)
wenig	Kardamompulver
wenig	Salz
wenig	Pfeffer

Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Crevetten bei grosser Hitze beidseitig je ca. 2 Min. braten, würzen, herausnehmen, warm stellen.

Chili entkernen, fein hacken, mit den Nüssen in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. rösten.

Spinat, Kardamom und 2 EL Wasser begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze dünsten, bis der Spinat zusammenfällt, würzen.



STRUDELSÄCKCHEN MIT CURRY-HACKFLEISCH

4 Portionen

zum vorbereiten



2 Stück Rüebli mittel
2 Zweige Stangensellerie mittel
1 Stück Zwiebel klein
4 Esslöffel Olivenöl
400 g Rindfleisch gehackt
1 Esslöffel Currypulver gehäuft
125 g Doppelrahmfrischkäse mit Pfeffer
Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 g Butter
1 Päckchen Strudelteig (4 Blätter)

Tips

Die Strudelpäckchen können mit Butter bestrichen, jedoch ungebacken gut tiefgekühlt werden. Sie bleiben 6-8 Wochen frisch.

Die Rüebli schälen und sehr klein würfeln. Stangenselleriezweige rüsten und mitsamt schönem Grün ebenfalls in möglichst kleine Würfelchen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

In einer beschichteten Bratpfanne das Öl erhitzen. Zwiebel und Gemüse beifügen und unter gelegentlichem Wenden 4-5 Minuten dünsten. Dann die Hitze höher stellen, das Hackfleisch dazugeben und gut anbraten. Den Curry darüberstäuben und kurz mitdünsten, bis es gut riecht. Dann den Doppelrahmfrischkäse beifügen und alles noch 2-3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auskühlen lassen.

Ein Ofenblech mit Backpapier belegen. Evtl. den Ofen bereits auf 200 Grad vorheizen.

In einem Pfännchen die Butter schmelzen.

Auf der Arbeitsfläche 1 Blatt Strudelteig auslegen und mit flüssiger Butter bestreichen. Ein zweites Teigblatt darauf legen und ebenfalls bebuttern. Nun den Teig in 12 Rechtecke schneiden. In die Mitte jedes Teigstückes etwas Füllung geben. Die 4 Ecken hochnehmen, in der Mitte zusammenfassen und die Teigränder gut zusammendrücken, damit die Füllung nicht auslaufen kann. Die beiden anderen Teigblätter auf die gleiche Weise vorbereiten und füllen. Die Täschchen nochmals mit Butter bestreichen. Werden sie nicht sogleich gebacken, kühl stellen.

Die Teigtäschchen im 200 Grad heißen Ofen auf der zweituntersten Rille 12-15 Minuten goldgelb backen.

TANDOORI-HÄHNCHEN

4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)
3 EL Zitronensaft
20 g Ingwer
2 Knoblauchzehen, durchgepresst
1/2 TL Chilipulver
2 TL Paprikapulver, edelsüß
2 TL Cayennepfeffer
je 2-3 TL gemahlener Kreuzkümmel und Koriander
etwas rote Speisefarbe
300 g Vollmilchjoghurt
Salz
3 kleine Stiele Minze



Hähnchenfilet mit 2 EL Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten kalt stellen. Inzwischen Ingwer schälen und auf der Küchenreibe fein reiben, mit Chili, Paprika, Kreuzkümmel, Koriander, etwas Cayennepfeffer, roter Speisefarbe und 200 g Joghurt verrühren. Knoblauchzehen mit grobem Meersalz zu einer Paste verarbeiten und untermischen. Die Hähnchenteile damit begießen und weitere 20 Minuten kalt stellen.

Hähnchenteile auf ein Blech mit Backpapier setzen und salzen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C auf der 2. Schiene von unten 15 bis 18 Minuten braten (Umluft nicht geeignet). Zwischendurch mit der restlichen Sousse bestreichen. 2 Stiele Minze abzupfen und fein hacken. Mit 200 g Joghurt, etwas Salz und 1 EL Zitronensaft verrühren. Das Hähnchen auf den Orangen-Nudeln anrichten und mit dem Joghurt servieren.

TOMATEN-RAITA

6 Portionen

zum vorbereiten



2 Tomaten
Salz
1 Chilischote grün, kleine (ersatzweise grün-roter Peperoncino)
1 Esslöffel Erdnussöl
1 Teelöffel Senfkörner braune
300 g Joghurt nature

Die Tomaten waagrecht halbieren, entkernen und klein würfeln. Mit Salz würzen.

Die Chilischote nach Belieben entkernen, der Länge nach in dünne Streifen und diese in kleinste Würfelchen schneiden.

Das Erdnussöl erhitzen. Chili und Senfkörner darin rösten, bis die Körner zu knistern beginnen. Dann die Tomaten beifügen, alles gut mischen und sofort in eine kleine Schüssel geben. Den Joghurt beifügen und die Raita mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren im Kühlschrank durchziehen lassen.

WÜRZIGES HUHN AN KOKOSMILCHSAUCE

1 grosse Zwiebel
4 Knoblauchzehen
1 kleine rote Chilischote oder ersatzweise 1/4 Teelöffel Cayennepfeffer
abgeriebene Schale von 1/2 Limone
2 Esslöffel gemahlene geschälte Mandeln
1/2 Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1/2 Teelöffel gemahlener Koriander
1/2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1 Teelöffel Kurkuma
4 grosse Pouletbrüstchen
1 Esslöffel Limonensaft
Salz
1 gehäufte Esslöffel Bratbutter
5 dl Kokosnussmilch
1 Bund glattblättrige Petersilie oder frischer Koriander

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feinste Streifen schneiden. Alle diese Zutaten mit der Limonenschale, den Mandeln, Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel und Kurkuma in einem Cutter oder mit dem Stabmixer zu einer feinen Paste verarbeiten.

2. Die Pouletbrüstchen mit dem Limonensaft bestreichen und mit Salz leicht würzen.

3. In einem Bräter oder Schmortopf die Bratbutter erhitzen. Die Pouletbrüstchen darin von jeder Seite etwa 1 1/2 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

4. Im Bratensatz die vorbereitete Gewürzpaste unter ständigem Rühren 3-4 Minuten andünsten. Dann die Pouletbrüstchen in die Pfanne zurückgeben, kurz in der Paste wenden und die Kokosnussmilch dazugiessen. Das Fleisch auf kleinem Feuer ungedeckt etwa 20 Minuten schmoren.

5. Inzwischen Petersilie oder Koriander nicht zu fein hacken. Am Schluss unter das Gericht rühren und dieses mit Salz und Limonensaft abschmecken.
Als Beilage passt Basmati- bzw. Trockenreis.

Wenn man für weniger/mehr Gäste kocht
Für 2 Personen: Rezeptzutaten halbieren; Flüssigkeitsmenge gut überwachen, wenn nötig etwas Kokosmilch nachgiessen.

Mehr Gäste: Die rezeptierte Saucen (inkl. Paste) reicht auch für die Zubereitung von 6 Pouletbrüstchen. Bei Verdoppelung der Rezeptmenge nur die anderthalbfache Menge Saucenzutaten (inkl. Paste), bei Verdreifachung nur die doppelte Menge Saucenzutaten (inkl. Paste) verwenden.

Was man vorbereiten kann

Das Gericht kann einige Stunden im Voraus zubereitet werden und braucht dann nur noch aufgewärmt zu werden.

AMERIKANISCHER CHEESE-CAKE

4 Portionen

250 g Vollkornguetzli, oder Grahamguetzli
50 g Zucker
800 g Frischkäse, z.B. Philadelphia
0.5 Stück Vanilleschote
175 g Zucker
30 g Mehl
1 Stück Zitrone, abgeriebene Schale
6 Stück Eigelb
2 dl Rahm
2 dl Milch
6 Stück Eiweiss
1 Prise Salz



1. Die Guetzli im Cutter mahlen oder in einem Plastikbeutel mit dem Wallholz fein zerbröseln. Die Butter schmelzen. Mit dem Zucker zu den Bröseln geben und gut mischen.
 2. Den Boden einer Springform von 26 cm Durchmesser mit Backpapier belegen und dieses grosszügig bebuttern. Die Bröselmasse darauf ausstreichen und gut andrücken. Im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 10 Minuten vorbacken. Herausnehmen. Die Ofentemperatur auf 160 Grad reduzieren.
 3. Für die Füllung den Frischkäse mit den herausgekratzten Samen der Vanilleschote, dem Zucker, dem Mehl und der Zitronenschale verrühren. Die Eigelb untermischen.
 4. Rahm und Milch aufkochen und sehr heiss unter die Frischkäsemasse rühren.
 5. Die Eiweiss mit dem Salz nur leicht schaumig schlagen, da die Masse den Kuchen nicht zu stark in die Höhe treiben soll. Den Eischaum mit dem Schwingbesen kräftig unter die Frischkäsemasse rühren; sie soll die Konsistenz von flüssigem Rahm haben. Die Füllung auf den vorgebackenen Boden geben.
 6. Den Cheesecake im 160 Grad heissen Ofen auf der untersten Rille etwa 75 Minuten langsam backen. Besonders gut schmeckt der Kuchen, wenn man ihn vor dem Servieren mindestens 12 Stunden ruhen lässt.
- Kleiner Kuchen: Für eine Springform von 18-20 cm Durchmesser Zutaten halbieren. Der Kuchen hält sich im Kühlschrank 4-5 Tage frisch.

ANANAS-CARPACCIO MIT GRANATAPFELSAUCE UND KOKOSSTREUSEL

6 Portionen

zum vorbereiten



Carpaccio

1 Ananas, gross, gut ausgereift
3 Granatapfel
0.5 Orange, Saft
0.5 Limone, Saft
0.5 Teelöffel Nelkenpulver
2 Esslöffel Zucker
Kokosstreusel

20 g Kokosraspel
20 g Mandeln gemahlen, geschält
1 Messerspitze Zimtpulver
1 Messerspitze Kardamompulver
1 Esslöffel Puderzucker
30 g Butter

Tips

Das Dessert kann bis und mit Schritt 5 einen halben Tag im Voraus zubereitet werden. Die Ananasscheiben und die Granatapfelkerne getrennt voneinander mit Klarsichtfolie bedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

1 Von der Ananas Schopf und Strunkansatz grosszügig abschneiden. Dann die Frucht auf die Arbeitsfläche stellen und die Schale mit einem Sägemesser rundherum grosszügig von oben nach unten abschneiden. Die Ananas der Länge nach halbieren oder vierteln und den harten Mittelstrunkteil wegschneiden. Die Ananashälften oder -viertel quer in knapp ½ cm dünne Scheiben schneiden.

2 Die Granatäpfel halbieren. Aus 2 Früchten die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und beiseitestellen. Den dritten Granatapfel auf einer Zitruspresse auspressen und den Saft in ein Pfännchen geben.

3 Orangen- und Limonensaft, Nelkenpulver sowie Zucker zum Granatapfelsaft geben. Alles kurz aufkochen, dann beiseitestellen.

4 In einer beschichteten Pfanne Kokosraspel und Mandeln auf kleinster Stufe vorsichtig rösten, bis sie leicht duften. Zimt, Kardamom sowie Puderzucker mischen, kurz mitrösten, dann auskühlen lassen.

5 In einem separaten Pfännchen die Butter schmelzen, dann zur Kokos-Mandel-Mischung geben und alles so lange rühren, bis sich Klümpchen (Streusel) bilden.

6 Vor dem Servieren die Ananasscheiben dekorativ auf 6 Tellern auslegen. Den Sirup nochmals erwärmen, dann über das Carpaccio träufeln. Die Granatapfelkerne darüberverteilen und alles mit Kokosstreusel bestreuen. Das Carpaccio nach Belieben mit Vanilleglace servieren.

ANANAS-PARFAIT MIT CAMEL-ANANAS

8 Portionen

zum vorbereiten



Parfait

100 g Ananas frisch, gerüstet gewogen; evtl. vorgeschritten vom Grossverteiler
4 Eigelb
150 g Zucker
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
0.5 dl Grand Marnier
1 Orange
3 dl Rahm
2 Eiweiss
1 Prise Salz

Caramel-Ananas

1 Ananas frisch, gross
1 Zweig Rosmarin
1 Esslöffel Butter (1)
50 g Zucker
1 Esslöffel Butter (2)
0.5 Zitronen Saft
1 dl Orangensaft frisch gepresst
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Tips

Das Ananas-Parfait kann 2–3 Tage im Voraus zubereitet werden. Für die Caramel-Ananas kann die Frucht ½ Tag im Voraus geschält und geschnitten werden (Punkt 8). Den Zucker in die Bratpfanne geben und bei Mittelhitze langsam zu intensiv braunem Caramel schmelzen lassen. Die zweite Portion Butter (2) beifügen und unterrühren. Dann den gehackten Rosmarin sowie den Zitronen- und Orangensaft beifügen und alles 2–3 Minuten leise kochen lassen. Über die gebratenen Ananas träufeln.

Frische Ananas gibt es zwar heute das ganze Jahr hindurch. Dennoch gehört sie für viele zu den typischen Weihnachtsfrüchten wie Orangen

ZUBEREITUNG

- 1 Kleine Souffléförmchen, Espressotassen oder eine Cakeform mit Klarsichtfolie auslegen. Am besten geht dies, wenn man die Folie auf der einen Seite mit etwas Wasser bestreicht.
- 2 Die Ananas klein würfeln, anschliessend sehr fein hacken und in ein Sieb geben. Über einer Schüssel abtropfen lassen.
- 3 Inzwischen Eigelb, Zucker, Vanillezucker und Grand Marnier in eine Chromstahlschüssel geben. Die Schale der Orange dünn dazureiben. Den Saft der Orange auspressen und ebenfalls beifügen. Alles gut verrühren.
- 4 Die Schüssel über ein leicht kochendes Wasserbad geben und mit dem Schwingbesen so lange aufschlagen, bis eine luftige, dickliche Creme entstanden ist. Dann vom Wasserbad nehmen und nun mit dem Handrührgerät die Creme so lange weiterschlagen, bis sie wieder Zimmertemperatur hat; dabei wird sie noch dicker und nimmt auch noch etwas an Volumen zu.
- 5 Den Rahm steif schlagen. Anschliessend die Eiweiss mit dem Salz ebenfalls steif schlagen.
- 6 Zuerst die abgetropfte, gehackte Ananas, anschliessend den Rahm und zuletzt den Eischnee unter die Creme ziehen. Sofort in die vorbereiteten Formen füllen, diese mit Alufolie gut verschliessen und das Parfait mindestens 4 Stunden gefrieren lassen.
- 7 Für die Caramel-Ananas den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
- 8 Den Schopf und den Strunk der Ananas entfernen, dann mit einem Zacken- oder Brotmesser die Schale grosszügig von oben nach unten abschneiden; möglichst mitsamt den verholzten «Augen» im Fruchtfleisch. Die Ananas in 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit einem runden Ausstechförmchen den Strunk in der Mitte der Scheiben ausstechen.
- 9 Etwa 12 Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen und diese sehr fein hacken.
- 10 Kurz vor dem Servieren in einer Bratpfanne die erste Portion Butter (1) erhitzen und die Ananasscheiben darin in 3–4 Portionen golden braten. Sofort auf die vorgeheizte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen warm stellen.
- 11 Den Zucker in die Bratpfanne geben und bei Mittelhitze langsam zu intensiv braunem Caramel schmelzen lassen. Die zweite Portion Butter (2) beifügen und unterrühren. Dann den gehackten Rosmarin sowie den Zitronen- und Orangensaft beifügen und alles 2–3 Minuten leise kochen lassen. Über die gebratenen Ananas träufeln.
- 12 Zum Anrichten die Parfaitformen etwa 15 Sekunden in lauwarmes Wasser stellen. Jeweils 1 warme Ananasscheibe auf einen Dessertteller geben und das Parfait in die Mitte auf das Loch der Ananasscheibe stürzen. Die Ananas mit etwas

Jus beträufeln und mit wenig Pfeffer bestreuen. Sofort servieren.

APFELCREME MIT MANDELKROKANT

6 Portionen

1 kg Äpfel
1 Zitrone, Saft
1 dl Apfelsaft, ersatzweise Wasser
80 g Zucker
1.5 dl Rahm
Krokant

100 g Zucker
100 g Mandelstifte

1 Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Früchte in Schnitze schneiden. Mit dem Zitronen- und Apfelsaft oder Wasser in eine weite Pfanne geben. Den Zucker darüberstreuen. Die Äpfel zugedeckt weich kochen, bis sie zerfallen. Vom Feuer nehmen. Mit einem Schwingbesen kräftig rühren. Auskühlen lassen.

2 Den Rahm steif schlagen und unter das Apfelmus ziehen. Je nach Süsse der Äpfel die Creme wenn nötig leicht nachzuckern.

3 Für den Krokant ein Blech mit Backpapier belegen.

4 In einer Pfanne den Zucker bei Mittelhitze langsam zu hellbraunem Caramel schmelzen. Die Mandelstifte beifügen und alles gut mischen. Sofort auf das vorbereitete Blech schütten. Auskühlen lassen.

5 Die Zuckermanteln in einen Plastikbeutel geben und mit dem Wallholz nicht zu fein zerschlagen.

6 Die Apfelmuscreme in Gläsern oder Dessertschalen anrichten und den Krokant darüber verteilen. Sofort servieren.



BAKLAVA

Füllung
150 g geschälte Mandeln, fein gehackt
130 g Baumnusskerne, fein gehackt
2 EL Sesam
2 EL Zucker

Formen
500 g Strudelteige (Jufka Filoteig)
100 g Butter, flüssig, etwas abgekühlt

Zuckersirup
3 ½ dl Wasser
350 g Zucker
4 EL Zitronensaft
4 EL flüssiger Honig

Tips

Hinweis:
Statt 500 g Jufka Filoteig 3 Päckli Strudelteig verwenden.

Tipp:
Zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen, nach 2 Tagen schmeckt die Baklava noch besser.

Füllung
Mandeln, Baumnusskerne, Sesam und Zucker mischen.

Formen
Teigblätter auseinanderfalten. Je 2 Teigblätter in das Blech legen, mit wenig Butter bestreichen, 3-mal wiederholen. Füllung darauf verteilen, wieder je 2 Teigblätter darauf legen, mit Butter bestreichen, wiederholen, bis alle Teigblätter aufgebraucht sind. Rautenförmig einschneiden.

Backen
ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf ein Blech stellen.

Zuckersirup

Wasser mit dem Zucker aufkochen, ca. 5 Min. sirupartig einkochen. Zitronensaft, Honig und Rosenwasser begeben, ca. 5 Min. weiterkochen. Zuckersirup über die warme Baklava giessen, auskühlen.

zum vorbereiten



BELLINI-SORBET

4 Portionen

zum vorbereiten



Sirup
1 dl Wasser
100 g Zucker
500 g weisse Pfirsiche, geschält, in Würfeln
0.5 Zitrone, nur 1 Esslöffel Saft

4 dl Prosecco, kalt

Tips

Servieren:

Mit dem Glaceportionierer (z.B. mit dem Mini-Kugelpportionierer «Klick») kleine Kugeln formen, in gekühlten Gläsern anrichten, mit Prosecco auffüllen.

Lässt sich vorbereiten:

Sorbet 1 Monat im Voraus zubereiten, zugedeckt im Tiefkühler aufbewahren. Ca. 15 Min. vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen.

Gewusst warum:

Bellini heisst der weltberühmte Cocktail, der in der legendären «Harry's Bar» in Venedig vermutlich 1948 kreiert wurde. Er besteht aus Prosecco und einem halben ungeschälten, pürierten weissen Pfirsich (im Verhältnis 2:1).

Wasser mit dem Zucker in einer kleinen Pfanne unter gelegentlichem Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 2 Min. köcheln, etwas abkühlen. Pfirsiche und Zitronensaft begeben, pürieren, durch ein Sieb in eine weite Chromstahlschüssel streichen, auskühlen. Masse zugedeckt ca. 1 Std. anfrieren. Schüssel herausnehmen, Sorbet mit dem Schwingbesen kräftig durchrühren. Diesen Vorgang 3-mal nach jeder weiteren Stunde wiederholen, damit ein gleichmässig gefrorenes Sorbet entsteht. Danach Sorbet herausnehmen, mit den Schwingbesen des Handrührgerätes geschmeidig rühren, nochmals ca. 1 Std. gefrieren.

BISKUIT MIT FRÜCHTEN

4 Portionen

2 Tassen Mehl
1/2 prise Salz
1 Tasse Zucker
125 gr Butter
1 dl Wasser
1/2 Päckli Vanillezucker
1/2 Päckli Backpulver
2 Eier

Gut miteinander mischen. Teig auf Backblech verteilen. Früchte wie Äpfel, Aprikosen, Rhabarber usw. daraufgeben und ca. 30 Min. bei 180 Grad in der Mitte des Ofens backen. Wenn erkaltet mit Puderzucker bestreuen.

«BLACK&WHITE»

4 Portionen

zum vorbereiten



Dunkle Schokolademasse

200 g dunkle Schokolade (mit 70 % Kakao, z. B. Excellence), in Stücken
100 g Butter, in Stücken
50 g Zucker
150 g Pekan-Nüsse, grob gehackt

Weisse Schokolademasse

200 g weisse Schokolade, in Stücken
75 g Butter, in Stücken

Tips

Tipp:
«Black & White» sind auch leicht gefroren eine Delikatesse.

Lässt sich vorbereiten:

Würfel ca. 2 Wochen im Voraus zubereiten, in einer Dose gut verschlossen kühl stellen. Würfel tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 1 Monat. Auftauen: ca. 30 Min. auf einem Gitter bei Raumtemperatur.

Dunkle Schokolademasse

1. Dunkle Schokolade, Butter und Zucker in einer dünnwandigen Schüssel im nicht zu heissen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Nüsse darunterhören, in der vorbereiteten Form ausstreichen. Im Kühlschrank ca. 1 Std. fest werden lassen.

2. Weisse Schokolade und Butter in derselben Schüssel im nicht zu heissen Wasserbad unter Rühren schmelzen, auf der dunklen Schokolademasse ausstreichen. Im Kühlschrank ca. 1 Std. fest werden lassen, in ca. 2 cm grosse Quadrate schneiden.

Weisse Schokolademasse

Form: für die Springform «Quadro» oder eine Springform von ca. 26cm Ø, gefettet, kühl gestellt

BLUEBERRY PANCAKES

4 Portionen



250 g tiefgekühlte Heidelbeeren
2 Esslöffel Zucker
1 Päckchen Bourbon Vanillezucker
250 g Mehl
1/2 Teelöffel Salz
2 dl Milch
2 Eier
Butter zum Backen
Puderzucker zum Bestreuen

1. Die Heidelbeeren noch gefroren auf einem Teller ausbreiten und mit dem Zucker und dem Vanillezucker bestreuen. Etwa 30 Minuten durchziehen lassen. Dann den entstandenen Saft abgiessen (z.B. mit Mineralwasser verdünnt als Sirup geniessen!).

2. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Langsam nach und nach die Milch unter Rühren beifügen und alles zu einem glatten Teig schlagen. Dann die Eier verquirlen und untermischen. Den Teig mindestens 20 Minuten ausquellen lassen.

3. In einer beschichteten Bratpfanne gut 1 Esslöffel Butter aufschäumen lassen. Mit einem grossen Löffel (z.B. Schöpflöffel) jeweils einen Klacks Teig in die Pfanne setzen und mit Heidelbeeren bestreuen. Die Pancakes auf der ersten Seite goldbraun backen, wenden und auf der zweiten Seite kurz fertig backen. Im 100 Grad heissen Ofen ungedeckt warm stellen, bis alle Pancakes fertig gebacken sind.

BOURBON VANILLA ICE CREAM

4 Portionen



250 g Sahne
250 g Crème double
3 Vanilleschoten
6 frische Eigelbe
200 g Rohrzucker
1 Prise Salz
4 EL Bourbon Whiskey

Sahne und Crème double in einen Topf geben und bei geringer Hitze gut erwärmen. Zwischenzeitlich die Vanilleschoten auskratzen und das Mark in die Masse geben.

Die Eigelbe, den Rohrzucker und das Salz im Mixer schaumig mixen. Anschliessend nach und nach die erhitzte Sahnemasse in den laufenden Mixer giessen. Dann alles zusammen wieder in den Topf geben und bei geringer Hitze und unter ständigem Rühren reduzieren, bis die Masse dickflüssig vom Löffel geht. Anschliessend abkühlen lassen.

Der erkalteten Masse den Whiskey unterziehen und mit dem Löffel nochmals gut verrühren.

BRATAPFEL-DESSERT MIT RICOTTA-CREME UND KAREMELLISIERTEN WALNÜSSEN

3 Portionen



10 Walnüsse + 2 EL Zucker zum karamellisieren

2 mittelgrosse Äpfel
3 TL Zitronensaft
2 TL brauner Zucker
3 EL Wasser, Apfelsaft oder Cidre
1/2 TL Zimt
10 Walnüsse
100 ml Sahne
100 g Ricotta
Vanillezucker

Walnüsse zerkleinern, mit 2 EL Zucker bestreuen und in einer beschichteten Pfanne karamellisieren. Auf ein Backpapier geben.

Apfelkompott

Äpfel schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Darüber sofort Zitronensaft träufeln und gut mischen.

10 Walnüsse klein hacken.

Die Apfelstücke zusammen mit der Flüssigkeit, den Walnussstücken, dem Zucker und Zimt in eine Pfanne geben. Flüssigkeit hinzugeben und ca. 5 Minuten aufkochen lassen. Abkühlen lassen.

Creme

Rahm steif schlagen und mit dem Ricotta verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Mit Vanillezucker süssen

Das Kompott in zwei, drei Gläser aufteilen, mit Creme auffüllen und den karamellisierten Nüssen bestreuen.

BROMBEER FOOL



1 Pck. Brombeeren od. gemischte Beeren, TK
200 ml Schlagsahne
300 g Quark
50 g Zucker
2 Handvoll Kekse (Amarettini)

Die Brombeeren leicht antauen und pürieren. Die Sahne mit dem Zucker steif schlagen und unter den Quark heben. Die Amarettini-Kekse zerbröseln. Schichtweise in Gläser einfüllen.

BROMBEER-EISCAKE

4 Portionen

50 g Makronen
2 Esslöffel Kirsch
750 g Brombeeren, tiefgekühlt
200 g Zucker
3 Eigelb
1 Esslöffel Zitronensaft
4 dl Rahm
Oel, wenig, für die Form
4 Meringuesschalen, gross



Ergibt 8 Portionen

1 Die Makrönli klein zerbröckeln und mit dem Kirsch beträufeln.
2 Die Brombeeren nur wenn unbedingt nötig ganz kurz kalt spülen. Mit der Hälfte des Zuckers (100 g) im Mixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren.
3 Die Eigelb mit dem restlichen Zucker (100 g) und dem Zitronensaft zu einer hellen, dicklichen Creme aufschlagen. Das Brombeerpüree unterrühren.
4 Den Rahm steif schlagen. 1 dl des Rahms mit den Makrönli mischen. Den restlichen Rahm unter die Brombeercreme ziehen.
5 Eine Cakeform sparsam mit Öl auspinseln, dann mit Klarsichtfolie auslegen. Die Hälfte der Brombeercreme einfüllen. 2 Meringueschalen zerbröseln und über die Creme streuen. Den Makrönli-Rahm darüber verteilen. Die restlichen beiden Meringueschalen ebenfalls zerbröseln und darüberstreuen. Mit Brombeercreme abschliessen.
6 Den Eiscake mindestens 3 Stunden gefrieren lassen.
7 Zum Servieren die Form kurz in lauwarmes Wasser stellen, dann den Eiscake stürzen und in Scheiben schneiden. Nach Belieben mit einer Brombeersauce servieren oder mit aufgetauten Brombeeren garnieren.
Tipp Wurde der Eiscake länger als ½ Tag tiefgekühlt, sollte man ihn vor dem Servieren etwa 30 Minuten in der Form in den Kühlschrank stellen, damit er nicht zu hart gefroren ist.
Was man vorbereiten kann
Wird der Eiscake mehr als 1 Tag im Voraus zubereitet, nach dem Gefrieren aus der Form stürzen und satt in Alufolie verpacken, damit er im Tiefkühler keine Fremdaromen annimmt.
Haltbarkeit: Im Tiefkühler etwa 4 Wochen.

BROMBEER-MOUSSE AUF MOHN-TUILES

4 Portionen



Mohn-Tuiles

25 g Mehl
25 g gemahlene geschälte Mandeln
75 g Zucker
25 g Butter, flüssig, ausgekühlt
2 EL Wasser
1 Eiweiss, steif geschlagen

1 EL Mohn

Brombeer-Mousse

100 g Brombeeren
80 g Puderzucker
1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten, nur ausgekratzte Samen
2 Päckli Instant-Gelatine (je ca. 10 g)
1 dl lauwarmes Wasser

300 g griechisches Joghurt nature

Tips

Die Mohn-Tuiles ca. 2 Wochen im Voraus zubereiten, in einer Dose gut verschlossen aufbewahren.

Mohn-Tuiles

Mehl, Mandeln und Zucker mischen, Butter und Wasser darunterrühren. Eischnee sorgfältig darunterziehen.

Brombeer-Mousse

1. Brombeeren mit Puderzucker und Vanillesamen pürieren. Instant- Gelatine mit dem Wasser verrühren, unter die Brombeermasse rühren, durch ein Sieb streichen.
2. Joghurt darunterrühren. Zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen.

Formen: Je 1 Esslöffel Teig auf zwei mit Backpapier belegten Blechen zu Ovalen von je ca. 7 x 11 cm ausstreichen. Mit Mohn bestreuen.

Backen: ca. 10 Min. im auf 150 Grad vorgeheizten Ofen (Heissluft). Herausnehmen, sofort mit einem Spachtel lösen und mit der Mohnseite nach unten auf ein Wallholz oder eine saubere Flasche legen, auskühlen.

BROWNIES

4 Portionen



400gr. Schokolade
400gr. Margarine schmelzen lassen

3 Tassen brauner Zucker ca. 540gr.
8 Eier
2 P. Vanillezucker
1 Prise Salz

Zu einer schaumigen Masse rühren, Schokolade und Margarine beifügen.

3 Tassen Mehl ca. 360gr.

ca. 2 Tassen Walnüsse zerkleinert beifügen

Die Masse auf ein Backblech giessen
Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad, 15 Min. backen.
Abkühlen lassen und in Quadrate schneiden.

CAIPIRINHA-PLÄTZCHEN

ca. 30 Stk. Portionen



200 g Mehl
100 g Zucker
1 TL Vanillezucker
120 g Butter (zimmerwarm)
1 Eigelb
1 Prise Salz
abgeriebene Schale einer Limette
80 ml Limettensaft
1 EL Cachaça (brasilianischer
Zuckerrohrschnaps)
200 g Puderzucker
250 g Limettenkonfitüre

Mehl, Zucker, Vanillezucker, zimmerwarme Butter, Eigelb, Salz und die Limettenschale mit dem Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine zu einem Mürbeteig verarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen und im Kühlschrank ca. 2 Stunden ruhen lassen.
Den Backofen auf 170°C vorheizen.
Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick auswallen und ausstechen. Die Guetzli auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille bei 170°C ca. 8 bis 10 Minuten goldgelb backen. Guetzli danach auf einem Gitter auskühlen lassen.
In der Zwischenzeit den Puderzucker mit dem Limettensaft und dem Cachaça zu einer sämigen Glasur verrühren.
Die Hälfte der Guetzli mit etwas Limettenkonfi bestreichen und die andere Hälfte darauflegen. Die Deckel zum Schluss mit der Glasur bepinseln. Evt. mit Limettenschale dekorieren.
Glasur trocknen lassen und die Caipirinhaplätzchen anschliessend in einer gut verschliessbaren Guetzlidose an einem kühlen Ort aufbewahren. Ca. 4 Wochen haltbar.

CANTUCCINI

4 Portionen



175 g Mandeln
250 g Mehl
180 g Zucker
1 TL Backpulver
1 Vanilleschote, ausgekratzt
5 Tropfen Bittermandelöl
1 Prise Salz
25 g Butter, weich
2 Eier

175 g Mandeln
250 g Mehl
180 g Zucker
1 TL Backpulver
1 Vanilleschote, ausgekratzt
5 Tropfen Bittermandelöl
1 Prise Salz
25 g Butter, weich
2 Eier

CARAMEL-CUPCAKES



Grundteig für Cupcakes

50 g Butter
50 g Zucker
1 Prise Salz
1 Ei
3 EL Milch

80 g Mehl
0.5 TL Backpulver

Caramel-Cupcakes

1 Portion Grundteig
60 g Dulce-de-Leche-Konfitüre (Fine Food)

70 g Butter
70 g weisse Schokolade, geschmolzen,
etwas abgekühlt
70 g Frischkäse (z. B. Philadelphia
Joghurt)

40 g Dulce-de-Leche-Konfitüre (Fine Food)

Grundteig für Cupcakes

1. Butter, Zucker und Salz mit den Schwingbesen des Handrührgeräts schaumig rühren. Ei darunterrühren, ca. 2 Min. weiterrühren, bis die Masse heller ist. Milch darunterrühren.
2. Mehl und Backpulver mischen, daruntermischen. Masse in die Förmchen füllen.
Backen: Minicupcakes ca. 20 Min., grosse Cupcakes ca. 22 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens (siehe Hinweis).

Caramel-Cupcakes

1. Konfitüre unter den Grundteig mischen. In die Förmchen füllen, ca. 20 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens backen, auskühlen.
2. Butter und Schokolade mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 2 Min. verrühren. Frischkäse darunterrühren. In einen Spritzsack mit glatter Tülle (ca. 10 mm Ø) geben und ca. 10 Min. kühl stellen.
3. Creme auf die Cupcakes spritzen. Mit einem Teelöffel eine Mulde ein drücken, mit Konfitüre auffüllen

CARAMEL-PARFAIT MIT APRIKOSEN-ORANGEN-KOMPOTT

8 Portionen



Parfait:

150 g Zucker
1.5 dl Wasser
2 dl Milch (1)
1 dl Milch (2)
3 Eigelb
25 g Maizena
3 dl Rahm

Popcorn:

25 g Popcorn-Maiskörner
25 g Zucker
25 g Schokolade dunkel
1 Teelöffel Butter kalt
Fleur de sel nach Belieben

Aprikosen-Kompott:

500 g Aprikosen frisch, ersatzweise 450 g tiefgekühlte Aprikosen
2 dl Orangensaft
3 Esslöffel Zucker

Tips

Wer weder Lust noch Zeit hat, selber Popcorn herzustellen, kann in ausgewählten Lebensmittelläden auch fertiges Popcorn kaufen. Für das Kompott lässt sich nicht nur Orangensaft als Flüssigkeitsbeigabe verwenden, es eignen sich auch Säfte von Mango, Passionsfrucht oder ein Mix exotischer Früchte. Je nach Säure des Saftes die Zuckermenge anpassen.

1

Für das Parfait: In einer weiten Pfanne den Zucker mit dem Wasser aufkochen. So lange kochen lassen, bis der Sirupgoldbraun caramelisiert. Gleichzeitig in einer weiteren Pfanne die Milch (1) leicht erwärmen.

2

Wenn der Caramel schön goldbraun ist, die warme Milch dazugießen. Dabei die Pfanne nur leicht schwenken und erst in der Caramelmilch rühren, wenn sich der Caramel leicht gelöst hat. Dies geht am besten mit einem Schwingbesen. Die Caramelmilch nur so lange weiterkochen lassen, bis sich der Caramel aufgelöst hat.

3

In einer Schüssel die Milch(2) mit den Eigelb und dem Maizena verrühren. Die Eiermilch unter Rühren in die heisse Caramelmilch geben und aufkochen. Sobald die Masse bindet, in eine Schüssel umgiessen und auskühlen lassen.

4

Den Rahm steif schlagen. Die Caramelcreme kurz durchrühren und den Rahm unterheben.

5

Eine Cakeform von etwa 1 Liter Inhalt mit Klarsichtfolie auslegen. Dabei die Form, bevor man die Folie hineinlegt, dünn mit Öl ausstreichen; so lässt sich die Folie schön glatt ziehen. Die Parfaitmasse in die Form füllen und mindestens 6 Stunden gefrieren lassen.

6

Für das Popcorn eine Pfanne mit Deckel leer erhitzen. Die Maiskörner hineingeben und die Pfanne sofort mit dem Deckel schliessen. Sobald die Körner zu puffen beginnen, die Herdplatte ausschalten. Sind alle Körner aufgesprungen, diese in eine Schüssel geben.

7

In derselben Pfanne den Zucker schmelzen lassen. Wenn ein hellbrauner Caramel entstanden ist, Schokolade und Butter beifügen und alles gut verrühren. Dann das Popcorn beifügen und mit dem Schokoladen-Caramel mischen, sodass das Popcorn mit der Masse überzogen ist. Auf ein Backpapier geben und abkühlen lassen. Anschliessend in einen gut verschliessbaren Beutel geben.

8

Für das Kompott die Aprikosen halbieren, den Kern entfernen und die Hälften nochmals halbieren. Gefrorene Aprikosenhälften leicht antauen lassen, dann ebenfalls halbieren.

9

Den Orangensaft mit dem Zucker aufkochen. Die Aprikosen beifügen und je nach Festigkeit und Reife 5–10 Minuten nicht zu weich garen. Bis zum Servieren kalt stellen.

10

20 Minuten vor dem Servieren das Parfait aus der Form stürzen und im Kühlschrank antauen lassen. Anschliessend in Scheiben schneiden und mit dem Kompott und etwas Popcorn anrichten. Nach Belieben das Popcorn mit etwas Fleur de sel bestreuen.

CARAMELLCRÈME



200 ml gezuckerte Kondensmilch
Einkaufsliste downloaden Einkaufsliste
versenden

Zubereitung

Die Kondensmilch in ein Glas geben und verschliessen. Mit Dämpfen 100 °C ca. eine Stunde dämpfen. Den Vorgang beobachten und die Crème bei gewünschter Farbe aus dem Garraum nehmen.

CHAMPAGNER-JELLY MIT PASSIONSFRUCHTSCHAUM

6 Portionen

zum vorbereiten



5.5 Blatt weiße Gelatine
85 g Zucker
375 ml Champagner
100 g frischer Blätterteig a.d. Kühlregal
1 TI rote Pfefferbeeren
1 TI Matchateepulver
2 Passionsfrüchte à ca. 60 g
4 El Holunderblütensirup
125 g saure Sahne
50 ml kaltes Mineralwasser mit Kohlensäure
nach Belieben: 1 bis 2 Blätter Blattgold à 45 x 45 mm (über www.g-goldfinger.de)
außerdem: Mörser, Auflaufform à 20 x 15 cm

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 75 ml Wasser und 75 g Zucker in einem Topf etwa 2 Minuten köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Gelatine ausdrücken und unter Rühren im heißen Zuckerwasser auflösen. 5 Minuten abkühlen lassen. Champagner nach und nach untermischen. In die Auflaufform gießen und im Kühlschrank mindestens 8 Stunden, besser über Nacht fest werden lassen.

Ofen auf 210 Grad (Umluft 190 Grad) vorheizen. Den Blätterteig mit dem darunter befindlichen Backpapier längs in 6 Streifen schneiden. Rosa Pfefferbeeren im Mörser leicht zerstoßen, mit 10 g Zucker und dem Matchateepulver mischen. Die Teigstreifen damit bestreuen, Gewürzzucker leicht andrücken. Die Teigstreifen auf ein Blech legen. Auf der mittleren Schiene 8 bis 9 Minuten backen, abkühlen lassen.

Inzwischen Passionsfrüchte halbieren und die Kerne mit Fruchtfleisch und Saft herauslösen. Durch ein feines Sieb streichen und die Fruchtrückstände dabei gut ausdrücken.

Champagner-Jelly kurz vor dem Servieren mit einem Messer in der Form in ca. 3 cm große Quadrate schneiden, auf 6 Gläser verteilen. Passionsfruchtsaft mit Holunderblütensirup, Sauerrahm und Mineralwasser in einen hohen Rührbecher geben, mit dem Pürierstab ca. 1 Minute kräftig aufmixen. Den Fruchtschaum zum Champagner-Jelly gießen, nach Belieben mit etwas Blattgold dekorieren. Sofort servieren. Die Gewürzzucker-Blätterteigstangen dazu reichen.

CHEESCAKE MIT LEMON CURD

5 Portionen



Für eine Springform von 26 cm Durchmesser

Der Cheesecake schmeckt am besten, wenn er einige Stunden oder gar über Nacht im Kühlschrank ruhen konnte.

Zutaten für den Boden

250 g Vollkornguetzli oder Petit Beurre
60 g Zucker
100 g Butter
1/2 TL Vanilleextrakt
1/4 TL Salz

wenig Butter zum einfetten der Form

Zutaten für die Füllung

Die Zutaten für die Cheesecake Crème sollten alle zimmerwarm sein und nicht direkt aus dem Kühlschrank verwendet werden.

1000 g Doppelrahm-Frischkäse Nature (z.B. Philadelphia)
300 g Zucker
2 EL Maizena
300 g Crème fraîche
4 grosse Eier
2 TL Vanilleextrakt
1 Bio Zitrone, Schalenabrieb und 4 EL Saft
1 Bio Orange, Schalenabrieb

Zutaten Lemon Curd

3 Bio Zitronen, Saft und Schalenabrieb
100 g Butter
150 g Zucker
2 kleine Eier

Zubereitung Boden

1. Den Ofen auf 180° C vorheizen und den Boden einer Springform mit Backpapier auskleiden.

2. Die Guetzli im Cutter fein mahlen oder in einen Plastikbeutel geben und mit dem Walholz fein zerstoßen. Die Brösel mit dem Zucker und dem Salz in eine Schüssel geben und vermengen. Die Butter in einer Pfanne bei niedriger Hitze schmelzen lassen. Das Vanilleextrakt zur Butter geben und alles mit den trockenen Zutaten verrühren. Die Masse in die Springform geben und mit einem Löffel oder einem Glas zu einem festen, ebenmässigen Boden andrücken.

3. Der Boden wird im vorgeheizten Ofen 15 Minuten gebacken, dann die Form aus dem Ofen nehmen und den Boden komplett auskühlen lassen. Die Ränder der Springform oberhalb des Guetzlibodens mit Butter einfetten damit die Käsefüllung später nicht kleben bleibt.

Zubereitung der Füllung

1. Den Frischkäse in eine grosse Schüssel geben und mit dem Schwingbesen oder dem Handmixer ca. 3 Minuten durchmischen bis er fluffig wird. 1-2 Esslöffel der Masse in einer separaten Schüssel mit dem Maizena verrühren bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind, dann zurück zur restlichen Masse geben.

2. Den Zucker zum Frischkäse geben und einige Minuten rühren bis alles gleichmässig vermengt ist. Die Crème fraîche, den Vanilleextrakt, den Saft der Zitrone sowie den Schalenabrieb der Zitrone und der Orange dazugeben und verrühren.

3. Ein Ei nach dem anderen zugeben bis die Eier gut mit der restlichen Masse vermengt sind, jedoch nicht zu lange rühren.

4. Die Masse auf den ausgekühlten Boden in die Springform giessen und glatt streichen. Im 180° C vorgeheizten Ofen für 45 Minuten backen. Damit der Cheesecake beim Backen keine unschönen Risse bekommt, kann eine ofenfeste, mit Wasser gefüllte Form mit in den Ofen gestellt werden. Nach 45 Minuten Backzeit wird die Hitze auf 160° C reduziert und der Cheesecake ca. 30 Minuten fertig gebacken. Die Mitte darf noch etwas wabbelig, jedoch nicht mehr flüssig sein.

5. Nun wird der Ofen ausgeschaltet und der Cheesecake bei halb geöffneter Türe etwa eine halbe Stunde stehen gelassen. Danach den Cheesecake aus dem Ofen nehmen, in der Springform vollständig auskühlen lassen und für einige Stunden – am besten über Nacht – in den Kühlschrank stellen.

Tipp: Die Aussenseite der Springform kann zum Backen mit Alufolie eingewickelt werden, damit die flüssige Butter nicht aus dem Boden entinnen kann.

Zubereitung Lemon Curd

1. Für den Lemon Curd die Butter mit dem Zitronensaft und dem Schalenabrieb der Zitrone in einer Pfanne erwärmen bis die Butter flüssig wird. Den Zucker dazu geben und rühren bis sich dieser vollständig auflöst.

2. Die Eier dazurühren und die Masse auf kleiner Hitze unter stetigem Rühren erwärmen bis sie etwas dickflüssiger wird. Die Pfanne vom Herd nehmen, den Lemon Curd durch ein Sieb streichen und lauwarm über den Cheesecake giessen. Im Kühlschrank vollständig auskühlen lassen.

Der Lemon Curd kann auch im Voraus zubereitet werden und hält sich, abgefüllt in ein sauberes Glas und aufbewahrt im Kühlschrank, einige Wochen frisch. Durch leichtes Erwärmen lässt er sich besser auf dem Cheesecake verteilen.

CHOCO-KÖPFLI MIT ERDBEEREN

4 Portionen

zum vorbereiten



8 Erdbeeren, längs geviertelt
2 EL Orangenlikör (z. B. Grand Marnier) oder Orangensaft

1. Erdbeeren mit dem Likör beträufeln, ca. 30 Min. marinieren.
2. Von den Choco-Köpfl einen Deckel abschneiden. Je 1 Erdbeervierteil hineinstecken, verzieren.

16 dunkle Mini-Choco-Köpfe
16 kleine Pfefferminzblätter, zum Verzieren

Tips

Lässt sich vorbereiten:

Choco-Köpfl 2 Std. im Voraus zubereiten.

CHOCOLATE CHIP COOKIES MIT GEBRÄUNTER BUTTER UND FLEUR DE SEL

4 Portionen



150 g Butter
150 g dunkle Schokolade
150 g brauner Zucker
50 g Kristallzucker
1 Ei
1 Eigelb (zusätzlich zum Ei)
1 Esslöffel Vanilleextrakt
225 g Weissmehl
0.5 Teelöffel Backpulver
0.25 Teelöffel Salz
Fleur de sel zum Bestreuen

1
Schokolade grob hacken.

2
Butter vorsichtig in einer Pfanne schmelzen und goldbraun werden lassen, bis sie nussig riecht. Sofort in ein anderes Gefäss umfüllen, damit sie nicht nachbräunt. Gebräunte Butter abkühlen, aber nicht fest werden lassen.

3
Eier und die beiden Zucker zu einer hellen, dicklichen Creme aufschlagen. Die gebräunte Butter und Vanilleextrakt dazugeben, kurziterrühren.

4
Weissmehl mit Backpulver und Salz mischen, gesiebt zugeben und mit den Schokoladenstückchen vorsichtig und darunterheben.

5
Den Teig mit Hilfe von zwei Esslöffeln oder einem kleinen Glaceportionierer auf mit Backpapier belegte Backbleche geben und mit Fleur de Sel bestreuen.

6
Im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen 12–14 Minuten backen.

Tips

Die Cookies sind nicht zu süß, mit einem interessanten Kick vom Fleur de Sel; an den Rändern knusprig und innen zart. Die gebräunte Butter und der braune Zucker harmonieren wundervoll zusammen. Diese Cookies erinnern unsere Leserin Stefanie Bichsel an die Jahre, die sie in Nordkalifornien verbracht hat. Neben wundervollen Erinnerungen sowie Koch- und Backrezepten kam ebenfalls Tochter Lia zurück aus den USA in die Schweiz.

CHOCOLATECHEESCAKE

4 Portionen

150 g trockene Schokoladenbiskuits
70 g Butter
250 g Mascarpone
250 g Halbfettquark
100 g Zucker
1 Päckchen Bourbon Vanillezucker
2 Eier
80 g dunkle Schokolade
80 g Milkschokolade

Guss:

30 g dunkle Schokolade
30 g Milkschokolade
1/2 dl Rahm



1. Den Boden einer Springform von 24 cm Durchmesser mit Backpapier belegen und den Formenrand aufsetzen.
2. Die Biskuits im Cutter fein mahlen oder in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Wallholz fein zerbröseln.
3. Die Butter schmelzen und mit den Biskuitbröseln mischen. Auf den Boden der Springform geben und sehr gut andrücken. Kühl stellen.
4. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
5. Den Mascarpone und den Quark sorgfältig mischen. Zucker und Vanillezucker beifügen, dann ein Ei nach dem anderen unterrühren.
6. Die beiden Schokoladesorten zerbröckeln und in einer Schüssel über einem heissen Wasserbad schmelzen. Zur Masse geben und alles gut mischen. Auf dem Biskuitboden verteilen.
7. Den Cheesecake im 180 Grad heissen Ofen auf der untersten Rille etwa 50 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
8. Für den Guss in einer kleinen Pfanne die Schokolade mit dem Rahm bei sehr milder Hitze schmelzen. Gut verrühren und auf den ausgekühlten Cheesecake geben. Mindestens 4 Stunden, besser aber über Nacht, kühl stellen. Nach Belieben mit Schokoladespänen garnieren.

CHRIESI-SU ALLA TOSCANA

4 Portionen

500 g tiefgekühlte Kirschen
250 g Mascarpone
6 EL Süsswein (z.B. Vin Santo)
4 EL Puderzucker
6 Cantucci Toscani (ca. 110 g)

Tips

Lässt sich vorbereiten: Mascarpone-Crème ca. 2 Stunden im voraus zubereiten, bis zur Verwendung abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Erst kurz vor dem Servieren anrichten.

zum vorbereiten



Kirschen auftauen, Saft abgiessen.

Mascarpone mit Süsswein und Zucker verrühren.

Cantucci in kleine Stücke brechen, mit den Kirschen in vier Schälchen verteilen, Mascarpone darübergerben.

COOKIES MIT CARAMEL UND FLEUR DE SEL

20 Portionen



150 g Carameltäfelchen weich, z.B. vom Lächerli Huus
120 g Butter weich
100 g Zucker
2 Eier
200 g Mehl
0,5 Teelöffel Backpulver
Fleur de sel

Tips

In einer gut verschlossenen Dose aufbewahrt sind die Cookies etwa 1 Woche haltbar.

Die Carameltäfelchen grob hacken.

In einer Schüssel die weiche Butter und den Zucker mit dem Handrührgerät 5 Minuten sehr luftig aufschlagen. Dann die Eier unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und unter die cremige Masse rühren. Zuletzt die Carameltäfelchen unterheben. Den Teig zu einer Rolle formen, in Klarsichtfolie wickeln und etwa 30 Minuten kühl stellen.

Die Teigrolle in ½ cm dicke Scheiben schneiden und mit genügend Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Jedes Cookie mit einer guten Prise Fleur de Sel bestreuen.

Die Cookies im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille etwa 12 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

COOKIES, SCHNELL GEBACKEN

4 Portionen

zum vorbereiten



250 g Butter
325 g Rohrzucker
1 EL Vanillezucker
0,25 TL Salz
1 Ei
150 g dunkle Schokolade (z.B. Crémant), in Würfeln
375 g Mehl
1 TL Backpulver

Butter in einer Schüssel weich rühren. Rohrzucker, Vanillezucker, Salz und das Ei begeben,iterrühren, bis die Masse heller ist. Schokolade darunter rühren. Mehl und Backpulver mischen, begeben, zu einem Teig zusammenfügen. 4 Rollen von je ca. 4 cm Ø formen (eine Rolle ergibt ca. 16 Stück), in Klarsichtfolie wickeln, tiefkühlen

Backen: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. (Bei frischem Teig beträgt die Backzeit nur ca. 10 Min.)

Lässt sich vorbereiten: Der Teig für die beliebten runden Chocolat-Chip-Cookies lässt sich portionenweise zu Rollen geformt tiefkühlen und ist bei Bedarf schnell geschnitten und gebacken.

Haltbarkeit: 4–6 Wochen. Vor dem Backen Rolle herausnehmen, ca. 10 Min. bei Raumtemperatur antauen. In ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

CRANBERRY-GRANITA

4 Portionen

zum vorbereiten



100 g Zucker
3 EL Wasser
8 dl Cranberry-Saft
2 dl Apfelsaft

2 Msp. Zimt

Tips

Servieren:

Granita nochmals mit der Gabel aufkratzen, in vorgekühlten Gläsern anrichten.

Lässt sich vorbereiten:

Granita 2 Wochen im Voraus zubereiten, zugedeckt im Tiefkühler aufbewahren. Erst kurz vor dem Servieren herausnehmen.

1. Zucker und Wasser in einer weiten Chromstahlpfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin- und Herbewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Caramel entsteht.

2. Pfanne von der Platte ziehen, 3 dl Cranberry-Saft und 1 dl Apfelsaft dazugießen, zugedeckt weiterköcheln, bis sich der Caramel aufgelöst hat, sirupartig einkochen.

3. Zimt, restlichen Cranberry- und Apfelsaft darunter rühren, Masse ca. 2 cm hoch in ein weites, flaches Gefäss giessen, ca. 7 Std. gefrieren. Ab und zu mit einer Gabel aufkratzen, bis die Masse körnig gefroren ist.

CREME DE XOCOLATE

4 Portionen



200 gr. Zartbitter-Kuvertüre
6 Stk. Eiweiss
2 Stk. Orangen
1 Stk. Chilischote
1 Schuss Orangenlikör
1 Stk. Tortenboden Biskuit
1 EL Puderzucker

Für die Creme de Xocolate mit Orangen die Eiweisse steif schlagen. Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und unter den Eischnee heben, bis sich eine homogene Creme gebildet hat. Orangen waschen, Zesten abreiben und klein hacken. Das Fruchtfleisch der Orangen in Filets schneiden und für die Deko beiseite stellen. Dann die Chilischote entkernen und klein hacken. Orangenzesten und Chiliraspeln unter die Creme geben und gut durchrühren. Zum Schluss mit einem Schuss Orangenlikör abschmecken (Orangenlikör nie in das Wasserbad mit der Schokolade geben – das klumpt!) und kalt stellen. Aus dem Biskuitboden 10 bis 15 Kreise (ca. 5 cm Durchmesser) stanzen. Sobald die Schokoladencreme etwas dicklich geworden ist, jeweils 10 Taler damit bestreichen (besser: mit Dekorspritze aufbringen) und 5 Türmchen zusammensetzen. Jeden Turm mit Puderzucker und Orangenfilets garnieren. Dann kalt stellen.

DUNKLE TOBLERONE-MOUSSE

4 Portionen

zum vorbereiten



150 g dunkle Toblerone-Schokolade (zartbitter), zerbröckelt

in eine Schüssel geben
Wasser, siedend darübergießen, ca. 2 Min. stehen lassen.
Wasser sorgfältig bis auf ca. 1 Esslöffel abgiessen,
Schokolade glatt rühren

1 frisches Ei
1 EL Puderzucker

in einer Schüssel gut verrühren, weiterrühren, bis die Masse heller ist, sofort gut mit der Schokolade verrühren

2 dl Vollrahm, steif geschlagen

sorgfältig mit dem Gummischaber unter die Masse ziehen, zugedeckt ca. 3 Std. kühl stellen

EIERLIKÖR TIRAMISU

4 Portionen



250 g Mascarpone
250 g Quark
1 Dose Ananas
1/8 Liter Ananassaft
100 g Zucker
200 EL Rahm
30 g Amaretti
1/8 Liter Eierlikör
10 g Butter
100 g Mandelblätter

Eierlikör Tiramisu lässt sich auch in grösseren Mengen schnell und unkompliziert einen Tag vorher zubereiten. Am besten schmeckt Eierlikör Tiramisu mit selbstgemachtem Eierlikör. Mascarpone mit Quark in eine Schüssel geben. Ananas in ein Sieb giessen und den Saft auffangen. Mascarpone und Quark mit Ananassaft glatt rühren und Zucker unterrühren. Sahne steif schlagen und unter die Mascarponecreme heben. In eine Schüssel, oder bei grösseren Mengen Auflaufform, etwas Mascarponecreme füllen. Amaretti darüber verteilen und mit gut der Hälfte vom Eierlikör begiessen. Darüber die abgetropften Ananasstücke verteilen und mit restlicher Mascarpone bedecken. Den Rest vom Eierlikör darüber träufeln. In einer Pfanne Butter auslassen. Mandelblätter auf milder Hitze darin goldgelb rösten und etwas abkühlen lassen. Mandelblätter über das Eierlikör Tiramisu verteilen und bis zum Servieren kalt stellen.

EIS-PAVLOVA MIT HIMBEERSAUCE

6 Portionen

zum vorbereiten



5 dl Rahm
1 Teelöffel Vanillepaste
50 g Zucker, fein
4 Meringues, gross, aus dem Emmental
400 g Himbeeren, tiefgekühlt
0.5 Zitrone, Saft
4 Esslöffel Zucker
Himbeersauce

Tips

Zum vorbereiten

- 1 Den Rahm in eine grosse Schüssel geben und 10 Minuten in den Tiefkühler stellen.
- 2 Eine Springform von 22–24 cm Durchmesser mit Backpapier auskleiden, und zwar so, dass auch der Rand gedeckt ist.
- 3 Die Vanillepaste zum Rahm geben. Den Rahm steif schlagen. Dann den Zucker sorgfältig untermischen.
- 4 Die Meringues mit den Händen grob zerkleinern und unter den Vanillerahm ziehen. Die Masse in die vorbereitete Form füllen und mindestens 2 Stunden gefrieren lassen.
- 5 Einige schöne Beeren auf Küchenpapier setzen und im Kühlschrank auftauen lassen. Die restlichen Beeren antauen lassen.
- 6 Himbeeren, Zitronensaft und Zucker mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Masse durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen. Bis zum Servieren kühl stellen.
- 7 Die Eistorte in Stücke schneiden, auf Tellern anrichten und mit etwas Himbeersauce übergiessen. Mit den beiseitegelegten Himbeeren garnieren.

Tipp Auch andere Fruchtsaucen, frische Beeren und Früchtekompott eignen sich als Begleiter. Die Eistorte lässt sich gut im Voraus zubereiten. Sobald sie durchgefroren ist, aus der Form lösen und sehr gut in Alufolie verpacken, damit sie keine Fremdgerüche annimmt. Auf diese Weise ist sie etwa 4 Wochen haltbar.

ENGLISCHER MARMOR-CHEESECAKE MIT ERDBEEREN

4 Portionen



75 g Butter
1 Zitrone, abgeriebene Schale
2 Esslöffel Zitronensaft
200 g Petits Beurres
400 g Doppelrahm-Frischkäse, (z.B. Philadelphia)
3 Becher Rahmquark
2 Päckli Vanillezucker, Bourbon
100 g Zucker
50 g Mehl
100 g Erdbeerkonfitüre, mit möglichst viel Fruchtanteil

Ergibt 12 Stück

1 In einem Pfännchen die Butter schmelzen. Die Zitronenschale dazureiben und den Zitronensaft beifügen.

2 Eine Carréform von 25 x 25 cm oder eine Springform von 26 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen.

3 Die Petits Beurres in einem Gefrierbeutel mit dem Wallholz oder dem Fleischklopfer sehr fein zerbröseln. In eine Schüssel geben. Die Butter-Zitronen-Mischung beifügen und alles gut mischen. Auf den Boden der vorbereiteten Form geben und satt zusammendrücken. 30 Minuten kühl stellen.

4 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

5 Den Doppelrahmfrischkäse, den Rahmquark, den Vanillezucker und den Zucker in eine Schüssel geben und gut verrühren. Das Mehl darübersieben und untermischen. Die Masse in die Form füllen und glatt streichen.

6 Die Erdbeerkonfitüre leicht erwärmen und glatt rühren. Löffelweise auf der Quarkmasse verteilen, dann mit einem spitzen Messer die Konfitüre durch die Quarkmasse ziehen.

7 Den Cheesecake im 180 Grad heißen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 45 Minuten backen. In der Form auskühlen lassen, dann vor dem Geniessen mindestens 4 Stunden kalt stellen.

Nach Belieben frische, mit etwas Zucker und Zitronensaft marinierte Erdbeeren dazu servieren.

ERDBEER MASCARPONE SCHIFFCHEN

4 Portionen

1Pk. Blätterteig mit Butter
eventuell Butter

Zum Bestreichen

ZUTATEN

1 Ei

50ml Milch

2EL Zucker

ZUTATEN

400g Mascarpone

3 Eidotter

60g Kristallzucker

1 Vanilleschote, Mark

4g Gelatine

20g Rum (z.B. Appleton Estate 12 Years Extra Old)

Erdbeeren in Sirup

ZUTATEN

500g kleine Erdbeeren

100g Kristallzucker

100g Wasser

1 Vanilleschote, Mark und Schote

1 Zitrone, Schale



Zubereitung Blätterteig

Backofen auf 180°C Heissluft vorheizen.

Blätterteig dünn ausrollen. Aus dem Teig rechteckige Teigstücke ausschneiden und auf ein Backblech mit Backpapier geben.

In einer Schüssel Milch, Ei und Zucker vermischen, damit die Teigstücke bestreichen.

Teig für zirka 12 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist. Die heissen Teigstücke auf ein kaltes Blech geben. Solange der Teig noch heiss ist, die Teigstücke in schöne Rechtecke schneiden. Die Teigstücke ruckartig und mit einem Schnitt schneiden, ansonsten bricht er.

Zubereitung Mascarpone-Creme

Gelatine in einer Schüssel mit Wasser und Eiswürfel

einweichen. Einen Spritzsack mit Tülle Nr. 10 vorbereiten.

Mit einem Mixer die Mascarpone aufschlagen. Eidotter, Vanillemark und Zucker einrieseln lassen und fertig schlagen.

In einem Topf, Rum mit Gelatine erwärmen bis die Gelatine geschmolzen ist. In die Mascarpone Creme einmischen. Die fertige Mascarpone-Creme in den Spritzbeutel geben und für 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Zubereitung Erdbeeren in Sirup

In ein Topf, Zucker, Vanillemark und ausgekratzte Schote, Wasser und Zitronenschale zum Kochen bringen. Mehrere Minuten köcheln lassen. Abseihen, Sirup auskühlen lassen.

Erdbeeren putzen, Strunk und Grün abschneiden, je nach Grösse halbieren oder vierteln. In kalten Sirup geben, im Kühlschrank aufbewahren.

Zusammenbauen

Die in Sirup getauchten Erdbeeren in einem Sieb abtropfen lassen.

Auf die geschnittenen Teigstücke mit dem Spritzsack etwas Creme geben. Die Creme punktweise, schlangenförmig, in Linien oder nach Belieben auftragen. Die Erdbeeren sanft in die Creme drücken. Je nach Grösse, eine oder zwei Reihen Erdbeeren legen. Mit kleinen Minze-Blättchen verzieren. Vor dem Servieren 1 Stunde in den Kühlschrank geben.

ERDBEER-HALBGEFRORENES

4 Portionen



800 g Erdbeeren
Saft von 1/2 Zitrone
3-4 Esslöffel Zucker
2 1/2 dl Rahm
6 Meringueschalen

1 500 g Erdbeeren rüsten, vierteln und mit dem Zitronensaft und dem Zucker pürieren.

2 1 dl Rahm steif schlagen. Mit der Hälfte des Erdbeerpürees mischen und im Tiefkühlfach etwa 2 Stunden gefrieren lassen.

3 Restliche Erdbeeren in Scheiben schneiden und mit restlichem Erdbeerpüree mischen. Wenn nötig nachsüßen.

4 Vor dem Servieren den restlichen Rahm ebenfalls steif schlagen. Die Meringueschalen zerbröseln und untermischen.

5 In hohe Gläser oder Dessertschalen etwas Erdbeerpüree mit Erdbeeren geben. Darüber kommen Meringuerahm sowie Erdbeergefrorenes. Schichtweise so weiterfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

ERDBEERGRATIN

4 Portionen



800 g Erdbeeren
2 Esslöffel Zucker
1 Esslöffel Zitronensaft
2 1/2 dl Rahm
100 g brauner Zucker

1 Die Erdbeeren waschen, dann halbieren oder vierteln. Mit dem Zucker bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln.

2 Den Backofengrill 5-10 Minuten auf 230 Grad vorheizen.

3 Den Rahm steif schlagen.

4 Die Erdbeeren gut abgetropft - also ohne Saft, der sich gebildet hat! - in Portionenförmchen oder in eine grosse Form geben. Den Rahm darüber verteilen. Dann den braunen Zucker darüber krümeln, so dass eine möglichst gleichmässige Zuckerschicht entsteht. Sofort in den oberen Drittel des Ofens unter den vorgeheizten Grill geben und 3-4 Minuten überbacken; wenn der Zucker caramelsiert und in den Rahm einsinkt und die Oberfläche schön gebräunt ist, ist das Dessert fertig.

EXOTISCHER FRUCHTTELLER

4 Portionen

2 reife Kiwis
1 Mango
2 Tamarillos
8 Lychees
Sauce:
4 Passionsfrüchte
Saft von 1 Orange und 1 Limone
1 Esslöffel Puderzucker

1 Zuerst die exotischen Früchte vorbereiten: Kiwi schälen und in feine Scheibchen schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch zuerst vom Stein, dann in feine Scheiben schneiden. Tamarillos ungeschält in etwa 5 mm dünne Scheiben schneiden. Die Lychees aus der stacheligen Haut lösen, das Fruchtfleisch einschneiden und den Stein auslösen. Die Früchte dekorativ auf 4 grossen flachen Tellern anrichten.

2 Für die Sauce die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen. Durch ein Siebchen streichen, vom zurückgebliebenen Fleisch jedoch etwa 1 Esslöffel mit dem Puderzucker unter die passierte Sauce rühren; sie sieht mit den Kernen dekorativer aus. Die Früchte damit beträufeln.

Tipp
Nach Belieben 1 Sorbetkugel dazu reichen.

FEIGENJOGHURT MIT HONIG

4 Portionen

100 g getrocknete Feigen
1/2 unbehandelte Zitrone
1 EL Butter
50 g Mandelstifte und Pinienkerne gemischt
4 EL flüssiger Honig
400 g cremiger Joghurt (am besten türkischer o. griechischer, evtl. aus Schafsmilch)
1/4 TL Zimtpulver

Tips
Passt zum Orientalischen !



Die Feigen in feine Würfel schneiden. Die Zitronenhälfte heiss waschen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

Butter in einem Topf schmelzen lassen, Mandeln und Pinienkerne einrühren und bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften. Dann die Feigen dazugeben und kurz mitbraten. Zitronenschale und -saft mit 2 EL Honig gründlich untermischen. Anschliessend den Topf vom Herd ziehen und alles abkühlen lassen.

Joghurt mit der Feigenmischung gut durchrühren und in flache Dessertschalen füllen. Den restlichen Honig zickzackförmig darüber laufen lassen und den Joghurt mit Zimt bestreuen.

FEUCHTER SCHOKOLADEKUCHEN ERGIBT 12-16 STÜCK

4 Portionen

200 g Edelbitterschokolade
200 g Butter
2 ganze Eier
6 Eigelb
150 g Zucker (1)
200 g gemahlene geschälte Mandeln
60 g Kakaopulver
1 Teelöffel Vanillepaste oder 3 Teelöffel
Vanilleextrakt
4 Eiweiss
50 g Zucker (2)
1 Prise Salz



1. Den Boden einer Springform von 24 cm Durchmesser mit Backpapier belegen und den Rand aufsetzen. Backpapier und Rand der Form bebuttern. Kühl stellen. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.
2. Die Schokolade zerbröckeln und in eine Schüssel geben. Die Butter in Flocken dazuschneiden. Über einem heissen Wasserbad schmelzen. Glatt rühren und etwas abkühlen lassen.
3. Ganze Eier, Eigelb und 150 g Zucker (1) zu einer hellen, dicklichen Creme aufschlagen. Die Mandeln und das Kakaopulver unterziehen. Dann die Schokoladecreme und die Vanillepaste oder den Vanilleextrakt untermischen.
4. Die Eiweiss mit 1 Prise Salz steif schlagen. Dann löffelweise 50 g Zucker (2) beifügen und so lange weiterschlagen, bis eine glänzende, feinporige Masse entstanden ist. Sorgfältig mit dem Schwingbesen unter die Schokoladenmasse mischen. In die vorbereitete Form geben.
5. Den Schokoladekuchen im 160 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 30 Minuten backen; er soll innen noch fast roh sein, ähnlich einem Praliné. In der Form abkühlen lassen.
6. Vor dem Servieren den Kuchen nach Belieben mit Kakaopulver oder Puderzucker bestäuben und mit Zuckerperlen usw. dekorieren.

FRISCHE ANANAS IN ORANGEN-CARAMEL

4 Portionen

1 Stück Ananas, frisch
100 g Zucker
1 Teelöffel Zitronensaft
25 g Butter
1.5 dl Orangensaft, frisch gepresst, von 2
Orangen
0.5 Stück Zitrone, Saft
3 Esslöffel Orangenlikör, nach Belieben

zum vorbereiten



1. Die Ananas in Scheiben schneiden, schälen und den Strunk ausstechen.
2. Den Zucker mit 1 Teelöffel Zitronensaft in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze langsam zu braunem Caramel schmelzen lassen. Die Butter darin unter Rühren aufschäumen lassen. Orangen- und Zitronensaft dazugeben und alles 5 Minuten lebhaft einkochen lassen. Bis hier kann das Dessert vorbereitet werden.
3. Vor dem Servieren die Ananasscheiben und nach Belieben den Likör in den Caramelsud geben und 3-4 Minuten leicht kochen lassen, dabei einmal wenden. Mit dem Sud in Dessertellern anrichten. Nach Belieben mit Vanille- oder Caramelglace oder geschlagenem Rahm servieren.

FROZEN JOGHURT

4 Portionen

zum vorbereiten



600 g Erdbeeren, die Hälfte in Vierteln, Rest in Würfeli
80 g Zucker
1 Zitrone, nur Saft
500 g Joghurt nature
2.5 dl Rahm, steif geschlagen

1. Erdbeerviertel mit dem Zucker und dem Zitronensaft pürieren, mit Erdbeerwürfeli und Joghurt verrühren. Schlagrahm mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen.
2. Masse in eine weite Chromstahlschüssel geben, zugedeckt ca. 4 Std. gefrieren, dabei 2–3-mal durchrühren. Masse nach dem letzten Durchrühren in die vorbereiteten Joghurtbecher füllen, zugedeckt nochmals ca. 1 Std. gefrieren.

Tips

Lässt sich vorbereiten:
Frozen Joghurt 1 Monat im Voraus zubereiten.
Zugedeckt im Tiefkühler aufbewahren.

Servieren:

Frozen Joghurt ca. 10 Min. vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen.

Tipp: 100 g fein gehackte dunkle Schokolade unter die Joghurtmasse mischen.

FÜR DIE HIMBEERRAVIOLI UND ZITRONENWOLKE

4 Portionen

Natrium-Alginat 4g
Kalziumlaktat 2.5ml
Wasser 475ml
Himbeeren 420g
Zucker 12g
Vanillezucker 10g

Für die Zitronenwolken:

Sojalecithin 4g
Zitronen unbehandelt 2Stk.
Zucker 50g
Vanillezucker 10g



Als erstes muss das Alginatbad vorbereitet werden, dafür 4 g Natriumalginat in 475 ml Wasser auflösen und die Mischung mit einem Mixer vermengen. Dann muss die Flüssigkeit für 30 Minuten in den Gefrierschrank. Dann Himbeeren, den Zucker und das Kalziumlaktat mit einem Mixer pürieren und kalt stellen. Um die Ravioli herzustellen, geben Sie etwas von der Himbeermischung mit einem Löffel in das Natriumalginatbad, lassen Sie die Kugeln für 3 Minuten darin. Entnehmen Sie die Kugeln vorsichtig mit einem Kaviarlöffel und geben Sie diese zum Spülen in ein Wasserbad.

Für die Zitronenwolken:

Zitronen, 250 g Wasser und Zucker in einen Mixtopf geben und 2 Sekunden auf Stufe 10 zerkleinern, die restlichen 250 g Wasser zugeben und durch ein Sieb abseihen. Dann Zitronenlimonade und das Sojalecithin in einer Schüssel mischen und mit dem Pürierstab zu einem Schaum aufmixen.

GEBRANNTRE CREME NACH GROSSMUTTER ART

4 Portionen



100 g Zucker
1/2 dl Wasser
5 dl Milch
15 g Maizena
4 Eigelb
30 g Zucker
1 Prise Salz
2 dl Rahm

1 Den Zucker und das Wasser in eine Pfanne geben und auf mittlerem Feuer zu dunkelbraunem Caramel schmelzen. Sofort 4 dl Milch dazugießen. Alles nochmals aufkochen und so lange leicht kochen lassen, bis sich der Caramel vollständig aufgelöst hat.

2 Inzwischen das Maizena und die restliche Milch verrühren. Eigelb, Zucker und Salz zu einer hellen, dicklichen Creme aufschlagen. Die Maizenamilch unterrühren.

3 Die kochend heisse Caramelmilch unter kräftigem Rühren zur Eicreme giessen. Alles in die Pfanne zurückgeben und unter ständigem Rühren vors Kochen bringen, bis die Creme zu binden beginnt. Sofort vom Feuer nehmen und durch ein Sieb in eine Schüssel umgiessen. Eine Klarsichtfolie auf die Creme legen, damit sich beim Abkühlen keine Haut bildet.

4 Vor dem Servieren den Rahm steif schlagen und schlierenartig unter die Creme ziehen.

GEFÜLLTE DATTELN

4 Portionen



1 Paket weiche Datteln (ca. 230 g), aufgeschlitzt und entsteint
100 g Marzipan
Wal- oder Pekannüsse (ca. 25 bis 30 Stück)
150 g dunkle oder braune Schokolade
30 g Butter

Die entsteinten und aufgeschlitzten Datteln mit einem kleinen Stück Marzipan füllen und mit einer Wal- oder Pekannuss belegen.

Für die Schokoglasur in einer kleinen Pfanne bei kleiner Hitze die Schokolade und die Butter schmelzen und glattrühren. Die gefüllten Datteln bis zur Hälfte eintauchen und auf einem Kuchengitter trocknen lassen. In einer gut verschliessbaren Dose an einem kühlen Ort aufbewahren. Ca. 4 Wochen haltbar.

GEGRILLTER OBST SALAT

4 Portionen



100 g weisse Schokolade
1 kleiner Zweig Rosmarin
200 ml Schlagsahne
1-2 TL Wald- oder Rosmarinhonig
750 g buntes Obst (z.B. Ananas, Feigen, Babybananen, Nektarinen)
6-8 EL brauner Zucker

Die Schokolade zerbrechen und in einer Schüssel über einem heissen Wasserbad schmelzen. Rosmarin hacken und mit der Schlagsahne und dem Honig zu der Schokolade geben und alles zusammen aufkochen.

Ananas in Scheiben schneiden, Feigen vierteln, die Bananen schälen, Nektarinen halbieren und entkernen und jeweils eine Schnittfläche der Früchte in den Zucker drücken. Anschliessend mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem sehr heissen Ofengrill oder Bunsenbrenner karamellisieren.

Das Obst mit der Schokoladen-Sosse servieren.

GRIESS-JOGHURT-KUCHEN

4 Portionen

80 g Butter, weich
1 Zitrone, abgeriebene Schale
50 g Blütenhonig
300 g Naturejoghurt, ersatzweise griechischer Joghurt
3 Stück Eier
0.5 Päckli Backpulver
300 g Hartweizengriess

Sirup zum Beträufeln
2.5 dl Wasser
200 g Zucker
1 Zitrone, Saft
1 Teelöffel Rosenwasser, nach Belieben

Tips

Ergibt 16 Stück



1. Die Butter schmelzen. Eine quadratische Backform von 20x20 cm oder eine Springform von etwa 22 cm Durchmesser grosszügig mit flüssiger Butter ausstreichen und mit wenig Mehl bestäuben. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

2. Die restliche flüssige Butter mit der Zitronenschale, dem Honig, dem Joghurt und den Eiern zu einer cremigen Masse aufschlagen. Griess und Backpulver mischen und unterziehen. Die Masse in die vorbereitete Form füllen.

3. Den Kuchen im 180 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 40 Minuten backen. Nach dem Herausnehmen kurz abkühlen lassen.

4. Inzwischen Wasser, Zucker und Zitronensaft sirupartig einkochen lassen. Am Schluss nach Belieben mit Rosenwasser parfümieren.

5. Den noch warmen Kuchen auf ein Gitter stürzen und löffelweise mit dem Sirup tränken; am besten geht dies, wenn man die Oberfläche des Kuchens mit einem Holzspieß oder einer Stricknadel regelmässig einsticht und durch diese "Löcher" den Kuchen tränkt. Mindestens einen halben Tag durchziehen lassen, dadurch wird der Griess im Kuchen schön weich. Am besten schmeckt er übrigens gut kalt aus dem Kühlschrank. Zum Servieren in Quadrate von 5x5 cm schneiden.

GUETZLIKUCHEN

250 gr Butter
1 Tasse Zucker
Schockoladenstreussel
1 Paket Petits beurres z.B. Prix Garantie
2 Starke Espresso

Weiche Butter mit Zucker schaumig schlagen. Petits Beurres im Kaffee kurz schwenken und auf eine Kuchenservierform legen. Danach dünn mit der Butter, Zucker Masse bestreichen. Eine weitere Schicht Petit Beurre mit Kaffee legen usw.

Abschliessend mit Streusseln schön bedecken



HASELNUSS-CARAMEL-MUFFINS

4 Portionen

5 Eier
1 Prise Salz
120 g Zucker
125 g Haselnüsse gemahlen
125 g Mehl
2 Esslöffel Maizena
50 g Butter
50 g Nussaufstrich, z.B. Nutella

Belag

30 g Haselnusskerne
40 g Carameltäfel, weich
50 g Zucker
0.5 dl Rahm
1 Teelöffel Vanillepaste
35 g Milkschokolade

Tips

Die Muffins sind im Kühlschrank 2–3 Tage haltbar. Vor dem Servieren unbedingt Zimmertemperatur annehmen lassen.



1 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Muffinsblech oder kleine Kuchenförmchen mit Backkapseln auslegen.

2 Die Eier mit dem Salz und dem Zucker 6 Minuten zu einer hellen, dicklichen Creme aufschlagen.

3 Die gemahlene Nüsse mit dem Mehl und dem Maizena mischen. In einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen, dann mit dem Nussaufstrich verrühren.

4 Zuerst die Buttermischung von Hand mit dem Schwingbesen unter die Eicreme rühren. Dann die Mehlmischung ebenfalls unterrühren. Den Teig in die vorbereiteten Formen füllen.

5 Die Muffins im 180 Grad heißen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 20 Minuten backen. Mit den Kapseln aus der Form nehmen und auskühlen lassen.

6 Für den Belag die Haselnüsse grob hacken. Die Caramelbonbons je nach Grösse ebenfalls grob hacken.

7 In einer kleinen Pfanne den Zucker goldbraun caramolisieren lassen. Dann den Rahm und die Vanillepaste beifügen, dabei nicht mit einer Kelle rühren, sondern die Pfanne nur schwenken, damit keine Klumpen entstehen. Zuletzt die Schokolade unterrühren. Die Masse im Kühlschrank auskühlen lassen.

8 Die Caramelmasse vor dem Auftragen wenn nötig nochmals leicht erwärmen. Mit einem Spachtel auf die Muffins streichen und mit gehackten Haselnüssen sowie den Caramelbonbons bestreuen.

HASELNUSS-SCHOGGI-TORTE

4 Portionen

4 Eier
150 gr Zucker
1 Prise Salz
100 gr Schokoladepulver
1 Becher saurer Halbrahm (180 gr)
150 gr gemahlene Haselnüsse
100 gr Mehl
1/2 TL Backpulver

Form: Gut einfetten und bemehlen

Eier, Zucker und Salz im Mixer zu heller Masse rühren. Schokoladepulver und sauren Halbrahm, dann Haselnüsse dazurühren. Backpulver und Mehl zur Masse sieben. Sorgfältig mischen, in die Form füllen sofort backen.

Ca. 40 Min. auf der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Torte 1-2 Tage vorher backen.

HIMBEER-CUPCAKES



Grundteig für Cupcakes

50 g Butter
50 g Zucker
1 Prise Salz
1 Ei
3 EL Milch

80 g Mehl
0.5 TL Backpulver

Himbeer-Cupcakes

1 Portion Grundteig
50 g Himbeeren, leicht zerdrückt
50 g Butter
50 g weisse Schokolade, geschmolzen, etwas abgekühlt
50 g Frischkäse (z. B. Philadelphia Joghurt)
5 Tropfen rote Lebensmittelfarbe
12 Zuckerdekorblumen

Grundteig für Cupcakes

1. Butter, Zucker und Salz mit den Schwingbesen des Handrührgeräts schaumig rühren. Ei darunterrühren, ca. 2 Min. weiterrühren, bis die Masse heller ist. Milch darunterrühren.
2. Mehl und Backpulver mischen, daruntermischen. Masse in die Förmchen füllen.
Backen: Minicupcakes ca. 20 Min., grosse Cupcakes ca. 22 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens (siehe Hinweis).

Himbeer-Cupcakes

1. Himbeeren unter den Grundteig mischen. In die Förmchen füllen, ca. 25 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens backen, auskühlen.
2. Butter und Schokolade mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 2 Min. verrühren. Frischkäse und Lebensmittelfarbe darunterrühren. In einen Spritzsack mit gezackter Tülle (ca. 9 mm Ø) geben und ca. 10 Min. kühl stellen. Creme auf die Cupcakes spritzen. Mit Zuckerblumen verzieren.

HIMBEER-SCHAUM-SCHNITTEN



ZUTATEN

Ergibt 16 Stücke
pro Stück ca. 911 kJ/218 kcal

BODEN

150 g Butter
100 g Zucker
3 Eigelbe
1 Prise Salz*
50 g gemahlene Mandeln
100 g Weissmehl
1 TL Backpulver*
1 dl Vollrahm

BEEREN-MERINGAGE

250 g Himbeeren
1 EL Amaretto*

3 frische Eiweisse
1 Prise Salz*
120 g Zucker
1 Päckli Vanillezucker*
20 g Mandelblättchen*
Puderzucker* zum Bestäuben

Vor- und Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten
Backen/Trocknen: ca. 50 Min.
Für eine quadratische Springform von ca. 23 cm oder eine Springform von ca. 26 cm ?, Boden mit Backpapier belegt, Rand gefettet

Zubereitung

Boden: Butter in einer Schüssel weich rühren, Zucker und Salz darunter-rühren. Ein Eigelb nach dem andern darunterrühren, weiterrühren, bis die Masse heller ist. Mandeln, Mehl und Backpulver mischen, mit dem Rahm nur kurz mit dem Gummischaber darunter-mischen. Teig in die vorbereitete Form füllen.

Beeren-Meringage: Himbeeren mit dem Amaretto mischen, beiseitestellen.

Eiweisse mit dem Salz steif schlagen (s. kleines Foto). Die Hälfte des Zuckers beigegeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. Vanillezucker und restlichen Zucker beigegeben, kurz weiterschlagen. Himbeeren daruntermischen, Beeren-Meringage auf dem Teig verteilen, Mandelblättchen darüberstreuen.

Backen: ca. 30 Min. auf der untersten Rille des auf 175 Grad vorgeheizten Ofens. Gebäck mit Alufolie bedecken, ca. 10 Min. weiterbacken. Ofen ausschalten, im leicht geöffneten Ofen ca. 10 Min. trocknen.

Herausnehmen, etwas abkühlen. Formenrand entfernen, auf ein Gitter schieben, auskühlen. Gebäck in ca. 5 ½ cm grosse Quadrate schneiden, Himbeer-Schaum-Schnitten mit Puderzucker bestäuben.

HIPPEN

4 Portionen

100 g Zucker,
50 g Orangensaft,
50 g flüssige Butter,
40 g Mehl

Für die Knusperhippen alle Zutaten gut verrühren und für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Aus der Masse mit Hilfe eines Spachtels 8 dünne Rondellen auf Backpapier streichen (Durchmesser etwa 10 cm) und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C goldbraun backen. Danach leicht auskühlen lassen (Aber nicht hart werden lassen! - Der Teig muss noch biegsam sein.), vom Papier heben und über ein umgedrehtes Glas oder eine Tasse legen und so zu einem Körbchen formen. Erkalten lassen und an einem trockenen Ort lagern.

HOMEMADE HERZPRALINEN



eine GUTE Schokolade (Lindt Excellence)
Backdekoration (theoretisch kann man auch Nüsse verwenden, aber die haben nicht so eine schöne Farbe ♡)
hitzebeständige Herzförmchen

Die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen. Währenddessen die Förmchen mit eurer Zuckerdekoration „befüllen“, so viel dass der Boden bedeckt ist.

Die flüssige Schokolade in die Formen gießen und die überschüssige Schokolade mit einer Teigspachtel abstreifen. Dann kalt stellen.

HUGO-TORTE REZEPT

8 Portionen

zum vorbereiten



Boden
300g Petit Beurre
120g Butter

Petit Beurre zerbröseln und mit dem geschmolzenen Butter mischen. Die Petit Beurre-Butter-Mischung in einer Springform glattdrücken. Form in den Kühlschrank stellen.

Füllung
400g Frischkäse (Philadelphia)
Saft einer halben Limette
60g Zucker
2 Paket Instant Gelatine
120ml Prosecco
200ml Schlagrahm
40ml Holundersirup

In einer grossen Schüssel den Frischkäse, Limettensaft, 60g Zucker, Gelatine, Holundersirup und Prosecco gut mischen.

Rahm schlagen und unter die Creme heben.

Creme in die Kuchenform gießen und glattstreichen. Mindestens 4 Stunden im Kühlschrank lagern.

Limettenzucker:
Abrieb einer Limette und 2 EL Zucker.

Limettenzucker über die Torte streuen und servieren.

Gib beides in einen Plastikbeutel und mische beides mit deinen Händen.

ITALIENISCHER QUARKKUCHEN MIT HIMBEERGUSS ERGIBT 12 STÜCK

4 Portionen



Boden:

150 g knusprige Guetzli z.B. Petit Beurre oder Vollkornguetzli
75 g Zucker
100 g Butter

Belag:

400 g Ricotta (siehe Tipp)
150 g Mascarpone
2 Päckchen Bourbon Vanillezucker
75 g Zucker
2 Esslöffel Zitronensaft
4 grosse Eier
250 g Himbeerkonfitüre
nach Belieben einige frische Himbeeren für die Garnitur

1. Für den Boden die Guetzli im Cutter mahlen oder in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Wallholz fein zerbröseln. Mit dem Zucker in eine Schüssel geben und mischen.

2. Die Butter schmelzen. Zu den Guetzlibröseln geben und alles gut mischen.

3. Den Boden einer Springform von 24 cm Durchmesser mit Backpapier belegen und den Rand aufsetzen. Guetzlimasse auf den Boden geben und sehr gut andrücken.

4. Für den Belag in einer Schüssel Ricotta, Mascarpone, Vanillezucker, Zucker und Zitronensaft verrühren. Dann die Eier gut verquirlen und unterschlagen. Die Masse auf dem vorbereiteten Guetzliboden verteilen.

5. Den Quarkkuchen im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 50 Minuten backen. Herausnehmen und erkalten lassen.

6. In einem Pfännchen die Himbeerkonfitüre erwärmen und über den Kuchen geben. Vor dem Servieren mindestens 3 Stunden kühl stellen. Vor dem Aufschneiden nach Belieben mit Himbeeren garnieren.

Tipp: Der Kuchen kann anstelle von Ricotta auch mit Quark gebacken werden. Diesen muss man jedoch vor Verwendung in einem Sieb mindestens 4 Stunden abtropfen lassen, damit seine Konsistenz trockener wird.

JOGHURTKUCHEN

4 Portionen



Etwas Butter für die Form
150 g weiche Butter
2 Becher Puderzucker
4 Eier
1 Esslöffel Zitronensaft
2 Becher Joghurt nature (à je 180 g)
1 Becher Hartweizengriess
2 Becher Mehl
1 Teelöffel Backpulver
Puderzucker zum Bestäuben

Tipp

Statt Nature- Frucht-Joghurt ach individuellem Geschmack nehmen, z.B. Aprikosen oder Ananas.

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein tiefes Ofenblech mit Backpapier belegen und 1/4 des Bleches mit einem dicken Streifen Alufolie abtrennen; der Kuchen soll nur quadratisch werden. Papier, Blech- sowie Alurand grosszügig bebuttern.

2. Die weiche Butter mit dem Puderzucker und den Eiern zu einer hellen Masse aufschlagen; dies dauert auch mit dem Handrührgerät gut 5 Minuten. Dann Zitronensaft, Joghurt und Griess beifügen.

3. Mehl und Backpulver unter den Teig mischen. Den Teig in das vorbereitete Blech streichen.

4. Den Joghurtkuchen im 180 Grad heissen Ofen etwa 30 Minuten backen. Nach dem Auskühlen in Stücke schneiden und mit Puderzucker bestäuben.

JOHANNISBEER-JOGHURT-WÜRFEL

4 Portionen

200 g Johannisbeeren
125 g Butter
3 Eier
250 g Zucker
250 g Naturejoghurt
1 Zitrone (Schale)
300 g Mehl
1 gehäufte Teelöffel Backpulver

Zum Fertigstellen:
1 Esslöffel Puderzucker

1. Die Johannisbeeren abstreifen, in ein Sieb geben und kalt abspülen. Gut abtropfen lassen.
2. Die Butter schmelzen und leicht abkühlen lassen.
3. Eier und Zucker zu einer hellen, schaumigen Masse aufschlagen. Butter, Joghurt und Zitronenschale darunterühren. Mehl und Backpulver dazusieben und unter die Masse rühren. Die Johannisbeeren beifügen.
4. Eine Carréform von 24 cm Kantenlänge oder eine Springform von 26 cm mit Backpapier auslegen. Den Teig hineingeben und glatt streichen. Im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der untersten Rille 30 Minuten backen. Den Kuchen 1 Stunde in der Form abkühlen lassen. Aus der Form nehmen, in Stücke schneiden und mit Puderzucker bestäuben.

KAFFEE-AMARETTO-GUGELHOPF

4 Portionen

200 g weiche Butter
200 g Zucker
5 Eier
150 g gemahlene, geschälte Mandeln
300 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
1 dl starker Kaffee
1/2 dl Amaretto (Mandellikör)
250 g weiche Amaretti

Zum Fertigstellen:
4 Esslöffel Puderzucker
1 Esslöffel Amaretto oder Kaffee



1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Gugelhopfform ausbuttern und leicht bemehlen.
2. Die Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker und Eier beifügen und alles zu einer schaumigen Masse aufschlagen. Die Mandeln unterrühren.
3. Mehl und Backpulver mischen. Kaffee und Amaretto verrühren. Beides in Portionen abwechselungsweise unter die Mandelmasse ziehen. 200 g Amaretti grob zerbröseln und ebenfalls unterrühren.
4. Den Teig in die vorbereitete Form füllen und glatt streichen. Den Gugelhopf im 180 Grad heißen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 50 Minuten backen (die Nadelprobe machen!). Dann den Gugelhopf aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten in der Form stehen lassen. Stürzen und auf einem Gitter abkühlen lassen.
5. Puderzucker und Amaretto oder Kaffee verrühren und die Oberseite des Gugelhopfs damit bestreichen. Die restlichen Amaretti fein zerbröseln und über den feuchten Guss streuen.

KAFFEEPARFAIT MIT SCHOKOLADENCRUMBLES MIT MEERSALZ

12 Portionen

zum vorbereiten



CRUMBLES:

50 g brauner Zucker
50 g gemahlene Mandeln
2 Esslöffel ungesüsstes Kakaopulver
50 g Mehl
1 Teelöffel Fleur de sel
50 g Butter

PARFAIT:

2 dl sehr starker Espresso
1 Teelöffel Vanillepaste oder ½ Teelöffel
Vanillepulver
160 g brauner Zucker
1 dl Milch
30 g Speisestärke
2 Eigelb
2 Eiweiss
4 dl Rahm

ZUM FERTIGSTELLEN:

Kakaopulver zum Bestreuen

Tips

Das Parfait kann bis zu 2 Wochen im Voraus zubereitet werden. Serviert man eine Fruchtsauce dazu, so kann man diese bereits am Vortag zubereiten.

- 1 Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
- 2 Für die Crumbles alle Zutaten ausser der Butter in einer Schüssel mischen. Die Butter in kleinen Würfeln dazuschneiden. Alles mit den Fingern zu einer bröseligen Masse verreiben. Auf dem vorbereiteten Blech verteilen.
- 3 Die Crumbles im 160 Grad heissen Ofen etwa 20 Minuten goldbraun backen. Abkühlen lassen.
- 4 Für das Parfait eine Cakeform von 25 cm Länge mit Klarsichtfolie auslegen und in den Tiefkühler stellen.
- 5 Den Espresso mit der Vanille und dem Zucker aufkochen. Die Milch mit der Speisestärke und den Eigelben verrühren und unter Rühren zur Espressomischung giessen. Alles unter Weiterühren aufkochen, bis die Creme bindet. Dann sofort in eine Schüssel umfüllen, die Oberfläche der Creme mit Klarsichtfolie bedecken und abkühlen lassen.
- 6 Wenn die Creme erkaltet ist, die Eiweisse steif schlagen, ebenso anschliessend den Rahm.
- 7 Die Espresso creme glatt rühren. Den Rahm und anschliessend den Eischnee unterziehen. ¼ der Masse in die vorbereitete Form füllen und mit der Hälfte der Crumbles bestreuen. Darauf wiederum ¼ der Masse verteilen und mit den restlichen Crumbles bestreuen. Diese mit einem weiteren Viertel der Masse bedecken und glatt streichen. Die restliche Parfaitmasse in einen Spritzsack füllen und Tupfen auf die Oberfläche spritzen. Das Parfait mindestens 4 Stunden gefrieren lassen.
- 8 Vor dem Servieren das Parfait 30 Minuten im Kühlschrank antauen lassen. Anschliessend das Parfait aus der Form heben und mit Kakaopulver bestreuen. Dazu eine Passionsfrucht- oder Himbeersauce servieren.

Für die Crumbles unbedingt Fleur de sel, auf keinen Fall aber gewöhnliches Salz verwenden, sonst schmeckt die Füllung versalzen.

KAISERSCHMARREN

2 Portionen

75 gr Mehl
1 Prise Salz
1/4 Päckli Vanillezucker
1 1/4 dl Milch
2 Eigelb
40 gr Rosinen
1 Eiweiss
2 EL Bratbutter
Puderzucker

Mehl, Salz, Vanillezucker und Mehl glattrühren, Rosinen beifügen. 1/2 Std. zugedeckt ruhen lassen. Eiweiss steif schlagen sorgfältig unter die Masse ziehen. Butter in einer Bratpfanne warmwerden lassen. Bei mässiger Hitze backen. Unterseite hellbraun werden lassen. Dann wenden.

Kompott dazu servieren.



KANDIERTE ZITRUSFRÜCHTE

4 Portionen



4 dl Wasser
400 g Zucker
2 unbehandelte Orangen
1 unbehandelte Zitrone
2 Limetten, heiss abgespült

Wasser mit dem Zucker aufkochen. Hitze reduzieren, bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. sirupartig einköcheln (ergibt ca. 6 dl).

Boden und Deckel der Früchte grosszügig abschneiden, Rest in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden, Kerne herauslösen. Orangen und Zitronen begeben, 10 Min. sprudelnd kochen. Limetten begeben, ca. 20 Min. fertig kochen. Früchte in das saubere, vorgewärmte Glas geben. Zuckersirup bis knapp unter den Rand einfüllen, Glas verschliessen. Früchte vor der Verwendung ca. 6 Std. oder über Nacht ziehen lassen.

Tips

Haltbarkeit: kühl und dunkel ca. 4 Wochen.
Einmal geöffnet, das Glas im Kühlschrank aufbewahren, Früchte rasch konsumieren.

KARAMELL SHORTBREAD

4 Portionen



400 g gesalzene Butter, kalt und in Stücke geschnitten
200 g Puderzucker
500 g Mehl
1 Dose Kondensmilch
100 g braune Schokolade
200 g dunkle Schokolade
120 g Butter

Zuerst wird die Karamellcreme hergestellt. Dazu in einer grossen Pfanne Wasser aufkochen und die geschlossene Dose Kondensmilch hineinlegen. Diese dort 3-4 Stunden auf kleiner Stufe köcheln lassen. Dabei sollte man die ganze Zeit zuhause sein, muss doch ab und zu wieder Wasser nachgefüllt werden.

Die kalten Butterstückchen und den Puderzucker mit dem Handmixer oder der Küchenmaschine verrühren. Das Mehl dazugeben und alles möglichst rasch zu einem Teig verarbeiten. Den Teig zu einer Kugel rollen, in Frischhaltefolie wickeln und für mindestens 2 Stunden kalt stellen.

Den Backofen auf 150°C vorheizen.

Den Teig ca. 1 cm dick auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche auswallen. Das Shortbread in der Ofenmitte ca. 12 Minuten schön hell backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Mit der fertigen Karamellsauce bestreichen. Anschliessend die Schokolade und die Butter im Wasserbad schmelzen und die Schokoglasur über der Karamellcreme verteilen und fest werden lassen.

Mit einem scharfen Messer, das zwischendurch immer wieder in heisses Wasser getaucht wird, Riegel oder Würfel schneiden. Die Guetzli in einer gut verschliessbaren Dose an einem kühlen Ort aufbewahren. Ca. 4 Wochen haltbar.

KARAMELLSAUCE

4 Portionen

Karamellsauce
210 g Zucker
60 ml Wasser
55 g Butter
175 ml Rahm
1 Prise Salz

Im Edelstahltopf Wasser und Zucker zum Kochen bringen und mit einem Holzlöffel rühren. Mit einem Pinsel am Boden lösen. Hitze reduzieren und nicht mehr rühren. Etwas Geduld dauert ca. 14-15 Min. im Auge behalten bis goldbraune Farbe. Dann vom Herd nehmen und mit einem Holzlöffel die Butter unterrühren. Salz und Rahm dazugiessen. Gut umrühren, die glatte Masse ins Glas füllen und abkühlen lassen.

KASTANIEN SCHOKOLADE WÜRFEL

4 Portionen



300 gr tiefgekühltes Marroni-Püree, aufgetaut
2 El Grand Marnier
100 gr Mascarpone
50 gr Puderzucker
150 gr dunkle Schokolade (64% Kakao)
geschmolzen
2 unbehandelte Orangen

Dekor- oder Modelliermarzipan für die Verzierung

4 Stunden Kühlstellen

Marroni-Püree mit dem Grand Marnier weich rühren. Mascarpone und Puderzucker, dann die Schokolade darunter rühren. Masse in die vorbereiteten Förmchen füllen, glatt streichen, zugedeckt ca. 4 Std. kühl stellen. Von den Orangen Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfilets mit einem scharfen Messer zwischen den weissen Häutchen herausschneiden, zugedeckt beiseite stellen.

Verzieren: Masse aus den Förmchen stürzen, Folie entfernen. Den Marzipan zwischen einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel ca. 1 mm dick auswallen, in ca. 3mm breite Streifen schneiden, als Bändeli um die Würfel legen, mit Orangenfilets anrichten.

KASTANIEN-BROWNIES

8 Portionen



100 g Butter
300 g dunkle Schokolade, fein gehackt
4 Eier
200 g Zucker
1 Päckli Vanillezucker
2 Prisen Salz
1 Päckli Kastanien in Caramelsauce (ca. 250 g), abgetropft, Sauce aufgefangen, Kastanien, grob gehackt
150 g Mehl
100 g tiefgekühltes Marroni-Püree, aufgetaut
2 dl Rahm

Tips

Form: eine quadratische Springform von ca. 23 cm, Boden mit Backpapier belegt, Rand gefettet
Ergibt: 50 Stück

Haltbarkeit: ohne Verzierung in Folie eingepackt im Kühlschrank ca. 1 Woche.

Butter und Schokolade in einer Pfanne bei kleiner Hitze schmelzen. Pfanne von der Platte nehmen, etwas abkühlen. Eier, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel rühren, bis die Masse heller ist. Kastanien mit 2 EL Sauce und der Schokolade darunter rühren. Mehl darunter mischen, Teig in die vorbereitete Form füllen.

Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Die Brownies müssen innen noch leicht feucht sein. Herausnehmen, etwas abkühlen, in kleine Würfel schneiden, aus der Form heben, auf einem Gitter auskühlen.

Marroni-Püree mit der restlichen Caramelsauce verrühren. Rahm steif schlagen, unter das Püree ziehen. Masse in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (ca. 10 mm Ø) geben, Brownies damit verzieren.

KEY LIME PIE

6 Portionen



250 g Vollkorn Petit Beure
100 g Butter
5 Eier (getrennt)
600 g gezuckerte Kondensmilch
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten
Limette, 175 ml Limettensaft,

Salz
250 g Zucker
Fett für die Form

Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Form fetten.
Kekse in einen grossen Gefrierbeutel geben und mit einem
Nudelholz zerbröseln. Butter schmelzen und mit den Bröseln
verkneten. Masse in die Form geben, flach drücken (z.B. mit
einem flachen Glasboden), dabei einen 3 cm hohen Rand
formen. Ca. 15 Min. kühl stellen

Eier trennen. Eigelbe, Kondensmilch, Limettenschale und -saft
verquirlen. Masse in die Form geben. Im Backofen (Mitte,
Umluft 180°) 15 Min. backen.

Eiweisse und 1/2 TL Salz steif schlagen. Zucker unter Rühren
langsam einrieseln lassen und weiter rühren, bis der Eischnee
glänzt und sich der Zucker gelöst hat. Eischnee locker auf der
vorgebackenen Creme verteilen, dabei einen 2 cm breiten
Rand frei lassen. Bei gleicher Temperatur 20 Min.
weiterbacken, Bräunegrad des Baiser kontrollieren. Auskühlen
lassen.

KIRSCHENGLACE-CAKE

6 Portionen



500 g Kirschen
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Päckli Vanillezucker, Bourbon
2 Eigelb
60 g Zucker
3 dl Rahm
4 Meringuesschalen
Kirschen, ersatzweise Kirschensauce zum
Garnieren

Ein hausgemachtes Parfait, für dessen unkomplizierte
Zubereitung es keine Glacemaschine, sondern lediglich eine
Cakeform braucht. Schön präsentiert sich die Glace auch in
Portionenförmchen gefüllt und zum Servieren auf Dessertteller
gestürzt. Mit Sauerkirschen zubereitet schmeckt der
Glacecake etwas weniger intensiv, dafür aber auch nicht zu
süss.

1 Die Kirschen waschen, den Stiel entfernen und die Früchte
entsteinen. Die Kirschen mit dem Zitronensaft und dem
Vanillezucker in einen hohen Becher geben und fein pürieren.

2 Eigelb und Zucker zu einer hellen, dicklichen Creme
aufschlagen. Das Kirschenpüree unterziehen.

3 Den Rahm steif schlagen. Knapp zwei Drittel des Rahms
unter die Kirschencreme ziehen. Diese kühl stellen. Die
Meringues zerbröckeln und mit dem restlichen Rahm mischen.
Ebenfalls kühl stellen.

4 Eine Cakeform von 25 cm Länge (etwa 1 Liter Inhalt) mit
Klarsichtfolie auslegen. Die Hälfte der Kirschencreme
einfüllen. Die Form etwa 20 Minuten in den Tiefkühler stellen,
dann herausnehmen und den Meringuesrahm darüber
verteilen. Mit der restlichen Kirschencreme decken. Den
Glacecake mindestens 4 Stunden gefrieren lassen.

5 Zum Servieren die Form mit dem Glacecake kurz in kaltes
Wasser stellen, den Cake aus der Form stürzen, in Scheiben
schneiden und auf Desserttellern anrichten. Nach Belieben mit
Kirschen oder einer Kirschensauce garnieren.

KLEINE «FLÜSSIGE» SCHOKOLADENKUCHEN IN DER TASSE

6 Portionen



100 g Schokolade, dunkel, mit 65% Kakaogehalt
80 g Butter
1 Teelöffel Vanillepaste, ersatzweise 0.5
Teelöffel Vanillepulver
1 Messerspitze Zimtpulver
1 Messerspitze Nelkenpulver
3 Eigelb
Butter, für die Formen
Zucker, für die Formen
3 Eiweiss
1 Prise Salz
50 g Zucker, braun

Tips

Tipp Die kleinen Schokoladenkuchen können sehr gut auf Vorrat eingefroren werden, sind aber auch ungebacken 1–2 Tage im Kühlschrank haltbar. Wenn sie kalt oder gefroren sind, dauert das Backen ein wenig länger, hat jedoch den Vorteil, dass sie nicht zu schnell durchbacken.

1 Die Schokolade in kleine Stücke brechen und zusammen mit der Butter in eine Schüssel geben. Über einem warmen Wasserbad langsam schmelzen lassen.
2 Die geschmolzene Schokolade glatt rühren. Anschliessend die Eigelb unterschlagen, dann Vanillepaste oder -pulver, Zimt sowie Nelkenpulver beifügen.
3 Normale Kaffeetassen grosszügig mit Butter ausstreichen und mit Zucker austreuen.
4 Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
5 Die Eiweiss mit 1 Prise Salz steif schlagen. Nach und nach den Zucker einrieseln lassen und so lange weiter schlagen, bis ein kompakter, glänzender Eischnee entstanden ist. Die Schokoladencreme nochmals glatt rühren. 1/3 des Eischnees zügig mit dem Schwingbesen unterrühren, dann den restlichen Eischnee sorgfältig mit dem Gummispachtel unterheben. Die Masse in die Tassen verteilen und auf ein Blech stellen.
6 Die Kuchen im 180 Grad heissen Ofen in der Mitte 12–15 Minuten backen, sie sollen innen noch flüssig sein (siehe auch Tipp). Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren. Nach Belieben eine Fruchtsauce oder Glace dazu servieren.

KLEINE APFELTARTES

4 Portionen



300 g Aepfel
0.5 Zitrone, Saft
4 Esslöffel Aprikosenkonfitüre
1 Rolle Blätterteig, rechteckig, ausgewallt
4 Esslöffel Pinienkerne

Tips

3 gEiweiss
8 gFett
13 gKohlenhydrate
142 kKalorien
595kJoule

Ergibt 12 Stück

300 g Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Früchte in dünne Schnitze schneiden. Mit dem Saft von 1/2 Zitrone mischen. 4 Esslöffel Aprikosenkonfitüre in einem Pfännchen erwärmen und durch ein grobes Sieb streichen oder pürieren. 1 Rolle rechteckig ausgewallten Blätterteig auf der Arbeitsfläche auslegen. In 12 Rechtecke schneiden und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Jedes Rechteck 1 cm vom Rand rundum mit einem spitzen Messer ein-, aber nicht durchschneiden. Den inneren Teil – nicht den Rand! – mit etwas Konfitüre bestreichen, dann ziegelartig mit Apfelscheiben belegen. Die Äpfel mit der restlichen Konfitüre bestreichen. 4 Esslöffel Pinienkerne grob hacken und über die Äpfel verteilen. Jede Apfeltarte mit hauchdünnen Butterflöckchen belegen. Die Apfeltartes im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 15 Minuten backen. Lauwarm oder ausgekühlt servieren.

KOKOSMAKRONEN



2 $\frac{3}{5}$ Eiweiss
60 g Vanillezucker
90 g Puderzucker
150 g Kokosraspeln
60 g Zartbitterschokolade
0 Ausserdem:
 $\frac{1}{2}$ Spritzbeutel mit runder Tülle
 $\frac{1}{2}$ Backblech
 $\frac{1}{2}$ Backpapier

Schritt 1:
Backofen vorheizen (auf 150 Grad). Eiweiss steif schlagen. Vanillezucker und Puderzucker einstreuen und unterrühren. Kokosraspeln sorgfältig unter die Masse heben. Gemisch in einen Spritzbeutel mit runder Tülle füllen.

Schritt 2:
Backpapier auf ein Backblech legen. Makronteig in kleinen Tropfen auf das Backpapier spritzen. 20 bis 25 Minuten backen. Makronen abkühlen lassen.

Schritt 3:
Schokolade klein hacken und schmelzen. Unterseite der Makronen mit Schokolade bestreichen. Kokosmakronen mit Schokolade auf einem Backpapier kalt und hart werden lassen.

KONDENSMILCH-CHEESE-CAKE



Boden
250 g Schokoladenbiskuits, z.B. Schokoladen-Cookies
50 g Butter
50 g Zucker

Füllung
1 Esslöffel Vanillepaste, ersatzweise 1 Teelöffel Vanillepulver
200 g Kondensmilch, gezuckert
800 g Magerquark
6 Eigelb
30 g Maizena
6 Eiweiss
50 g Zucker
1 Prise Salz
1 Glas Sauerkirschen, (Abtropfgewicht 200 g)

Ergibt etwa 12 Stück
1 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2 Die Guetzi im Cutter oder in einem Plastikbeutel mit dem Wallholz fein zerbröseln.
3 Die Butter schmelzen. Mit dem Zucker zu den Guetzi geben. Alles sehr gut mischen.
4 Den Boden einer Springform von 26 cm Durchmesser mit Backpapier belegen und den Rand sehr gut bebuttern. Die Guetzi-Masse darauf ausstreichen und sehr gut andrücken. Im 180 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 10 Minuten backen. Auskühlen lassen.
5 Die Ofentemperatur auf 160 Grad reduzieren.
6 Für die Füllung Vanillepulver oder Vanillepaste, Kondensmilch und Quark in einer Schüssel verrühren. Die Eigelb mit dem Maizena glatt rühren und unter die Quarkmasse mischen.
7 Die Eiweiss mit dem Zucker und dem Salz so lange schlagen, bis ein cremiger Eischnee entstanden ist. Den Eischnee mit dem Schwingbesen kräftig unter die Frischkäsemasse rühren; sie soll die Konsistenz einer weichen Creme haben, sonst wird die Masse beim Backen zu stark in die Höhe getrieben und fällt anschliessend zusammen.
8 Die Sauerkirschen abgiessen und auf Küchenpapier trockentupfen. Den vorgebackenen Boden mit den Kirschen belegen und die Quarkmasse darauf geben.
9 Den Cheese Cake im 160 Grad heissen Ofen auf der untersten Rille etwa 75 Minuten backen.

LÄCKERLI-PARFAIT

6 Portionen

zum vorbereiten



3,8 dl Rahm
4.5 EL Crème fraîche
1.5 Orange, abgeriebene Schale und 2 EL Saft
6 EL Puderzucker
1.5 EL Grand Marnier, nach Belieben
110 g Basler Lächerli, klein gewürfelt

Garnitur:

3 Basler Lächerli, klein gewürfelt
3 EL Orangenesten
Silberzuckerperlen

Tips

Die Lächerli-Parfaits lassen sich 2-3 Wochen im Voraus zubereiten und zugedeckt im Tiefkühler aufbewahren.

Durchgefrorene Parfaits 30 Minuten vor dem Servieren im Kühlschrank antauen lassen.
Dazu passen Orangenfilets.

Tiefkühlen: ca. 1 Stunde

Rahm steif schlagen. Crème fraîche, Orangenschale und -saft, Puderzucker und nach Belieben Grand Marnier daruntermischen. Basler Lächerli beifügen, mischen. Die Masse in die Gläser füllen, zugedeckt im Tiefkühler 1-2 Stunden gefrieren.

Kurz vor dem Servieren die Parfaits garnieren.

LAUWARME SCHOKOLADENKÜCHLEIN AN MARINIERTEN BEEREN MIT JOGHURT-SCHAUM

8 Portionen

zum vorbereiten



250 g bittere Schokoladen
250 g Butter
125 g Zucker
8g Backpulver
5 Eier
65 gr Mehl

Für die marinierten Beeren

200 gr frische Waldbeeren
eine Zitrone
50 g Zucker

Für den Schaum

60 g Joghurt
20 g Zucker
eine Stange Vanille
50 ml Milch
Saft einer 1/2 Zitrone

Für die Förmchen

Haselnuss-Gries
etwas Butter

Tips

Schokoladenküchlein einfrieren und direkt aus dem TK aufbacken. ca. 12- 14 Min.

Marinierte Beeren

Die geputzten Beeren mit Zitronen und Zucker teträufeln und für etwa eine halbe Stunde marinieren lassen

Schokoladenküchlein

Schokolade im Wasserbad schmelzen, Butter mit Zucker kurz verrühren und nach und nach die Eier dazugeben - nicht zu lange schlagen

Die flüssige Schokolade zugeben, kurz verrühren. Mehl und Backpulver vermischen und zu der Schokoladenmasse dazugeben. Die Masse muss am Ende schön glatt sein.

Im vorgeheiztem Ofen bei 190°C etwa 9 Minuten garen. Darauf achten, dass die Schokoladenküchlein in der Mitte noch flüssig sind.

Joghurt-Schaum

Für den Joghurt-Schaum alle Zutaten verrühren und mit dem Zauberstab aufmontieren.

LAUWARMER SCHOKOKUCHEN MIT ERDBEER-INGWERMOUSSE UND ROSENSCHOKOLADENSTREUSSEL

4 Portionen

250 g Butter
200 g (sehr gute) dunkle Schokolade
150 g gesiebttes Mehl
drei Eier
150 g Zucker

tiefgefrorene Erdbeeren
1 Ingwerknolle
Honig
Rosenschokolade

Die Butter zusammen mit der dunklen Schokolade in einem Topf erwärmen. In einer Schüssel das Mehl mit drei Eiern und dem Zucker verschlagen. Die warme Butter-/Schokomasse dazugeben und mit dem Handrührgerät zu einem Teig verquirlen. Anschliessend den Teig in Förmchen geben und maximal 10 Minuten bei etwa 200 °C backen.

Die tiefgefrorenen Erdbeeren mit dem Ingwer und dem Honig im Mixer zu einer Mousse verarbeiten.

Die Rosenschokolade so erwärmen, dass man die Rosenblätter rausfischen kann. Nach Belieben dekorieren.



MANDELKÖRBCHEN

4 Portionen

1 Eiweiss
70 g Zucker
45 g Mehl
15 g Butter, flüssig
50 g Mandelblättchen

Das Eiweiss, den Zucker, das Mehl und die flüssige Butter mit einem Schneebesen verrühren. Die Masse mit einem Esslöffel auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und rund ausstreichen - ca. 12 cm Durchmesser-, mit Mandelblättchen bestreuen und im Ofen bei 200° goldgelb backen. Die Teigscheibe noch warm über eine passende Form zu einem Körbchen formen.

MANDELKÖRBCHEN MIT FRÜCHTEN

4 Portionen



Für 16 Stück
125 g Butter
350 g Zucker
30 ml Orangensaft (frisch gepresst)
125 g Mandelblättchen
80 g Mehl (gesiebt)

250 g rote Johannisbeeren
2-3 Ei Zitronensaft
500 g Erdbeeren
125 g Heidelbeeren
2 Stiele Minze
375 g Himbeeren
125 g Brombeeren
400 ml Schlagsahne
Mark von 1 Vanilleschote
30 g Pistazien zum Bestreuen

1. Butter, 250 g Zucker und Orangensaft in einem Topf 1-2 Minuten durchkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Mandelblättchen dazugeben und gut durchrühren. Den Topf vom Herd nehmen und das Mehl zügig unterarbeiten, damit sich keine Klümpchen bilden. Die Mandelmasse etwa 1 Stunde abkühlen lassen.

2. Inzwischen für die Marinade die Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen und von den Stielen zupfen. Die Beeren mit restlichem Zucker und Zitronensaft in einem Topf 5 Minuten durchkochen, in ein Sieb giessen, die Beeren gut ausdrücken und den Saft dabei auffangen. Die Johannisbeermarinade bis zur weiteren Verwendung abkühlen lassen.

3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus der Mandelmasse mit einem feuchten Esslöffel zwei Portionen à ca. 30 g ausstechen und mit feuchten Händen 2 mm dünne Plätzchen von 6 cm Ø auf das Backpapier drücken. Dabei soll der Abstand zum Backblechrand mindestens 5 cm betragen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 5-8 Minuten goldbraun backen. Die gebackenen Mandelplätzchen aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Mit Hilfe einer Palette vom Blech nehmen, in Tassen oder Schälchen von 10 cm Ø drücken und vollkommen abkühlen lassen. Die Mandelkörbchen vorsichtig aus den Gefäßen nehmen und auf eine Kuchenplatte setzen. Mit der übrigen Mandelmasse genauso verfahren. Die letzten beiden gebackenen Mandelplätzchen auf dem Blech auskühlen lassen, in kleine Stücke brechen.

4. Erdbeeren und Heidelbeeren waschen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Erdbeeren putzen und vierteln. Minze in feine Streifen schneiden. Alle Beeren mit der Minze und der Johannisbeermarinade mischen.

5. Sahne steif schlagen, Vanillemark und Mandelstücke unter die Sahneheben. Mandelkörbchen mit je 1 Ei Schlagsahne und 2-3 Ei Beeren füllen und mit den Pistazien bestreuen. Mit der übrigen Sahne sofort servieren.

MANDELTORTE



Für den Teig:

5 Eigelb
200 g Zucker
50 g Marzipanrohmasse
50 g Mehl
50 g Speisestärke
100 g gemahlene Mandeln
2 EL Orangensaft od. Amaretto
150 g flüssige Butter

Schokoladenguss:

180 g Schokolade (Milch- od. 70%-dunkle Schokolade)
1 dl Halbrahm

Backofen auf 170 Grad Celsius vorheizen. Marzipan in kleine Stücke schneiden. Eigelb, Zucker und Marzipan in einer Schüssel mit dem Schneebesen der Küchenmaschine oder des Handmixers schaumig rühren. Mehl, Speisestärke, Mandeln, Orangensaft bzw. Amaretto und die flüssige Butter (in Pfanne auf niedrigster Stufe geschmolzen) vorsichtig unterrühren. Masse in eine eingefettete und mit Mehl bestreute Cake- oder Tortenform geben. Im vorgeheizten Ofen in der unteren Backofenhälfte ca. 35 Minuten backen. Am Schluss Probe mit dem Holzstäbchen oder einer Stricknadel machen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Für den Schokoüberguss die Schokolade klein schneiden. Rahm aufkochen lassen, sofort über die Schokostücke giessen und alles zusammen verrühren bis alle Schokostücke geschmolzen sind. Sofort über den ausgekühlten Kuchen giessen und Kouvertüre hart werden lassen. Kuchen mit ganzen oder gehobelten Mandeln nach Belieben verzieren. Im Kühlschrank aufbewahrt schmeckt die Torte bzw. der Cake auch nach einigen Tagen noch sehr gut.

MANGO-KOKOS-PARFAIT

10 Portionen



1 Mango gross, ca. 500 g
1 Zitrone
2–3 Esslöffel Puderzucker
3 Eiweiss
100 g Zucker
2 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
2 dl Rahm
2 dl Kokosmilch

1
Eine Pudding- oder Cakeform von etwa 1½ Liter Inhalt ganz dünn mit einem neutral schmeckenden Öl ausstreichen, dann mit Klarsichtfolie auslegen.

2
Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein, dann in Würfel schneiden. In einen hohen Becher geben. Den Zitronensaft auspressen und mit dem Puderzucker beifügen. Alles fein pürieren. Wenn nötig leicht nachsüssen. 6–8 Esslöffel Mangopüree in die vorbereitete Form geben. Restliches Mangopüree in eine Frischhaltedose geben und kühl stellen.

3
Eiweiss und Zucker in eine Chromstahlschüssel mit abgerundetem Boden geben und verrühren. In eine mittlere Pfanne etwa 2 cm hoch Wasser füllen. Das Wasser aufkochen, dann die Schüssel mit der Eiweissmasse darübersetzen. Alles mit einem Schwingbesen über dem stets leicht kochenden Wasserbad so lange kräftig aufschlagen, bis eine feste, feinporige, glänzende Masse entstanden ist. Vom Wasserbad nehmen und weiterschlagen, bis die Masse abgekühlt ist.

4
Den Rahm steif schlagen. Die Kokosmilch unterrühren. Dann diese Masse in etwa 3 Portionen unter den Eischnee ziehen. In die vorbereitete Form füllen und diese mit Alufolie verschliessen. Das Parfait mindestens 4 Stunden gefrieren.

5
Etwa 20 Minuten vor dem Servieren das Mango-Kokos-Parfait aus dem Tiefkühler nehmen, herausstürzen, auf eine Platte setzen und die Klarsichtfolie abziehen. Im Kühlschrank 15–20 Minuten antauen lassen. Nach Belieben das kühl gestellte Mangopüree mit etwas Wasser verdünnen und separat dazu servieren.

MANGOLASSI

4 Portionen

zum vorbereiten



1 TL gehackte Pistazien
130 g Mango
1 EL Zitronensaft
2 dl Wasser
2 Prisen Safran
360 g griechisches Joghurt

Pistazien in einer beschichteten Pfanne kurz rösten und beiseitestellen. Mango schälen, Fruchtfleisch in Stücken vom Stein schneiden. Mit restlichen Zutaten mischen und pürieren. Ca. 2 Stunden kühl stellen. Nochmals kurz mixen. Kühl mit Pistazien servieren.

MARRONIMOUSE MIT GLASIERTEN MARRONI

4 Portionen

125 gr Mascarpone
250 gr Marronipüree (Block od. tiefgekühlt)
100 gr dunkle Schokolade klein gewürfelt
3 dl Rahm steifgeschlagen

200 gr geschälte, tiefgekühlte Marroni
250 gr Zucker
1 TL Zitronensaft
1 dl Wasser
1 dl Amaretto

Mascarpone und Marronipüree zu einer glatten Creme verrühren. Schokolade dazu, dann Rahm unterziehen. Mind. 2 Stk. kalt stellen.

Zucker und Zitronensaft zu hellbraunem Caramel schmelzen. Vom Feuer nehmen und das Wasser dazugießen. Die Flüssigkeit sirupartig einkochen lassen. Die Marroni beifügen und ca. 5 Min. mitkochen. Vom Feuer ziehen und Amaretto unterrühren. Dann mind. 1 Std. ziehen lassen.

Zum Servieren 2-3 Nocken Marronimouse auf Teller anrichten und mit glasierten Marroni garnieren.

(Mousse höchstens 2 Tage haltbar/Marroni 1 Monat)

MARRONIPARFAIT MIT ZWETSCHGENKOMPOTT

6 Portionen

zum vorbereiten



Parfait

150 g Kastanienpüree (Vermicelles)
1 dl Milch
50 g Zucker
2 Blätter Gelatine
80 g Schokolade dunkel
2 Eiweiss
2 dl Rahm

Zwetschgenkompott

1 Orange gross
2 dl Rotwein
60 g Zucker
0.5 Zimtstangen
500 g Zwetschgen (evtl. 400 g tiefgekühlte Früchte)

Evtl. mehr Kastanienpüree und Kirsch

Eine kleine beschichtete Cakeform, eine Terrinenform oder 6 Portionen-Soufflécörmchen mit Klarsichtfolie auslegen; am besten geht dies, wenn man die Folie mit Wasser benetzt. Formen in den Tiefkühler stellen und vorgefrieren lassen.

In einer Schüssel das Kastanienpüree mit der Milch und dem Zucker glatt rühren.

Die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Wenn sie zusammengefallen ist, herausnehmen und tropfnass in einem Pfünnchen auf kleinem Feuer schmelzen lassen. Von der Herdplatte nehmen. Einige Löffel Kastaniencreme dazurühren, dann diese Mischung unter die restliche Kastanienmasse rühren.

Die Schokolade in Stücke bröckeln und fein hacken. Die Eiweiss steif schlagen. Den Rahm ebenfalls steif schlagen. Alle diese Zutaten nacheinander unter die Kastaniencreme ziehen. In die vorbereitete(n) Form(en) füllen und mindestens 4 Stunden gefrieren lassen.

Für das Kompott den Saft der Orange auspressen. Mit dem Rotwein, dem Zucker und der Zimtstange in eine mittlere Pfanne geben, aufkochen und 5 Minuten leicht kochen lassen.

Inzwischen die Zwetschgen halbieren und entsteinen. Tiefgekühlte Früchte können noch gefroren verwendet werden. Die Zwetschgen in den Sud geben und knapp weich kochen. Mit einer Schaumkelle herausheben und in einer Schüssel anrichten.

Den Sud gut zur Hälfte einkochen lassen, dann über die Zwetschgen giessen. Auskühlen lassen.

Vor dem Servieren das Parfait aus dem Tiefkühler nehmen und im Kühlschrank leicht antauen lassen. Dann aus der Form stürzen, falls nötig in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten und mit Zwetschgenkompott garnieren.

MILCHREIS

2 Portionen

Thermomix



130 g Sahne
600 g Milch
40 g Zucker
1 TL Vanillezucker
1 Prise Salz
1/2 Pk. Vanillepuddingpulver zum Kochen
130 g Milchreis
1 Prise Zimt

Sahne, Milch, Zucker, Vanillezucker und Prise Salz in den Mixtopf geben, 7 Minuten | 100°C | Stufe 1 erhitzen.

Vanillepuddingpulver zugeben, 5 Sekunden | Stufe 3 verrühren.

Milchreis und Zimt hinzufügen, 45 Minuten | 90°C | Linkslauf | Stufe 1 kochen.

Milchreis in Schälchen füllen und nach Belieben mit Zucker und Zimt bestreut servieren.

MINI-FRUCHTROULADE

4 Portionen

zum vorbereiten



Gelee

200 g Nektarinen, in Stücken
100 g Himbeeren
70 g Zucker
1 EL Zitronensaft

3 Blatt Gelatine ca. 5 Min. in kaltem Wasser eingelegt, abgetropft
2 EL Zucker

Füllung

40 g Frischkäse (z. B. Philadelphia Joghurt)
4 EL Vollrahm
0.5 EL Puderzucker
1 Vanillestängel längs aufgeschnitten, nur ausgekrazte Samen

Tips

zum vorbereiten

Gelee

1. Nektarinen, Himbeeren, Zucker und Zitronensaft in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln, bis die Nektarinen weich sind, pürieren, durch ein Sieb zurück in die Pfanne giessen. Bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren ca. 10 Min. köcheln.
2. Gelatine darunterrühren. Zucker auf einen mit Backpapier belegten Blechrücken streuen, Geleemasse darauf ca. 15 x 25 cm ausstreichen, ca. 2 Std. kühl stellen, bis die Masse fest ist.

Füllung

3. Für die Füllung alle Zutaten in einen Messbecher geben und steif schlagen.

Füllen: Füllung auf dem Gelee ausstreichen, dabei an einer Längsseite einen Rand von ca. 2 cm frei lassen. Mit einem Spachtel sorgfältig vom Backpapier lösen, von der Längsseite her satt aufrollen, ca. 1 Std. kühl stellen, Rouladenränder gerade schneiden.

MINI-TIRAMISU MIT MANGO UND PASSIONSFRUCHT

6 Portionen



2 grosse unbehandelte Zitronen
70 g Zucker
1.5 dl Wasser

1 Mango
4 Passionsfrüchte
3 dl Rahm
250 g Mascarpone
0.5 dl Milch
2.5 Esslöffel Puderzucker
0.5 Teelöffel gemahlene Vanille oder Vanillepaste
ca. 150 g Löffelbiskuits

Die Schale von 1 Zitrone fein abreiben, den Saft beider Früchte auspressen. In einer Pfanne den Saft und die Schale mit dem Zucker und dem Wasser verrühren, aufkochen und offen etwa 2 Minuten kochen, dann abkühlen lassen.

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch mit den Kernen aus den Hälften löffeln. Mit den Mangowürfeln mischen. Von dieser Mischung etwa 1/5 für die Garnitur kühl stellen.

Den Rahm mit dem Puderzucker steif schlagen. Den Mascarpone mit der Milch sorgfältig glattrühren und einen Teil des Schlagrahms mit der Vanille unterrühren, den Rest unterheben.

Die Löffelbiskuits in Stücke brechen. Jeweils in Gläser oder kleinere Tassen von etwa 2 dl Inhalt etwas Löffelbiskuits verteilen und mit Zitronensirup beträufeln. Etwas Rahmcreme daraufgeben und mit Mangomischung bedecken. Auf diese Weise alle Zutaten einschichten, dabei mit Rahmcreme abschliessen. Die Mini-Tiramisus mindestens 4 Stunden kühl stellen.

Vor dem Servieren die Mini-Tiramisus mit der beiseitegestellten Mangomischung garnieren.

MINI-TRUFFES-CUPCAKES

4 Portionen



Cupcakes

100 g Schokolade, dunkel, mit 72% Kakaogehalt
2 Esslöffel Espresso, frisch zubereitet
1 Messerspitze Zimt
50 g Butter
2 Eier
60 g Zucker, braun
1 Prise Salz
15 g Mehl

Belag

150 g Schokolade, weiss
150 g Rahm
1 Teelöffel Vanillepaste, ersatzweise 0.25
Teelöffel Vanillepulver
Schokoladenspäne, nach Belieben; ersatzweise
Kakaopulver zur Dekoration

1 Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Ein Mini-Muffinsblech oder Mini-Gebäckförmchen mit Backkapseln auslegen.

2 Für die Cupcakes die dunkle Schokolade in Stücke brechen und mit dem Espresso, dem Zimt und der Butter in eine Schüssel geben. Alles über einem Wasserbad langsam bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Glatt rühren.

3 In einer zweiten Schüssel die Eier mit dem Zucker und dem Salz 6 Minuten zu einer hellen, dicklichen Creme aufschlagen.

4 Die Schokolade-Butter-Masse unter die Eicreme mischen. Das Mehl darüber sieben und ebenfalls unterrühren. Die Masse bis 2–3 mm unter den Rand der vorbereiteten Förmchen füllen.

5 Die Cupcakes im 160 Grad heißen Ofen auf der mittleren Rille 15 Minuten backen. Herausnehmen, sorgfältig aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

6 Während die Cupcakes backen, die weisse Schokolade in Stücke brechen und in eine Schüssel geben. In einer kleinen Pfanne den Rahm mit der Vanillepaste oder dem Vanillepulver aufkochen und über die Schokolade giessen. 10 Minuten stehen lassen, anschliessend die Mischung glatt rühren und zugedeckt im Kühlschrank sehr gut auskühlen lassen.

7 Den kalten Schokoladenrahm mit dem Handrührgerät auf kleinster Stufe zu einer festen Creme aufschlagen. Achtung: Nicht zu lange schlagen, sonst gerinnt die Creme. Die Schokoladencreme in einen Spritzsack mit glatter Tülle (13 mm) füllen und auf die ausgekühlten Cupcakes spritzen. Nach Belieben mit weissen oder braunen Schokoladenspänen garnieren oder mit Kakaopulver bestäuben. Bis zum Servieren kühl stellen.

Die Muffins sind im Kühlschrank 2–3 Tage haltbar. Vor dem Servieren Zimmertemperatur annehmen lassen.

MINI-ZITRONEN-CUPCAKES

4 Portionen

1 Zitrone
40 g Butter
100 g Zucker
1 Prise Salz
2 Eier
125 g Mehl
Backpulver
0.5 dl Rahm

Frosting

50 g Butter, weich
50 g Puderzucker
2 Esslöffel Zitronensaft
150 g Frischkäse
Zuckerperlen, bunt; zum Garnieren

Tips

Die Cupcakes sind im Kühlschrank 2–3 Tage haltbar.



Kleine Muffins haben oft eine nicht sehr viel kürzere Backzeit als normal grosse Küchlein. Wichtig: Immer mit einem Holzspieß eine Garprobe machen, bevor man die Muffins oder Cupcakes aus dem Ofen nimmt. Dabei immer eines der in der Mitte platzierten Gebäckstücke für die Probe verwenden, da die aussen gelegenen immer etwas mehr Hitze abbekommen.

1 Die Schale der Zitrone fein abreiben. Den Saft auspressen und $\frac{1}{4}$ dl abmessen.

2 In einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen.

3 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Mini-Muffinsblech oder Mini-Gebäckförmchen mit Backkapseln auslegen.

4 Zucker, Salz, Eier und abgeriebene Zitronenschale 6 Minuten zu einer hellen, dicklichen Creme aufschlagen. Dann die flüssige Butter unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver darübersieben und von Hand mit dem Schwingbesen untermischen. Zuletzt den Zitronensaft sowie den Rahm beifügen. Den Teig in die vorbereiteten Förmchen verteilen.

5 Die Mini-Muffins im 180 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 15 Minuten backen. Herausnehmen, aus den Förmchen lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

6 Für das Frosting in einer kleinen Schüssel die weiche Butter mit dem Puderzucker 8 Minuten zu einer luftigen Creme aufschlagen.

7 Zitronensaft und Frischkäse verrühren und von Hand mit einem Schwingbesen unter die Buttercreme rühren.

8 Das Frosting in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (Nr. 12) füllen und dekorativ auf die ausgekühlten Cupcakes spritzen. Mit den Zuckerperlen bestreuen und bis zum Servieren kalt stellen.

MISSISSIPPI CAKE

4 Portionen

175 g Butter
150 g Zucker
1 TL Vanillezucker
1 Prise Salz
4 Eier
100 g weisse Schokolade zerbröckelt
2 EL Whiskey
100 g Crème fraîche
250 g Mehl
1 TL Backpulver

Einlage: 6 dunkle Schoggistängeli Branchli je ca. 27g

Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz weichrühren. Eier nach und nach dazugeben. Die Schokolade mit dem Whiskey im Wasserbad schmelzen. Danach mit der Crème fraîche unter die Masse rühren. Mehl und Backpulver mischen, mit dem Gummischaber darunter mischen.

Cakeform 30 cm:

Hälfte des Teiges in die Form füllen, je 2 Schoggistängeli hintereinander auf den Teig legen. Mit der Hälfte des restlichen Teiges bedecken und die restlichen 2 Branchli in die Mitte legen. Mit dem Teig bedecken und sofort backen.

Ca. 55 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Backofen.

Ca. 1 Woche im Kühlschrank haltbar.

NIDELTÄFELI-PARFAIT MIT QUITTENKOMPOTT

6 Portionen

zum vorbereiten



1 Cakeform von ca. 22 cm Länge
Klarsichtfolie für die Form
Butter für die Form

Parfait

80 g Meringue-Schalen
250 g Schweizer Mascarpone, cremig gerührt
1 Vanillestängel, ausgeschabtes Mark
2 dl Halbrahm, 20 Minuten tiefgekühlt, steif geschlagen
100 g weiche Nideltäfel, grob gehackt

Kompott

3 Quitten, ca. 450 g
4 EL Zucker
2 dl Apfelsaft
2 TL Maisstärke
1 ½ EL Zitronensaft
1 EL Zucker, nach Belieben

Tips

Zubereitung: ca. 40 Minuten
Kochen: ca. 50 Minuten
Tiefkühlen: ca. 4 Stunden

1 Parfait: Meringue-Schalen in einen Plastikbeutel geben, mit dem Wallholz zerkrümeln. Mascarpone und Vanillemark dazurühren. Rahm darunterziehen, Nideltäfel daruntermischen. In die bebutterte und mit Folie ausgelegte Form füllen. Zugedeckt 3-4 Stunden tiefkühlen.
2 Kompott: Quitten mit einem trockenen Tuch abreiben. Im Dämpfkörbchen oder im Dampfkochtopf knapp weich kochen. (Dämpfkörbchen: 50-60 Minuten, Dampfkochtopf: 10-15 Minuten.) Zucker in einer Chromstahlpfanne caramelisieren. Mit der Hälfte Apfelsaft ablöschen. Sofort zudecken und köcheln, bis sich das Caramel gelöst hat. Maisstärke mit restlichem Apfelsaft und Zitronensaft verrühren, unter Rühren dazugeben, aufkochen, beiseite stellen. Quitten schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, würfeln. Zur Sauce geben, nach Belieben Zucker dazugeben.
3 Parfait 10-15 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen. Aus der Form nehmen, tranchieren.
4 Je etwas Sauce auf Desserttellern anrichten, Parfait darauf geben. Restliches Kompott dazu servieren. Das Kompott lässt sich 1-2 Wochen im Voraus vorbereiten. Das Kompott ½-1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt und kühl aufbewahren.
Quitten durch Äpfel oder Birnen ersetzen. Diese roh gewürfelt in der Sauce 4-6 Minuten knapp weich kochen.

ORANGEN-ROSMARIN-SORBET MIT CHOCO-CROISSANTS

4 Portionen



Sorbet

1 dl Orangensaft
2 Zweiglein Rosmarin
100 g Zucker
4 dl Orangensaft
1 EL Zitronensaft
2 frische Eiweisse
1 Prise Salz
2 EL Puderzucker
4 Zweiglein Rosmarin

Gipfeli

50 g Haselnüsse, fein gehackt
2 EL Zucker
1 rund ausgewallter Blätterteig
4 Schokolade-Stängeli, geviertelt

Tips

je 1 Zweiglein Rosmarin in ein Glas legen. Aus dem Sorbet Kugeln formen, in die Gläser verteilen, mit den Choco-Croissants servieren.

Orangensaft mit Rosmarin und Zucker aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln, durch ein Sieb in eine Chromstahlschüssel giessen, auskühlen. Restlichen Orangensaft und Zitronensaft begeben, ca. 1 Std. anfrieren, durchrühren, Eiweisse mit Salz steif schlagen, Puderzucker begeben, kurz weiterschlagen. Sorgfältig unter die angefrorene Masse ziehen. Zugedeckt ca. 4 Std. gefrieren, dabei 2-3-mal gut durchrühren.

Haselnüsse bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Zucker darüberstreuen, karmellisieren. Nüsse auf einem Backpapier auskühlen. Blätterteig mit Haselnusskrokant bestreuen, Backpapier darauflegen, mit dem Wallholz darüberwallen, Teig wenden. Teigrondele in 16 «Kuchenstücke» schneiden. Je 1 Stück Schokolade auf die Stücke legen, zur Spitze hin aufrollen. Gipfeli auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
Backen: ca. 12 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen, mit Puderzucker bestäuben.

ORANGENCREME

4 Portionen

zum vorbereiten



Orangenkompott:

- 5 Stück Orangen
- 75 g Zucker
- 1 Esslöffel Zitronensaft (1)
- 1 Esslöffel Butter
- 2 Esslöffel Zitronensaft (2)
- 0.5 Stück Vanilleschoten

Creme:

- Sud eingekocht, vom Kompott
- 200 g Doppelrahmfrischkäse Philadelphia
- 1.5 dl Halbrahm
- 25 g Mandelblättchen nach Belieben geröstet

1 Für das Kompott 4 Orangen wie einen Apfel mitsamt weisser Haut schälen, dann die Schnitze aus den Trennhäuten schneiden. Den Saft des verbliebenen Orangenfleisches auspressen. Die fünfte Orange ebenfalls auspressen und beifügen.

2 In einer weiten Pfanne den Zucker mit dem Zitronensaft (1) zu hellbraunem Caramel schmelzen. Die Butter beifügen und aufschäumen lassen, dann den Orangen- und Zitronensaft (2) beifügen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und beifügen. Den Sud so lange kochen lassen, bis sich der Caramel vollständig aufgelöst hat. Dann die Orangenfilets hineingeben und nur gerade 1 Minute ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle sorgfältig herausheben, sehr gut abtropfen lassen und beiseite stellen.

3 Den Sud noch so lange einkochen lassen, bis er leicht sirupartig ist. Abkühlen lassen.

4 Den Orangensud mit dem Frischkäse gut verrühren.
5 Den Halbrahm steif schlagen und unterziehen.

6 Die Orangencreme abwechselnd mit den Orangenfilets in Dessertgläser oder -schalen füllen. Mit Mandelblättchen garnieren. Bis zum Servieren kühl stellen.

ORANGENMOUSSE

4 Portionen

zum vorbereiten



- 4 Orangen
- 40 g Zucker
- 3 Blätter Gelatine
- 1 Becher Joghurt, griechisch
- 2 Eiweiss
- 1.5 dl Rahm
- 40 g Zucker (2)

Die Schale von 1 Orange fein abreiben und beiseitestellen. Den Saft der Orangen auspressen – benötigt werden 2.5 dl. Diesen mit der ersten Portion Zucker in eine kleine Pfanne geben und auf 1 dl einkochen lassen. Anschliessend die abgeriebene Schale beifügen und die Sauce 3-4 Minuten abkühlen lassen.

Inzwischen die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen bis sie zusammenfällt. Im leicht abgekühlten Orangensirup unter Rühren auflösen. In eine Schüssel umfüllen und den Joghurt unterrühren.

Den Rahm steif schlagen. Die Eiweisse ebenfalls steif schlagen, dann löffelweise unter Weiterschlagen die zweite Portion Zucker einrieseln lassen. Zuerst sorgfältig den Rahm, dann den Eisschnee unter den Orangen-Joghurt ziehen. Die Mousse mindestens 4 Stunden kühl stellen.

PANCAKES

4 Portionen



150 gr Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Vanillezucker
1 TL Zucker
2 Prisen Salz
2 Eier
3 dl Milch
2 EL zerlassene Butter

Alle Zutaten gut vermengen Butter dazugeben und zu einem glatten Teig vermengen. Den Boden einer Teflonpfanne mit Öl auspinseln mit der Schöpfkelle soviel Teig in die Pfanne gießen, dass ca. 10 cm grosse Pfannkuchen entstehen. Pancakes aufeinanderschichten und mit Butter oder Ahornsirup übergießen

PASSIONSFRUCHTJOGHURTSCHAUM

4 Portionen



Für den Passionsfruchtjoghurtschaum

Joghurt 250g
Passionsfrucht püriert 250g
Zucker 100g
Gelatine 3.2Blatt
Eiweiß 250g
Zucker 40g

Passionsfrucht-Mango-Gelee

Passionsfrucht püriert 100g
Mangopüree 100g
Zucker 2TL
Gelatine 2Blatt

Kokossorbet

Kokospüree gesüßt 250g
Ananaspüree gesüßt 125g
Zucker 0.5EL

Gel

Passionsfrucht püriert 100g
Mangopüree 100g
Zucker 15g
Agar-Agar. Trockenprodukt 2.5g

Ananasbaiser

Ananas püriert 60g
Albumina (Trockeneiweiß) 6g
Puderzucker 35g
Dextrose 20g

Passionsfruchtjoghurtschaum

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Joghurt, Passionsfruchtpüree und den Zucker verrühren. Von der Masse 2 Esslöffel abnehmen, im Topf erhitzen, die Gelatine darin auflösen, zurück in die Joghurtmasse geben und verrühren. Die Sahne schlagen und unter die kalte Masse heben. Eiweiß steif schlagen, zum Schluss den Zucker zugeben und unter die Masse heben. Die Creme in Gläser füllen, mindesten 12 Stunden kühl stellen, bevor das Gelee draufgegeben werden kann.

Passionsfrucht-Mango-Gelee

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Passionsfruchtpüree und Mangopüree verrühren. Von der Masse 2 Esslöffel abnehmen, den Zucker zugeben, im Topf erhitzen und die Gelatine darin auflösen. Die Masse in die Fruchtpüree Masse rühren, kurz auf Eiswasser stellen. Wenn sie leicht geliert, vorsichtig auf den Joghurtschaum geben.

Gel

Passionsfruchtpüree, Mangopüree und Zucker verrühren und zusammen im Topf aufkochen. Wenn die Masse kocht das Agar Agar unterrühren und nochmal kurz aufkochen lassen. Die Masse abkühlen lassen bis sie fest ist, dann im Mixer pürieren.

Ananasbaiser

Ananaspüree und Albumina verrühren, circa 10 Min. stehen lassen. Die Masse zu steifem Schnee schlagen, zum Schluss die beiden Zuckersorten zugeben und noch kurz weiter schlagen. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen, kleine Tupfen auf eine Backmatte spritzen. Im Ofen bei 100°C (Umluft) circa 1 Stunde backen. Zur Probe ein Baiser rausnehmen und abkühlen lassen, es muss komplett trocken sein. Trocken aufbewahren! (ziehen schnell Feuchtigkeit)

PINA COLADA CREME MIT FRISCHER ANANAS

6-8 Portionen

zum vorbereiten

5 dl Ananassaft
3 El Maizena
100g Zucker
250g Mascarpone
1,5 dl Malibulikör (Rum-Kokosnuss-Likör)
5 dl Rahm
1 frische Ananas

Ananassaft, Maizena sowie Zucker in einer Pfanne unter Rühren 2-3 Minuten aufkochen.

In eine Schüssel giessen und 1 Stunde kalt stellen. Mascarpone und Malibulikör verrühren und unter die Ananascrème rühren.

Den Rahm steif schlagen und unterheben. Die Crème nochmals kalt stellen.

Inzwischen die Ananas rüsten und in feine Scheiben schneiden.

Dekorativ mit der Crème anrichten.

PIÑA-COLADA-MOUSSE

4 Portionen

Mousse

2 Baby-Ananas ((je ca. 350 g), heiss abgespült

4 dl Kokosmilch (Suzi Wan)
100 g Zucker
4 Blatt Gelatine ca. 5 Min. in kaltem Wasser eingelegt, abgetropft

4 EL heller Rum
2 dl Rahm, steif geschlagen

Kokos-Chips
70 g Zucker
10 g Kokosraspel

beiseite gestellte Ananasscheiben und -blätter wenig Kokosraspel für die Garnitur

Tips

Mousse und Kokos-Chips 1 Tag im Voraus zubereiten. Mousse zugedeckt im Kühlschrank, Kokos-Chips in einer Dose gut verschlossen aufbewahren.

Mousse

1. Kronen der Ananas entfernen, einzelne Blätter für die Verzierung beiseite stellen, Ananas schälen. Fruchtfleisch einer Ananas in 12 dünne Scheiben schneiden, zugedeckt beiseite stellen. Zweite Ananas vierteln, Strunk entfernen, in Würfel schneiden.
2. Ananaswürfel, Kokosmilch und Zucker aufkochen, Hitze reduzieren, auf ca. die Hälfte einkochen (siehe «Gewusst warum»). Gelatine unter die heisse Masse rühren, pürieren, absieben. Rum darunterrühren, etwas abkühlen. Masse kühl stellen, bis sie am Rand leicht fest ist, glatt rühren.
3. Schlagrahm sorgfältig darunterziehen. Zugedeckt ca. 4 Std. kühl stellen.

Kokos-Chips

Zucker auf einem mit Backpapier belegten Blech gleichmässig dünn verteilen.

Caramelisieren: ca. 9 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens, bis der Zucker caramelisiert ist, herausnehmen, sofort mit den Kokosraspeln bestreuen, auskühlen, in Stücke brechen.

Servieren: Je 3 Ananasscheiben auf Tellern anrichten. Mit einem Glaceportionierer aus der Mousse 12 Kugeln formen, auf den Ananasscheiben anrichten, mit Kokos-Chips, Ananasblättern und Kokosraspeln verzieren.

PORTUGIESISCHE BLÄTTERTEIG-TÖRTCHEN À LA JAMIE OLIVER



275g Blätterteig (eine Rolle, wie es sie im Supermarkt gibt)
125g Creme fraîche
ein Ei
etwas Vanillepaste (ich habe Vanille-Essenz zum Backen genommen)
5 EL feiner Zucker
eine Bio-Orange
Mehl zum Bestäuben
Zimt

Zunächst den Blätterteig ausrollen und halbieren. Eine Hälfte (20 x 20 cm) grosszügig mit Zimtpulver bestreuen und aufrollen, die andere Hälfte anders verwenden.

Die Rolle in 6 gleichmäßige Stücke zerschneiden. Die Muffinform mit etwas Mehl bestäuben. Je ein Röllchen in ein Mulde setzen, so das man die Schneckenform sieht. Den Blätterteig flach drücken und vorsichtig an den Rändern hochziehen. Die Törtchen 8 – 10 Minuten im oberen Teil des auf 200°C vorgeheizten Ofen goldbraun backen.

Die Creme Fraîche mit dem Ei, der Vanille, 1 Eßlöffel Zucker und dem Orangenabrieb gründlich vermischen. Das Blech aus dem Ofen nehmen und mit dem Rücken eines Teelöffels den Teig etwas zurückdrücken, so dass jeweils eine Mulde entsteht. Die Creme auf die 6 Pasteis de Nata verteilen und zurück in den Ofen schieben und für weitere 8 Minuten backen.

Währenddessen einen kleinen Topf erhitzen und den Saft der Orange hineinpresse, 4 Esslöffel Zucker hineingeben und das ganze zu einem Karamell einkochen. Vorsicht, das Ganze ist sehr heiß! Die Törtchen aus dem Ofen nehmen solange die Vanillecreme noch nicht ganz hart ist und mit dem Karamell begießen. Etwas abkühlen lassen und noch leicht warm genießen.

RAFFAELLO SELBER MACHEN: 5-MINUTEN-REZEPT

6 Portionen

zum vorbereiten



70 g Puderzucker
2 Vanillezucker
100 g Butter
300 g weisse Schokolade
ein Spritzer Rum oder Rumaroma
3 EL Orangensaft
160 g Kokosraspeln
1 Päckchen Mandeln (geschält),
Kokosraspeln zum Wälzen

1. Die weisse Schokolade im Wasserbad schmelzen - nicht komplett flüssig werden lassen.

2. Währenddessen Puderzucker und Vanillezucker mit der weichen Butter schaumig rühren. Geschmolzene Schokolade, Rum, Orangensaft und Kokosflocken unterrühren.

3. Die Masse zu Kugeln formen, mit einer Mandel füllen, in Kokosraspeln wälzen und kühl stellen.

RIESEN CRÈMESCHNITTE

4 Portionen



3 rechteckige Blätterteige
2 Pack Patisseriecrème von Migros
8 dl Halbrahm
500 gr Puderzucker
Zitronensaft oder etwas Kirsch

Vorbereitung Blätterteigböden:

Backofen auf Umluft 180° vorheizen
erster Blätterteig mit Backtrennpapier aufs
Wähenblech legen, mit der Gabel gut einstechen
in der Mitte des Ofens ca. 10 Minuten leicht
hellbraun backen, ev. mit Teighölzli nach dem
Backen Luft austreichen dann weitere Böden
gleich backen, auf dem Rost auskühlen lassen

Vorbereitung Patisseriecrème:

Zuerst 8dl Halbrahm (2dl je Beutel) halb steif schlagen,
beiseite stellen. In einer Schüssel die Patisseriecrème
zubereiten, dazu Inhalt der 4 Beutel in insgesamt 8 dl Wasser
streuen (2dl Wasser je Beutel) die Masse mit dem Mixer Stufe
1 ca. 1 Minute rühren, danach auf der höchsten Stufe die
Crème noch 2 Minuten weiterrühren, den Rahm vorsichtig
darunterziehen, die fertige Patisseriecrème sofort auf dem
ersten vorbereiteten Blätterteigboden verteilen (ca. 2 cm
hoch), zweite Teigschicht darauf legen und die restliche
Crème verstreichen
dritte Teigschicht (als Deckel) auflegen.

Vorbereitung Puderzuckerguss:

500gr Puderzucker in eine Schüssel geben
ca. 60ml Wasser und einige Tropfen Zitronensaft oder Kirsch
zugeben die Masse langsam verrühren bis sie geschmeidig
und streichfest ist, ev. nochmals einige Tropfen Wasser
dazugeben

Puderzuckerguss auf den Teigdeckel geben und gleichmässig
verteilen

Crèmeschnitte gut kühlstellen, ev. kurz tiefgefrieren, mit
langem Brotmesser schneiden

SCHAFSKÄSE-ESPUMA MIT VANILLE

4 Portionen

zum vorbereiten



2.5 dl Vollrahm
100 g Schafskäse (z. B. Brebiou), Rinde
entfernt, in Stücken
1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten,
Samen ausgekratzt
0.25 TL Salz
wenig Pfeffer

Rahm und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Pfanne
unter Rühren aufkochen, ca. 10 Min. köcheln. Vanillestängel
herausnehmen, Schafskäserahm in den iSi-Bläser giessen.
Bläser fachgerecht verschliessen, auskühlen, ca. 2 Std. kühl
stellen. Vor dem Servieren 1 Patrone in den Bläser spritzen,
kräftig schütteln, den Espuma in Gläser spritzen.

Tips

Espuma ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, im
Kühlschrank aufbewahren.

SCHNELLE LIMETTENCREME

4 Portionen



2 EL Maizena
2 dl Wasser
6 EL Zucker
2 Limetten, heiss ab gespült,
trockengetupft, abgeriebene Schale und Saft
(ergibt ca. 1dl) beiseite gestellt

2 dl Rahm, steif geschlagen

1. Alle Zutaten bis und mit Limettenschale in einer kleinen Pfanne mit dem Schwingbesen verrühren, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Masse bindet, die Pfanne sofort von der Platte nehmen. Masse durch ein Sieb in eine Schüssel giessen, auskühlen, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.
2. Masse glattrühren, beiseite gestellten Limettensaft darunterrühren, Schlagrahm sorgfältig darunterziehen.

SCHOGGI-EXPRESS

4 Portionen



70 g dunkle Schokolade
35 g Butter
2 EL Rohrzucker
0.5 Päckli Vanillezucker
1 Ei
1 Prise Salz
1 dl Rahm

Ofen auf 180 Grad vorheizen. 4 ofenfeste Förmchen von je ca. 6 cm Ø einfetten, auf ein Blech stellen.

Schokolade zerbröckeln, mit der Butter in eine Pfanne geben, unter gelegentlichem Rühren bei kleinster Hitze schmelzen.

Rohrzucker, Vanillezucker und Eigelb verrühren, mit der geschmolzenen Schokolade mischen. Eiweiss mit dem Salz steif schlagen, begeben, sorgfältig darunterziehen. Masse in die vorbereiteten Förmchen verteilen. Backen: ca. 15 Min. in der Mitte des Ofens.

Herausnehmen, kurz abkühlen. Die lauwarmen Küchlein aus den Förmchen lösen, mit flaumig geschlagenem Rahm servieren.

SCHOGGI-KUCHEN

4 Portionen



6 Eigelb schaumig rüher
250 gr Zucker
250 gr Cremant-Schoggi mit 2 EL Wasser
schmelzen
100 gr gemahlene Mandeln
200 gr butter
2 Päckli Vanillinzucker
3 EL Maizena
6 Eiweiss steif schlage und unter die Masse
vorsichtig rühren.

Im vorgeheizten Rohr ca. 30-40 Min auf Rille 2 bei 180 ° backen.

SCHOGGIMOUSSE

4 Portionen

zum vorbereiten



Schokolade schmelzen
100g dunkle Schokolade (72 % Kakao), fein gehackt
3EL Puderzucker
2EL Vollrahm

Mousse zubereiten
2dl Vollrahm
Kakaopulver zum Bestäuben

Schokolade schmelzen
Schokolade mit Puderzucker und Rahm in einer dünnwandigen Schüssel über dem nur leicht siedenden Wasserbad schmelzen, glattrühren. Schüssel herausnehmen, auskühlen.

Mousse zubereiten
Rahm steif schlagen, mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen. Mousse in Gläsli füllen, zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen. Mit Kakaopulver bestäuben.

SCHOKOLADE-INGWER-MOUSSE

4 Portionen

zum vorbereiten



2 dl Vollrahm
100 g weisse Schokolade, zerbröckelt
6 EL kandierter Ingwer 1 Esslöffel in Würfeli, beiseite gestellt, Rest fein gehackt

Rahm und Schokolade in einer dünnwandigen Schüssel über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist. Ingwer darunterziehen, ca. 5 Std. kühl stellen. Masse mit den Schwingbesen des Handrührgeräts aufschlagen, in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (ca. 1 cm Ø) geben, in Gläser spritzen, mit beiseite gestellten Ingwerwürfeli verzieren.

SCHOKOLADEKUCHEN MIT MANDELN UND WALNÜSSEN

4 Portionen



150g enthäutete Mandeln
150g Walnusskerne
300g schwarze Kochschokolade in groben Stücken (idealerweise ab 70% Kakaoanteil)
1 gehäufter TL Kakaopulver
250g Butter
100g extrafeiner Zucker
6 grosse Eier, getrennt
Salz

Den Backofen auf 190°C vorheizen. Den Boden einer 20-25cm grossen Springform mit Backpapier auslegen, das Sie anschliessend, genau wie den Rand der Form, mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Die Mandeln und Nüsse in der Küchenmaschine fein hacken. Die Schokolade mit dem Kakao zufügen und die Maschine weitere 30 Sekunden laufen lassen, bis sie ebenfalls feinzerkleinert ist.

Diese Nuss-Schoko-Mischung in eine andere Schüssel umfüllen und beiseite stellen. Die Butter und den Zucker in der Rührschüssel der Küchenmaschine cremig aufschlagen. Die Eigelbe ein nach dem anderen einarbeiten. Die Masse gleichmässig mit der Nuss-Schoko-Mischung vermengen.

In einer weiteren Schüssel die Eiweisse mit 1 Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und behutsam unter die Nuss-Schoko-Masse heben. In die vorbereitete Form giessen und im vorgeheizten Ofen etwa 1 Stunde backen. Stechen Sie jetzt probeweise ein Holzspießchen oder ein dünnes Messer nur mit der Spitze in der Mitte ein und ziehen Sie es nach 5 Sekunden wieder heraus.

Wenn kaum etwas daran klebt, ist der Kuchen gar. Mit Schlagsahne, Eiscreme oder einem Klecks Crème fraîche eine Wucht!

SCHOKOLADEN BLECHKUCHEN

4 Portionen

3 Eier
250 gr Zucker
2 TL Vanille Zucker
2 EL Kakaopulver
3 dl Milch
300 gr Mehl
2 TL Backpulver
200 gr Butter

GLASUR

200 gr Puderzucker
3 EL Kakaopulver
4-5 EL starker Kaffee kalt
2 TL Vanillezucker
50 gr flüssige Butter
Kokosnussraspeln (Garnitur)

Eier mit dem Zucker und Butter schaumig rühren. Dann Kakao, Vanille und Milch dazugeben, das Mehl und das Backpulver dazusieben. Zu einem glatten Teig rühren. Backblech 30x33 cm mit Backpapier auslegen und den Teig darauf glattstreichen. 15 Min. auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Glasur:

Alles gut mischen und die Glasur auf dem noch warmen Bisquit verteilen. Solange die Glasur noch flüssig ist, Kokosraspeln darauf verteilen.

SCHOKOLADEN-CHEESECAKE

12 Portionen

150 g Schokoladenbiskuits trocken
70 g Butter

250 g Mascarpone
250 g Halbfettquark
100 g Zucker
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
2 Stück Eier

80 g Schokolade dunkel
80 g Milkschokolade

Guss:

30 g Schokolade dunkel
30 g Milkschokolade
0.5 dl Rahm

zum vorbereiten



1 Den Boden einer Springform von 24 cm Durchmesser mit Backpapier belegen und den Formenrand aufsetzen.

2 Die Biskuits im Cutter fein mahlen

3 Die Butter schmelzen und mit den Biskuitbröseln mischen. Auf den Boden der Springform geben und sehr gut andrücken. Kühl stellen.

4 Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

5 Den Mascarpone und den Quark sorgfältig mischen. Zucker und Vanillezucker beifügen, dann ein Ei nach dem anderen unterrühren.

6 Die beiden Schokoladesorten zerbröckeln und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Zur Masse geben und alles gut mischen. Auf dem Biskuitboden verteilen.

7 Den Cheesecake im 180 Grad heißen Ofen auf der untersten Rille etwa 50 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

8 Für den Guss in einer kleinen Pfanne die Schokolade mit dem Rahm bei sehr milder Hitze schmelzen. Gut verrühren und auf den ausgekühlten Cheesecake geben. Mindestens 4 Stunden, besser aber über Nacht, kühl stellen. Nach Belieben mit Schokoladespänen garnieren.

SCHOKOLADEN-HASELNUSS-KUCHEN IM WECK-GLAS

4 Portionen



4 Einmachgläser, (Weck Sturzgläser), 0.5 Liter
Inhalt
Butter, für die Gläser
Mehl, für die Gläser
300 g Schokolade, dunkel
100 g Haselnusskerne
250 g Butter, weich
250 g Zucker
6 Eier
1 Prise Salz
1 Päckli Vanillezucker
250 g Haselnüsse, gemahlen
1 Orange
80 g Mehl

Ergibt 4 Gläser
1 Die Gläser grosszügig ausbuttern und mit Mehl ausstäuben. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2 Die Schokolade grob hacken. 200 g davon in ein Schüsselchen geben und in einem heissen Wasserbad langsam schmelzen lassen.
3 Die Haselnusskerne mittelfein hacken. Mit der restlichen gehackten Schokolade mischen.
4 Butter und Zucker mit dem Handrührgerät zu einer sehr hellen Masse aufschlagen. Ein Ei nach dem anderen beifügen unditerrühren, bis die Masse sehr luftig ist. Salz, Vanillezucker, gemahlene Haselnüsse und geschmolzene Schokolade unterrühren, dann die Schokoladen-Haselnusskern-Mischung beifügen. Die Schale der Orange fein dazureiben. Alles gut mischen. Am Schluss das Mehl unter die Masse ziehen.
5 Die vorbereiteten Weckgläser auf ein Backblech stellen. Den Teig 2/3 hoch in die vorbereiteten Gläser füllen; diese offen lassen.
6 Die Kuchen im 180 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 45 Minuten backen.
7 Die Kuchen in den Gläsern aus dem Ofen nehmen. Die Deckel mit den Gummiringen sofort auf die Gläser legen und mit den Klammern verschliessen. Auskühlen lassen. Kühl und dunkel gelagert ist das Gebäck 2 Monate haltbar.

SCHOKOLADENPUDDING



4 Förmchen à ca. 1,8 dl
4 dl Milch
1 Beutel Agar-Agar
200 g Cremant-Schokolade
1 cl Kirsch, nach Belieben

1.
Milch aufkochen. Agar-Agar einstreuen. Unter Rühren aufkochen und 2 Minuten kochen lassen. Pfanne vom Herd ziehen. 180 g Schokolade in Stücke brechen und in der Milch auflösen. Milch nach Belieben mit Kirsch parfümieren. Schokolademilch in Förmchen füllen. Im Kühlschrank mindestens 3 Stunden fest werden lassen.

2.
Zum Servieren restliche Schokolade hobeln und darüberstreuen.

SCHOKOLADENSCHNITTE CAMINADA

4 Portionen

zum vorbereiten



Schokoladenschnitte

200 gr Bitterschokolade (60 bis 70% Kakaoanteil, ganz nach Geschmack)

320 gr Rahm, halbsteif geschlagen

Schokoladenbiskuit oder Kuchen (fertig gekauft oder selbstgemacht)

Birnen

200 g Zucker

0,5 dl Weisswein

2 feste Birnen

1 Sternanis

1 Lorbeerblatt

1 Vanilleschote

1 dl Vollrahm

1 EL Milch

2 TL Zucker

1 Blatt Gelatine

1 EL Amaretto

Den Boden einer Springform oder Cakeform mit einer dünnen Schicht Schokoladenbiskuit auslegen.

- In einer grossen Pfanne Wasser zum Kochen bringen.
- Schokolade im Wasserbad schmelzen lassen. Sie muss richtig heiss werden.
- Erst die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und dann die halbsteif geschlagene Sahne sofort unter die Schokoladenmasse ziehen (mit dem Gummilöffel).
- Schokoladenmasse sofort in die vorbereitete Springform giessen.
- Für mindestens 2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Eine halbe Stunde vor dem Servieren herausnehmen und in Stücke schneiden.

TIPP: Schokoladenmasse in Martinigläser füllen, und nach dem kühl stellen direkt im Glas servieren.

Birnen:

Den Zucker in einer Chromstahlpfanne hellbraun caramolisieren.

Mit Wein ablöschen, köcheln, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Anis und Lorbeer begeben. Birnen schälen, 12 Kugeln ausstechen, dazugeben, einmal aufkochen. Zugedeckt beiseite stellen, auskühlen lassen. Birnen auf die Schokoladenschnitten legen.

Vanilleschote aufschlitzen, Samen herauskratzen. Beides mit Rahm, Milch und Zucker aufkochen.

Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten einweichen, abgetropft in der lauwarmen Masse auflösen. Amaretto begeben, Vanilleschote entfernen. In Gläser füllen, auskühlen lassen.

SCHOKOLADESCHALEN MIT ORANGENSCHAUM

4 Portionen



Schalen

2 Orangen, mittelgross
2 Beutel Kuchenglasur, dunkel, (je 125 g)
4 Esslöffel Zucker, für die Garnitur
Marinierte Orangen

2 Orangen
2 Esslöffel Grand Marnier
0.5 Päckli Vanillezucker
Orangenschaum

3.6 dl Rahm, kalt
2 Esslöffel Grand Marnier
2 Esslöffel Puderzucker
0.5 Päckli Vanillezucker
3 Esslöffel Orangensaft
2 Esslöffel Sirup, (Quitten-Orangenblüten oder Orangensirup)
Schokoladestreusel, als Dekoration

1 Für die Schokoladeschalen die Orangen quer halbieren, dann den Saft auspressen. Die leeren Schalen satt mit Klarsichtfolie überziehen, über ein hohes Glas stülpen und auf ein Backpapier stellen.

2 Die Kuchenglasur nach Angabe auf der Packung schmelzen und sorgfältig über die vorbereiteten Orangenschalen giessen oder die Schalen mithilfe eines Pinsels mit der Kuchenglasur bestreichen. Trocknen lassen. Diesen Vorgang wiederholen, dabei die noch feuchte Glasur mit dem Zucker bestreuen. Die Schalen kühl stellen, dann sehr sorgfältig von der Folie lösen. Je dicker die Schokoladeschicht ist, desto besser lassen sich die Schalen ablösen.

3 Für die marinierten Orangen die Orangen mit einem scharfen Messer mitsamt weisser Haut schälen. Dann die Filets sorgfältig aus den Trennhäuten schneiden.

4 Grand Marnier und Vanillezucker mischen und über die Orangenfilets geben giessen. Zugedeckt 2–3 Stunden marinieren.

5 Für den Orangenschaum den Rahm mit Grand Marnier, Puderzucker sowie Vanillezucker mischen und steif schlagen. Orangensaft und Sirup unterrühren.

6 Die Orangenschalen auf Desserttellern verteilen und mit dem Orangenschaum füllen. Die marinierten Orangenfilets rundum anrichten oder dazu servieren. Mit den Schokoladestreuern garnieren.

Vorbereiten

Die Schokoladeschalen können bis zu 1 Woche im Voraus zubereitet werden. Gut verschlossen und kühl aufbewahren. Orangenfilets am Vortag marinieren, zugedeckt kühl stellen. Orangenschaum mit 1 Päckli Rahmhalter 4–5 Std. im Voraus zubereiten, zugedeckt kühl stellen.

Tipp: Marinierte Orangen ersetzen mit in Holunderblütensirup eingemachten Aprikosen.

SCONES OFENWARM

4 Portionen



Für 6 Stk:

200 gr Mehl
2 TL Backpulver
1 Prise Zucker
1/2 TL Salz
50 gr kalte Butter
2 Eier
1 dl Vollrahm

Mehl, Backpulver, Zucker, Salz und Butter mit dem Cutter zu erbsengrossen Stücken verarbeiten. Die Eier mit dem Rahm verrühren und 2 EL zum Bestreichen der Scones zurückbehalten. Das restliche Ei-Rahmgemisch vorsichtig unter den Teig mengen. Nicht kneten! Den Teig auf einer bemehlten Fläche 1 1/2 cm dick ausrollen und mit einem Glas Rondellen von 5 cm ø ausstechen. Mit der Ei-Rahm Mischung bepinseln und im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen während 20 Min. goldbraun backen

STUDENTENSCHNITTEN

4 Portionen



300 g harte Guetzi
6 Eier
175 g Zucker
100 g Kochschokolade
100 g Mehl
175 g Butter
150 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
1 Rolle rund oder rechteckig ausgewallter
Mürbteig

1 Die Guetzi in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Wallholz sehr fein (wie Paniermehl) zerbröseln oder im Cutter fein mahlen.

2 Mit einem Rührgerät die Eier und den Zucker zu einer hellen, sehr luftigen Creme rühren.

3 In einem Pfännchen die Schokolade mit Wasser bedeckt auf kleinem (!) Feuer schmelzen lassen. Dann das Wasser abgiessen und die Schokolade zur Eicreme geben. Die Guetzi, das Mehl und die Nüsse mischen, löffelweise zur Eicreme geben und alles zu einem dickflüssigen Teig rühren.

4 Die Butter schmelzen, handwarm abkühlen lassen und ebenfalls unter die Masse rühren.

5 Eine runde oder eckige Springform von etwa 30 cm Durchmesser gut ausbuttern. Den Mürbteig auf dem Boden auslegen und mit einer Gabel regelmässig einstechen. Etwa 3 cm hoch mit Creme decken und glatt streichen.

6 Die Studentenschnitten im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille während 45-50 Minuten backen. Auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen. Das Gebäck in Schnitten oder Rauten schneiden und nach Belieben mit einer Zucker- oder Schokoladeglasur überziehen. Gut verpackt hält sich das Gebäck im Kühlschrank 3-4 Tage frisch.

SÜSSES SUSHI

4 Portionen



400 g Milchreis
750 ml Milch
200 g grünes Marzipan (Marzipan mit grüner Lebensmittelfarbe eingefärbt)
100 g Schokososse, fertig gekauft
50 g Zucker
Mark 1 Vanilleschote
Früchte: Kiwi, Erdbeeren, Mango

Milchreis nach Packungsanweisung kochen und das Vanillemark dazugeben. Anschliessen das Ganze ein wenig abkühlen lassen, so dass der Milchreis sich in eine gewünschte, quaderähnliche kleine Form bringen lässt. Danach den kleinen Milchreisquader zum Auskühlen in den Kühlschrank legen. Die Früchte dünn aufschneiden, das grüne Marzipan als Wasabi-Ersatz dünn auf die Oberseite des Milchreisquaders streichen und die Früchte als "Fisch-Ersatz" auf das Marzipan legen. Zum Schluss das Ganze mit der Schokososse anrichten, die als Sojasossen-Ersatz dient.

SWEET SCOTTISH SHORTBREAD

ca. 30 Stk. Portionen



180 g Mehl
2.5 g Salz
60 g Zucker
150 g Butter, weich

Butter für die Form

Mehl in eine Schüssel geben. Salz und die Hälfte des Zuckers dazugeben. Butter begeben. Mit den Fingern rasch zu einem Teig zusammenfügen. Teig zu einem ca. 1,5 cm dicken, 18–20 cm grossen Quadrat auf ein Backblech drücken. Mehrmals mit einer Gabel einstechen. Mindestens 30 Minuten kühl stellen.

Backofen auf 170 °C vorheizen. Shortbread in der Ofenmitte ca. 20 Minuten backen, bis es leicht Farbe annimmt. Aus dem Ofen nehmen und sofort in ca. 30 rechteckige Stücke schneiden. Restlichen Zucker darüberstreuen. Shortbreads auskühlen lassen.

TARTA DE SANTIAGO – SPANISCHER MANDELKUCHEN

4 Portionen

zum vorbereiten



4 Eier
225 g Zucker
Abrieb einer ½ Bio-Zitrone
½ TL Zimt
250 g gemahlene Mandeln
Puderzucker zum Bestäuben

Backofen auf 180 ° C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Springform (24 oder 26 cm Durchmesser) am Rand einfetten und den Boden mit Backpapier belegen. Eier mit dem Zucker hellcremig aufschlagen.

Abgeriebene Zitronenschale und Zimt unterrühren.

Die Mandeln vorsichtig unterheben, anschließend den Teig in die Springform geben.

Backzeit ca. 35-40 Minuten.

Nach der Backzeit den Kuchen 10 Minuten in der Form stehen lassen, danach vorsichtig aus der Form nehmen und auskühlen lassen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

TIRAMISU-CUPCAKES



Grundteig für Cupcakes

50 g Butter
50 g Zucker
1 Prise Salz
1 Ei
3 EL Milch

80 g Mehl
0.5 TL Backpulver

Tiramisu-Cupcakes

1 Portion Grundteig
1 EL sofort lösliches Kaffeepulver
1 EL Amaretto

140 g Mascarpone
20 g Butter, weich
1.5 EL Puderzucker
1 EL Kakaopulver
12 Schokolade-Kaffeebohnen

Grundteig für Cupcakes

1. Butter, Zucker und Salz mit den Schwingbesen des Handrührgeräts schaumig rühren. Ei darunterrühren, ca. 2 Min. weiterrühren, bis die Masse heller ist. Milch darunterrühren.
2. Mehl und Backpulver mischen, daruntermischen. Masse in die Förmchen füllen.
Backen: Minicupcakes ca. 20 Min., grosse Cupcakes ca. 22 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens (siehe Hinweis).

Tiramisu-Cupcakes

1. Kaffeepulver im Amaretto auflösen, unter den Grundteig mischen. In die Förmchen füllen, ca. 20 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens backen, auskühlen.
2. Mascarpone, Butter und Puderzucker mit den Schwingbesen des Handrührgeräts verrühren. In einen Spritzsack mit glatter Tülle (ca. 9 mm Ø) geben und auf die Küchlein turmförmig aufspritzen. Mit Kakaopulver und Schokolade-Kaffeebohnen verzieren.

TIRAMISU-TORTE

4 Portionen

1 Biskuit

1 dl Starker Kaffee Biskuit damit beträufeln
nach belieben 5 EL. Grand Marnier

Füllung:

250 gr Magerquark
350 gr Mascarpone
70 gr Puderzucker
abgeriebene Schale von 2 Orangen
4 EL Orangensaft oder Grand Marnier
alles zusammen verrühren

1 dl Rahm steifgeschlagen unter die Creme
mischen



Füllung auf dem Biskuit verteilen. Mind 3 Std. kühlstellen und mit Kakaopulver bestäuben.

TOBLERONE-MOUSSE MIT NUR 3 ZUTATEN

8 Portionen



400g Toblerone
500g Sahne
50ml Milch

Die Toblerone zunächst im Wasserbad schmelzen lassen. Die Milch in der Mikrowelle oder einem Topf erwärmen, aber nicht kochen. Esslöffelweise unter die geschmolzene Schokolade geben und am besten mit einem Schneebesen sauber unterrühren.

Die Sahne schlagen und mit einem Kochlöffel unter die Schokomasse heben. Das Mousse in Schälchen füllen und bis zum Verzehr, aber mindestens vier Stunden, durchkühlen lassen.

Vor dem Servieren mit etwas Kakaopulver dekorieren.

Fertig in 15 Minuten (ohne Kühlzeit)!

ÜBERBACKENE FEIGEN MIT HIMBEERSAUCE

4 Portionen

8 frische Feigen
ca. 100 g weiche Amaretti
3-4 Esslöffel Amaretto (italienischer Mandellikör)
oder Marsala
300 g tiefgekühlte Himbeeren, leicht angetaut
Saft von 1/2 Zitrone
2 Esslöffel Puderzucker

1 Die Feigen vierteln, aber nicht ganz durchschneiden, so dass sie sich wie eine Blume öffnen lassen. In eine Gratinform setzen.

2 Die Amaretti fein hacken. Mit Amaretto oder Marsala mischen. Die Masse in die Feigen füllen.

3 Die Feigen im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille 10-12 Minuten backen.

4 Inzwischen die Himbeeren mit Zitronensaft und Puderzucker pürieren und durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen.

5 Die heißen Feigen auf der kühlen Himbeersauce anrichten.

VANILLE SAFRAN PARFAIT MIT ERDBEEREN

4 Portionen

zum vorbereiten



Parfait:
2 Eiweiss
1 Prise Salz
½ Briefchen Safran
5 EL Zucker
1 TL Vanillezucker
2 Eigelb
½ Zitrone, abgeriebene Schale und 1 TL Saft
1,5 dl Rahm, steif geschlagen

12-16 kleine Erdbeeren, gerüstet, geviertelt
Puderzucker zum Bestreuen

Parfait: Eiweiss mit Salz und Safran steif schlagen. Zucker und Vanillezucker beifügen, weiterschlagen, bis die Masse glänzt. Eigelb, Zitronenschale und -saft nur kurz darunterrühren. Rahm sorgfältig darunterziehen. Masse in die Gläser füllen. Zugedeckt im Tiefkühler 4 Stunden oder über Nacht gefrieren. Kurz vor dem Servieren Parfaits mit Erdbeeren garnieren, mit Puderzucker bestreuen.

VANILLE-ZWETSCHGEN-PARFAIT

6 Portionen

zum vorbereiten



Zubereitung: ca. 30 Minuten
Auskühlen lassen: ca. 2 Stunden
Gefrieren: ca. 6 Stunden

1 flache Form von ca. 16x22x6 cm (zum Tiefkühlen geeignet)

Zwetschgenpüree:

250 g entsteinte Zwetschgen, in Stücke geschnitten
75 g Zucker
50 g Butter
1 TL Zitronensaft

Parfait:

3 Eier
125 g Zucker
1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten, ausgeschabtes Mark
3 dl Rahm, steif geschlagen

1 Püree: Zwetschgen, Zucker, Butter und Zitronensaft zugedeckt weich kochen, alles pürieren, auskühlen lassen, kühl stellen.

2 Parfait: Eier, Zucker und Vanillemark in einer Chromstahlschüssel im warmen Wasserbad mit dem Mixer oder Schwingbesen schlagen, bis ein fester Schaum entsteht. Achtung: Das Wasserbad darf nicht kochen, die Masse soll warm (ca. 60 °C), aber nicht heiss werden. Im Eiswasser oder kalten Wasserbad mit dem Schwingbesen kalt schlagen. Rahm in 2 Portionen sorgfältig darunterziehen.

3 Zwetschgenpüree in einen Plastikbeutel füllen, Spitze wegschneiden. Parfaitmasse und Zwetschgenpüree lagenweise in die Form füllen. Zugedeckt 6 Stunden gefrieren.

4 15-20 Minuten vor dem Servieren Parfait zum Antauen in den Kühlschrank stellen. Mit dem Glacelöffel Kugeln formen, auf Teller geben.
Nach Belieben mit frisch aufgeschnittenen Zwetschgen servieren.

WALDBEEREN-CHEESECAKES

6 Portionen

zum vorbereiten



100 g Petits-Beurre
60 g Butter
2 Eier
50 g Zucker
1 Prise Salz
½ Zitrone
300 g Frischkäse nature, z. B. Philadelphia
1 EL Maisstärke
150 g tiefgekühlte Waldbeeren, vor Gebrauch aufgetaut
2 EL Puderzucker

Petits-Beurre in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Wallholz fein zerbröseln. Butter schmelzen. Mit den Bröseln mischen, in die Gläser verteilen und gut andrücken.

Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Eier mit Zucker und Salz schaumig schlagen. Zitronenschale fein dazureiben. Frischkäse und Maisstärke dazugeben, alles gut verrühren. Mischung in die Gläser verteilen. Kuchen ca. 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Kuchen mindestens 2 Stunden kühl stellen.

Zitrone auspressen. Von den Beeren einige für die Garnitur beiseitestellen. Restliche Beeren mit Zitronensaft und Puderzucker pürieren. Püree auf den Cheesecakes verteilen, mit beiseitegestellten Beeren garnieren.

Zubereitungszeit
Zubereitung ca. 25 Min.
+ backen ca. 30 Min.
+ kühl stellen mind. 2 Std.

WALNUSS-CANTUCCINI



60 g Walnuskerne
60 g Mandeln ganz
2 Eier
150 g Zucker
250 g Mehl
1 Prise Salz
1 Msp. Backpulver

Ofen auf 175°C vorheizen
Walnuskerne und Mandeln grob hacken und in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen
Eier und Zucker cremig rühren
Mehl, Salz und Backpulver mischen, mit den Walnüssen und Mandeln vermengen, unter die Eimasse rühren und zu einem Teig verarbeiten
Aus dem Teig Stränge von je 3 cm Dicke formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und ca. 12 Minuten backen
Mit einem scharfen Messer schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden und seitlich auf das Backblech legen und fertigbacken bis sie hellbraun sind

WARME SCHOKOLADEKÜCHLEIN MOELLEUX AUX CHOCOLAT

4 Portionen

zum vorbereiten



3 frische Eier
120 g Zucker
1 Prise Salz alles gut verrühren, weiterrühren, bis die Masse heller ist
100 g Butter
100 g dunkle Schokolade, zerbröckelt in einer dünnwandigen Schüssel über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Schokolade schmelzen, glatt rühren, unter die Eimasse rühren
100 g Mehl daruntermischen, in die vorbereiteten Förmchen füllen.

Förmchen auf ein Blech stellen

Puderzucker zum Bestäuben

Tips

Lässt sich vorbereiten:

Teig ca. 1/2 Tag im Voraus zubereiten, in die vorbereiteten Förmchen füllen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Ca. 20 Min. vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen.

Form:

Für 4 ofenfeste Förmchen von je ca. 1,5 dl, gefettet, bemehlt

Backen:

16–18 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Die Küchlein sollen innen noch leicht flüssig sein. Herausnehmen, aus den Förmchen nehmen, mit Puderzucker bestäuben, sofort servieren.

Tipps

Teig mit 1 Chili, entkernt, fein gehackt, verfeinern. Teig mit 2 cm Ingwer, fein gerieben, verfeinern.

Dazu passt:

Apfel-Zimt-Espuma, Sauerrahmglace, flaumig geschlagener Rahm, Vanilleglace.

WARMES SCHOKOLADE-KÜCHLEIN

4 Portionen

zum vorbereiten



1 Ei
1 Eigelb
60 g Zucker
1 Prise Salz

50 g dunkle Schokolade (z. B. Crémant 64%), in
Stücken
50 g Butter, weich, in Stücken

50 g Mehl

Tips

Vorbereiten

Schokolade-Küchlein ca. 1/2 Tag im Voraus
ofenfertig zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank
aufbewahren. Die Backzeit verlängert sich um ca.
7 Minuten.

Dazu passt:

Vanilleglace oder flaumig geschlagener Rahm.

Nährwert pro Person: 17 g Fett

5 g Eiweiss
31 g Kohlenhydrate
1243 kJ (297 kcal)

1. Ei, Eigelb, Zucker und Salz in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgerätes rühren, bis die Masse heller ist.
2. Schokolade und Butter in einer dünnwandigen Schüssel über dem nur leicht siedenden Wasserbad schmelzen, glatt rühren, darunter rühren.
3. Mehl unter die Masse mischen, in die vorbereiteten Tassen füllen. Tassen in ein Blech stellen.

Form: Für 4 Espressotassen von je ca. 1 dl, gefettet,
gezuckert

Backen: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 180 Grad
vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, sofort servieren.

ZARTER SCHOKOLADEKUCHEN

6 Portionen

zum vorbereiten



200 g Zartbitterschokolade
200 g Butter
200 g Zucker
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
1 Prise Salz
200 g Mandeln gemahlen, geschält
4 Stück Eier
3 Esslöffel Mehl
0.5 Päckchen Backpulver
Puderzucker zum Bestäuben

Den Boden einer Springform von 26 cm Durchmesser mit
Backpapier belegen und den Rand aufsetzen. Gut ausbuttern,
dann kühl stellen. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Die Schokolade in Stücke brechen und zusammen mit der
Butter in eine Schüssel geben. Über einem heissen
Wasserbad langsam schmelzen lassen.

Zucker, Vanillezucker, Salz und Mandeln zur Schokolade
rühren. Dann die Eier verquirlen und unterrühren. Schliesslich
Mehl und Backpulver darunter mischen. Die Masse in die
vorbereitete Form füllen.

Den Kuchen sofort im 160 Grad heissen Ofen 45-50 Minuten
backen; er muss auch nach dem Abkühlen innen noch leicht
cremig sein. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen
und in schmale Stücke schneiden.

ZITRONENCREME

4 Portionen

zum vorbereiten

- | | |
|--|--|
| 1 Becher Naturjoghurt (500 g) | - Kondensmilch aufschlagen |
| 1 Büchse (oder Tube) gezuckerte Kondensmilch | - mit Joghurt und Zitronenschale und -saft mischen |
| 2 Zitronen (Schale und Saft) | - Sahne unterheben |
| 4 dl Vollrahm, geschlagen | - kalt stellen |

Tips

Tipp: ich verwende ein Päckchen abgeriebene Zitronenschale und nur den Saft der frischen Zitronen

ZITRONENCREME MIT MANGO UND PASSIONSFRÜCHTEN

4 Portionen

zum vorbereiten



Mangopüree:

- 1 Mango
- Saft von 1/2 Zitrone
- 2 Esslöffel Zucker

Creme:

- Schale von 1 Zitrone
- Saft von 2 Zitronen
- 75 g Zucker
- 360 g saurer Halbrahm
- 1 1/2 dl Rahm

Zum Anrichten:

- 6 Passionsfrüchte
- nach Belieben etwas Minze für die Garnitur

Tips

Was man vorbereiten kann: Das Dessert kann bis und mit Punkt 4 1/2 Tag im Voraus zubereitet werden.

1. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und mit dem Zitronensaft und dem Zucker fein pürieren.
2. Für die Creme die abgeriebene Zitronenschale, den Zitronensaft, den Zucker und den sauren Halbrahm verrühren.
3. Den Rahm steif schlagen und unter die Zitronencreme ziehen.
4. Etwas Zitronencreme in 6 Dessertgläsern anrichten. Das Mangopüree darauf geben und mit Zitronencreme abschliessen. Bis zum Servieren kühl stellen.
5. Unmittelbar vor dem Servieren die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch auf die Zitronencreme geben. Nach Belieben das Dessert mit einem Minzblatt garnieren. Sofort servieren.

ZITRONENKUCHEN NACH AMERIKANISCHER ART

250 g Butter
125 g Zucker
250 g Mehl
1 Prise Salz
Für die Füllung
3 Eier
250 g Zucker
2 EL Mehl
1 Prise Salz
1 unbehandelte Zitrone Saft und -zesten
Puderzucker zum Bestauben

Für den Boden die Butter mit dem Zucker schaumig schlagen. Das Salz mit dem Mehl vermengen und mit den Knethaken des Handrührgeräts unter die Schaummasse rühren, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Mit der Hand in die Backform drücken und dabei einen Rand formen. Die Form für 15 Minuten ins Tiefkühlfach legen.

Inzwischen den Ofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teigboden im Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Für den Belag die Eier mit Zucker schaumig schlagen. Das Mehl, Salz, den Zitronensaft und die -zesten untermengen und die Masse auf den Teigboden geben. Im Ofen weitere 25-30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen, in kleine Quadrate schneiden und mit Puderzucker bestäubt servieren.

ZITRONENSORBET

200ml Wasser
200g Zucker
200ml Zitronensaft
abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
1 gehäufte EL Mascarpone



Ein flaches Gefäß von ca. 20-25cm Durchmesser vorkühlen, damit die Mischung nach dem Einfüllen schneller fest wird.

In einem Topf das Wasser mit dem Zucker zum Kochen bringen, anschliessend bei niedriger Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Sobald der Zuckersirup klar und dickflüssig ist, vom Herd nehmen und 15 Minuten abkühlen lassen. Zitronensaft und -schale einrühren, dann den Mascarpone sehr vorsichtig untermischen. Jetzt sollten Sie unbedingt probieren, denn da Zitronen unterschiedlich sauer sind, lassen sich exakte Zuckermengen kaum angeben. Nach meiner Erfahrung sind 200g Zucker genug, wenn es Ihnen aber bei der Kostprobe das Gesicht verzieht, dann sollten Sie noch etwas mehr dazugeben.

Die Mischung in das gekühlte Gefäß füllen, ins Eisfach stellen und mindestens 1 Stunde in Ruhe lassen. Falls Sie bis dahin etwas fest geworden ist, mit einer Gabel leicht durchrühren, was Sie während der nächsten 3 Stunden ungefähr stündlich wiederholen.

Danach ist das Sorbet fertig. Sie können es, mit Klarsichtfolie abgedeckt, einige Tage in Eisfach aufbewahren, bevor sich unschöne Eiskristalle bilden. Solo in Schalen oder Gläser serviert, ist es immer ein Genuss. Aber wenn Sie dann noch eine Sauce aus pürierten Himbeeren darübergiessen, kann ich für nichts mehr garantieren...

ZWETSCHGEN-MARZIPAN-GIPFELI

8 Portionen

zum vorbereiten



Backpapier für das Blech
1 runder Butter-Blätterteig, 32 cm Ø
1 Rolle grünes Marzipan (80 g), in 8 Scheiben
geschnitten
4 Zwetschgen, entsteint, in Würfel geschnitten
2-3 EL Zucker
1 TL Zimt

1. Teig achteln, Marzipanscheiben flach drücken. Marzipan und Zwetschgen gleichmässig auf die Teigstücke verteilen. Zu Gipfeli aufrollen.
2. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 10-15 Minuten backen.
3. Zucker und Zimt verrühren. Gipfeli noch heiss darin wenden. Auskühlen lassen.