

# Lothars Gemüseküche Lauchzwiebeln

Gesammelt und aufbereitet  
von  
Lothar Schäfer

Stand: 01.12.2020



Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des  
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept  
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,  
44869 Bo.-Wattenscheid



## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
1.1	Aprikosen-Wirsing . . . . .	1
1.2	Karamell-Kürbis mit Chili und Limette . . . . .	1
1.3	Lauchzwiebeln mit Zitronensoße . . . . .	2
1.4	LINSEN-ANANASRISOTTO . . . . .	2
1.5	Überbackene Schwarzwurzeln . . . . .	2
<b>2</b>	<b>Brot, Aufstrich</b>	<b>5</b>
2.1	Birnen-Obatzda . . . . .	5
2.2	Brotknödel mit Kürbis . . . . .	5
2.3	Bruschetta mit Tomate . . . . .	6
2.4	Champignonbrot mit Lauchzwiebeln . . . . .	6
2.5	Fladenbrot mit Gemüse . . . . .	7
2.6	Fladenbrot mit Gemüse und Hack . . . . .	7
2.7	Geflügel-Burger mit Ananas-Salsa . . . . .	8
2.8	Gefülltes Pitabrot . . . . .	9
2.9	Knoblauch-Schnitten mit Kräuterquark . . . . .	9
2.10	Provenzalische Hack-Baguettes . . . . .	10
2.11	Pute-Radicchio-Sandwich . . . . .	10
2.12	Rucolacreme & Schinken . . . . .	11
2.13	Süßer & pikanter Brotaufstrich . . . . .	11
2.14	Toast-Taler mit 'Tomate-Mozzarella' . . . . .	12
2.15	Toasts mit Sardellen-Hack . . . . .	13
2.16	Würzig gefüllte Fladenbrote . . . . .	13
<b>3</b>	<b>Eierspeisen</b>	<b>15</b>
3.1	Eier in Currysoße mit frischem Gemüse . . . . .	15
3.2	Eier in Senf-Kräuter-Rahm . . . . .	15
3.3	Eier-Muffins in 3 feinen Varianten . . . . .	16
3.4	Frühlingsomelett mit Pfefferkäse . . . . .	17
3.5	Gemüse-Omelett und Graved Lachs . . . . .	17
3.6	Grünes Omelett . . . . .	18
3.7	Kartoffel-Gemüse-Omelett . . . . .	18
3.8	Kartoffel-Gemüse-Tortilla . . . . .	18
3.9	Omelett mit Tomatengemüse . . . . .	19
3.10	Rosenkohl-Frittata mit Parmaschinken . . . . .	20
3.11	Spanische Spargel-Tortilla . . . . .	20

<b>4</b>	<b>Eingemachtes, Eingelegtes</b>	<b>23</b>
4.1	Eingelegte Zwiebeln . . . . .	23
4.2	Marinierte Pfifferlinge . . . . .	23
<b>5</b>	<b>Eintöpfe, Aufläufe, Gratins</b>	<b>25</b>
5.1	Austernpilzpfanne mit Lauchzwiebeln . . . . .	25
5.2	BBQ-Hähnchen mit Erdnusskruste . . . . .	25
5.3	Blumenkohl-Hack-Gratin . . . . .	26
5.4	Blumenkohlgratin mit Hackklößchen . . . . .	26
5.5	Bohnen-Eintopf 'Feijoada' . . . . .	27
5.6	Bunter Gemüse-Eintopf Provence . . . . .	28
5.7	Chili-Gratin mit Chorizo . . . . .	28
5.8	Eiergratin mit Krabben . . . . .	29
5.9	Erbsensuppe . . . . .	29
5.10	Feines Wurzelgratin . . . . .	30
5.11	Feuriger Chilitopf aus dem Ofen . . . . .	30
5.12	Feuriger Nacho-Hack-Auflauf . . . . .	31
5.13	Filet-Auflauf . . . . .	31
5.14	Fisch-Gemüse-Topf . . . . .	32
5.15	Französischer Kartoffelaufwurf . . . . .	33
5.16	Frühlings-Gratin . . . . .	33
5.17	Frühlingsgemüse-Gratin . . . . .	34
5.18	Geflügel-Eintopf . . . . .	34
5.19	Gemüse-Fisch-Pfanne . . . . .	35
5.20	Gemüseauflauf mit Gouda . . . . .	36
5.21	Gemüseauflauf mit Zander und Senfcreme . . . . .	36
5.22	Gemüsegratin mit Schafskäse . . . . .	37
5.23	Gemüsetopf mit Nudeln . . . . .	38
5.24	Gratinierte Reismudeln . . . . .	38
5.25	Graupeneintopf . . . . .	39
5.26	Griechischer Bohnentopf . . . . .	39
5.27	Hack-Auflauf auf griechische Art . . . . .	40
5.28	Hack-Gratin . . . . .	41
5.29	Hähnchen-Ingwer-Auflauf . . . . .	41
5.30	Hähnchen-Quesadilla-Auflauf . . . . .	42
5.31	Kartoffel-Buletten mit Broccoli-Pilz-Soße . . . . .	42
5.32	Kartoffel-Hähnchen-Gratin . . . . .	43
5.33	Kartoffel-Kürbis-Suppe . . . . .	44
5.34	Kartoffel-Porree-Auflauf . . . . .	44
5.35	Kartoffel-Torte . . . . .	45
5.36	Kürbis Gratin . . . . .	45
5.37	Linsensuppe mit Speck . . . . .	46
5.38	Makkaroni-Frikadellen-Auflauf . . . . .	46
5.39	Makkaroni-Gyros-Auflauf . . . . .	47

5.40	Makkaroni-Hack-Auflauf . . . . .	47
5.41	Makkaroni-Hack-Auflauf . . . . .	48
5.42	Maultaschen-Gratin mit Linsen . . . . .	49
5.43	Mediterraner Gemüseauflauf . . . . .	50
5.44	Pastinaken-Möhren-Pfanne . . . . .	50
5.45	Pikanter Chili-Puten-Eintopf . . . . .	51
5.46	Pikanter Puten-Curry-Auflauf . . . . .	51
5.47	Rahmnudel-Gratin mit Kresseschaum . . . . .	52
5.48	Ravioli-Auflauf mit Paprika . . . . .	53
5.49	Schnelle Paella . . . . .	53
5.50	Spaghetti-Gratin . . . . .	54
5.51	Spaghetti-Lachs-Gratin vom Blech . . . . .	54
5.52	Südamerikanischer Hähnchentopf . . . . .	55
5.53	Tiroler Zwiebeltopf . . . . .	56
5.54	Überbackene Kalbsmedaillons . . . . .	56
5.55	Weißkohlauflauf mit Bratwurst und Kräuter-Joghurt . . . . .	57
5.56	Wirsing Eintopf mit Bohnen . . . . .	58
<b>6</b>	<b>Fischgerichte, Meeresfrüchte</b>	<b>59</b>
6.1	80-Grad-Lachs . . . . .	59
6.2	Backfisch mit Kartoffelsalat . . . . .	59
6.3	Böhmischer Karpfen mit warmem Kartoffelsalat . . . . .	60
6.4	Butterscholle mit Schmorkartoffeln . . . . .	61
6.5	Filet von der Dorade mit Kräuter-Nuss-Panade auf mediterranem Gemüse . . . . .	61
6.6	Fisch-Buletten zu Joghurt-Remoulade . . . . .	62
6.7	Fisch-Kartoffel-Pfanne mit Senfsoße . . . . .	63
6.8	Fisch-Kokos-Curry mit grünem Gemüse . . . . .	63
6.9	Fisch-Pfanne mit Joghurt-Senfsoße . . . . .	64
6.10	Fischfilet auf Balsamico-Linsen . . . . .	64
6.11	Fischfilet auf Püree . . . . .	65
6.12	Fischfilet mit Käsekruste . . . . .	65
6.13	Fischfrikadellen - 2 Varianten . . . . .	66
6.14	Fischkotelett auf Linsen . . . . .	67
6.15	Fischpfanne mit Buschbohnen . . . . .	67
6.16	Fischsteaks mit Mango-Salsa . . . . .	68
6.17	Forelle blau mit Kürbis-Chutney . . . . .	69
6.18	Forellenfilet à la provence . . . . .	69
6.19	Forellenspäckchen auf Champignon-Gurkenrahm . . . . .	70
6.20	Fruchtiges Fisch-Ragout . . . . .	71
6.21	Garnelen in Thai-Curry-Soße . . . . .	71
6.22	Garnelen mit Schafskäse . . . . .	72
6.23	Garnelen-Pilz-Pfanne . . . . .	72
6.24	Garnelen-Spieße mit Lauchzwiebeln . . . . .	73

6.25	Gebratene Lachsfilets . . . . .	73
6.26	Gebratene Scholle mit Krabben . . . . .	74
6.27	Gebratene Zanderfilets mit Balsamessig-Butter . . . . .	74
6.28	Gefüllte Zanderfiletröllchen . . . . .	75
6.29	Gegrillter Lachs mit Kräutersauce . . . . .	76
6.30	Gemüse-Fisch-Pfanne . . . . .	77
6.31	Glasiertes Kasseler mit Rotkohlsalat . . . . .	77
6.32	Gratinierter Fisch in Senfcreme . . . . .	78
6.33	Hackpuffer mit zweierlei Dips . . . . .	78
6.34	Heringstopf mit Lauchzwiebeln . . . . .	79
6.35	Kabeljau mit Lauchzwiebeln und Zucchini . . . . .	79
6.36	Kabeljau-Filets mit Quitten-Lauchzwiebel-Gemüse . . . . .	80
6.37	Kalifornischer Fischtopf . . . . .	81
6.38	Kräuter-Forelle aus dem Ofen . . . . .	81
6.39	Lachsfilet 'Asia' auf Wildreis . . . . .	82
6.40	Lachsschnitzel auf Asia-Gemüse . . . . .	83
6.41	Lachssteaks in der Folie . . . . .	83
6.42	Lachstopf mit Garnelen . . . . .	84
6.43	Maischolle mit Buttergemüse . . . . .	85
6.44	Marinierte Sardinen im Gemüsesud . . . . .	85
6.45	Matjes-Tatar auf Rösti . . . . .	86
6.46	Matjesplatte mit Wintersalat . . . . .	87
6.47	Mit Zitronenmelisse und Koriander gedämpfter St. Petersfisch im Dim Sum . . . . .	87
6.48	Pangasiusfilet in Kartoffel-Kräuter-Kruste mit Senfsauce und Sauerkraut	88
6.49	Pannfisch mit Bratkartoffeln & Senfsoße . . . . .	89
6.50	Pflückhecht in einer Kapern-Limonensauce mit Dillkartoffeln und Grünem Salat . . . . .	89
6.51	Pikantes Fischragout zu Rösti-Ecken . . . . .	90
6.52	Pochierter Lachs . . . . .	91
6.53	Reis-Gratin mit Tilapia-Filets . . . . .	91
6.54	Riesenrösti mit Kräuterquark und Lachs . . . . .	92
6.55	Rotbarschfilet Bordelaise . . . . .	92
6.56	Rotbarschfilet in Pergament . . . . .	93
6.57	Saiblingfilet auf Gemüse . . . . .	93
6.58	Schollenröllchen in Tomatensoße . . . . .	94
6.59	Schwertfisch mit Gewürztomaten . . . . .	94
6.60	Seehecht alla marchigiana . . . . .	95
6.61	Seelachsfilet mit Paprikagemüse . . . . .	96
6.62	Seeteufel mit asiatischen Reismudeln . . . . .	96
6.63	Seeteufel-Sate zu Papaya-Salat . . . . .	97
6.64	Seeteufelmedaillons mit Kirschtomaten . . . . .	97
6.65	Thunfisch-Blätterteig-Teilchen . . . . .	98
6.66	Thunfischgulasch mit Bandnudeln . . . . .	99

6.67	Wolfsbarsch in der Salzkruste . . . . .	99
6.68	Zander im Speckmantel auf Linsensalat . . . . .	100
6.69	Zander mit Basilikum-Butter auf Gemüse . . . . .	101
6.70	Zanderfilet mit Pfifferlingen und Haselnuss-Sauce . . . . .	102

## **7 Fleischgerichte, Innereien 105**

7.1	'Rodizio' -Fleisch am Spieß . . . . .	105
7.2	'Stroganoff' mit Röstikruste . . . . .	105
7.3	Altländer Apfel-Lammcurry . . . . .	106
7.4	Amerikanische Steakplatte . . . . .	107
7.5	Apfel-Kasseler-Ragout mit Meerrettich . . . . .	108
7.6	Badisches Schäufele . . . . .	108
7.7	Bratwurst auf knackigem Salatbett mit Senf-Vinaigrette . . . . .	109
7.8	Bunter Ratatouille-Topf . . . . .	109
7.9	Champignon-Lamm-Pfännchen mit Couscous . . . . .	110
7.10	Chinesisches Fondue . . . . .	110
7.11	Feine Spanferkelsülze auf mariniertem Kürbis und Schnittlauchsauce . . . . .	111
7.12	Filet mit Steinpilzbutter und Blätterteigtaschen . . . . .	112
7.13	Fischfilet mit Chili-Curry-Paste . . . . .	112
7.14	Fleisch mit Gemüse . . . . .	113
7.15	Fleischpfanne mit Kokos . . . . .	114
7.16	Fleischspieße auf Tomatensalat . . . . .	114
7.17	Fleischstrudel . . . . .	115
7.18	Frikadellen vom Blech . . . . .	115
7.19	Frikadellen mit Pilzsoße . . . . .	116
7.20	Gebratener Blumenkohl mit Steakwürfeln . . . . .	117
7.21	Gefüllte Frikadellen 'griechische Art' . . . . .	117
7.22	Gefüllte Kalbsröllchen auf Riesling-Risotto . . . . .	118
7.23	Gefüllte Lammschulter mit verschiedenem Gemüse und Kartoffelwedges . . . . .	119
7.24	Gefüllte Paprika mit Schmorkartoffeln . . . . .	120
7.25	Gefüllter Krustenbraten . . . . .	120
7.26	Gefüllter Pizzabraten . . . . .	121
7.27	Gefüllter Schweinebraten mit Traubensauce . . . . .	122
7.28	Gefülltes Kalbssteak . . . . .	123
7.29	Gefülltes Rückensteak . . . . .	124
7.30	Gemüse-Fleisch-Topf . . . . .	124
7.31	Geschmortes Kaninchen . . . . .	125
7.32	Geschnetzeltes mit Möhrenpüree . . . . .	125
7.33	Geschnetzeltes mit Morchelrahm . . . . .	126
7.34	Glasiertes Kasseler mit Rotkohlsalat . . . . .	127
7.35	Hackbällchen . . . . .	127
7.36	Hackbällchen in fruchtiger Soße . . . . .	128
7.37	Hackbraten à la Mexiko mit Mais, Paprika und Knusperchips . . . . .	128
7.38	Hackbraten mit Chili-Gemüse . . . . .	129

7.39	Hackfleisch auf chinesische Art . . . . .	129
7.40	Hackfleisch-Curry . . . . .	130
7.41	Hackfleisch-Zwiebel-Curry . . . . .	131
7.42	Hackfleischstrudel auf türkische Art . . . . .	131
7.43	Hackpfanne mit Spitzkohl . . . . .	132
7.44	Honig-Kasseler mit glasiertem Gemüse . . . . .	132
7.45	Jägerschnitzel-Auflauf . . . . .	133
7.46	Kalbsbraten im Salatbett mit Meerrettichsauce . . . . .	134
7.47	Kalbshaxe mit Kartoffelsalat . . . . .	134
7.48	Kalbsrouladen . . . . .	136
7.49	Kalbsahneragout mit Rübchen . . . . .	136
7.50	Kalbssteak mit Apfel-Zwiebel-Gemüse . . . . .	137
7.51	Kaninchen in Weißweinsauce . . . . .	138
7.52	Kaninchen in Zitronensauce . . . . .	138
7.53	Karibischer Fleischtopf mit Reis . . . . .	139
7.54	Kartoffel-Wurst-Püree . . . . .	139
7.55	Kasseler mit Gemüse-Remoulade . . . . .	140
7.56	Kasseler-Pfanne mit grünen Bohnen . . . . .	141
7.57	Kokos-Hackbraten . . . . .	141
7.58	Kräuter-Dorade mit Röstkartoffeln . . . . .	142
7.59	Kräuter-Krustenbraten . . . . .	142
7.60	Krustenbraten . . . . .	143
7.61	Krustenbraten auf Gemüsebett mit Sauerkraut und handgemachten Knöpfchen . . . . .	144
7.62	Krustenbraten mit Krautsalat . . . . .	144
7.63	Krustenbraten mit pikantem Zwiebelgemüse . . . . .	145
7.64	Lammfrikadellen auf Currylauch . . . . .	146
7.65	Lammkeule aus dem Ofen mit Kartoffeln . . . . .	147
7.66	Lammlachse in Gorgonzola-Creme . . . . .	147
7.67	Lammragout mit Koriander . . . . .	148
7.68	Lauchzwiebel-Frikadellen . . . . .	148
7.69	Mallorquinische Schweinelende mit Sobrassada Llomb amb sobrassada	149
7.70	Mangold-Quinotto . . . . .	150
7.71	Marinierte Filetsteaks mit Wok-Gemüse und Sesam . . . . .	151
7.72	Mixed Grill & Dips . . . . .	151
7.73	Mozzarella-Hackbällchen auf Kartoffelsalat . . . . .	152
7.74	Nieren auf griechische Art . . . . .	153
7.75	Ofen-Gyros 'Spezial' . . . . .	154
7.76	Orientalischer Hack-Gemüse-Topf . . . . .	154
7.77	Paprika-Pfanne mit Steakstreifen . . . . .	155
7.78	Pariser Schinken mit feinem Gemüse . . . . .	156
7.79	Pesto-Braten auf Röstgemüse . . . . .	156
7.80	Pfeffer-Kröstchen 'Madagaskar' . . . . .	157
7.81	Pochiertes Rinderfilet auf Gemüse . . . . .	157

7.82	Pochiertes Rinderfilet mit Pilz-Hackerle . . . . .	158
7.83	Pochiertes Rinderfilet mit Schnittlauch-Vinaigrette . . . . .	159
7.84	Reisnudeln mit Rindfleisch . . . . .	160
7.85	RINDERRÜCKENSTEAK IN ROTWEIN-PFLAUMEN-SAUCE . . .	161
7.86	Rindfleisch 'Szechuan Art' . . . . .	161
7.87	Roastbeef mit Joghurt-Dip . . . . .	162
7.88	Roastbeef mit Radieschen-Gemüse . . . . .	162
7.89	Roastbeefröllchen 'Andaluz' . . . . .	163
7.90	Rosa gebratener Kalbsspitz mit Petersilien-Vinaigrette und Kartoffel- Brokkoli-Gratin . . . . .	164
7.91	Rosmarin-Lammlachse mit lauwarmem Erbsen-Bohnen-Salat . . . . .	164
7.92	Roulade bayerisch serviert . . . . .	165
7.93	Rouladen 'International' . . . . .	166
7.94	Rouladen mit Basilikum-Schinken-Füllung . . . . .	167
7.95	Rouladen mit Roter Bete & Meerrettich . . . . .	167
7.96	Scharfe Kraut-Mett-Pfanne . . . . .	168
7.97	Schnitzel in Kräuterhülle an Linsengemüse mit Petersilienkartoffeln .	168
7.98	Schnitzel mit Honigsoße . . . . .	169
7.99	Schnitzel zu Kartoffel-Gurkensalat . . . . .	169
7.100	Schnitzel-Curry mit Ananas . . . . .	170
7.101	Schnitzel-Mett-Taler . . . . .	171
7.102	Schnitzel-Pfanne mit Orangen-Currysoße . . . . .	171
7.103	Schnitzel-Reis-Pfanne . . . . .	172
7.104	Schnitzel-Röllchen . . . . .	172
7.105	Schweinefilet mit Gemüse, Meerrettich und Schnittlauchkartoffeln . .	173
7.106	Schweinemedallions in Pflaumensoße . . . . .	173
7.107	Schweinerücken im Lauchmantel . . . . .	174
7.108	Schweinesteaks mit Camemberthaube . . . . .	175
7.109	Steak mit Curry-Pfirsichsoße . . . . .	175
7.110	Steak-Gulasch mit Kräuterpüree . . . . .	176
7.111	Steak-Kartoffel-Pfanne 'Texas-Art' . . . . .	176
7.112	Stroganoff-Geschnetzeltes mit Röstikruste . . . . .	177
7.113	Tafelspitz mit Schnittlauch-& Meerrettichsoße . . . . .	178
7.114	Tai Otoshi (Huhn und Rind) . . . . .	178
7.115	Tomaten-Wurst-Spieße . . . . .	179
7.116	Überbackene Schmorgurken . . . . .	179
7.117	Überbackene Schnitzel alla bolognese . . . . .	180
7.118	Würziger Ajvar-Braten . . . . .	181
7.119	Würziger Hirtenbraten . . . . .	181
7.120	Wurstspieße mit Ananas . . . . .	182
7.121	Zwiebelsteaks mit Champignons . . . . .	183

<b>8</b>	<b>Geflügelgerichte</b>	<b>185</b>
8.1	Asia-Hähnchen aus dem Wok . . . . .	185
8.2	Asia-Nudeln mit Hähnchen & Ei . . . . .	185
8.3	Asia-Nudelpfanne mit Hähnchenfilet . . . . .	186
8.4	Asiatische Teigbeutel . . . . .	186
8.5	Badisches Winzer-Hähnchen . . . . .	187
8.6	Baked Potato mit Putenragout . . . . .	188
8.7	Blumenkohl-Hähnchen-Curry . . . . .	189
8.8	Blumenkohl-Puten-Curry . . . . .	189
8.9	Brathähnchen à la Mexico . . . . .	190
8.10	Chicken Wings mit Apfel-Ingwer-Dip . . . . .	191
8.11	Chili-Hähnchen aus dem Ofen . . . . .	191
8.12	Chili-Hähnchen mit Taco-Chips . . . . .	192
8.13	Curry-Hähnchen-Spieße . . . . .	192
8.14	Curry-Hähnchengulasch . . . . .	193
8.15	Curry-Huhn vom Blech . . . . .	194
8.16	Enten-Curry . . . . .	194
8.17	Entenbrust in Thai-Gemüsesauce . . . . .	195
8.18	Entenkeulen auf Zwiebelgemüse mit Cassisjus und Kartoffelrösti . . . . .	195
8.19	Entenspieße in Kirschmarinade . . . . .	196
8.20	Exotische Hähnchenspieße . . . . .	197
8.21	Feuriges Kraut mit Putenstreifen . . . . .	198
8.22	Filets in Balsamico-Soße . . . . .	198
8.23	Gedünstetes Gemüse mit Kräuterschnitzel . . . . .	199
8.24	Geflügel-Spieße mit Püree . . . . .	199
8.25	Gefüllte Putenbrust . . . . .	200
8.26	Gegrilltes Rum-Chicken . . . . .	200
8.27	Gemischte Pilzpfanne . . . . .	201
8.28	Geschnetzeltes mit Champignons . . . . .	202
8.29	Hähnchen 'Tandoori' auf roten Linsen . . . . .	202
8.30	Hähnchen mit Joghurt . . . . .	203
8.31	Hähnchen mit Mais-Salsa . . . . .	204
8.32	Hähnchen-Chili mit roten Linsen . . . . .	204
8.33	Hähnchen-Gyros mit Paprikaquark . . . . .	205
8.34	Hähnchen-Mais-Pfanne . . . . .	206
8.35	Hähnchen-Möhren-Ragout . . . . .	206
8.36	Hähnchen-Saté mit Erdnuss-Soße . . . . .	207
8.37	Hähnchen-Schinken-Soße . . . . .	207
8.38	Hähnchen-Teriyaki mit Gemüse-Spaghetti . . . . .	208
8.39	Hähnchenbrust im Schinkenmantel in Salzeibutter gebraten . . . . .	208
8.40	Hähnchenbrust mit Apfelkruste, Möhren-Apfel-Gemüse und Herzoginkartoffeln . . . . .	209
8.41	Hähnchenbrustfilets - mit Melisse-Currysauce . . . . .	210
8.42	Hähnchenbrustnach Florentiner Art . . . . .	211

8.43	Hähnchenfilet in Zitronensoße . . . . .	211
8.44	Hähnchenfilet süßsauer . . . . .	212
8.45	Hähnchenfilets in Ei-Mantel . . . . .	212
8.46	Hähnchenkeule auf Kräuter-Möhren . . . . .	213
8.47	Hähnchenkeulen auf Röstkartoffeln . . . . .	214
8.48	Hähnchenkeulen mit Röstkartoffeln . . . . .	214
8.49	Hähnchenragout mit Brokkoli . . . . .	215
8.50	Hähnchensaté auf Reissalat . . . . .	215
8.51	Hähnchenwürfel im Speckmantel . . . . .	216
8.52	Honighähnchen mit Orangen . . . . .	217
8.53	Hühnchen mit Pilzen . . . . .	217
8.54	Hühnerbrustrouladen mit frischen Kräutern . . . . .	218
8.55	Hühnerragout mit Galgant . . . . .	218
8.56	Jamaica Jerk Chicken . . . . .	219
8.57	Jamaica Jerk Chicken . . . . .	220
8.58	Jerk Chicken mit Bohnenreis . . . . .	220
8.59	Kartoffel-Sprossen-Salat mit Hähnchen . . . . .	221
8.60	Kokos-Puten-Curry . . . . .	222
8.61	Kokos-Schnitzel mit gebratenen Früchten . . . . .	222
8.62	Kräuterschnitzel 'Mediterrane' . . . . .	223
8.63	Krosse Entenbrust nach Peking-Art . . . . .	224
8.64	Majoran-Leber mit Apfel . . . . .	224
8.65	Marinierte Entenbrust auf Kürbis-Walnussgemüse . . . . .	225
8.66	Nudel-Nestchen mit Hühnerbrust . . . . .	225
8.67	Paprika-Kürbis-Hähnchen . . . . .	226
8.68	Pikante Putenmedaillons . . . . .	226
8.69	Poulardenbrust mit Röstkartoffeln . . . . .	227
8.70	Puten-Chili mit Käse-Tortillas . . . . .	228
8.71	Puten-Geschnetzeltes 'Asia' . . . . .	228
8.72	Puten-Geschnetzeltes mit Reis . . . . .	229
8.73	Puten-Spieße auf Blattsalat . . . . .	229
8.74	Putenbrust mit Maisrahmsauce und Lauchzwiebeln . . . . .	230
8.75	Putenbrustwürfel mit Pilzen und Lauchzwiebeln auf grünen Bandnudeln	231
8.76	Putendöner auf Reis . . . . .	231
8.77	Putenfilet mit mexikanischem Salat . . . . .	232
8.78	Putengeschnetzeltes mit Äpfeln . . . . .	233
8.79	Putengeschnetzeltes mit Tomaten . . . . .	233
8.80	Putengulasch zu Knödeln . . . . .	234
8.81	Putenkeule auf Röstgemüse . . . . .	234
8.82	Putenpfanne mit Früchten . . . . .	235
8.83	Putenröllchen mit Kräuterkruste . . . . .	235
8.84	PUTENSÄCKCHEN . . . . .	236
8.85	Putenschnitzel 'Hawaii' . . . . .	237
8.86	Putenschnitzel auf Gemüseknollen . . . . .	237

8.87	Putenschnitzel in Pfefferkruste auf Lauchzwiebelgemüse mit Bandnudeln . . . . .	238
8.88	Putenschnitzel mit Kräuterkruste . . . . .	239
8.89	Putenspieße mit Szechuan-Reis . . . . .	239
8.90	Rotes Thai-Curry . . . . .	240
8.91	Salat mit Tandoori-Hähnchen . . . . .	240
8.92	Scharfe Geflügelröllchen . . . . .	241
8.93	Scharfe Puten-Nudelpfanne . . . . .	242
8.94	Schlemmerschnitzel à la Bordelaise . . . . .	242
8.95	Schupfnudeln mit Geschnetzeltem . . . . .	243
8.96	Sherry-Hähnchen auf Gemüse . . . . .	244
8.97	Süßsaures Hähnchen . . . . .	245
8.98	Truthahnröllchen-Spieße und Champignon-Buttergemüse . . . . .	245
8.99	Überbackene Hähnchenfilets . . . . .	246
8.100	Überbackene Putensteaks mit Obst . . . . .	246
8.101	Wachteln mit lauwarmem Linsensalat und geröstetem Ciabatta Quaglie con un'isalata tiepida di lenticchie con ciabatta tostata . . . . .	247
8.102	Zartes Weizen-Curry mit Pute . . . . .	248
8.103	Zitronen-Hühnchen-Curry . . . . .	248
8.104	Zitronenhähnchen mit Kartoffeln . . . . .	249
8.105	Zitronenhähnchen mit Oliven . . . . .	250
8.106	Zweierlei von der Ente . . . . .	251
<b>9</b>	<b>Grundlagen, Informationen</b>	<b>253</b>
9.1	Röstkartoffeln mit Knoblauch & Garnelen . . . . .	253
<b>10</b>	<b>Käsegerichte</b>	<b>255</b>
10.1	Edelfisch-Pfännchen . . . . .	255
10.2	Obatzda mit marinierten Blattsalaten und Laugenbrezel . . . . .	255
10.3	Paprika-Gratin . . . . .	256
10.4	Raclette mit Kartoffeln & Filet . . . . .	256
<b>11</b>	<b>Kartoffel-, Gemüsegerichte</b>	<b>259</b>
11.1	Auberginen in Tomatensoße . . . . .	259
11.2	Backkartoffeln mit Paprikakraut . . . . .	259
11.3	Blumenkohl alla bolognese . . . . .	260
11.4	Blumenkohl-Chili-Pfanne . . . . .	260
11.5	Blumenkohl-Curry mit Kartoffeln . . . . .	261
11.6	Broccolireis mit Spieß . . . . .	261
11.7	Buchweizen-Kartoffelklöße mit Harzer-Roller-Füllung . . . . .	262
11.8	Bunt belegte Blechkartoffeln . . . . .	262
11.9	Bunte Gemüsepfanne . . . . .	263
11.10	Country-Kartoffeln mit drei Dips . . . . .	263
11.11	Eier-Möhren-Ragout zu Pellkartoffeln . . . . .	264

11.12	Feurige Spitzkohlpfanne . . . . .	265
11.13	Feuriger Spitzkohl mit Mettklößchen . . . . .	265
11.14	Feuriges Kürbis-Gulasch . . . . .	266
11.15	Folienkartoffeln mit Joghurt-Lachscreme . . . . .	266
11.16	Gebatener Blumenkohl süßsauer . . . . .	267
11.17	Gebatener Spargel aus dem Wok . . . . .	267
11.18	Gefüllte Aubergine . . . . .	268
11.19	Gefüllte Champignons . . . . .	269
11.20	Gefüllte Kartoffelpuffer . . . . .	269
11.21	Gefüllte Kürbisschiffchen . . . . .	270
11.22	Gefüllte Paprikaschoten . . . . .	270
11.23	Gefüllte Wirsingbällchen . . . . .	271
11.24	Gemüse-Ragout mit Klößchen . . . . .	271
11.25	Gemüseragout mit Mais . . . . .	272
11.26	Gemüsespießchen . . . . .	273
11.27	Gemüsesticks mit zwei Dips . . . . .	273
11.28	Gnocchi 'Piemonteser Art' . . . . .	274
11.29	Gratiniertes Gemüse mit Rosmarinkartoffeln . . . . .	274
11.30	Gröstl von Kartoffeln und Schinkenwurst mit buntem Gemüse . . . . .	275
11.31	Grün-weiße Bohnenpfanne . . . . .	275
11.32	Kartoffel-Bohnen-Tortilla . . . . .	276
11.33	Kartoffel-Paprika-Pfanne . . . . .	277
11.34	Kartoffel-Puffer mit Wurstsalat . . . . .	277
11.35	Kartoffel-Sandwich . . . . .	278
11.36	Kartoffel-Steinpilz-Gratin . . . . .	278
11.37	Kartoffel-Tortilla mit Lauchzwiebeln . . . . .	279
11.38	Kartoffeln mit Mettfüllung . . . . .	279
11.39	Kartoffeln mit Sauerkrautfüllung . . . . .	280
11.40	Kartoffeln mit Zitronen und Parmesan . . . . .	280
11.41	Kartoffelpfanne mit Putenbrust in Kräutersauce . . . . .	281
11.42	Kichererbsen-Curry mit Erdnüssen . . . . .	281
11.43	Knackiges Wok-Gemüse . . . . .	282
11.44	Knusprige Möhrenpuffer . . . . .	283
11.45	Kohlrabi-Möhren-Ragout mit Ei . . . . .	283
11.46	Kräuterseitlings-Pfanne mit Senfsahne . . . . .	284
11.47	Kraut mit Fleischbällchen . . . . .	285
11.48	Kürbis & Kartoffeln vom Blech . . . . .	285
11.49	Kürbis-Kartoffel-Püree mit Ei . . . . .	286
11.50	Kürbiscurry . . . . .	286
11.51	Kürbisgemüse zu Hähnchen . . . . .	287
11.52	Lauwarmer Gemüsesalat mit Puten-Piccata . . . . .	288
11.53	Lauwarmes Pilzgemüse . . . . .	288
11.54	Linsenbratlinge mit Gemüse . . . . .	289
11.55	Möhren-Schwarzwurzel-Curry . . . . .	290

11.56	Neue Kartoffeln mit Möhrenquark . . . . .	290
11.57	Ofenkartoffel mit Tomatensoße & Feta . . . . .	291
11.58	Ofenkartoffeln mit Kümmel und Meersalz zu Heringshappen . . . . .	291
11.59	Ofenkartoffeln mit Quark . . . . .	292
11.60	Ofenkartoffeln mit zwei Soßen . . . . .	292
11.61	Paprika mit Hirsefüllung . . . . .	293
11.62	Paprika nach griechischer Art . . . . .	293
11.63	Party-Kartoffeln mit Schinken . . . . .	294
11.64	Pellkartoffeln mit Gemüsequark . . . . .	295
11.65	Pfannengemüse mit Spaghetti . . . . .	295
11.66	Pfannengerührtes Gemüse mit Pilzen . . . . .	296
11.67	Pikante Kartoffel-Speck-Torte . . . . .	296
11.68	Pilz-Pfanne . . . . .	297
11.69	Pilzpfanne mit Tomaten . . . . .	297
11.70	Pitas mit Spinat und Korinthen . . . . .	298
11.71	Provenzalische Kartoffel-Pfanne . . . . .	299
11.72	Rote Rouladen mit Brezelfüllung . . . . .	299
11.73	Rustikale Wirsingrouladen . . . . .	300
11.74	Scharfe Gnocci mit Soße aus Pfeffer-Bresso . . . . .	301
11.75	Spargel in Kokos-Curry-Soße . . . . .	301
11.76	Speck-Kartoffeln mit Quark-Dip . . . . .	302
11.77	Spitzkohl-Rouladen mit Feta . . . . .	302
11.78	Steckrübentaler in Sesam-Hülle . . . . .	303
11.79	Süßsaures Gemüse mit Reis . . . . .	303
11.80	Texas-Pfanne mit Knusperspeck . . . . .	304
11.81	Tomaten-Kartoffel-Chili . . . . .	305
11.82	Tomaten-Oliven-Ragout mit Burrata und Tomaten-Focaccia . . . . .	305
11.83	Überbackene Champignons . . . . .	306
11.84	Überbackene Kartoffeln . . . . .	307
11.85	Wok-Gemüse mit Tofu . . . . .	307
11.86	Zucchini mit Krabbenfüllung . . . . .	308
<b>12</b>	<b>Kuchen, Gebäck, Pralinen</b>	<b>309</b>
12.1	Bergkäse-Strudel . . . . .	309
12.2	Gefüllte Hörnchen . . . . .	309
12.3	Gitterblechkuchen . . . . .	310
12.4	Herzhafte Kürbiswaffeln . . . . .	311
<b>13</b>	<b>Marmeladen, Konfitüren</b>	<b>313</b>
13.1	Überbackene Krautkräpfen . . . . .	313

<b>14 Mehlspeisen, Nudeln</b>	<b>315</b>
14.1 Asiatische Geflügel-Quiche . . . . .	315
14.2 Asiatischer Nudeltopf . . . . .	315
14.3 Bärlauch-Knöpfe mit Kümmel, Emmentaler & Spitzkohl . . . . .	316
14.4 Bärlauchnudeln in cremiger Soße . . . . .	317
14.5 Bami Goreng mit Schinken & Spiegelei . . . . .	317
14.6 Bandnudeln mit Pilz-Gemüse . . . . .	318
14.7 Bandnudeln mit Specksauce . . . . .	318
14.8 Blätterteig-Röllchen . . . . .	319
14.9 Blätterteig-Schinken-Quiche . . . . .	319
14.10 Blechpfannkuchen 'Hawaii' . . . . .	320
14.11 Blitz-Quiches mit Feta . . . . .	320
14.12 Blumenkohl-Zwiebel-Quiche . . . . .	321
14.13 Bratnudeln mit Gemüse und Pilzen . . . . .	322
14.14 Bunte Gemüse-Nudeln . . . . .	322
14.15 Bunte Spaghetti . . . . .	323
14.16 Cannelloni . . . . .	323
14.17 Cannelloni mit Paprika-Zwiebel-Füllung . . . . .	324
14.18 Chinakohl-Nudel-Pfanne . . . . .	325
14.19 Chinesische Bratnudeln . . . . .	325
14.20 Conchiglioni mit Muscheln . . . . .	326
14.21 Couscous mit Minze . . . . .	326
14.22 Eiernudeln mit Tofu . . . . .	327
14.23 Farfalle bolognese mit Rucola . . . . .	327
14.24 Farfalle mit Gemüse und Mozzarella . . . . .	328
14.25 Farfalle mit Tomaten & Bärlauch . . . . .	329
14.26 Feurige Spaghetti mit Garnelen . . . . .	329
14.27 Fladenbrotpizza . . . . .	330
14.28 Flammkuchen mit Rucola . . . . .	330
14.29 Flammkuchen-Duo . . . . .	331
14.30 Fleischtaschen aus China, gedämpft . . . . .	331
14.31 Fusilli mit Pfifferlingen . . . . .	332
14.32 Fusillitorte . . . . .	333
14.33 Garnelen-Pie 'Barbados' . . . . .	333
14.34 Gebratene Nudeln mit Gemüse . . . . .	334
14.35 Gebratene Nudeln mit Pilzen . . . . .	335
14.36 Gemüse-Wrap mit scharfem Curry-Joghurt . . . . .	335
14.37 Gemüsespaghetti mit Petersilienpesto und Frühlingsgemüse . . . . .	336
14.38 Grüne Nudelpfanne mit Lachs . . . . .	336
14.39 Grüne Quiche . . . . .	337
14.40 Hack-Taschen mit Olivenquark . . . . .	338
14.41 Hähnchen-Pizza mit Cranberrys . . . . .	338
14.42 Hirseklößchen auf Tomaten . . . . .	339
14.43 Italienische Spirelli-Pfanne . . . . .	340

14.44	Kleine Pizzas mit Hack & Tomate . . . . .	340
14.45	Krabben-Quiche mit Lauchzwiebeln . . . . .	341
14.46	Kräuterfladen mit Kartoffeln . . . . .	341
14.47	Kräuterpfannkuchen . . . . .	342
14.48	Lachs-Nudeln im Parmesankörbchen . . . . .	343
14.49	Lachs-Pizza . . . . .	343
14.50	Lasagne mit Ricotta und Auberginen . . . . .	344
14.51	Lasagne mit Tomaten, Ricotta und Auberginen . . . . .	345
14.52	Lasagne mit Zucchini und Blüten . . . . .	346
14.53	Lauch-Quiches mit Comte . . . . .	346
14.54	Makkaroni mit scharfem Tomatensugo und Mozzarella . . . . .	347
14.55	Makkaroni mit Zitronen-Sahne-Soße . . . . .	347
14.56	Makkaroni-Hack-Torte . . . . .	348
14.57	Makkaroni-Kartoffel-Topf mit Apfel . . . . .	349
14.58	Mangold-Quiche mit Pinienkernen . . . . .	349
14.59	Maultaschen mit Gemüse . . . . .	350
14.60	Mini Pizza . . . . .	351
14.61	Mini-Burritos mit Avocado-creme . . . . .	351
14.62	Mini-Sauerkraut-Quiches . . . . .	352
14.63	Nudel-Omelett . . . . .	352
14.64	Nudel-Salat mit Fleischwurst . . . . .	353
14.65	Nudelfleckerln mit Stremellachs . . . . .	354
14.66	Nudeln mit Champignon-Bolognese . . . . .	354
14.67	Nudeln mit Pilzsoße . . . . .	355
14.68	Nudelpfanne mit Garnelen und Brokkoli . . . . .	355
14.69	Nudelplatte mit vier leckeren Soßen . . . . .	356
14.70	Nudeltopf mit Shiitake und Garnelen . . . . .	357
14.71	Paprika-Quiche mit Cabanossi . . . . .	358
14.72	Penne mit geräucherter Forelle . . . . .	358
14.73	Penne mit Hackragout und Joghurt . . . . .	359
14.74	Penne-Salat mit Senf-Frikadellen . . . . .	359
14.75	Pfifferlings-Tarte . . . . .	360
14.76	Pfifferlings-Tarte . . . . .	361
14.77	Pikante Apfel-Zwiebel-Tarte . . . . .	361
14.78	Pikante Blätterteig-Schnecken . . . . .	362
14.79	Pilz-Bergkäse-Knödel . . . . .	363
14.80	Pilz-Quiche mit Krabben . . . . .	363
14.81	Pipe mit frischem Lachs . . . . .	364
14.82	Pizza 'Gourmet' . . . . .	365
14.83	Pizza mit Lammhack . . . . .	365
14.84	Puten-Curry-Soße . . . . .	366
14.85	Quark-Plinsen mit Paprika . . . . .	367
14.86	Quiche mit Tomaten und Lauchzwiebeln . . . . .	367
14.87	Ravioli mit Gemüse- und Pilzsoße . . . . .	368

14.88	Reginette mit Tomaten und Dicken Bohnen . . . . .	369
14.89	Reisnudel-Bowl mit Makrele . . . . .	370
14.90	Rigatoni mit sugo . . . . .	370
14.91	Rote-Bete-Flammkuchen . . . . .	371
14.92	Rustikale Spätzlepfanne . . . . .	371
14.93	Scharfe Sellerienudeln . . . . .	372
14.94	Schinken-Käse-Quesadillas . . . . .	373
14.95	Schinken-Wraps . . . . .	373
14.96	Schneller Zwiebelkuchen . . . . .	374
14.97	Spaghetti al limone . . . . .	374
14.98	Spaghetti mit Kaviar . . . . .	375
14.99	Spaghetti mit Kirschtomaten und Zucchini . . . . .	375
14.100	Spaghetti mit Linsensoße . . . . .	376
14.101	Spaghetti mit Oliven-Thunfisch-Soße . . . . .	376
14.102	Spaghetti mit Pesto und Pinienkernen . . . . .	377
14.103	Spaghetti mit Ricotta und Bauchspeck . . . . .	377
14.104	Spaghetti-Muffins mit Tomatensoße . . . . .	378
14.105	Spaghetti-Party-Pizza . . . . .	378
14.106	Spaghettini in Lachs-Hummersahne . . . . .	379
14.107	Spinat-Börek . . . . .	379
14.108	Spinatpfannkuchen-Turm überbacken mit Gouda . . . . .	380
14.109	Steinpilzrahm mit Bandnudeln . . . . .	381
14.110	Strudel-Muffins mit Salami . . . . .	381
14.111	Tagliatelle 'verde' mit Räucherlachs . . . . .	382
14.112	Tagliatelle mit Lachs . . . . .	382
14.113	Tagliatelle mit Scampi und Garnelen . . . . .	383
14.114	Tagliatelle mit Zucchini und Garnelen . . . . .	384
14.115	Tagliolini mit Gemüse und Ricotta . . . . .	384
14.116	Teigtaschen mit Garnelenfüllung . . . . .	385
14.117	Tomaten-Hähnchen-Ragout mit Nudeln . . . . .	386
14.118	Tomaten-Spaghetti mit Pute . . . . .	387
14.119	Tomaten-Zucchini-Quiche . . . . .	387
14.120	Tortellini-Salat mit Spießchen . . . . .	388
14.121	Überbackene Conchiglioni . . . . .	388
14.122	Überbackene Pfannkuchen . . . . .	389
14.123	Würzige arabische Pizza . . . . .	390
<b>15</b>	<b>Pasteten, Terrinen</b>	<b>391</b>
15.1	Lachs-Frischkäse-Terrine . . . . .	391
<b>16</b>	<b>Reisgerichte</b>	<b>393</b>
16.1	Bärlauch-Reistopf mit Erbsen . . . . .	393
16.2	Curry-Reispfanne . . . . .	393
16.3	Garnelenreis mit Brandy . . . . .	394

16.4	Gefüllte Paprika mit Safranreis . . . . .	394
16.5	Gemüserisotto mit Zucchini und Garnelen . . . . .	395
16.6	Gestürzter Pilz-Reis zu Putengulasch . . . . .	395
16.7	Möhrenreis mit Tofu . . . . .	396
16.8	Pilz-Risotto . . . . .	396
16.9	Reis mit gebratenem Tofu und grünen Bohnen . . . . .	397
16.10	Reispfanne mit Brätkällchen . . . . .	397
16.11	Reispuffer mit Käsesoße . . . . .	398
16.12	Reistaler mit Senfsoße . . . . .	398
16.13	Roter Reis mit Knoblauch . . . . .	399
16.14	Scharfer Bratreis mit Garnelen . . . . .	400
<b>17</b>	<b>Salate</b>	<b>401</b>
17.1	'Grüner' Kartoffel-Salat . . . . .	401
17.2	Apfel-Kartoffelsalat mit Schwedenhappen . . . . .	401
17.3	Apfel-Lauchzwiebel-Salat . . . . .	402
17.4	Apfel-Rotkohl-Salat mit Wiener Würstchen am Spieß . . . . .	402
17.5	Avocadosalat mit Mais und Mozzarella . . . . .	403
17.6	Blitzschneller Nudelsalat . . . . .	403
17.7	Blumenkohlsalat mit Ei-Vinaigrette . . . . .	404
17.8	Bohnen-Speck-Salat im Tomatenring . . . . .	404
17.9	Bohnensalat mit Haselnüssen . . . . .	405
17.10	Brandenburger Salatvariation . . . . .	406
17.11	Bulgursalat mit Petersilie . . . . .	406
17.12	Bunter Kartoffelsalat . . . . .	407
17.13	Bunter Maissalat mit Chili . . . . .	407
17.14	Bunter Reissalat . . . . .	408
17.15	Bunter Salat mit Lachsfilet . . . . .	408
17.16	Caesar Salad mit Joghurt-Knobi-Dressing . . . . .	409
17.17	Chicorée mit Preiselbeer-Dip . . . . .	409
17.18	Chicoree-Salat . . . . .	410
17.19	Chili-Gurken-Salat . . . . .	410
17.20	Curry-Eiersalat mit Krabben . . . . .	411
17.21	Eier-Salat mit roten Linsen . . . . .	411
17.22	Eiersalat mit Curry-Creme . . . . .	412
17.23	Eiersalat mit Flusskrebse . . . . .	412
17.24	Eisbergsalat mit Pita . . . . .	413
17.25	Feuriger Salat mit Kartoffelsticks . . . . .	413
17.26	Frischer Brotsalat . . . . .	414
17.27	Frischer Kartoffelsalat mit Hähnchen . . . . .	414
17.28	Fruchtiger Nudelsalat . . . . .	415
17.29	Frühlingssalat . . . . .	415
17.30	Gemüse-Fleischsalat mit Ofenkartoffeln . . . . .	416
17.31	Glasnudelsalat . . . . .	416

17.32	Granatapfel-Salat mit Entenleber . . . . .	417
17.33	Griechischer Kartoffelsalat . . . . .	418
17.34	Grüner Frühlingssalat . . . . .	418
17.35	Gurken-Apfelsalat mit Thüringer Bratwurst . . . . .	419
17.36	Gurken-Oliven-Salat . . . . .	419
17.37	Gurken-Räucherfisch-Salat . . . . .	420
17.38	Herzhafter Spätzlesalat . . . . .	421
17.39	Italienischer Kartoffelsalat . . . . .	421
17.40	Käsesalat mit Pinienkernen . . . . .	422
17.41	Kartoffel-Pfifferlings-Salat . . . . .	422
17.42	Kartoffelsalat mit Feta . . . . .	423
17.43	Kartoffelsalat mit Shrimps . . . . .	423
17.44	Knackige Rohkostplatte . . . . .	424
17.45	Knackiger Überraschungssalat . . . . .	424
17.46	Knackiger Weizensalat mit Gouda . . . . .	425
17.47	Kraut-Möhren-Salat . . . . .	425
17.48	Krautsalat mit Paprika . . . . .	426
17.49	Leichter Wurstsalat mit Laugenstange . . . . .	426
17.50	Linsen-Salat mit Entenbrust . . . . .	427
17.51	Linsensalat mit Harissa-Garnelen . . . . .	428
17.52	Nudel-Curry-Salat mit Hackbällchen . . . . .	429
17.53	Nudel-Wurst-Salat . . . . .	429
17.54	Orient-Salat mit gerösteten Mandeln . . . . .	430
17.55	Papaya-Salat mit Limettendressing . . . . .	431
17.56	Pellkartoffelsalat mit Hacksteaks . . . . .	431
17.57	Petersiliensalat mit Lammkoteletts . . . . .	432
17.58	Pikanter Kartoffel-Linsen-Salat . . . . .	433
17.59	Pikanter Paprika-Reissalat . . . . .	433
17.60	Pilzsalat . . . . .	434
17.61	Radieschensalat mit Käse . . . . .	434
17.62	Ravioli-Salat mit Pesto . . . . .	435
17.63	Reissalat mit Früchten und Currydressing . . . . .	435
17.64	Reissalat mit Hackbällchen . . . . .	436
17.65	Rinderbraten im Salatbett mit Meerrettich-Vinaigrette . . . . .	437
17.66	Roher Spargelsalat . . . . .	437
17.67	Roher Spargelsalat . . . . .	438
17.68	Romanasalat mit Hähnchen . . . . .	438
17.69	Rote-Bete-Salat mit Forelle . . . . .	439
17.70	Rote-Linsen-Salat . . . . .	439
17.71	Rotkohlsalat mit Teriyaki Steaks . . . . .	440
17.72	Salat 'Harlekin' mit gefüllten Putenröllchen . . . . .	440
17.73	Salat aus grünen Bohnenkernen und Kartoffeln in Senf-Dressing mit gebratenen Mettwürsten . . . . .	441
17.74	Salatteller mit Schnitzelstreifen . . . . .	442

17.75	Sardischer Langusten-Salat . . . . .	442
17.76	Sauerkraut-Salat mit scharfem Dip . . . . .	443
17.77	Sauerkrautsalat auf asiatische Art . . . . .	443
17.78	Schichtsalat mit Curry-Reis . . . . .	444
17.79	Spaghettikürbis-Salat . . . . .	445
17.80	Spaghettini-Salat mit Ingwer . . . . .	445
17.81	Spanischer Kartoffelsalat mit Hackwürfeln . . . . .	446
17.82	Spargel-Tomatensalat im Parmesankörbchen . . . . .	447
17.83	Spargelsalat 'grünweiß' mit Garnelen . . . . .	447
17.84	Spinat-Salat mit Mango-Bärlauch-Dressing . . . . .	448
17.85	Sprossensalat mit Garnelen . . . . .	448
17.86	Tex-Mex-Salat mit Chorizo . . . . .	449
17.87	Thai-Salat mit Hack & Zitronengras . . . . .	450
17.88	Thunfisch-Eier-Salat mit Mayo-Dressing . . . . .	450
17.89	Tomaten-Nudelsalat . . . . .	451
17.90	Tomatensalat mit Salzmandeln . . . . .	451
17.91	Tortellini-Salat mit Schafskäse . . . . .	452
17.92	Warmer Mozzarellasalat . . . . .	452
17.93	Western-Kartoffelsalat mit Hähnchen . . . . .	453
17.94	Winter-Quinoa-Salat . . . . .	453
17.95	Wurstsalat . . . . .	454
17.96	Ziegenkäse-Salat . . . . .	454
17.97	Zuckerschotensalat mit Speck . . . . .	455
17.98	Zwiebel-Wurst-Salat . . . . .	456
<b>18 Saucen, Marinaden</b>		<b>457</b>
18.1	Gorgonzolasoße mit Spargel und Pilzen . . . . .	457
18.2	Granatapfelsoße . . . . .	457
18.3	Hummerkrabben-Kerbel-Soße . . . . .	457
18.4	Jacobsmuscheln mit Marsala . . . . .	458
18.5	Lauchzwiebel-Tsatsiki . . . . .	458
18.6	Papaya-Salsa zu Garnelen . . . . .	459
18.7	Pikanter Quark-Dip . . . . .	459
18.8	Pilzsoße . . . . .	460
18.9	Schmelzkäse-Soße . . . . .	460
18.10	Thunfisch-Kapern-Soße . . . . .	460
18.11	Thunfisch-Tomaten-Salsa zu Chips . . . . .	461
18.12	Tomaten mit Schafskäse . . . . .	461
18.13	Tomaten-Basilikum-Paste . . . . .	462
18.14	Tomatensoße . . . . .	462
18.15	Vier-Käse-Soße . . . . .	463

<b>19</b>	<b>Sonstiges</b>	<b>465</b>
19.1	Blaue Chips mit 2 Dips . . . . .	465
19.2	Bunter Gemüse-Reis mit Tofu und Cashewkernen . . . . .	465
19.3	Chinesisches Fondue mit Gemüse . . . . .	466
19.4	Überbackener Apfel . . . . .	466
<b>20</b>	<b>Vegetarisches, Vollwert</b>	<b>469</b>
20.1	Asiapfanne mit Blumenkohlreis . . . . .	469
20.2	Blättertiegrolle mit Mangold . . . . .	469
20.3	Blumenkohl-Curry mit Cashewkernen . . . . .	470
20.4	Gebackener Kürbis . . . . .	470
20.5	Gebackener Tofu . . . . .	471
20.6	Gefüllte Tomaten mit Quinoa und Hüttenkäse . . . . .	472
20.7	Gemüseauflauf mit Béchamelsoße . . . . .	472
20.8	Grünkern-Bratlinge mit Radieschen-Dip . . . . .	473
20.9	Kartoffelcremesuppe mit Nüssen . . . . .	473
20.10	Möhren-Tofu-Frikadelle in Tomatensoße . . . . .	474
20.11	Paprika mit Hirse-Pilz-Füllung . . . . .	475
20.12	Quinoa-Puffer mit Kaffee-Chili-Mayonnaise . . . . .	475
20.13	Tofu-Champignon-Pfanne mit Curry . . . . .	476
20.14	Überbackene Kartoffeln mit Mozzarella . . . . .	477
20.15	Vegetarisches Buddha-Gemüse . . . . .	477
20.16	Wirsingrouladen mit Safran-Hollandaise . . . . .	478
<b>21</b>	<b>Vorspeisen, Suppen</b>	<b>481</b>
21.1	Antipasti-Platte mit Bruschetta . . . . .	481
21.2	Artischocken mit zwei Dips . . . . .	481
21.3	Asiatische Geflügelsuppe . . . . .	482
21.4	Bärlauch-Kartoffelsuppe . . . . .	482
21.5	Baguette mit Geflügelleber . . . . .	483
21.6	Bouillon mit Basilikumklößchen . . . . .	484
21.7	Bouillon mit Käse-Croûtons . . . . .	484
21.8	Brotsalat mit Gurken und Paprika . . . . .	485
21.9	Brunnenkressesuppe mit Hack . . . . .	485
21.10	Bunt belegte Kartoffel-Buletten . . . . .	486
21.11	Callaloo-Suppe mit Schinken . . . . .	487
21.12	Chicorée-Cocktail mit Shrimps . . . . .	487
21.13	Cremige Tomatensuppe . . . . .	488
21.14	Currysuppe mit roten Linsen . . . . .	488
21.15	Feine Lachs-Kartoffel-Suppe . . . . .	489
21.16	Feine Lachstörtchen . . . . .	489
21.17	Feine Steinpilzsuppe . . . . .	490
21.18	Feurige Entensuppe unter der Haube . . . . .	491
21.19	Fischsuppe . . . . .	491

21.20	Fruchtig-scharfe Asia-Pickles . . . . .	492
21.21	Frühlingsrollen mit Krabbenfüllung . . . . .	493
21.22	Gemüse-Pastetchen . . . . .	493
21.23	Gemüsesuppe mit Eierblumen . . . . .	494
21.24	Gemüsesuppe mit Salbei . . . . .	494
21.25	Grießsuppe mit Tomaten und Lauchzwiebeln . . . . .	495
21.26	Grüne Hochzeitssuppe mit Kräutern und Gurke . . . . .	495
21.27	Gurken-Süppchen mit Gartenkräutern . . . . .	496
21.28	Herzhafte Aprikosensuppe . . . . .	497
21.29	Italienische Gemüsesuppe . . . . .	497
21.30	Joghurt-Kaltschale mit Gemüsestückchen . . . . .	498
21.31	Käse-Cocktail mit Kresse . . . . .	498
21.32	Käse-Nachos mit Bärlauch-Mayonnaise . . . . .	499
21.33	Käsecremesuppe mit Kräutern . . . . .	499
21.34	Käsesuppe im Krustenbrötchen . . . . .	500
21.35	Käsesuppe mit Pilzen und Hackfleisch . . . . .	501
21.36	Kartoffelsuppe mit gebratenen Scampi . . . . .	501
21.37	Kartoffelsuppe mit Krabben . . . . .	502
21.38	Kartoffelsuppe mit Pfifferlingen . . . . .	502
21.39	Kasseler-Gemüse-Suppe . . . . .	503
21.40	Knoblauchcreme mit Croûtons . . . . .	503
21.41	Knusprige Frühlingsröllchen . . . . .	504
21.42	Kokos-Curry-Suppe . . . . .	505
21.43	Küchlein mit Peking-Entenbrust . . . . .	505
21.44	Kürbis-Carpaccio mit gerösteten Walnüssen in Apfelsaft-Dressing und herbstlichen Blattsalaten . . . . .	506
21.45	Kürbiscremesuppe . . . . .	507
21.46	Kürbissuppe mit Orangen und Ingwer . . . . .	507
21.47	Kürbissuppe vom Butternut . . . . .	508
21.48	Leichte Kohlsuppe . . . . .	508
21.49	Minestrone mit Knoblauchbruschetta . . . . .	509
21.50	Möhren-Ingwer-Suppe . . . . .	509
21.51	Möhren-Kokos-Suppe . . . . .	510
21.52	Orangen-Tomaten-Suppe . . . . .	510
21.53	Pastetchen mit Geflügel-Sherry-Rahm . . . . .	511
21.54	Pikante Hefekrapfen . . . . .	511
21.55	Pizza-Suppe mit Cabanossi . . . . .	512
21.56	Roastbeef-Carpaccio mit Basilikum . . . . .	512
21.57	Rotbarbenfilet mit Linsensalat . . . . .	513
21.58	Rote-Bete-Carpaccio . . . . .	514
21.59	Salat-Cocktail mit Räucherforelle . . . . .	514
21.60	Scharfe Hühnersuppe mit Ingwer . . . . .	515
21.61	Schinken-Carpaccio mit Kardamom-Lauchzwiebeln . . . . .	515
21.62	Schnelle Hochzeitssuppe . . . . .	516

21.63	Shrimps-Avocado-Cocktail . . . . .	516
21.64	Steinbuttröllchen in Gemüseschaumsüppchen . . . . .	517
21.65	Tomaten-Salat-Teller . . . . .	518
21.66	Tomatensuppe mit Hackbällchen . . . . .	518
21.67	Tomatensuppe mit Mozzarella-Toast . . . . .	519
21.68	Überkrustete Tortilla-Chips . . . . .	519
21.69	Wraps mit Putenbrust . . . . .	520
21.70	Ziegenkäse-Torteletts . . . . .	521
21.71	Zweierlei gefüllte Paprika . . . . .	521



# 1 Beilagen

## 1.1 Aprikosen-Wirsing

150 g getrocknete Aprikosen	250 ml Gemüsebrühe
1 kg Wirsing	Salz, Pfeffer
150 ml Aprikosen- oder Apfelsaft	1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von
1 Bd. Lauchzwiebeln	3 EL Zitronensaft
2 EL Butterschmalz	

Die Aprikosen in Streifen schneiden. Mit dem Obstsaft einmal aufkochen, vom Herd nehmen und ziehen lassen. Inzwischen Wirsing putzen, vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen und waschen, nur das Weiße und Hellgrüne in 1 cm lange Stücke schneiden. Anschließend im heißen Butterschmalz andünsten. Wirsing dazugeben und kurz mitdünsten. Die Brühe angießen. Bei geringer Hitze zugedeckt 20 Minuten garen lassen. Zwiebelgrün und Aprikosen mit dem Sud zum Wirsing dazugeben, 5 Minuten mitgaren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 1.2 Karamell-Kürbis mit Chili und Limette

600 g Kürbisfruchtfleisch	2 EL Butter
2 Bd. Lauchzwiebeln	2 EL Zucker
1 klein. Chilischote	1 EL Kürbiskerne
1 unbehandelte Limette	1 Knoblauchzehe
2 EL Öl	Salz, Pfeffer

Das Fruchtfleisch in dicke Streifen schneiden. Die Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in dünne Ringe teilen. Chilischote waschen, putzen, längs aufritzen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Die Limette abbrausen, trockentupfen. Hälfte der Schale in Streifen abziehen, Frucht auspressen.

Öl, Butter erhitzen, das Kürbisfruchtfleisch 5 Min. unter Rühren darin andünsten, dabei mit Zucker bestreuen. Lauchzwiebeln, Chili, Limettenschalenstreifen, Kürbiskerne zufügen, ca. 1 Min. mitbraten.

Knoblauch schälen, dazupressen. Den Limetten-saft zufügen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Das Gemüse auf Tellern anrichten und dazu nach Wunsch Entenbrustfilets oder Koteletts servieren.

Tipp: Für eine mildere Würze Paprika statt Chili verwenden

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 35 Min.

**pro Person:** 170 kcal; E 3 g, F 9 g, KH 17 g

### 1.3 Lauchzwiebeln mit Zitronensoße

1 kg Lauchzwiebeln	2 EL Zitronensaft
Salzwasser	40 g Parmesan, frisch gerieben
20 g Butter	Salz
20 g Mehl	Pfeffer
150 g Sahnejoghurt	1 TL Kapern

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, die dunkelgrünen Blätter abschneiden und anderweitig verwenden. Die Lauchzwiebeln in kochendem Salzwasser 6-8 Min. garen, abtropfen lassen und zugedeckt im Ofen warmstellen.

Butter im Topf schmelzen lassen, das Mehl einrühren. 1/4 l der Kochflüssigkeit einrühren, aufkochen lassen. Topf von der Kochstelle nehmen, Joghurt, Zitronensaft, Parmesan, Salz und Pfeffer zugeben, abschmecken! Heiß halten, aber nicht mehr kochen.

Die Lauchzwiebeln mit der Zitronensoße übergießen und mit Kapern bestreut servieren.

### 1.4 LINSEN-ANANASRISOTTO

300 g rote Linsen	Salz
600 ml Hühnerbrühe	Sambal oelek (Chilipaste)
2 Bd. Lauchzwiebeln	1-2 EL Balsamessig
20 g Butter oder Margarine	1/2 Bd. Koriander
4 Ananasringe (Dose)	

Rote Linsen waschen, abtropfen lassen und in der Brühe ca. 5 Minuten garen. Abtropfen lassen, Brühe auffangen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden und im heißen Fett andünsten. Aufgefangene Brühe zugeben, ca. 8 Minuten garen. Linsen unterheben.

Ananas in Stücke schneiden, zugeben. Risotto mit Salz, Sambal oelek und Balsamessig abschmecken. Koriander waschen, trockentupfen. Blättchen abzupfen und unterheben.

**Mengenangabe:** 4-6 Portionen:

### 1.5 Überbackene Schwarzwurzeln

1 kg Schwarzwurzeln	2 Eier
2 EL Apfelessig, evtl. mehr	6 EL Sahne
Salz	1 EL scharfer Senf
1 Bd. Lauchzwiebeln	100 ml Weißwein
2 Knoblauchzehen	60 g Parmesankäse
20 g Butter oder Margarine	Pfeffer

Schwarzwurzeln waschen, schälen und in 3 - 4 cm lange Stücke schneiden. Im Wasser, Apfelessig und Salz in ca. 10 Minuten nicht zu weich kochen. Dann abgetropft in eine gefettete, ofenfeste Form legen. Lauchzwiebeln fein würfeln und zusammen mit zerdrücktem Knoblauch im heißen Fett andünsten und über die Schwarzwurzeln geben. Eier, Sahne, Senf, Weißwein und Pfeffer verrühren und geriebenen Käse unterrühren. Sauce über das Gemüse geben und im Gasbackofen goldbraun backen.

**Vorbereitungszeit:** ca. 50 Minuten

**Backen:** Stufe 3 (190 °C)

**Backzeit:** ca. 20 Minuten



## 2 Brot, Aufstrich

### 2.1 Birnen-Obatzda

250 g Camembert	Salz
4 Lauchzwiebeln	Paprikapulver
200 g Frischkäse	1 Birne
4 EL Sahne	

Käse zerdrücken. Zwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Mit Frischkäse, Sahne, Salz, Paprika verrühren. Birne schälen, fein würfeln, unterheben. Nach Wunsch mit Croûtons bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereiten** ca. 10 Min.

**pro Person ca.:** 390 kcal; E 20 g, F 41 g, KH 0 g

### 2.2 Brotknödel mit Kürbis

#### *FÜR DIE KNÖDEL*

400 g Mischbrot vom Vortag  
375 ml Milch  
Salz  
1 Zwiebel  
1 Bd. Petersilie  
3 Eier (Größe M), Pfeffer  
geriebene Muskatnuss  
50 g Butter

#### *FÜR DAS KÜRBIS-PILZ-RAGOUT*

1 Stück Muskatkürbis (ca. 700 g)  
300 g kleine weiße oder braune Champignons  
2 EL Zitronensaft  
1 Bd. Lauchzwiebeln  
3 EL Olivenöl  
125 ml Gemüsebrühe (Instant)  
200 g Schlagsahne

Das Brot in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die Milch erwärmen, salzen und lauwarm zum Brot geben. Etwa 30 Minuten ziehen lassen. Inzwischen für das Ragout den Kürbis von Kernen und faserigem Fruchtfleisch befreien. Kürbis schälen, in gut 1 cm große Würfel schneiden. Pilze mit Küchenpapier trocken abreiben, Enden abschneiden. Pilze halbieren und mit dem Zitronensaft mischen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und längs vierteln. Für die Knödel die Zwiebel abziehen, sehr fein hacken. Petersilie waschen, trockenschütteln. Die Hälfte der Blättchen abzupfen, ebenfalls sehr fein hacken. Zwiebel, gehackte Petersilie und Eier mit Salz, Pfeffer und Muskat zu den weichen Brotscheiben geben, alles kräftig durchkneten. Aus diesem Knödelteig etwa 12 gleich große Knödel formen. Reichlich gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Knödel einlegen und darin bei kleiner Hitze in 15-20 Minuten gar ziehen lassen. Das Wasser soll dabei nicht stark

kochen, sondern nur leise siedeln. Inzwischen für das Gemüse das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin kräftig anbraten. Kürbis und Lauchzwiebeln dazugeben, ebenfalls anbraten. Mit Brühe ablöschen, salzen, pfeffern und zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 8 Minuten bissfest garen. Sahne zum Gemüse gießen, bei großer Hitze cremig einkochen lassen. Übrige Petersilie abzupfen und fein hacken. Kürbisragout mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit der Petersilie bestreuen. Für die Knödel Butter aufschäumen. Knödel aus dem Wasser heben, kurz in der Butter braten und mit dem Ragout servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 2.3 Bruschetta mit Tomate

250 g Ciabattabrot	Basilikum
300 g Fleischtomaten	2 Knoblauchzehen
20 g Lauchzwiebeln	Salz/Pfeffer
Oregano	1 EL Olivenöl

Das Ciabattabrot in dünne Scheiben schneiden und unter einem Grill oder im Toaster leicht anrösten.

Die Tomaten in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Die Lauchzwiebeln klein schneiden und mit den Tomatenwürfeln vermengen. Den Knoblauch schälen und pressen. Frisch geschnittenes Basilikum und Oregano unterarbeiten und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.

Die Brotscheiben mit Olivenöl bestreichen und mit der Tomatenmischung belegen.

Unter dem Grill oder im Backofen kurz backen und warm servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 2.4 Champignonbrot mit Lauchzwiebeln

700 g Weizenmehl Type 550	650 ml Wasser
300 g Roggenmehl Type 1150	120-150 g Liebstöckel (grob gezupft)
100 g frischen Sauerteig	800 g frische Champignon
20 g Salz	200-250 g Lauchzwiebeln
20 g Hefe	

Wasser, Hefe und Sauerteig in die Knetmaschine geben und vermischen. Danach Roggen- und Weizenmehl hinzu geben und bei niedriger Stufe ca. drei Minuten gut verrühren. Das Salz als letztes dazu geben. Bei schneller Stufe die Teigmischung sechs bis sieben Minuten auskneten lassen. In der letzten Minute den grob gezupften Liebstöckel dazugeben. Den fertig gekneteten Teig auf eine gut gemehlte Tischplatte legen, mit einem Küchentuch

abdecken und ca. 25 Minuten ruhen lassen. Währenddessen die Pilze in Butterschmalz anbraten, mit Pfeffer (ohne Salz!) abschmecken und abkühlen lassen! Die Lauchzwiebeln in dünne Streifen schneiden, auch das Grün verwenden.

Nach der Ruhe: Nach der Ruhezeit von 25 Minuten den Teig mit einem Nudelholz rechteckig auf ca. vier bis fünf Millimeter ausrollen, mit Wasser abstreichen, so dass die Pilze besser halten. Auf dem befeuchteten Teig Pilze und Lauch gleichmäßig verteilen, andrücken und alles zu einer Brotschnecke aufrollen. Die lange Brotschnecke in vier gleich große Stücke teilen und in die zuvor gebutterten Backformen geben. Die geformten Brotteige nochmals 25 bis 30 Minuten ruhen lassen und dann bei 250 Grad in den vorgeheizten Ofen schieben. (Bitte nicht vergessen, beim Aufheizen des Ofens zusätzlich ein Backblech mit Wasser einzuschieben.) Nach zehn Minuten die Backtemperatur auf 220 Grad reduzieren und die Brote ca. 35 bis 40 Minuten lang goldbraun ausbacken. Nach dem Backen das noch heiße Brot mit einem guten Olivenöl bestreichen und heiß servieren! Tipp: Aus einer der Brotschnecken, die als eingerollter Teig auf dem Tisch liegen, kann man als schnelle Snack-Variante Scheiben schneiden, diese flach auf das Backblech legen und mit fri schen Tomatenwürfeln und etwas geriebenem Käse bei ca. 220 Grad ca. 20 Minuten goldbraun ausbacken.

**Mengenangabe:** 4 Brote

## 2.5 Fladenbrot mit Gemüse

1 Fladenbrot	1 EL Rapsöl
150 g Zwiebeln	1 Pkg. Tomatenfruchtfleischstücke (500 g)
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Kreuzkümmel
4 Lauchzwiebeln	100 g geriebener Weichkäse in Salzlake (aus Kuhmilch)
150 g Champignons	
400 g Rinderhackfleisch	

Fladenbrot quer halbieren, Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln. Lauchzwiebeln und Pilze putzen, klein schneiden. Hackfleisch im heißen Öl krümelig braten. Zwiebeln und Knoblauch mitbraten. Tomatenfleisch, Lauchzwiebeln und Pilze zufügen, einmal aufkochen, würzen. Die Masse auf den Brothälften verteilen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im Backofen (E-Herd: 200 °C; Gasherd: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 8 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 40

335 kcal / 1406 kJ

## 2.6 Fladenbrot mit Gemüse und Hack

1 Fladenbrot	1 Dos. Tomaten
150 g Zwiebeln	Salz
2 Knoblauchzehen	Pfeffer
1/2 Bd. Lauchzwiebeln	Thymian
150 g Champignons	Rosmarin
500 g Hackfleisch	Kreuzkümmel
1 EL Öl	100 g Schafskäse, geriebener
500 g Tomaten oder	

Fladenbrot quer halbieren. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln. Lauchzwiebeln und Pilze putzen, klein schneiden. Hackfleisch im heißen Öl krümelig braten. Tomaten überbrühen und abziehen. Tomaten, Lauchzwiebeln und Pilze zufügen, einmal aufkochen, würzen. Die Masse auf den Brothälften verteilen, mit Käse bestreuen. Im Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**pro Person:** 620 kcal / 2598 kJ

## 2.7 Geflügel-Burger mit Ananas-Salsa

500 g Hähnchenbrustfilet	1 rote Chilischote
2 Knoblauchzehen	2 Lauchzwiebeln
2 Zweige frischer Koriander	2 EL Limetten- oder Zitronensaft
1 Ei (Größe M)	1/2 EL süße Chilisauce (Fertigprodukt)
1 EL Senf (scharf)	4 Salatblätter
2 EL Semmelbrösel	1 klein. Stück Salatgurke (ca. 100 g)
Salz, Pfeffer	2 EL Öl
1/2 klein. frische Ananas	4 groß. flache Brötchen oder Hamburger-
(ersatzweise etwa 240 g Ananas aus der Do-	Brötchen
se)	

Hähnchenfleisch kalt abbrausen, gut trockentupfen und sehr fein hacken oder durch den Fleischwolf drehen. Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Koriander waschen, trockenschütteln, Blättchen fein hacken. Fleisch mit Knoblauch, Koriander, Ei, Senf, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer sehr gründlich durchkneten. Zu vier Bällchen formen, flach drücken und auf einer Platte etwa 30 Minuten kaltstellen. Inzwischen für die Salsa die Ananas putzen, schälen, einmal längs durchschneiden. Holzigen Mittelstrunk entfernen und das Fruchtfleisch sehr fein würfeln. Chilischote waschen, entkernen und sehr fein hacken. Lauchzwiebeln waschen, putzen und samt dem zarten Grün ebenfalls sehr fein schneiden. Ananas mit Chili, dem weißen Teil der Lauchzwiebeln, Limetten- oder Zitronensaft und Chilisauce verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatblätter waschen und trockenschütteln, dicke Blattrippen flach schneiden. Gurke schälen oder gründlich waschen und in feine Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack-Burger

darin bei mittlerer Hitze pro Seite etwa 5 Minuten braten. Brötchen aufschneiden. Nach Belieben auf der Schnittfläche kurz anrösten. Brötchen mit je 1 Salatblatt und einigen Gurkenscheiben belegen. Gebratenen Burger darauf legen, mit Ananas-Salsa bedecken und mit Lauchzwiebelgrün bestreuen. Mit der oberen Brötchenhälfte bedecken. Heiß servieren. TIPP: Burger aus Geflügelfleisch sind schön leicht und fettarm. Noch würziger werden sie, wenn Sie zur Abwechslung mal Lammfleisch verwenden.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 2.8 Gefülltes Pitabrot

600 g Schweinefilet	1 groß. Mango
2 EL Öl	2 EL Sauerrahm
Salz, Pfeffer	200 g Ricotta
300 g Blattspinat	3 TL Zitronensaft
1 Chilischote	4 Pitabrote (türkischer Lebensmittelladen)
1 Bd. Lauchzwiebeln	

Ofen auf 150 Grad (Umluft 130 Grad) vorheizen. Fleisch trocken tupfen und in 1 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne scharf anbraten. Salzen, pfeffern und im Ofen ca. 20 Min. garen. Spinat putzen, waschen, in Salzwasser ca. 5 Sek. blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Chilischote putzen, abbrausen und in Streifen schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen und waschen, eine Zwiebel fein hacken, die übrigen längs halbieren. Mango schälen, Fruchtfleisch in Scheiben vom Kern schneiden. Sauerrahm, Ricotta mit Spinat, etwas Chili, Lauchzwiebelwürfeln vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Übrige Lauchzwiebeln in 1 EL Öl ca. 1 Min. braten. Salzen, pfeffern. Pitabrote kurz toasten, aufschneiden. Filet in dünne Scheiben schneiden. Mit Ricotta-Masse, Mango, Lauchzwiebeln und Chili in die Brote füllen, sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 20 Min.

**Vorbereiten** ca. 35 Min.

**pro Person ca.:** 530 kcal; E 41 g, F 25 g, KH 35 g

## 2.9 Knoblauch-Schnitten mit Kräuterquark

75 g magere Schinkenwürfel	500 g Magerquark
1 TL Öl	75 g saure Sahne
2 klein. Möhren	Edelsüß-Paprika
Salz, Pfeffer	2 Knoblauchzehen
2-3 Lauchzwiebeln	2-3 EL Butter/Margarine
1/2 Bd. Petersilie	6 Scheib. (à ca. 60 g) Bauernbrot
1 Bd. Schnittlauch	

Schinken im heißen Öl leicht anbraten. Etwas zum Garnieren beiseitelegen. Möhren schälen, waschen und fein würfeln. Nach Belieben in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt 2-3 Minuten dünsten. Abtropfen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kräuter waschen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Petersilie, bis auf etwas zum Garnieren, hacken.

Quark und saure Sahne glatt rühren. Möhren, Lauchzwiebeln, Schinken und Hälfte Kräuter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzig abschmecken.

Knoblauch schälen, fein würfeln. Fett in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Brot und Knoblauch darin unter Wenden rösten. Übrige Kräuter darüberstreuen und kurz mitbraten. Brotscheiben halbieren und mit dem Quark anrichten. Mit Rest Schinken bestreuen und mit Petersilie garnieren.

**Mengenangabe:** 6 SCHEIBEN

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Scheibe ca.:** 300 kcal; E 18 g, F 10 g, KH 32 g

## 2.10 Provenzalische Hack-Baguettes

1 Bd. Lauchzwiebeln

250 g gemischtes Hack

1-2 EL Tomatenmark

1 Ei

Salz, weißer Pfeffer

Edelsüß- oder Rosenpaprika

1 TL getrocknete Kräuter der Provence

1 Pkg. (6 Stück) Baguette-Brötchen

zum Aufbacken

1 mittelgroße Zwiebel

2 mittelgroße Tomaten

einige Salatblätter

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Mit Hackfleisch, Tomatenmark, Ei, Salz, Pfeffer, Edelsüß-Paprika und getrockneten Kräutern verkneten.

Baguette-Brötchen auf der Oberseite längs tief einschneiden und etwas auseinander drücken. Mit der Hackmasse füllen und rundherum mit etwas Wasser einstreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten knusprig backen.

Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, in Spalten schneiden. Salat putzen, waschen, evtl. kleiner zupfen. Alles mit den Brötchen anrichten.

Getränk: kühler Roséwein.

**Mengenangabe:** 6 Stück:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Stück ca.:** 240 kcal / 1000 kJ; E 14 g, F 6 g, KH 30 g

## 2.11 Pute-Radicchio-Sandwich

2 Eier	1 EL Öl
2 Lauchzwiebeln	1/2 Bio-Zitrone, abger. Schale und Saft von
200 g Putenbrustfilet	4 Radicchioblätter
Salz, Pfeffer	4 Scheib. Brot
Paprika	2 EL Salatmayonnaise

Eier hart kochen, abschrecken. Lauchzwiebeln waschen, putzen, klein schneiden. Putenbrustfilet abbrausen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. In Öl auf jeder Seite ca. 5 Min. braten, herausnehmen. Zwiebeln, Zitronenschale und -saft ins Bratfett geben, ca. 2 Min. dünsten. Radicchioblätter abbrausen, trocken schütteln, in Streifen schneiden. Fleisch klein schneiden. Eier pellen, hacken. Brotscheiben mit Salatmayonnaise bestreichen. Vorbereitete Zutaten mischen, würzen. Auf 2 Brotscheiben verteilen, übrige auflegen, fixieren, mit Schnittlauch garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**pro Person ca.:** 470 kcal; E 37 g, F 17 g, KH 40 g

## 2.12 Rucolacreme & Schinken

2 Lauchzwiebeln	1 Bd. Rucola
1 Gewürzgurke	100 g geräucherter roher Schinken in dünnen
1 hart gekochtes Ei (Größe M)	Scheiben
80 g Mayonnaise	2 feste Tomaten
2 TL Pesto (aus dem Glas)	12 Scheib. Toastbrot
Salz, Pfeffer	

Lauchzwiebeln putzen, waschen und samt dem knackigen Grün fein schneiden. Gewürzgurke abtropfen lassen und sehr klein würfeln. Ei pellen und hacken. Mayonnaise mit Pesto verrühren. Lauchzwiebeln, Ei und Gurke untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola verlesen, grobe Stiele entfernen. Rucola waschen und trockenschütteln. Schinken vom Fettrand befreien. Die Tomaten waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Toastbrotscheiben entrinden. 8 Brotscheiben mit der Mayonnaise-Paste bestreichen und mit Rucola, Schinken und Tomaten belegen. Jeweils 2 davon aufeinander setzen und mit den restlichen Broten bedecken. Die Brote diagonal durchschneiden. Oder Sie belegen jede Brotscheibe und servieren sie einzeln.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 2.13 Süßer & pikanter Brotaufstrich

100 g getrockn. Mischobst	2-3 TL Tomatenmark
100 ml Apfelsaft	Edelsüß-Paprika
200 g Rahm-Frischkäse	Salz, weißer Pfeffer
500 g Magerquark	2 Lauchzwiebeln
4-5 EL Milch	2 EL Radieschen-Sprossen
1 EL flüssiger Honig	2 TL Sesam

Obst waschen und, bis auf etwas zum Bestreuen, grob zerkleinern. Mit Saft aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Abkühlen lassen. Mit dem Schneidstab fein pürieren. Frischkäse, Quark und Milch L glatt rühren, halbieren. Unter eine Hälfte Honig und Obstpüree rühren. Andere Hälfte mit Tomatenmark, Edelsüß-Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Sprossen verlesen und kurz abspülen. Sprossen und Lauchzwiebelringe, bis auf einige zum Garnieren, unter die pikante Quarkmasse heben.

Sesam ohne Fett goldbraun rösten. Brotaufstriche in Schälchen anrichten. Übriges Obst fein würfeln. Den süßen Aufstrich mit Sesam und Obst bestreuen. Pikanten Aufstrich mit übrigen Lauchzwiebeln und Sprossen bestreuen. Zu Brot und Brötchen reichen.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 220 kcal / 920 kJ; E 17 g, F 8 g, KH 18 g

## 2.14 Toast-Taler mit 'Tomate-Mozzarella'

200-250 g Champignons	250 g Tomaten
2-3 Lauchzwiebeln	2-3 Stiele Basilikum
2-3 EL Öl	2-3 Stiele Petersilie
Salz, schwarzer Pfeffer	4 Scheib. Toastbrot
3-4 EL Weißwein-Essig	2-3 EL Butter/Margarine
125 g Mozzarella	

Pilze putzen und waschen. 4 Pilze in dünne Scheiben schneiden. Rest fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden.

Öl erhitzen. Pilzscheiben darin goldbraun braten, herausnehmen. Gehackte Pilze im Bratfett anbraten. Lauchzwiebeln, bis auf 1 EL, mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Essig zufügen und alles auskühlen lassen.

Mozzarella abtropfen. Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Beides fein würfeln. Basilikum und Petersilie waschen und, bis auf etwas, in Streifen schneiden. Alles unter die gehackten Pilze mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Toast diagonal halbieren oder vierteln. Oder Kreise bzw. Ovale ausstechen. Fett in einer Pfanne erhitzen. Toast darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Tomaten-Mischung auf dem Toast verteilen. Mit Rest Lauchzwiebeln, Pilzscheiben und

Kräutern anrichten.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 35 Min-

**pro Portion ca.:** 290 kcal; E 11 g, F 16 g, KH 24 g

## 2.15 Toasts mit Sardellen-Hack

4 Eier (Größe M)

6 Sardellenfilets in Öl

1 Gewürzgurke

2 Lauchzwiebeln

1/2 Bd. Petersilie

3 EL Mayonnaise

Salz, Pfeffer

1 Prise Paprikapulver (edelsüß)

1 Msp. Senf (scharf)

8 Scheib. Toastbrot

Eier in etwa 10 Minuten hart kochen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Sardellen abtropfen lassen, wie die Gewürzgurke sehr fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und samt dem zarten Grün fein würfeln. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken. Eier pellen und in kleine Würfel schneiden. Mit Sardellen, Gurke, Lauchzwiebeln und Petersilie unter die Mayonnaise mischen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Senf abschmecken. Aufstrich auf gerösteten Toast streichen und die Scheiben diagonal halbieren. Der Sardellen-Aufstrich passt auch gut zu Pumpernickel.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 2.16 Würzig gefüllte Fladenbrote

1 Bd. Lauchzwiebeln

3-4 mittelgroße Tomaten

2 klein. Fladenbrote (à 150 g) oder 1 großes

50 g Kräuter- oder Knoblauchbutter

200 g Krautsalat (a. d. Glas)

100 g gekochter Schinken in dünnen Scheiben

100 g mittelalter Gouda-Käse in Scheiben

4 EL Sour Cream

100 g eingelegte Peperoni

Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Tomaten putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

Fladenbrote durchschneiden und alle Hälften mit Würzbutter bestreichen. Die unteren Hälften mit Krautsalat, Lauchzwiebeln, Tomaten, Schinken und Käse belegen.

Alle Brothälften unter dem heißen Grill oder im heißen Backofen (E-Herd: 250 °C/Umluft: 225 °C/Gas: Stufe 5) 5-6 Minuten überbacken. Auf die belegten Brothälften evtl. je einen Klecks Sour Cream geben, oberen Deckel darauf legen. Evtl. Peperoni dazureichen. Getränk: kühler Weißwein, z. B. griechischer.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

**pro Portion ca.:** 470 kcal / 1970 kJ; E 22 g, F 22 g, KH 42 g

### 3 Eierspeisen

#### 3.1 Eier in Currysoße mit frischem Gemüse

Salz	2 EL Butter/Margarine
Pfeffer	1-2 EL Curry
2 Zwiebeln	2 EL Mehl
2 Möhren	100 g Schlagsahne
3 Lauchzwiebeln	1-2 TL Gemüsebrühe
200 g Langkornreis	150 g TK-Erbesen
8 Eier	

1/2 l Wasser und 1/2 TL Salz aufkochen. Zwiebeln schälen, würfeln. Möhren und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Möhren längs halbieren und in Scheiben, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.

Reis im kochenden Salzwasser zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten garen. Eier ca. 8 Minuten kochen. Zwiebeln im heißen Fett andünsten. Möhren und 2/3 Lauchzwiebeln ca. 2 Minuten mitdünsten.

Curry und Mehl über das Gemüse stäuben und unter Rühren anschwitzen. V2l Wasser, Sahne und Brühe einrühren, aufkochen. Erbsen 3-4 Minuten mitköcheln und alles abschmecken.

Eier abschrecken, schälen und halbieren. In die Soße geben. Alles anrichten und mit den übrigen Lauchzwiebeln bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**pro Portion ca.:** 550 kcal; E 24 g, F 26 g, KH 51 g

#### 3.2 Eier in Senf-Kräuter-Rahm

4 Eier	1 EL Dijon-Senf
3 Zweige Petersilie	1/2 EL Speisestärke
1/2 Bd. Lauchzwiebeln	1 EL Kapern
1 EL Butter	Salz
50 ml Milch	Pfeffer
125 ml Sahne	

Die Eier in 10 Min. hart kochen, abschrecken und pellen. Die Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen, einige beiseite legen, Rest fein hacken.

Die Lauchzwiebeln abbrausen, trockentupfen, putzen und in feine Ringe schneiden. In der

heißen Butter ca. 4 Min. dünsten.

Milch und Sahne in einem Topf aufkochen lassen. Den Senf mit der Speisestärke verrühren, in den Topf geben und unter Rühren aufkochen. Kapern, Lauchzwiebeln sowie gehackte Petersilie unterziehen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Die Eier halbieren, in der Senfsoße erhitzen. Auf Tellern anrichten und mit der übrigen Petersilie sowie evtl. Lauchzwiebeln garnieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Extra-Tipp Sehr lecker schmecken die Eier auch in einer Currysoße. Dazu 40 g Mehl in 30 g Butter anschwitzen und mit 500 ml Brühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer sowie 1 1/2 TL Curry würzen. Evtl. mit Sahne verfeinern.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitung:** 15 Min.

**Garen:** 14 Min.

**Pro Person:** 250 kcal; E 9 g, F 21 g, KH 6 g

### 3.3 Eier-Muffins in 3 feinen Varianten

1 rote Paprikaschote	Pfeffer
40 g gekochter Schinken	2 Lauchzwiebeln
40 g Schafskäse	1 Tomate
Oregano	100 g gegarte Garnelen (Kühltheke)
120 g kleine Champignons	12 Eier
1 Knoblauchzehe	80 ml Milch
2 EL gehackte Petersilie	80 ml Mineralwasser
60 g Mozzarella	Salz, Muskat

Den Backofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/Umluft: 180 Grad). Die Mulden eines Muffinblechs fetten. Paprikaschote waschen, putzen, klein schneiden. In 4 Mulden geben. Den Schinken in Streifen schneiden, darauf verteilen. Schafskäse darüber bröseln. Mit je 1 Prise Oregano würzen.

Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, mit Petersilie fein hacken und mit den Pilzen auf weitere 4 Mulden verteilen. Mozzarella würfeln, zufügen. Pfeffern. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Tomate waschen, entkernen und fein würfeln. Beides mit den Garnelen auf die 4 letzten Mulden verteilen.

Eier, Milch und Mineralwasser glatt verquirlen und mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen und auf den Füllungen verteilen. Muffins in den Ofen schieben und in der Mitte ca. 20 Min. backen, bis das Ei gestockt und die Oberfläche schön gebräunt ist. Heiß servieren.

**Mengenangabe:** 12 Stück:

**Zubereitung:** 30 Min.

**Backen:** 20 Min.

**pro Stück:** 147 kcal; E 10 g, F 10 g, KH 3 g

### 3.4 Frühlingsomelett mit Pfefferkäse

2 Bd. Lauchzwiebeln	Pfeffer
Salz	2 Msp. Zitronenschale, abgerieben, unbeh.
100 g Bresso Weichkäse mit grünem Pfeffer	4 TL Margarine
8 Eier	Muskat

1. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Kurz in kochendes Salzwasser tauchen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. 2. Weichkäse dünn entrinden und in 1 cm dicke Scheiben teilen. 3. Die Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale kräftig würzen. 4. Je ein Viertel der Zwiebelstücke in je 1 TL Margarine in 4 beschichteten kleinen Pfannen andünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Je ein Viertel der Eiermasse darübergießen. Dann den Weichkäse in den Pfännchen verteilen und zugedeckt etwa 5 Minuten bei milder Hitze, stocken lassen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 - 45 Minuten

**Pro Portion: ca.:** 490 kcal / 2060 kJ

### 3.5 Gemüse-Omelett und Graved Lachs

1 Bd. Lauchzwiebeln	1 Bd. Dill
1 rote Paprikaschote	3-4 EL (75 g) flüssiger Honig
6-8 Eier	3-4 EL (75 g) mittelscharfer Senf
6-8 EL Milch	150-200 g Graved Lachs oder geräucherter Lachs in Scheiben
Salz Pfeffer	
2 EL Butter/Margarine	

Lauchzwiebeln und Paprika putzen, waschen. Beides fein schneiden. Eier und Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fett in einer beschichteten Pfanne (ca. 24 cm Ø) erhitzen. Paprika und Lauchzwiebeln darin 2-3 Minuten anbraten. Eiermilch darübergießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 12 Minuten stocken lassen.

Dill waschen und, bis auf etwas, fein schneiden. Mit Honig und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Omelett in 6-8 Stücke schneiden. Mit Rest Dill garnieren. Lachs und Honig-Senf-Soße dazu reichen.

**Mengenangabe:** 6-8 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 190 kcal; E 10 g, F 11 g, KH 11 g

### 3.6 Grünes Omelett

2 Lauchzwiebeln	2 Eier
1 TL Öl	Salz, Pfeffer
50 g TK-Erbсен	Muskat
50 ml Brühe	1 TL Öl
Geh. Estragon und Kerbel	

Lauchzwiebeln hacken, in Öl andünsten. Erbsen, Brühe zufügen und einköcheln. Geh. Estragon und Kerbel zufügen. Eier, Salz, Pfeffer, Muskat verquirlen. In Öl braten, Gemüse zufügen.

**Mengenangabe:** 1 Portion  
330 kcal; E 20 g, F 19 g, KH 19 g

### 3.7 Kartoffel-Gemüse-Omelett

1 EL Essig	3 Eier
1 TL Senf	Salz, Pfeffer
1 Eigelb	75-100 ml Kaltgepresste Rapsölspezialitäten
1 Knoblauchzehe	2 Lauchzwiebeln
geriebene Muskatnuss	2 bunte Paprikaschoten
1/8 l Milch	750 g Kartoffeln

Kartoffeln schälen, waschen, in dünne Scheiben hobeln. Paprika putzen, waschen, in halbe Ringe schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden. 1-2 Esslöffel Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Vorbereitetes Gemüse darin ca. 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier und Milch verschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Über die Gemüsepfanne gießen und zugedeckt weitere ca. 10 Minuten garen. Inzwischen Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken. Eigelb, Knoblauch, Senf und Essig verrühren. Restliches Rapsöl tröpfchenweise darunter schlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zur Gemüsepfanne servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen  
390 kcal / 1630 kJ

### 3.8 Kartoffel-Gemüse-Tortilla

1 Zucchini (ca. 200 g)	4 EL Rapsöl
100 g Champignons	400 g Kartoffeln
1 Bd. Lauchzwiebeln	Salz, Pfeffer

4 Eier	1/2 TL getrockneter Majoran
100 ml Milch	evtl. Majoran zum Garnieren

Zucchini waschen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Pilze putzen, waschen und halbieren oder vierteln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne mit Deckel (24 cm Ø) erhitzen. Zucchini und Pilze darin unter öfterem Wenden ca. 5 Minuten braten. Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Zucchini und Pilze mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. 2 EL Öl im Bratfett erhitzen. Die Kartoffeln darin ca. 15 Minuten braten, zwischendurch wenden. Lauchzwiebeln kurz mit andünsten. Zucchini und Pilze zufügen. Eier und Milch verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran kräftig würzen. Über Kartoffeln und Gemüse gießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 15-20 Minuten stocken lassen. Tortilla aus der Pfanne stürzen, in Stücke schneiden und garnieren. Dazu schmeckt Kräuter-Quark oder Aioli (2 gehackte Knoblauchzehen unter die 'pure' selbst gemachte Mayonnaise siehe Rezept rühren).

**Mengenangabe:** 8 Stücke

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**pro Stück ca.:** 150 kcal; E 6 g, F 9 g, KH 9 g

### 3.9 Omelett mit Tomatengemüse

6 Eier	1 Bd. Lauchzwiebeln
1/2 Tasse (75 ml) Milch	500 g Kirschtomaten
Salz, Pfeffer	1/2 Bund/Töpfchen Basilikum
2 EL Öl	1 Spritzer Tabasco, evtl.
2 Paprikaschoten (z. B. rot und gelb)	

Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen, 1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne (mit Deckel) erhitzen. Eiermilch hineingießen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten stocken lassen.

Inzwischen Paprika und Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Tomaten waschen, halbieren.

1 EL Öl in einer zweiten Pfanne oder einem Topf erhitzen. Paprika darin kurz anbraten. Lauchzwiebeln und Tomaten zufügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Unter Wenden ca. 5 Minuten weiterbraten.

Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und evtl. in Streifen schneiden. Unter das Gemüse heben, nochmals würzig abschmecken. Mit dem Omelett anrichten.

Getränk: Weißwein-Schorle.

**Mengenangabe:** 2 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**Portion ca.:** 510 kcal; E 30 g, F 33 g, KH 20 g

### 3.10 Rosenkohl-Frittata mit Parmaschinken

500 g Rosenkohl	50 g Schlagsahne
2 EL Butter	Pfeffer
Salz	125 g Mozzarella
4 Lauchzwiebeln	4 Scheib. Parmaschinken
8 Eier	

Rosenkohl putzen, welche äußere Blätter entfernen, Röschen waschen und halbieren. Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Kohl kurz darin anbraten. Salzen, mit etwas Wasser ablöschen und zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten.

Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Eier mit Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Deckel vom Kohl nehmen und die Flüssigkeit verdampfen lassen.

Lauchzwiebeln zum Kohl geben, Eier darüber gießen und mit Mozzarella belegen. Eier im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) 10-15 Minuten stocken lassen und goldbraun backen. Schinkenscheiben die letzten ca. 5 Minuten auflegen und leicht knusprig backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** ca. 20 Minuten.

**Backzeit:** 10-15 Minuten.

**pro Portion ca.:** 425 kcal; E 31 g, F 30 g, KH 7 g

### 3.11 Spanische Spargel-Tortilla

500 g weißer Spargel	geriebene Muskatnuss
2 Lauchzwiebeln	1 EL Öl
4 Eier (Gr. M)	50 g Serrano-Schinken in dünnen Scheiben
60 ml Milch	evtl. Kerbel und Salatblätter zum Garnieren
Salz, weißer Pfeffer	

Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dicke Ringe schneiden. Eier und Milch verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne (ca. 20 cm Ø; mit Deckel) erhitzen. Spargel darin unter Wenden 5-6 Minuten bissfest braten. Lauchzwiebeln kurz mitbraten. Die Eiermilch darüber gießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 10-15 Minuten stocken lassen. Tortilla mit Hilfe des Deckels oder eines Tellers wenden und weitere 2-4 Minuten braten. Tortillas mit Schinken belegen. Mit Kerbel und Salatblättern garnieren. Getränk: trockener Sherry oder Weißwein.

**Mengenangabe:** 2 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 11/2 Std.

**pro Portion ca.:** 390 kcal; E 33 g, F 20 g, KH 16 g



## 4 Eingemachtes, Eingelegtes

### 4.1 Eingelegte Zwiebeln

250 g Schalotten	2 Lorbeerblätter
250 g möglichst kleine weiße und rote Zwiebeln	2 TL Senfkörner
1 klein. Knoblauchzehe	2 TL Salz
10 Lauchzwiebeln	2 EL Zucker
400 ml trockener Weißwein	<i>AUSSERDEM</i>
200 ml Sherry-Essig	4 Schraubgläser (Inhalt: à 250 ml)

Schalotten, Zwiebeln und Knoblauch abziehen, größere Zwiebeln samt Strunk halbieren. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln waschen, vom dunklen Grün befreien und in 6 cm lange Stücke schneiden. Reste anderweitig verwenden (z.B. für Brühe).

Wein, Essig und 400 ml Wasser mit Knoblauch, Lorbeer, Senfkörnern, Salz und Zucker aufkochen. Schalotten, Zwiebeln und Lauchzwiebeln dazugeben und 15 Minuten sanft köcheln lassen.

Zwiebeln aus dem Sud nehmen, auf Schraubgläser verteilen. Sud aufkochen und über die Zwiebeln gießen. Gläser sofort gut verschließen und abkühlen lassen, dann Zwiebeln mindestens 2 Tage durchziehen lassen.

Mit Ciabatta-Brot servieren.

**Mengenangabe:** 4-6 Portionen

### 4.2 Marinierte Pfifferlinge

4 Zweige Thymian	4 EL Olivenöl
1 kg Pfifferlinge	Salz, Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	

Thymian abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen. Pfifferlinge säubern oder mit einem feuchten Küchenpapier abreiben, Stiele etwas kürzen. Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Mit den Pfifferlingen in Olivenöl in einer Pfanne dünsten. Salzen, pfeffern und unter Rühren braten, bis der Pilzsaft verdampft ist. In vorbereitete Einmachgläser füllen, Thymian zugeben und die Gläser mit Olivenöl auffüllen. Gut verschließen und bis zum Verzehr kühl und dunkel aufbewahren.

Ca. 4 Wochen haltbar.

**Mengenangabe:** 2 Gläser à 500 ml

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

**Pro 100 g ca.:** 45 kcal; E 1 g, F 4 g, KH 1 g

## 5 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

### 5.1 Austernpilzpfanne mit Lauchzwiebeln

500 g Austernpilze	weißer Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	100 g Doppelrahm-Frischkäse mit provenzalischen Kräutern
1 mittelgroße Zwiebel	1 Bd. Schnittlauch
20 g Butterschmalz	
Salz	

Austernpilze vorsichtig putzen, waschen und in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel fein würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne auf 2 oder Automatik-Kochplatte 5-6 erhitzen, Zwiebelwürfel und Pilze goldbraun anbraten. Lauchzwiebeln zugeben und kurz mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Käse darauf verteilen und schmelzen lassen. Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und darüberstreuen.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

### 5.2 BBQ-Hähnchen mit Erdnusskruste

800 g mehligkochende Kartoffeln	1 Flasche (250 ml) Barbecuesoße
Salz, Pfeffer	2 EL Erdnusscreme
Muskat	75 g geröstete Erdnusskerne
1 rote Chilischote	Worcestersoße
1 Bd. Lauchzwiebeln	200 ml Milch
600 g Hähnchenfilet	1 EL Butter
3 EL Öl	200 g Mozzarella
500 g passierte Tomaten	

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Chili putzen, längs einritzen, entkernen, waschen und fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und grob zerschneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und in große Stücke schneiden.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden braun anbraten. Lauchzwiebeln kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In 4 kleine ofenfeste Förmchen oder 1 große Form verteilen.

1 EL Öl im Bratfett erhitzen, Chili darin kurz andünsten. Passierte Tomaten und Barbecuesoße zufügen, aufkochen. Erdnusscreme darin schmelzen. Soße ca. 5 Minuten köcheln. Erdnüsse grob hacken. Die Hälfte in die Soße rühren, Soße mit Salz, Pfeffer und Worcestersoße abschmecken. Über das Fleisch verteilen.

Kartoffeln abgießen. Milch und Butter zufügen. Alles fein zerstampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Kartoffelpüree auf die Aufläufe verteilen. Mozzarella würfeln und mit den übrigen Erdnüssen darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175°C/Gas: Stufe 3) 15-20 Minuten überbacken. Getränke-Tipp: kräftiger Roséwein.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 770 kcal; E 57 g, F 35 g, KH 52 g

### 5.3 Blumenkohl-Hack-Gratin

300 g Kartoffeln	Muskat
Salz	2 TL Mehl
1 klein. Blumenkohl	200 ml fettarme Milch
2-3 Lauchzwiebeln	2 TL klare Brühe
1 TL (5 g) Öl	evtl. rosa Beeren (pfefferähnliches Gewürz)
160 g Beefsteakhack (Tatar)	zum Garnieren
Pfeffer	

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Inzwischen Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Nach ca. 10 Minuten zu den Kartoffeln geben und mitgaren. Alles abgießen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Zwiebeln im Bratfett anbraten. Mehl darüberstäuben, anschwitzen. Milch und 1/4 l Wasser einrühren, aufkochen. Brühe zufügen und die Soße abschmecken.

Kartoffeln, Blumenkohl und Hack in 2 kleine oder 1 große Auflaufform füllen. Soße darüber verteilen. Im heißen Backofen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) ca. 15 Minuten überbacken. Mit rosa Beeren bestreuen.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**pro Portion ca.:** 310 kcal; E 25 g, F 9 g, KH 30 g

### 5.4 Blumenkohlgratin mit Hackklößchen

1 Blumenkohl (ca. 1 kg)	300 g gemischtes Hack
Salz, Pfeffer	4 EL Paniermehl
Muskat	1 klein. Ei
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 EL Öl
1 mittelgroße Zwiebel	1 EL (15 g) Butter/Margarine

1 EL (15 g) Mehl  
100 g Schlagsahne

50 g Gouda-Käse

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In 1/2 l kochendem Salzwasser 12-15 Minuten garen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, kleinschneiden.

Zwiebel schälen, würfeln. Mit Hack, 2 EL Paniermehl und dem Ei verkneten, würzen. Klößchen formen. Im heißen Öl 8 Minuten rundherum braten, herausnehmen. Blumenkohl abgießen, Wasser auffangen.

Fett im Bratöl erhitzen, Mehl darin anschwitzen. 300 ml Blumenkohlwasser und Sahne einrühren. Aufkochen und abschmecken.

Kohl, Lauchzwiebeln, Klößchen und Soße in eine gefettete Form füllen. Käse reiben und mit 2 EL Paniermehl darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C / Umluft: 200 °C / Gas: Stufe 4) 12-15 Minuten überbacken.

Dazu passen Salzkartoffeln. Getränk: Apfelsaft-Schorle.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 330 kcal / 1380 kJ; E 26 g, F 17 g, KH 17 g

## 5.5 Bohnen-Eintopf 'Feijoada'

500 g getr. schwarze Bohnen	1 grüne Paprikaschote
200 g geräucherter durchwachsener Speck	1 Bd. Lauchzwiebeln
4 Zwiebeln	2 rote Pfefferschoten
1 kg gepökeltes Eisbein	2 EL Öl
700 g Kasseler-Kotelett	Salz, weißer Pfeffer
200 g Chorizo-Wurst (Paprika-Knoblauchwurst)	evtl. Petersilie und unbeh. Orange zum Garnieren
3 Knoblauchzehen	
4 Tomaten	

Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag abspülen. Mit Wasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt ca. 30 Minuten kochen. Speck zufügen. Alles zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden köcheln.

2 Zwiebeln schälen, halbieren. Eisbein waschen. Beides in ca. 3 l kochendem Wasser zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln. Kasseler zufügen und alles ca. 1 Stunde weiterköcheln. Wurst in Scheiben schneiden und ca. 10 Minuten mitgaren.

Für den Refogado (Würzmischung): 2 Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln. Tomaten, Paprika, Lauchzwiebeln und Pfefferschoten putzen, waschen, alles klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch im heißen Öl andünsten. Zerkleinertes Gemüse und Pfefferschoten zufügen. Alles ca. 5 Minuten schmoren, abschmecken.

Speck herausnehmen, abspülen. Bohnen abtropfen lassen. Fleisch von Schwarte und Knochen lösen und grob würfeln. Zwiebelhälften entfernen. Bohnen, Fleisch und Refogado im Fond aufkochen. Dann kräftig abschmecken und evtl. garnieren. Dazu passt Reis.

Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 6-8 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 2 1/2 Std.

**Wartezeit** ca. 12 Std.

**Portion ca.:** 590 kcal / 2470 kJ; E 42 g, F 33 g, KH 26 g

## 5.6 Bunter Gemüse-Eintopf Provence

1 rote Paprikaschote	100 ml Weißwein
300 g Zucchini	1 Dos. 'Tomaten mit Zwiebel und Knoblauch' (850 ml)
1 Aubergine	700 ml Brühe
250 g Champignons	2-3 Stiele Rosmarin
1 Bd. Lauchzwiebeln	2-3 Stiele Thymian
2 Zwiebeln	(ersatzweise 1-2 TL getrockneter Kräuter der Provence)
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 EL Olivenöl	
400 g Rinderhack	
50 g Tomatenmark	

Paprika, Zucchini und Aubergine putzen, waschen und in Würfel bzw. Stücke schneiden. Pilze abreiben, putzen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Hack darin krümelig braten. Zwiebeln und Knoblauch zufügen und mitrösten. Tomatenmark einrühren, kurz anschwitzen. Hackmischung aus dem Topf nehmen.

1 EL Öl im Topf erhitzen, vorbereitetes Gemüse darin andünsten. Mit Wein ablöschen und kräftig einkochen lassen. Dann Tomaten, Brühe und Kräuter zufügen, salzen und pfeffern. Hack wieder zugeben, ca. 15 Min. köcheln lassen. Eintopf vor dem Servieren nochmals abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Garen** 20 Minuten

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**pro Portion ca.:** 375 kcal; E 24 g, F 25 g, KH 10 g

## 5.7 Chili-Gratin mit Chorizo

150 g Chorizo oder Cabanossi	1 EL Kartoffelpüreepulver
1 EL Öl	50 g Tortilla-Chips
4-5 Lauchzwiebeln	3 EL Creme fraîche
1 Dos. (800 g) Erasco Chili con Carne	3 EL geraspelter Gouda

Chorizo oder Cabanossi in Scheiben schneiden und im Öl anbraten. Lauchzwiebeln putzen, waschen, klein schneiden und mitdünsten. Chili con Carne zufügen und unter Rühren 3 Minuten köcheln. Püreepulver einrühren. Chili in 3 Auflaufförmchen füllen. Tortilla-Chips, Creme fraîche und Käse darauf verteilen. Unter dem heißen Grill goldgelb gratinieren.

**Mengenangabe:** 3 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

**pro Portion ca.:** 730 kcal

## 5.8 Eiergratin mit Krabben

8 Eier	1 EL Sahne-Meerrettich (Glas)
200 g Tiefsee-Krabbenfleisch (frisch oder TK)	Salz, weißer Pfeffer
Fett für die Förmchen	1 Bd. Lauchzwiebeln
250 g Schmand oder Crème fraîche	1 Scheib. Weißbrot
	50-75 g geriebener Gouda

Eier hart kochen, abschrecken, schälen und abkühlen lassen. TK-Krabben auftauen lassen. 4 kleine Gratinförmchen (à ca. 12 cm Ø) oder eine große Auflaufform fetten. Schmand und Meerrettich verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Brot fein zerbröseln. Eier in Scheiben schneiden und dachziegelartig in die Förmchen verteilen. Lauchzwiebeln und Krabben darauf verteilen. Schmandcreme, Brotbrösel und Käse darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/Um-luft: 200 °C/Gas: Stufe 4) ca. 10 Minuten überbacken. Dazu schmeckt Weißbrot. Getränk: Mineralwasser.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Wartezeit** ca. 1 Std.

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 470 kcal; E 32 g, F 32 g, KH 11 g

## 5.9 Erbsensuppe

600 g getrocknete, grüne Erbsen	1 Bd. Blattpetersilie
4 Mettendchen	1/2 TL Liebstöckel
etwas geräucherter Bacon	1/2 TL Majoran
2 Karotten	1 EL Senf
2 Lauchstangen	1 l Gemüsebrühe
1/4 Knollensellerie	Salz
1 Bd. Lauchzwiebeln	Pfeffer
350 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)	

Die getrockneten Erbsen einen Tag vorher einweichen. Die Lauchstangen und Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Knollensellerie, Kartoffeln und Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Liebstöckel, Majoran und Blattpetersilie waschen und fein schneiden. Die Mettendchen in feine Scheiben schneiden. Die Erbsen mit dem Einweichwasser und der Brühe aufsetzen und ca. 2 Stunden köcheln lassen. Dann das Gemüse und die Kartoffeln dazugeben und in der Bouillon garen. Den Speck würfeln und anbraten. Alles zusammen mit dem Senf und den Kräutern einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 PORTIONEN

### 5.10 Feines Wurzelgratin

750 g frische Schwarzwurzeln	1 EL Senf
etwas Essig oder Zitronensaft	50 ml Sahne
Salz	2 Eigelb
300 g Möhren	100 ml Apfelsaft
1 Bd. Lauchzwiebeln	75 g frisch geriebener Emmentaler
<i>Soße:</i>	Pfeffer

Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Anschließend schälen, in Stücke schneiden und in Essig- oder Zitronenwasser legen, damit sie nicht braun werden. Die Wurzeln in wenig Wasser mit etwas Salz etwa 15 Minuten garen. Die Möhren waschen, ebenfalls schälen und in wenig Salzwasser etwa 10 Minuten dünsten. Lauchzwiebeln putzen und waschen, klein schneiden. Zu den Möhren geben und etwa 5 Minuten mitdünsten. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Für die Soße Senf mit Sahne, Eigelb und Apfelsaft im heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Vom Herd nehmen und geriebenen Käse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgetropftes Gemüse in eine feuerfeste Form schichten. Soße darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 10 Minuten überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 5.11 Feueriger Chilitopf aus dem Ofen

1 Dos. (425 ml) Kidney-Bohnen	schwarzer Pfeffer
1 Dos. (425 ml) Maiskörner	1 EL Mehl
2 Bd. Lauchzwiebeln	2 TL Gemüsebrühe
1 kg Schweinegulasch	100-150 ml Thai-Chili-Sauce (Flasche)
2-3 EL Öl	1 Dos. (850 ml) Tomaten
Salz	1/2 Bd. Petersilie (z. B. glatte)

Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Mais ebenfalls abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dicke Ringe schneiden. Fleisch trockentupfen und evtl. kleiner würfeln. Öl in einem Bräter oder Schmortopf erhitzen. Fleisch portionsweise darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Lauchzwiebelringe im Bratfett kurz andünsten. Gesamtes Fleisch wieder zugeben. Mehl darüberstäuben und anschwitzen. 3/8-1/2 l Wasser, Brühe und Chili-Sauce einrühren. Bohnen, Mais und Tomaten samt Saft zugeben, Tomaten etwas zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Um-luft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 1 3/4 Stunden schmoren. Abschmecken. Petersilie waschen, fein schneiden und darüberstreuen. Dazu schmecken Taco-Chips und Schmand. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4-6 PERSONEN

**Zubereitungszeit** Ca. Z 1/4 Std.

**pro Portion ca.:** 490 kcal; E 47 g, F 10 g, KH 51 g

## 5.12 **Feuriger Nacho-Hack-Auflauf**

4 Eier	2 EL Keimöl (evtl. mehr)
4 Lauchzwiebeln	2 Beutel 'Fix für Bolognese
100 g Gouda	– Arrabbiata' (z.B. v
450 g Hackfleisch	100 g Nacho-Tortillachips (Tüte)

Eier in kochendem Wasser ca. 6 Minuten garen. Kalt abschrecken, pellen und halbieren. Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in feine Ringe schneiden. Gouda grob raspeln. Hackfleisch im heißen Keimöl krümelig anbraten. 450 ml kaltes Wasser zugießen. Inhalt beider Beutel 'Fix für Bolognese Arrabbiata' einrühren und aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 2 Minuten köcheln lassen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine flache Auflaufform mit etwas Öl auspinseln. Etwa die Hälfte der Nacho-Chips in der Auflaufform verteilen. Hacksoße, Lauchzwiebeln, Ei-hälften und Käse im Wechsel einschichten. Mit einer Schicht restlicher Nacho-Chips und Käse abschließen. Den Auflauf im heißen Backofen ca. 20 Minuten überbacken.

TIPP: Statt mit Nacho-Chips können Sie die Zutaten auch in fertig gekaufte Weizen- oder Maismehlfladen (Enchiladas) einrollen, einschichten und überbacken. Die fertig gebackenen Teigfladen finden Sie in den Brotregalen der Supermärkte.

**Mengenangabe:** 3-4 Portionen

## 5.13 **Filet-Auflauf**

800 g Kartoffeln	1 Bd. Lauchzwiebeln
Salz	3 Tomaten
1 Zwiebel	600 g Schweinefilet

2 TL Öl	2-3 EL heller Soßenbinder
Pfeffer	1 TL Thymian-blättchen
250 ml Brühe	80 g Gouda (am Stück)
125 ml Milch	

Kartoffeln ca. 20 Min. in Salzwasser kochen. Zwiebel abziehen, würfeln. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, in feine Ringe schneiden. Tomaten abbrausen, vierteln, entkernen, grob würfeln. Fleisch abtupfen, in Medaillons schneiden. Kartoffeln abgießen, pellen, in Scheiben schneiden.

Ofen auf 180 Grad (Umluft 160) vorheizen. Medaillons in 1 TL Öl 2-3 Min. braten. Würzen, herausnehmen. Zwiebel in 1 TL Öl im Bratfett hell anrösten. Brühe, Milch zugießen, aufkochen. Würzen. Soßenbinder einrühren, aufkochen lassen. Lauchzwiebeln und Tomaten unterrühren.

Fleisch und Kartoffeln in eine Auflaufform schichten. Thymian und Gemüesoße darauf verteilen. Den Gouda darüberreiben, 10-15 Min. überbacken. Evtl. garnieren. Pro Person ca.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** 35 Min.

**Garen:** 40 Min.

420 kcal; E 43 g, F 11 g, KH 35 g

### 5.14 Fisch-Gemüse-Topf

200 g Reis	2 EL Öl
Salz	500 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel	100 ml Weißwein
200 g Sellerie	400 g Fischfilet (z. B. Rotbarsch)
200 g Möhren	1 EL Zitronensaft
4 Lauchzwiebeln	Fisch-Gewürz

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abtropfen lassen. Zwiebel abziehen, würfeln. Sellerie, Möhren putzen, abbrausen, grob würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in 2 cm breite Stücke teilen.

Öl erhitzen, Gemüse darin andünsten. Brühe, Weißwein angießen. Bei geringer Hitze ca. 10 Min. garen. Fisch abbrausen, trockentupfen, würfeln, säuern, würzen.

Die Fischwürfel zum Gemüse geben und etwa 10 Min. mitgaren. Den Reis unterheben. Nochmals abschmecken. Nach Belieben mit Liebstöckel garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**pro Person:** 370 kcal; E 23 g, F 9 g, KH 45 g

### 5.15 Französischer Kartoffelauflauf

1 Knoblauchzehe	50 g Creme double
1 kg Kartoffeln	100 g geriebener Käse (z. B. Gruyère oder Bergkäse)
200 g Zwiebeln	Salz, Pfeffer
4 Lauchzwiebeln	500 ml Hühnerbrühe
50 g Butter	

Knoblauch abziehen, halbieren und eine Auflaufform damit einreiben. Form fetten. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Zwiebeln abziehen, Lauchzwiebeln waschen und putzen. Beides fein hacken und in der heißen Butter andünsten. Vom Herd nehmen, Creme double und Käse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Kartoffeln abwechselnd mit der Zwiebelmischung in die Auflaufform schichten und mit Brühe begießen. Alles sollte knapp bedeckt sein, evtl. noch etwas Brühe zufügen. Auflauf ca. 60 Min. goldbraun backen. Bräunt er zu stark, mit Alufolie abdecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 30 Min.

**Backen** ca. 60 Min.

**pro Person ca.:** 460 kcal; E 21 g, F 22 g, KH 42 g

### 5.16 Frühlings-Gratin

800 g Kartoffeln	2 EL Mehl
Salz	250 ml Gemüsebrühe
500 g Möhren	250 g Sahne
1 groß. Kohlrabi	Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	abger. Muskatnuss
150 g TK-Erbsen	50 g ger. Parmesan
1 Zwiebel	2 EL Kürbiskerne
2 EL Butter	50 g ger. Emmentaler

Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. In Salzwasser ca. 15 Min. garen. Möhren und Kohlrabi schälen, Lauchzwiebeln putzen. Möhren und Kohlrabi in Würfel, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Möhren und Kohlrabi nach 10 Min. zu den Kartoffeln geben. Die letzten 3 Min. Lauchzwiebeln, Erbsen zufügen. Alles abgießen. In einer gefetteten Ofenform mischen. Ofen auf 175 Grad (Umluft 155) vorheizen.

Zwiebel abziehen, würfeln. In Butter glasig dünsten. Mehl darin hell anschwitzen. Brühe und Sahne einrühren. Aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Parmesan einrühren. Soße über das Gemüse geben.

Kerne hacken. Mit Käse übers Gemüse geben. 20 Min. backen. Evtl. garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** 25 Min.

**Garen:** 40 Min.

**pro Person ca.:** 700 kcal; E 22 g, F 38 g, KH 39 g

### 5.17 Frühlingsgemüse-Gratin

750 g fest kochende Kartoffeln	100 g Gouda oder Comte (Stück)
1 Blumenkohl (ca. 1,2 kg)	6 Eier (Gr. M)
3 mittelgroße Möhren (ca. 300 g)	1/2 l Milch
1 Spitzkohl (ca. 850 g)	250 g Schmand oder Creme fraîche
1 Bd. Lauchzwiebeln	Fett für die Fettpfanne/Form
Salz, weißer Pfeffer	evtl. Petersilie und Dill
Muskat	

Kartoffeln waschen, ca. 20 Minuten kochen. Dann abschrecken, schälen und abkühlen lassen.

Gemüse putzen bzw. schälen und waschen. Blumenkohl in Röschen teilen. Möhren in Stücke, Spitzkohl in Spalten und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.

Blumenkohl in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt 10-12 Minuten dünsten. Möhren nach ca. 5 Minuten zugeben und mitgaren. Spitzkohl in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten.

Käse reiben. Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden. Gemüse abtropfen lassen. Eier, Milch und Schmand verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Käse unterrühren.

Gemüse und Kartoffeln in einer gefetteten Fettpfanne (mind. 3,5 cm tief) oder einer großen flachen Auflaufform verteilen. Eiermilch darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 45 Minuten backen. Mit Petersilie und Dill garnieren.

Getränk: Saft- oder Weinschorle.

**Mengenangabe:** 4-5 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/2 Std.

**Portion ca.:** 550 kcal / 2310 kJ; E 31 g, F 30 g, KH 36 g

### 5.18 Geflügel-Eintopf

2 Entenbrüste (à ca. 300 g)	1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
1 doppelte Hähnchenbrust ohne Haut (ca. 400 g)	200 g Pflaumenmus
1 Glas Bambussprossen (175 g)	5 EL Sojasoße
3 Knoblauchzehen	3 EL Sherry
	1 TL Sambal oelek

1 Prise gem. Anis	1 Bd. Lauchzwiebeln
1 Prise Piment	3 EL Erdnussöl
1 Prise Szechuan-Pfeffer	1 Bd. Petersilie oder Koriander
750 g Möhren	100 g geröstete, gesalzene Erdnüsse

Das Fleisch abrausen, trocken tupfen und würfeln. Sprossen abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Ingwer schälen und hacken. Beides mit Pflaumenmus, Sojasoße, Sherry sowie Sambal oelek verrühren. Bambussud unterrühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Fleischstücke in die Marinade geben und gut vermengen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 6 Std. marinieren.

Die Möhren schälen, putzen und schräg in Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

3 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und portionsweise im Öl kräftig anbraten. Fleisch in die Fettpfanne geben. Möhren unter Wenden im Bratfett ca. 3 Min. braten. Marinade zufügen und aufkochen lassen. Zwiebeln, Sprossen sowie Möhren zum Fleisch geben und im Ofen ca. 45 Min. garen. Kräuter abrausen, trocken schütteln und hacken. Mit den Erdnüssen über den Eintopf streuen.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Garen** ca. 50 Min.

**Marinieren** ca. 6 Std.

**Vorbereiten** ca. 50 Min

**pro Person ca.:** 555 kcal; E 41 g, F 32 g, KH 25 g

## 5.19 Gemüse-Fisch-Pfanne

750 g Kartoffeln	3 EL Öl
600 g Rotbarschfilet	Salz, weißer Pfeffer
2 EL Zitronensaft	Cayennepfeffer oder Rosenpaprika
2 Zucchini (ca. 400 g)	1 Pkg. (200 g) passierte Tomaten
1 Bd. Lauchzwiebeln	2 EL (ca. 40 g) Schmand oder Creme fraîche
1 klein. Zwiebel	1 TL klare Brühe (Instant)

Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, schälen und etwas abkühlen lassen.

Fisch waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Zucchini und Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Kartoffeln in grobe Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken.

1 EL Öl erhitzen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Öl von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Herausnehmen.

2 EL Öl im Bratöl erhitzen. Kartoffeln, Zwiebel, Zucchini und Lauchzwiebeln darin ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

Tomaten, Schmand und Brühe unterrühren, 5 Minuten köcheln. Fisch vorsichtig untermischen und erhitzen. Alles abschmecken. Getränk: Weißwein-Schorle.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 440 kcal / 1840 kJ; E 35 g, F 16 g, KH 36 g

## 5.20 Gemüseauflauf mit Gouda

800 g kleine Kartoffeln	30 g Butter/Margarine
1 kl. Blumenkohl (750 g)	2 EL (30 g) Mehl
3-4 Möhren (350 g)	1/4 l Milch
1 Bd. Lauchzwiebeln	2 TL mittelscharfer Senf
Salz	200 g mittelalter Gouda
Pfeffer	Fett für die Form
Muskat	

1. Kartoffeln waschen und 15-20 Minuten kochen. Abschrecken und schälen.
2. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Möhren und Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Kohl und Möhren in 3/8 l kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Lauchzwiebeln 3-5 Minuten mitgaren. Gemüse abtropfen lassen, Gemüsesud auffangen. Kartoffeln vierteln.
3. Fett erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Mit Gemüsesud und Milch ablöschen und aufkochen. Senf einrühren. Käse reiben. Hälfte in der Soße schmelzen lassen, abschmecken.
4. Gemüse und Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform geben. Soße darübergießen, mit Rest Käse bestreuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen.

Getränk: Apfelsaft-Schorle.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1/4 Std.

**Pro Portion ca.:** 500 kcal / 2100 kJ; E 29 g, F 23 g, KH 41 g

## 5.21 Gemüseauflauf mit Zander und Senfcreme

1000 g Kartoffeln, fest kochend, gelbe Sorte	20 ml Zitronensaft
20 g Butter	50 g Butter
3 Bd. Lauchzwiebeln	60 g Mehl, Typ 405
400 g Buschbohnen	800 ml Vollmilch, 3,5 %
400 g Champignons, rosa	200 ml Sahne, 30 %
50 g Butter	1 Bd. Zitronenthymian
1200 g Zander, ohne Haut, küchenfertig	20 ml Zitronensaft

1 Ei (M)	300 ml Crème fraîche, 40 %
200 g Emmentaler, 40 %, gerieben	60 g Kirschtomaten
20 g Butter	1 Bd. Zitronenthymian
50 g Zwiebeln	10 Stk. Gewürzpauschale
50 g Senf, mittelscharf	(Salz, Pfeffer, Zucker)
600 ml Gemüsefond, aus Instantpulver	

Kartoffeln waschen, schälen und in gesalzenem Wasser garen, anschließend in Scheiben schneiden. Portionsformen oder Auflaufformen (oder GN-Bleche) mit Butter ausfetten, die Kartoffelscheiben einschichten. Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Bohnen in gesalzenem Wasser blanchieren. Champignons waschen, in Scheiben schneiden. Gemüse in Butter anschwitzen und auf die Kartoffeln geben. Zander waschen, portionieren, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen, auf das Gemüse geben. Butter in einem Topf auslassen, mit Mehl abstäuben, mit Milch und Sahne aufgießen, verrühren und kurz aufkochen lassen. Zitronenthymian von den Rispen zupfen und in die Sauce zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker würzen. Zum Schluss Ei unterrühren. Sauce über den Zander geben, mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Kombidämpfer bei 180 °C Heißluft ca. 15 Min. garen. Anschließend bei 220 °C Heißluft ca. 3 Min. etwas Farbe nehmen lassen. Butter in einem Kochtopf auslassen. Zwiebeln abziehen, in feine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Senf hinzugeben, mit anschwitzen. Mit Gemüsefond und Crème fraîche auffüllen, kurz aufkochen, mit Zucker würzen und kurz vor dem Servieren mit dem Pürierstab aufschäumen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Anrichtehinweis: Auflauf auf vorgewärmten Tellern anrichten, Creme hinzugeben. Mit Kirschtomaten und Rispen vom Zitronenthymian ausgarnieren.

**Mengenangabe:** 10

**je Portion:** 580 kcal / 2428 kJ

## 5.22 Gemüsegratin mit Schafskäse

3 Möhren (450 g)	250 ml Sahne
800 g fest kochende Kartoffeln	5 Eier
3 Fenchelknollen (ca. 700 g)	1 Knoblauchzehe
1/2 Bd. Lauchzwiebeln	Salz, Pfeffer
1 gelbe Paprika	Muskat
250 ml Milch	250 g Schafskäse

Möhren waschen, putzen schälen. Kartoffeln schälen, waschen. Fenchel, Lauchzwiebeln, Paprika abbrausen, trockentupfen, putzen. Möhren, Kartoffeln und Fenchel in Scheiben hobeln. Lauchzwiebeln und Paprika in Streifen schneiden. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Milch mit Sahne und Eiern verrühren. Knoblauch abziehen, fein hacken und unter die Eiermilch rühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Schafskäse fein

würfeln oder zerbröckeln.

Eine Auflaufform fetten. Abwechselnd Gemüse, Eiermilch und Käse einschichten. Dabei mit Käse abschließen. Auflauf im Ofen ca. 60 Min. backen. Dazu schmeckt Kurzgebratenes besonders gut.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**Backen** ca. 60 Min.

**pro Person:** 660 kcal; E 33 g, F 40 g, KH 40 g

### 5.23 Gemüsetopf mit Nudeln

1 Bd. Lauchzwiebeln	1 groß. Kohlrabi
1 Tomate	2 mittelgroße Möhren
1-2 Knoblauchzehen	150 g Zuckerschoten
1 EL Öl	250 g Nudeln (z. B. Hörnchennudeln)
1 TL Tomatenmark	Salz, weißer Pfeffer
1 TL Gemüsebrühe	

Lauchzwiebeln putzen, waschen, ca. 3A in Stücke, den Rest in feine Ringe schneiden. Tomate waschen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Lauchzwiebelstücke, Tomate und Knoblauch in einem Topf im heißen Öl anrösten. Tomatenmark kurz mit anschwitzen. Ca. 1 l Wasser und Brühe zufügen. Aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Kohlrabi und Möhren schälen, waschen und klein schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und evtl. halbieren. Kohlrabi und Möhren in die Brühe geben und ca. 10 Minuten weitergaren. Zuckerschoten die letzten 2-3 Minuten mitgaren. Inzwischen Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abgießen und in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rest Lauchzwiebeln darüberstreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 310 kcal; E 11 g, F 5 g, KH 54 g

### 5.24 Gratinierte Reismudeln

4 Riesengarnelen in der Schale	4 EL Kokosmilch (ungesüßt; Dose)
1/2 reife Mango	1/2 TL rote Currypaste (Fertigprodukt; Asienregal)
2 Lauchzwiebeln	2 EL Sesamöl, Pfeffer
2 EL Sweet-Chili-Sauce (Fertigprodukt; Asienregal)	2 EL Kokosraspel
100 g breite Reismudeln	2 EL frisch geriebener Parmesan
Salz	

Die Garnelen abbrausen, aus der Schale lösen, dabei das hintere Schalenende dranlassen. Mit einem Messer am Rücken entlang einschneiden und jeweils den schwarzen Darmfaden entfernen. Die Mango schälen. Mit einem Messer das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein würfeln. Mango, Lauchzwiebeln und Sweet-Chili-Sauce miteinander vermischen. Reismudeln in Salzwasser nach Packungsangabe kochen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen. Reismudeln mit Kokosmilch und Currypaste vermischen. Dann zu Nestern formen und in 4 ofenfesten Schälchen verteilen. Den Elektro-Ofen auf 225 Grad vorheizen. Ofen auf Oberhitze stellen. Das Mango-Lauch-Ragout in die Mitte der Nudelnester verteilen. Garnelen von beiden Seiten kurz in heißem Sesamöl anbraten, salzen, pfeffern und auf das Ragout setzen. Kokosraspel und fein geriebenen Parmesan mischen, über Garnelen und Nudeln streuen. Nudelnester im Ofen bei 225 Grad Oberhitze (Gas: Stufe 4) etwa 10 Minuten gratinieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 5.25 Graupeneintopf

400 g Kartoffeln	100 g Speck
2 Möhren	2 EL Öl
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 l Fleischbrühe
100 g Graupen	1 Lorbeerblatt
600 g Schweinefleisch (z. B. Nuss, Schulter)	Salz, Pfeffer

Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und würfeln. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in breite Ringe schneiden. Graupen abbrausen und abtropfen lassen. Fleisch trocken tupfen. Speck in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf das Öl erhitzen und den Speck darin knusprig auslassen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Fleisch in den Topf geben und im Bratfett rundum anbraten. Gemüse zufügen, andünsten und mit Fleischbrühe ablöschen. Einmal aufkochen, Graupen sowie Lorbeerblatt zugeben und den Eintopf ca. 45 Min. köcheln lassen.

Fleisch herausnehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit dem Speck wieder zum Eintopf geben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Nach Wunsch mit Schnittlauch garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 45 Min.

**Vorbereiten** ca. 20 Min.

**pro Person ca.:** 615 kcal; E 54 g, F 27 g, KH 37 g

### 5.26 Griechischer Bohnentopf

750 g-1 kg Schneidebohnen	4-5 Stiele Petersilie
1-2 Bd. Lauchzwiebeln	5-7 EL Olivenöl
3 mittelgroße Tomaten	Salz, schwarzer Pfeffer
4 mittelgroße Kartoffeln	1 Dos. (425 ml) große weiße Bohnenkerne
2 Knoblauchzehen	150-200 g Fetakäse
2-3 Stiele Minze	evtl. Olivenöl zum Beträufeln

Bohnen und Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Tomaten waschen und grob würfeln. Kartoffeln schälen, waschen. Knoblauch schälen, hacken. Kräuter waschen und fein schneiden. Öl im großen Topf erhitzen. Lauchzwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Tomaten ca. 5 Minuten mitdünsten. Kartoffeln, Schneidebohnen und Kräuter zufügen. Würzen. 3/4-1 l Wasser angießen, bis die Bohnen bedeckt sind. Alles aufkochen und zugedeckt 30-35 Minuten köcheln. Bohnenkerne abtropfen lassen, zufügen und weitere 5-10 Minuten köcheln. Alles abschmecken. Fetakäse zerbröckeln und darüber streuen. Mit Olivenöl beträufeln.

Dazu: Sesamkringel oder Fladenbrot. Getränk: roter Landwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/4 Std.

**pro Portion ca.:** 390 kcal / 1630 kJ; E 16 g, F 20 g, KH 33 g

### 5.27 Hack-Auflauf auf griechische Art

1 kg kleine Kartoffeln	2 EL Tomatenmark
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 TL getrockneter Thymian
3 Tomaten	150 g Schafs- oder Fetakäse
3 EL Öl	250 g stichfeste saure Sahne oder Schmand
Salz, weißer Pfeffer	2 Eier
500 g gemischtes Hack	evtl. Petersilie und Peperoni zum Garnieren

Kartoffeln schälen und waschen. Je nach Größe halbieren oder vierteln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomaten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl erhitzen. Kartoffeln darin unter Wenden ca. 10 Minuten braten. Lauchzwiebeln zufügen und kurz mit anbraten. Alles würzen und herausnehmen. 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Hack darin ca. 5 Minuten krümelig braten. Tomatenmark zufügen, kurz anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Kartoffeln und Tomaten unterheben. Alles in eine Auflaufform (ca. 30 cm lang) füllen. Schafskäse darüber bröckeln. Saure Sahne und Eier verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Auflauf gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) 20-30 Minuten backen. Mit Petersilie und Peperoni garnieren. Getränk: kühles Pils.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/4 Std.

**Pro Portion ca.:** 770 kcal / 3230 kJ; E 41 g, F 48 g, KH 0 g

### 5.28 Hack-Gratin

1 Bd. Lauchzwiebeln	1 EL Öl
250 g junger Gouda	1 Bd. Petersilie
3 Tomaten	1 Bd. Schnittlauch
500 g Rinderhackfleisch	1/2 Bd. Basilikum
Salz	30 g Butter oder Margarine
Pfeffer	40 g Mehl
Edelsüß-Paprika	1/4 l Milch
1 Ei	1/4 l klare Brühe (Instant)

Geputzte Lauchzwiebeln schräg in Scheiben, Käse in kleine Würfel, Tomaten in Scheiben schneiden. Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen, mit Ei verkneten. Hälfte der Lauchzwiebeln und die Käsewürfel untermischen. Eine Quiche-Form (Ø 28 cm) mit Fett ausstreichen, Hackmasse hineinstreichen, mit Tomatenscheiben belegen und backen.

Schaltung: 200-220°, 2 Schiebeleiste v.u. 170-190°, Umluftbackofen 30-35 Minuten

Petersilie, Schnittlauch und Basilikum waschen, trockentupfen. Einige Basilikumblätter zum Garnieren beiseite legen. Kräuter fein hacken. Fett in einem Topf auf 3 erhitzen. Mehl darin anschwitzen, mit Milch und Brühe ablöschen, aufkochen, Kräuter zufügen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl in einer Pfanne erhitzen, restliche Lauchzwiebeln darin andünsten. Hack-Gratin mit Lauchzwiebeln und Basilikumblättern garnieren. Kräutersauce dazu reichen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 5.29 Hähnchen-Ingwer-Auflauf

2 Knoblauchzehen	400 g Ananasfruchtfleisch
1 walnussgroßes Stück Ingwer	1 Bd. Minze
500 g Hähnchenbrust	2 EL Öl
Salz, Pfeffer	1 EL gemahlener Kurkuma
2 rote Paprikaschoten	200 ml Kokosnussmilch (Dose)
1 Bd. Lauchzwiebeln	

Knoblauch und Ingwer schälen, beides fein hacken. Hähnchenbrust kalt abspülen, trocken tupfen und in circa vier Zentimeter große Würfel schneiden. Mit Ingwer und Knoblauch vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, ziehen lassen.

Währenddessen Paprikaschoten und Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke

schneiden. Ananas in kleine, dünne Scheiben schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen darin rundherum anbraten. Vorbereitetes Gemüse und Ananas zufügen, kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Minze und Kurkuma würzen. Mischung in eine gefettete Auflaufform füllen. Kokosmilch darübergießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 Grad, Umluft: 160 Grad, Gas: Stufe 3) circa 30 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 5.30 Hähnchen-Quesadilla-Auflauf

500 g Hähnchenfilet	200 g Schmand oder Creme fraîche
3 Paprikaschoten (gelb u. rot)	125 g Gouda (Stück)
1 Bd. Lauchzwiebeln	1/2 TL Edelsüß-Paprika
150 g kleine Champignons	1/2 TL Chilipulver
1 Knoblauchzehe	1 Pkg. (8 Stück) Soft Flour Tortillas (Weizenfladen)
2 EL Öl	Fett für die Form
Salz, weißer Pfeffer	evtl. Petersilie zum Garnieren
200 ml Milch	

Filets waschen, trockentupfen und würfeln. Gemüse putzen, waschen. Paprika in feine Streifen, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Pilze putzen, evtl. waschen und halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Knoblauch, Gemüse und Pilze im Bratfett kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Milch und Schmand in der Pfanne erhitzen. Käse grob raspeln, die Hälfte in der Soße schmelzen. Mit Salz, Edelsüß-Paprika und Chili feurig abschmecken. Hälfte Soße mit Fleisch und Gemüse mischen. Tortillas im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 2 Minuten erwärmen. Mit je 3 EL Füllung belegen, locker aufrollen und in eine große gefettete Auflaufform (ca. 35 cm lang) legen. Übrige Soße darüber gießen, mit Rest Käse bestreuen. Im Backofen ca. 20 Minuten überbacken. Petersilie waschen, fein schneiden und darüber streuen. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 760 kcal / 3190 kJ; E 53 g, F 35 g, KH 54 g

### 5.31 Kartoffel-Buletten mit Broccoli-Pilz-Soße

1 kg mehlig kochende Kartoffeln	500 g Champignons
1 Bd. Lauchzwiebeln	300 g Broccoli
1/2 Bund/Töpfchen Thymian	2 Eier

50 g Mehl, ca.	Pfeffer
50 g Magerquark	2-3 EL Öl
Salz	150 g Creme legere

Kartoffeln gründlich waschen und zugedeckt ca. 20 Minuten kochen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Thymian waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Pilze und Broccoli putzen und waschen. Pilze in Scheiben schneiden, Broccoli in kleine Röschen teilen.

Kartoffeln abschrecken und die Schale abziehen. Noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Eiern, Mehl, Quark und 1/3 Lauchzwiebeln verrühren. Mit Salz würzen. Aus der Masse ca. 8 Buletten formen.

Broccoli in ca. 1/4 l kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Anschließend abgießen, Gemüsewasser auffangen.

1-2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Buletten darin bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 2 Minuten braten.

Pilze portionsweise in 1 EL heißem Öl anbraten. Gehackten Thymian und Rest Lauchzwiebeln kurz mitbraten. Gemüsewasser und Creme legere unterrühren, aufkochen. Broccoli zugeben, erhitzen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Buletten anrichten. Mit Thymian garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**Portion ca.:** 430 kcal; E 19 g, F 14 g, KH 53 g

### 5.32 Kartoffel-Hähnchen-Gratin

1 Bd. Lauchzwiebeln	600 g vorwiegend
750 g Hähnchenfilet	festkochende Kartoffeln
2-3 EL Öl Salz	2 mittelgroße Tomaten
Pfeffer	etwas + 2 EL Butter
2 gehäufte EL Mehl	2 EL Mandelblättchen
200 g Schlagsahne	evtl. Basilikum zum Garnieren
1 TL Hühnerbrühe	Alufolie

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Im heißen Öl rundherum kräftig anbraten. Mit Salz und Pfefferwürzen. Lauchzwiebeln kurz mit anbraten. Mehl darüberstäuben und kurz anschwitzen. 300 ml Wasser, Sahne und Brühe einrühren. Aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln und abschmecken. Kartoffeln schälen und waschen. Tomaten waschen. Beides in dünne Scheiben schneiden. 2/3 der Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform legen. Mit Salz bestreuen. Ragout darauf verteilen. Den Rand fächerförmig mit den übrigen Kartoffelscheiben und Tomaten belegen. 2 EL Butter in Flöckchen darauf verteilen, mit Mandeln bestreuen. Gratin im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 175 °C/Gas:

Stufe 3) 40-45 Minuten backen. Evtl. gegen Ende mit Alufolie abdecken. Anrichten, mit Basilikum garnieren. Getränk: kühler Weißwein, z.B. Rivaner.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/4 Std.

**pro Portion ca.:** 690 kcal; E 48 g, F 39 g, KH 33 g

### 5.33 Kartoffel-Kürbis-Suppe

1 mittelgroße Zwiebel	1-2 EL Öl
750 g Kürbis (ca. 500 g Fruchtfleisch)	4 TL Gemüsebrühe
500 g Kartoffeln	2 Lauchzwiebeln
2-3 Stiele frischer oder	Salz, weißer Pfeffer
1 TL getrocknet Thymian, evtl.	2 Wiener Würstchen

Zwiebel, Kürbis und Kartoffeln schälen. Kartoffeln waschen. Kürbis entkernen. Alles grob würfeln. Thymian waschen. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Kürbis und Kartoffeln ca. 5 Minuten mit andünsten. 1 l Wasser angießen. Brühe und Thymian, bis auf etwas, zufügen. Aufkochen, zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Thymian, einige Kürbis- und Kartoffelstücke aus der Brühe heben. Suppe fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauchzwiebeln in der Suppe ca. 3 Minuten mitköcheln. Würstchen in Scheiben schneiden. Mit Kartoffel- und Kürbisstücken in der Suppe erhitzen. Nochmals abschmecken. Mit übrigem Thymian garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**Portion ca.:** 320 kcal / 1340 kJ; E 11 g, F 19 g, KH 24 g

### 5.34 Kartoffel-Porree-Auflauf

1 Zwiebel	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
500 g Porree	2 Becher Schlagsahne (400 g)
1 Bd. Lauchzwiebeln	600 g Kartoffeln, festkochende
20 g Butter oder Margarine	

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel, Porree- und Lauchzwiebelringe im heißen Fett andünsten, würzen. Sahne dazugießen und alles ca. 5 Minuten cremig einkochen lassen.

2. Geschälte Kartoffeln in Scheiben hobeln. Eine Tarte- oder flache Auflaufform (28 cm ø) einfetten. Die Hälfte der Kartoffeln darin verteilen, dabei würzen. Lauchmasse und

restliche Kartoffeln darüberschichten. Ebenfalls würzen. Im Backofen 30-40 Minuten garen

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 5.35 Kartoffel-Torte

2 Dos. Kartoffelscheiben (570 g Abtropfge- wicht)	5 Eier
Fett für die Form	1 Becher Schlagsahne (250 g)
150 g geriebener Emmentaler Käse	1 Bd. Majoran
Pfeffer	4 Lauchzwiebeln
Salz	2 rote Paprikaschoten

1. Kartoffelscheiben in einem Sieb gut abtropfen lassen. Paprikaschoten putzen und fein würfeln, Lauchzwiebeln waschen und in dünne Ring schneiden. Majoran waschen, trockenschütteln und grob hacken. 2. Sahne mit Eiern und Majoran verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa ein Viertel der Kartoffeln nebeneinander in eine gefettete Springform (26 cm) legen. Mit je einem Viertel vom Gemüse und Käse bestreuen und ein Viertel der Eiersahne darüber gießen. Restliche Kartoffelscheiben als drei weitere Lagen darüber schichten, mit restlichem Gemüse und restlichem Käse bestreuen und restlicher Eiermilch begießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175°-200°/Gasherd: Stufe 2-3) ca. 1 1/4 Stunden backen, zwischendurch mit Pergamentpapier abdecken, damit die Torte nicht zu dunkel wird.

**Mengenangabe:** für 8 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 105

577 kcal / 0 kJ

### 5.36 Kürbis Gratin

<i>Zutaten:</i>	200 g Schlagsahne
1000 g Kürbisfruchtfleisch	Salz
1 Bd. Lauchzwiebeln	Pfeffer
<i>Für den Käseguss:</i>	Cayennepfeffer
150 g Gouda	2 EL Kürbiskerne

Kürbisfruchtfleisch würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in dicke Ringe schneiden. Kürbis und Lauchzwiebeln in eine gefettete Gratinform oder Auflaufform schichten. Gouda fein würfeln und die Hälfte davon mit der Schlagsahne verrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Käse-Sahne gleichmäßig auf der Kürbis-Masse verteilen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Auf der mittleren

Einschubleiste im Backofen bei 200 Grad ca. 30-40 min. goldbraun backen. Vor dem Servieren die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten und den Gratin damit bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 5.37 Linsensuppe mit Speck

400 g Tellerlinsen	1 Lorbeerblatt
400 g Kartoffeln	200 g Wurst (z.B. Lyoner oder Wiener Würstchen)
2 Möhren	Salz, Pfeffer
4 Lauchzwiebeln	2 EL Rotweinessig
2 EL Butter	8 Scheib. Frühstücksspeck
1 l Gemüsebrühe	

Die Tellerlinsen in kaltem Wasser waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Die Möhren schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und schräg in Ringe teilen. Butter in einem Topf erhitzen, Kartoffeln, Möhren sowie Lauchzwiebeln darin kurz andünsten. Die Linsen hineingeben und mit Brühe aufgießen. Das Lorbeerblatt dazugeben und alles zugedeckt ca. 30 Min. köcheln lassen.

Wurst pellen und in Scheiben schneiden. In den Eintopf geben und erwärmen. Mit Salz, Pfeffer sowie Essig pikant abschmecken, das Lorbeerblatt herausnehmen.

Den Frühstücksspeck in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe knusprig braten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und vor dem Servieren auf die Linsensuppe geben.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 25 Min

**Garen** ca. 30 Min.

**pro Pers. ca.:** 780 kcal; E 49 g, F 30 g, KH 75 g

### 5.38 Makkaroni-Frikadellen-Auflauf

1 Zwiebel	125 g Makkaroni
1 Scheib. Toastbrot	1 EL Öl
300 g Hackfleisch	2 Lauchzwiebeln
1 Ei	1 Beutel 'Knorr Fix für Hackbällchen Nudel-Auflauf'
Salz, Pfeffer	
80 g geriebener Gouda	

Zwiebel abziehen und würfeln. Toastbrot entrinden, zerbröseln. Hackfleisch mit Ei, Zwiebel, Brotbröseln, Salz sowie Pfeffer verkneten. Die Hackmasse in 4 Portionen teilen,

diese flach drücken, mit etwas Käse bestreuen und jeweils zu einer Frikadelle formen. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Makkaroni in eine Auflaufform geben. Frikadellen im Öl auf beiden Seiten 3-4 Min. anbraten und auf die Nudeln geben. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, in Ringe schneiden, im Bratöl kurz andünsten. 550 ml Wasser zugießen, Beutelinhalt 'Fix für Hackbällchen Nudel- Auflauf' einrühren und unter Rühren aufkochen.

Die Soße über die Frikadellen sowie Nudeln gießen und mit dem übrigen Käse bestreuen, im Ofen ca. 30 Min. überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca.35 Min.

**Vorbereiten** ca. 25 Min.

**pro Person ca.:** 620 kcal; E 35 g, F 32 g, KH 47 g

### 5.39 Makkaroni-Gyros-Auflauf

200 g Nudeln (z. B. kurze Makkaroni)	1 EL Öl
Salz, Pfeffer, Edelsüß-Paprika	1 gestr. EL Mehl
250 g Kirschtomaten	100 g Schlagsahne
1 mittelgroße Zucchini	1 TL Gemüsebrühe
1 Bd. Lauchzwiebeln	100-125 g Edamer (Stück)
600 g fertiges Gyros-Fleisch	Fett für die Form

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Gemüse putzen, waschen. Tomaten halbieren. Zucchini längs halbieren und in Scheiben, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Gyros in einer großen Pfanne ohne zusätzliches Fett rundherum ca. 10 Minuten braten, herausnehmen. Öl im Bratfett erhitzen. Zucchini, Tomaten und Lauchzwiebeln darin anbraten. Fleisch wieder zugeben. Mehl darüberstäuben, kurz an-schwitzen. 300 ml Wasser, Sahne und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Edelsüß-Paprika abschmecken. Käse raspeln. Nudeln, Gyros-Soße und 2/3 Käse abwechselnd in eine gefettete große Auflaufform schichten. Übrigen Käse darüberstreuen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten überbacken. Getränk: roter Landwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 660 kcal; E 46 g, F 29 g, KH 48 g

### 5.40 Makkaroni-Hack-Auflauf

400 g Makkaroni	1 Dose/n Erbsen-Mais-Mischung (425ml)
Salz	400 g Hackfleisch
1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen	400 ml passierte Tomaten(Dose/Glas)
1 Bd. lauchzwiebeln	200 g Schmand
1 rote,	Pfeffer
1 grüne und	gemischte Kräuter
1 gelbe Paprikaschote	(z. B. Basilikum, Rosmarin, Thymian)
3 Möhren	250 g Mozzarella

Makkaroni nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Lauchzwiebeln sowie Gemüse waschen, putzen und in Stücke schneiden. Erbsen-Mais-Mischung abtropfen lassen. Hack im Öl krümelig braten. Zwiebeln, Knoblauch, Lauchzwiebeln sowie Gemüse kurz mit anbraten. Dann passierte Tomaten und Schmand einrühren, bei milder Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Nudeln, Hack-Gemüse-Mix sowie Mozzarella abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten, mit Mozzarella abschließen. Auflauf im Ofen ca. 45 Minuten garen. Nach Wunsch mit Basilikum garnieren.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Garen** 45 Min.

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

640 kcal; E 32 g, F 32 g, KH 56 g

#### 5.41 Makkaroni-Hack-Auflauf

500 g Makkaroni	1 Dos. Erbsen (à 425 ml)
Salz	500 g Hackfleisch
1 rote Zwiebel	2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen	500 ml passierte Tomaten (Dose)
1 Bd. Lauchzwiebeln	150 g Schmand
1 rote,	150 ml Milch
1 grüne und	Pfeffer
1 gelbe Paprikaschote	gemischte Kräuter (z. B. Basilikum, Rosmarin, Thymian)
3 Möhren	
1 Dos. Mais (à 425 ml)	2 Kugeln Mozzarella

Die Makkaroni nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und hacken. Lauchzwiebeln sowie Gemüse waschen, putzen und in Stücke schneiden. Mais sowie Erbsen abtropfen lassen. Das

Hack im Öl anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Lauchzwiebeln sowie Gemüse zufügen und mit anbraten. Dann die passierten Tomaten, Schmand sowie Milch dazugeben, einmal aufkochen und bei milder Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Mozzarella in Scheiben schneiden. Makkaroni, Hack-Gemüse-Mix sowie Mozzarella abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten, dabei mit Mozzarella abschließen. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen ca. 45 Min. garen. Dann aus dem Backofen nehmen und nach Wunsch mit Basilikum garniert servieren.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Garen** ca. 50 Min.

**Vorbereiten** ca. 35 Min.

**pro Person ca.:** 890 kcal; E 42 g, F 38 g, KH 94 g

## 5.42 Maultaschen-Gratin mit Linsen

120 g grüne Linsen	1 EL Senf (mittelscharf)
120 g Puy-Linsen	200 g Emmentaler
3 Schalotten	8 Maultaschen
1 groß. Möhre	(Fertigprodukt, aus dem Kühlregal)
1/2 Stange Lauch	50 g Butter und
80 g Speck	Butter für die Form
2 EL Butterschmalz	1 Zwiebel
1 EL Tomatenmark	1 Bd. Lauchzwiebeln
800 ml Geflügelbrühe (Instant)	Mehl und Öl für die Röstzwiebeln
Salz, Pfeffer	

Linsen über Nacht einweichen. Schalotten abziehen, Möhre waschen, schälen, beides würfeln. Lauch putzen, waschen und ebenso wie den Speck würfeln. Alles in Schmalz andünsten. Linsen abgießen und zufügen. Tomatenmark einrühren und mit Brühe aufgießen. Bei mittlerer Hitze so lange garen, bis fast alle Flüssigkeit aufgesogen wurde und die Linsen gar sind. Linsen mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken, etwas abkühlen lassen. Den Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Käse zur Hälfte würfeln, andere Hälfte grob raspeln. Maultaschen halbieren. Käsewürfel unter die Linsen mischen. Die Gratin-Form einfetten. Die Linsen hineinfüllen. Maultaschen-Hälften in die Linsen stecken, mit Käseraspeln und Butterflöckchen bestreuen. Auflauf bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) etwa 25 Minuten backen. Zwiebel abziehen, Lauchzwiebel putzen, waschen. Beides in dünne Ringe schneiden. Zwiebelringe mit Mehl bestäuben und in Öl goldbraun frittieren. Gratin mit Röstzwiebeln und Lauchzwiebeln bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 5.43 Mediterraner Gemüseauflauf

1 Bd. Lauchzwiebeln	Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen	Muskat
2 EL Butter	1 Zucchini
1 EL Kapern (Glas)	500 g Kartoffeln
400 g Sahne	5 Tomaten
frischer Thymian	

Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Beides in der heißen Butter andünsten.

Kapern hacken, mit Sahne und 1 EL gehacktem Thymian verrühren, mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen. Zucchini sowie Kartoffeln waschen, putzen bzw. schälen und getrennt in dünne Scheiben hobeln. Tomaten waschen, putzen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Kartoffel- und Tomaten-Endstücke in eine gefettete Auflaufform legen, mit der Zwiebel-Mischung bedecken. Übriges Gemüse dekorativ in zwei Lagen einschichten, dabei jede Lage salzen, pfeffern und mit etwas Würzsahne begießen. Den Gemüseauflauf ca. 50 Min. im Ofen backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 30 Min.

**Backen** ca. 50 Min.

**pro Person ca.:** 520 kcal; E 4 g, F 39 g, KH 24 g

### 5.44 Pastinaken-Möhren-Pfanne

1 Bd. Lauchzwiebeln	Curry
3-4 mittelgroße Möhren	1 TL Gemüsebrühe
750 g Pastinaken	1-2 EL Zitronensaft
350 g Hähnchenfilet	1-2 EL Sojasoße
2 EL Öl	1/2 Bd. Petersilie
Salz, Pfeffer	4 TL saure Sahne
Zucker	

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Möhren und Pastinaken schälen, waschen, in Scheiben schneiden. Fleisch waschen, trockentupfen und würfeln. In einer großen Pfanne im heißen Öl rundum ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Pastinaken und Möhren im Bratfett unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Lauchzwiebeln kurz mitbraten, 1 TL Zucker darüber streuen und unter Wenden schmelzen. Alles mit Curry bestäuben und kurz anschwitzen. 3/8 l Wasser und Brühe zufügen. Aufkochen und ca. 10 Minuten garen. Mit Pfeffer, Zitronensaft, Sojasoße und evtl. Salz abschmecken. Fleisch zufügen und erhitzen. Petersilie waschen, hacken. Pfanne mit saurer

Sahne anrichten. Mit Petersilie bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 260 kcal; E 23 g, F 7 g, KH 25 g

### 5.45 Pikanter Chili-Puten-Eintopf

600 g Putenkeule (ohne Knochen)	Ingwerpulver
4 Zwiebeln	1 l Geflügelbrühe
2 Knoblauchzehen	3 Stangen Staudensellerie
2-3 Chilischoten	2 gelbe und
2 EL Öl	2 rote Paprikaschoten
Salz, Pfeffer aus der Mühle	4 Pfirsichhälften (Dose)
Paprikapulver, edelsüß	1 Bd. Lauchzwiebeln

Fleisch abrausen, trocken tupfen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, ebenfalls würfeln. Chilischoten waschen, putzen und in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Putenwürfel darin sacht anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Chili, Paprika und Ingwer würzen. Brühe angießen, aufkochen und den entstehenden Schaum abschöpfen. Zutaten in der Brühe ca. 30 Min. köcheln lassen.

Sellerie putzen, abrausen und in Scheiben schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen und würfeln. Pfirsiche in Spalten schneiden. Lauchzwiebeln putzen, abrausen, klein schneiden.

Vorbereitetes Gemüse in der Brühe ca. 10 Min. garen, dann Pfirsichspalten zugeben, ca. 2 Min. weiterziehen lassen. Eintopf nochmals abschmecken, nach Wunsch mit Minze anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Garen** 40 Minuten

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**pro Portion ca.:** 410 kcal; E 32 g, F 23 g, KH 17 g

### 5.46 Pikanter Puten-Curry-Auflauf

750 g Kartoffeln	50 g Mandeln (ohne Haut)
Salz, weißer Pfeffer	2 TL Curry
500 g Putenschnitzel	150 g Schlagsahne
1 Dos. (425 ml) Aprikosen	2 TL Hühnerbrühe (Instant)
50 g Rosinen	2 EL (20 g) Speisestärke
1 Bd. Lauchzwiebeln	Fett für die Form
1-2 EL Öl	75 g Edamer (im Stück)

Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. In Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Anschließend abgießen.

Fleisch waschen, trockentupfen und würfeln. Aprikosen abtropfen lassen. Rosinen waschen und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Mandeln kurz mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Mit 1/2 l Wasser und Sahne ablöschen. Aufkochen, Brühe einrühren. Ca. 5 Minuten köcheln.

Stärke und etwas Wasser glatt rühren. In die Soße rühren und aufkochen. Aprikosen, Lauchzwiebeln, Kartoffeln und Rosinen in eine große gefettete Auflaufform (ca. 30 cm lang) füllen. Putenragout abschmecken und darauf verteilen. Käse darüber reiben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) ca. 15 Minuten überbacken.

Getränk: Weinschorle oder Bier.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 660 kcal / 2770 kJ; E 46 g, F 28 g, KH 51 g

#### 5.47 Rahmnudel-Gratin mit Kresseschaum

50 g Steinpilze, getrocknet	8 Eier (M)
600 g Pastinaken	300 g Crème fraîche
600 g Möhren	300 g Allgäuer Bergkäse, 45 %, gerieben
4 Bd. Lauchzwiebeln	50 g Zwiebeln
100 g Butter	600 ml Gemüsefond, aus Instantpulver
600 g Kochschinken, Hinterschinken	250 ml Sahne, 30 %
1 Bd. Petersilie, glatt	3 Stk. Kresse, Schale
1 Bd. Schnittlauch	10 Stk. Gewürzpauschale
800 g Öhrchennudeln	(Salz, Pfeffer,
500 g Sahne, 30 %	Muskatnuss, gerieben, Zucker)

Steinpilze in Wasser einweichen. Pastinaken und Möhren waschen, schälen und in schräge Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne auslassen, Gemüse darin anschwitzen. Kochschinken in Streifen schneiden. Steinpilze abgießen, mit dem Kochschinken zum Gemüse geben, mit anschwitzen. Petersilie, Schnittlauch waschen, fein hacken und zum Gemüse geben. Nudeln in gesalzenem Wasser abkochen, abgießen, unter die Gemüse-Pilzmischung heben. Portionsformen oder Auflaufform (oder GN-Blech) mit Butter ausfetten, Gemüse-Pilz-Nudelmischung in die Form geben. Sahne, Eier und Crème fraîche verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, über den Auflauf gießen. Mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Kombidämpfer bei 160 °C Heißluft ca. 30 Min. garen. Anschließend bei 180 °C Heißluft für ca. 10 Min. etwas Farbe nehmen lassen und fertig garen. Restliche Butter in einem Kochtopf auslassen, Zwiebeln fein würfeln und in der Butter anschwitzen. Zucker hinzugeben, anschwitzen, mit

Gemüsefond und Sahne auffüllen, etwas einkochen lassen. 2/3 der Kresse fein hacken und in die Sauce geben. Kurz vor dem Servieren die Sauce mit dem Pürierstab aufschäumen.  
Anrichtehinweis: Gratin auf vorgewärmten Tellern anrichten. Kresseschaum angießen. Mit restlicher Kresse dekorieren.

**Mengenangabe:** 10

**je Portion:** 1024 kcal / 4287 kJ

### 5.48 Ravioli-Auflauf mit Paprika

1 mittelgroße Zwiebel	Salz
2 EL + etwas Öl	Pfeffer
1 TL getr. italienische Kräuter	125 g Mozzarella
1 Dos. (850 ml) Tomaten	75-100 g Bergkäse (Stück)
2 TL Gemüsebrühe	500 g frische Ravioli (z. B. mit Pilzfüllung;
2 Paprikaschoten (z. B. grün und rot)	Kühlregal)
1 Bd. Lauchzwiebeln	

Zwiebel schälen, fein würfeln. In 2 EL heißem Öl im Topf glasig dünsten. Kräuter zugeben und kurz mit anschwitzen. Tomaten samt Saft und Brühe zugeben. Tomaten etwas zerkleinern. Alles aufkochen und offen ca. 15 Minuten einköcheln.

Gemüse putzen, waschen. Paprika in Streifen, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Alles nach ca. 10 Minuten zur Soße geben, zu Ende garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mozzarella würfeln. Bergkäse raspeln. Paprika-Tomatensauce, Ravioli und gesamten Käse im Wechsel in eine geölte große Auflaufform schichten. Mit Käse abschließen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 20-25 Minuten goldgelb überbacken.

Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**Portion ca.:** 630 kcal; E 32 g, F 30 g, KH 53 g

### 5.49 Schnelle Paella

450 g Hähnchenfilet	500 g vorgegarten Reis
8 Riesengarnelen	150 g TK-Erbesen
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 Pr Safran
1 rote Paprika	Salz
2 EL Olivenöl	Pfeffer
400 ml Fischfond	

Hähnchenbrustfilet abspülen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Garnelen abspülen. Lauchzwiebeln und Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten, Gemüse und Garnelen zugeben und 2 Min. mitdünsten. Fischfond, Reis, Erbsen und Safran zufügen und alles 2 Min. schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

### 5.50 Spaghetti-Gratin

2 Lauchzwiebeln	Salz
100 g Karotten	weißer Pfeffer
80 g Staudensellerie	250 g Spaghetti
100 g Champignons oder Steinpilze	2 EL Petersilie, gehackte
1 Knoblauchzehe	150 ml Sahne/Obers
80 g Speck, roher, durchwachsener	2 Eier
30 g Butter	250 g Mozzarella
80 ml Weißwein	

Das Gemüse putzen. Die Lauchzwiebeln in Ringe, die Karotten in 5 mm große Würfel, den Staudensellerie in Scheibchen, den Lauch in dünne Streifen und die Pilze in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Speck würfeln. Die Butter zerlassen. Die Pilze darin von allen Seiten anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Den Speck, die Lauchzwiebeln und den Knoblauch zugeben und anbraten. Das restliche Gemüse zugeben, kurz anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 8 Minuten dünsten. In der Zwischenzeit die Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Durch ein Sieb gießen, gut abtropfen lassen und zum Gemüse geben. Die Petersilie und die Pilze zugeben und alles gut mischen. 4 Portionsförmchen mit Butter ausstreichen und die Spaghetti einfüllen. Den Backofen auf 190° vorheizen. Die Sahne mit den Eiern, Salz und Pfeffer verquirlen. Den Mozzarella in Würfel schneiden, zugeben und alles über die Spaghetti verteilen. Im Backofen auf der mittleren Schiene in 15 bis 20 Minuten gratinieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 5.51 Spaghetti-Lachs-Gratin vom Blech

250 g Spaghetti	1 Zwiebel
Salz, Pfeffer	2 EL + etwas Butter
Chilipulver	einige Spritzer Zitronensaft
400 g Lachsfilet (ohne Haut)	3 TL Tomatenmark
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 EL Mehl

200-250 g Schlagsahne  
1 TL Gemüsebrühe

50-75 g geriebener Gratin-Käse  
evtl. unbeh. Zitrone u. Kräuter

Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser 8-10 Minuten garen. Abtropfen lassen. Lachs waschen, trockentupfen und grob würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. 1 EL Butter in der Pfanne erhitzen. Lachs darin rundherum 2-3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Lauchzwiebeln kurz mitdünsten. Beides herausnehmen. 1 EL Butter im Bratfett erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Tomatenmark und Mehl einrühren, kurz anschwitzen. 200 ml Wasser, Sahne und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Abschmecken. Nudeln als Nester auf ein kleines gefettetes Backblech (ca. 25 x 30 cm) setzen. Lachs und Lauchzwiebeln darauf verteilen. Soße darüber gießen. Mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) ca. 12 Minuten überbacken. Mit Zitrone und Kräutern garnieren. Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Backzeit** ca. 12 Min.

**Zubereitungszeit** ca. 35 Min.

**Portion ca.:** 710 kcal; E 33 g, F 38 g, KH 53 g

## 5.52 Südamerikanischer Hähnchentopf

500 g Hähnchenfilet

2 mittelgroße Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 grüne Paprikaschoten

2 Stangen Staudensellerie

500 g Tomaten

100 g geräucherter Schinken im Stück

(z. B. Katenschinken)

150 g Cabanossi-Wurst

250 g Langkornreis

Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

2-3 EL Öl

1/4 l Geflügelfond (Glas) oder Hühnerbrühe

250 g passierte Tomaten

1 TL getrockneter Thymian

1/2 Bd. Lauchzwiebeln

2-3 Stiele Liebstöckel

Fleisch waschen, trockentupfen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln. Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Schinken würfeln, Wurst in Scheiben schneiden. Reis in 1/2 l kochendes Salzwasser geben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen. Fleisch im heißen Öl rundherum anbraten. Schinken, Wurst, Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Sellerie nacheinander zufügen, kurz anbraten. Tomaten zufügen. Mit Fond und passierten Tomaten ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Thymian würzen. Alles aufkochen und zugedeckt 15-18 Minuten köcheln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Liebstöckel waschen und fein schneiden. Beides kurz vor Ende der Garzeit zum Eintopf geben. Abschmecken und mit Reis anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 790 kcal / 3310 kJ; E 49 g, F 36 g, KH 62 g

### 5.53 Tiroler Zwiebeltopf

2 mittelgroße Stangen Porree	2-3 EL Öl
2 Bd. Lauchzwiebeln	2 EL Perlzwiebeln (a. d. Glas)
2 rote und	1/4 l helles Bier
2 weiße Zwiebeln	1 TL getrockneter Majoran
1-2 Knoblauchzehen	2 TL Gemüsebrühe (Instant)
400 g mehlig koch. Kartoffeln	Salz, schwarzer Pfeffer
1 rote Chilischote	1/2 Bd. Petersilie
200 g geräucherter, durchwachsener Speck	

Porree und Lauchzwiebeln putzen, waschen. Porree in dicke Ringe, Lauchzwiebeln in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln vierteln oder sechsteln, Knoblauch hacken. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Chili putzen, waschen, entkernen und fein hacken. Speck in Scheiben schneiden. Im heißen Öl knusprig auslassen und herausnehmen. Knoblauch im Bratfett andünsten. Kartoffeln, Zwiebeln und Perlzwiebeln kurz mitdünsten. Bier, Lauchzwiebeln, Porree, Chili und Majoran zufügen. 1/2 l Wasser angießen und Brühe einrühren. Speck zufügen. Alles aufkochen und zugedeckt 10-12 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, hacken und darüber streuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 380 kcal / 1590 kJ; E 12 g, F 24 g, KH 25 g

### 5.54 Überbackene Kalbsmedaillons

3 mittelgroße Zwiebeln	8 Kalbsmedaillons (à 60 g)
80 g Butter	1 EL Butterschmalz
1 EL Mehl	Zucker
200 g Schlagsahne	1 unbeh. Orange, Schale und Saft von
1 Ei (Größe M)	2 Zweige Estragon
30 g frisch geriebener Parmesan	2 Zweige Koriander
Salz, Pfeffer	100 ml Geflügelbrühe (Instant)
8-12 Möhren (je nach Größe)	1/2 Bd. Lauchzwiebeln

Zwiebeln abziehen, fein würfeln und in 20 g Butter glasig dünsten. Mehl darüber stäuben, Sahne zugießen und alles unter gelegentlichem Rühren pastenartig einkochen lassen. Das

Ei trennen. Zwiebelpaste mit 30 g Butter, geriebenem Parmesan und Eigelb im elektrischen Alles Zerkleinerer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Zwiebelpüree kaltstellen. Die Möhren waschen, schälen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Kalbsmedaillons abbrausen, trockentupfen. Salzen, pfeffern und in heißem Schmalz auf beiden Seiten scharf anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, restliche Butter darin zerlassen. Möhren zufügen und andünsten, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Orangenschale und Kräuter dazugeben, mit Orangensaft und Brühe ablöschen. Möhrengemüse samt Sud und Kräutern in eine feuerfeste Form geben. Die Kalbsmedaillons daraufsetzen. Den Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden und unter das abgekühlte Zwiebelpüree mischen. Eiweiß mit 1 Prise Salz sehr steif schlagen und behutsam unter die Zwiebelmasse heben. Die Masse auf den Medaillons verteilen. Fleisch samt Möhren im Ofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) etwa 15 Minuten überbacken. Dazu passt Kartoffelpüree.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 5.55 Weißkohlauflauf mit Bratwurst und Kräuter-Joghurt

1800 g Kartoffeln, fest kochend, gelbe Sorte	70 g Butter
1500 g Weißkohl	400 g Speisequark, 20 %
2 Bd. Lauchzwiebeln	400 g Joghurt, 1,5 %
1 Bd. Majoran	1 Bd. Petersilie, glatt
200 g Crème fraîche, 40 %	1 Bd. Schnittlauch
6 Eier (M)	20 ml Zitronensaft
100 ml Sahne, 30 %	1 Bd. Oregano
50 g Senf, mittelscharf	10 Stk. Gewürzpauschale
200 g Berggouda, 30 %, gerieben	(Salz, Pfeffer, Kümmel, Zucker)
800 g Bratwurst (Nürnberger)	

Kartoffeln waschen, in Salzwasser ca. 15 Min. vorkochen, pellen, kurz ausdampfen lassen, anschließend in Scheiben schneiden. Weißkohl putzen, Strunk entfernen. Kohl blättrig schneiden, in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Majoran von den Rispen zupfen. Kümmel grob hacken. Crème fraîche, Eier, Sahne und Senf verrühren. Hälfte vom Käse untermischen, mit Majoran, Kümmel, Pfeffer und Salz würzen. Bratwurst in ca. 1 cm schräge Scheiben schneiden, in der Pfanne in Butter anbraten. Portionsformen oder Auflaufformen (oder GN-Blech) mit Butter ausfetten, mit Kartoffelscheiben auslegen, etwas Eimasse angießen, darauf je eine Schicht Weißkohl und Bratwurst legen, wieder mit Eimasse begießen. So fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die oberste Schicht dekorativ mit Kartoffeln, Weißkohl und Wurst belegen. Restlichen Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Kombidämpfer bei 160 °C Heißluft ca. 30 Min. fertig garen. Anschließend bei 180 °C Heißluft für ca. 10 Min. etwas Farbe nehmen lassen. Speisequark und Joghurt miteinander verrühren. Petersilie und Schnittlauch waschen, hacken, zum Dip geben und

unterrühren. Mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer gut würzen.

Anrichtehinweis: Auflauf auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit gezupftem Oregano ausgarnieren. Kräuter-Joghurt dazu servieren.

**Mengenangabe:** 10

**je Portion:** 776 kcal / 3248 kJ

### 5.56 Wirsing Eintopf mit Bohnen

125 g weiße Bohnen (Dose)	1 EL Öl
2 Lauchzwiebeln	750 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 Stange Staudensellerie	1/2 EL Thymian
1 Knoblauchzehe	3 EL Sonnenblumenkerne
2 Möhren	Salz, Pfeffer
200 g Wirsing	

Bohnen abtropfen lassen. Lauchzwiebeln, Sellerie abbrausen, putzen. Beides klein schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Möhren waschen, schälen, grob würfeln. Wirsing putzen, abbrausen und in grobe Stücke schneiden.

Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie im Öl andünsten. Brühe angießen. Hälfte des Thymians zufügen, ca. 10 Min. Garen. Möhren, Wirsing hineingeben, weitere 5 Min. köcheln lassen. Sonnenblumenkerne, Bohnen zum Eintopf geben. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Dazu passt Vollkornbrot.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 15 Min.

**Zubereitung** ca. 20 Min.

**pro Pers.:** 120 kcal; E 6 g, F 7 g, KH 8 g

## 6 Fischgerichte, Meeresfrüchte

### 6.1 80-Grad-Lachs

1 kg Tomaten	2 EL Butter
Salz	2 EL kaltgepresstes Olivenöl
Pfeffer	4 Lachsfilets (je 150 g)
3 Lauchzwiebeln	1-2 EL Balsamico-Essig
1/2 Bd. gemischte Kräuter	

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten, quer halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Tomatenwürfel salzen und pfeffern. Lauchzwiebeln waschen, putzen, jeweils längs und quer halbieren. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.

Elektro-Ofen auf 80 Grad vorheizen. In einer Pfanne je 1 EL Butter und Öl erhitzen. Lauchzwiebeln darin kurz anbraten, herausheben und in eine rechteckige Auflaufform legen. Tomaten Würfel, Kräuterblättchen und das übrige Öl dazugeben.

Die Lachsstücke im heißen Bratfett von jeder Seite 1/2 Minute kräftig anbraten. Salzen und pfeffern und nebeneinander in die Auflaufform setzen. Die übrige Butter in kleinen Stückchen auf dem Lachs verteilen. Die Form in die Mitte des heißen Ofens schieben (Gas: niedrigste Stufe) und den Lachs ohne Deckel in 20-25 Minuten garen.

Lachsfilets auf vorgewärmte Teller legen. Die Kräuter-Tomaten mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken, um den Lachs herum verteilen. Als Beilage schmecken Reis oder ein selbst gemachtes Kartoffelpüree.

Tipp: So sanft gegart, bleibt der Lachs saftig und aromatisch. Wichtig ist, dass der Ofen die Temperatur von 80 bis maximal 85 Grad hat. Überprüfen Sie die Temperatur Ihres Ofens mit einem Backofen-Thermometer (gibt's in Haushaltswarengeschäften, um 20 Mark). Bei Gas die niedrigste Stufe wählen und die Backofentüre einen kleinen Spalt offen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 6.2 Backfisch mit Kartoffelsalat

500 g Pellkartoffeln	Frittierfett
1/2 Bd. Lauchzwiebeln	150 g Mehl
150 g Kirschtomaten	200 ml Bier
1 Bd. Dill	2 Eier
3 EL Essig	1/2 TL Curry
Salz, Pfeffer	8 Fischfilets (z.B. Forelle)
6 EL Öl	1 Zitrone, Saft von

Kartoffeln schälen, würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, trockentupfen, in Ringe teilen. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren. Dill abbrausen, trockenschütteln, hacken.

Essig, Salz, Pfeffer und 5 EL Öl verrühren, mit Lauchzwiebeln, Tomaten, Dill mischen.

Das Frittierfett erhitzen. Mehl, Bier, Eier und 1 EL Öl zu einem Teig verrühren, mit Salz, Pfeffer, Curry würzen. Fischfilets abbrausen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und durch den Teig ziehen. Im Fett ca. 7 Min. goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Backfisch mit Kartoffelsalat, evtl. Zitronen Scheiben anrichten. Dazu passt Remouladensoße.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 45 Min.

**pro Person:** 700 kcal; E 41 g, F 31 g, KH 45 g

### 6.3 Böhmischer Karpfen mit warmem Kartoffelsalat

1 Prise Salz	2 Eier
1 Prise Zucker	125 ml Bier
1 Bd. Lauchzwiebeln	175 g Mehl
200 ml Gemüsebrühe	100 g Feldsalat
1 Bd. Radieschen	1 Bd. Schnittlauch
1 kg festkochende Kartoffeln	100 g durchwachsener Speck
150 g Butterschmalz	3-4 EL Essig
40 g Mehl	3 EL Öl
1 Karpfen (1,2 kg)	Pfeffer
20 g flüssiges Butterschmalz	Salz

Die Kartoffeln mit Schale kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe, die gewaschenen Radieschen in Scheiben schneiden. Die Gemüsebrühe erhitzen. Salz, Pfeffer, Essig und Öl zugeben. Den Speck in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne knusprig anbraten. Kartoffelscheiben, Lauchzwiebeln und Radieschen in eine Schüssel geben und mit der Marinade übergießen. Den Speck und den in Röllchen geschnittenen Schnittlauch zugeben und alles vorsichtig mischen. Ziehen lassen. Feldsalatblättchen erst vor dem Servieren unterheben. Für den Bierteig das Mehl mit Bier, Eigelb, Salz und Butterschmalz verquirlen. Das steifgeschlagene Eiweiß unterheben. Teig ca. 20 Minuten quellen lassen. Inzwischen den Karpfen gründlich waschen, in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Stücke in Mehl wenden und vorsichtig mit zwei Gabeln in den Bierteig tauchen, abtropfen lassen und im heißen Butterschmalz goldbraun ausbacken. Die ausgebackenen Scheiben auf Küchenkrepp abtropfen. Die Karpfenstücke mit dem lauwarmen Kartoffelsalat servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 45

### 6.4 Butterscholle mit Schmorkartoffeln

400 g kleine Kartoffeln	küchenfertig vorbereiten lassen)
250 g Möhren	2 EL Zitronensaft, ca.
1 Bd. Lauchzwiebeln	3 EL Mehl
2 EL Öl	1-2 EL Butterschmalz
1/2 TL Gemüsebrühe	2-3 Stiele Petersilie
Salz, weißer Pfeffer	1 EL (15 g) Butter
2 Schollen (à ca. 350-400 g;	

Kartoffeln und Gemüse schälen bzw. putzen und waschen. Mohren in Scheiben, Lauchzwiebeln in Stücke schneiden.

Öl erhitzen. Kartoffeln darin unter Wenden ca. 10 Minuten braten. Gemüse zufügen und kurz mitbraten. Mit 1/8 l Wasser ablöschen, aufkochen lassen und Brühe einrühren. Zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren, würzen.

Schollen abspülen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und im Mehl wenden. In 1-2 Pfannen im heißen Butterschmalz von jeder Seite 5-6 Minuten braten.

Petersilie waschen, fein hacken. Butter aufschäumen, Petersilie zufügen. Fisch und Gemüse anrichten und mit der Petersilien-Butter übergießen. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 2 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 35 Min.

**pro Portion ca.:** 640 kcal / 2680 kJ; E 40 g, F 31 g, KH 45 g

### 6.5 Filet von der Dorade mit Kräuter-Nuss-Panade auf mediterranem Gemüse

<i>Filet von der Dorade mit Kräuter-Nuss-Panade:</i>	3 Lauchzwiebeln
8 Filets von der Dorade	1 Knoblauchzehe
(je etwa 90 g, küchenfertig mit Haut)	3 Zweige Rosmarin
etwas Zitronensaft	3 Zweige Thymian
50 g Sonnenblumenkerne	Olivenöl
50 g Pinienkerne	Balsamico
50 g Walusskerne	<i>Ofenkartoffeln:</i>
3 Zweige Rosmarin	800 g gleich große, weich kochende Kartoffeln
3 Zweige Thymian	45 g Butter
1/2 Zitrone, Schale von	5 EL Olivenöl
<i>mediterranes Gemüse:</i>	grobes Meersalz
250 g Zucchini	Rosmarin
250 g kleine lange Paprikaschoten	<i>Kräuter-Dipp:</i>
500 g Cocktailtomaten	

4 Cherry Tomaten  
 1 rote Zwiebel  
 2 rote Chilischoten  
 1/6 Zitrone, Saft von  
 4 EL Olivenöl  
 1 Knoblauchzehe  
 4 Zweige Petersilie  
 1 Zweig Thymian  
 Salz und Pfeffer

*Filet von der Dorade mit Kräuter-Nuss-Panade:*

Die Kräuterzweige zupfen. Zusammen mit

den Kernen und dem Zitronenabrieb der hal-  
 Die Fischfilets auf der Hautseite leicht ein-  
 ritzen, mit Olivenöl beträufeln und

Mediterranes Gemüse:

Das Gemüse putzen. Zucchini und Tomaten  
 vom Strunk befreien. Paprikaschoten und

Ofenkartoffeln:

Backofen auf 210 Grad vorheizen. Die Kar-  
 toffeln gut waschen, da sie mit Schale z

Kräuter-Dipp:

Die Cherry Tomaten in kleine Stücke  
 schneiden. Die Zwiebel fein hacken. Chi-  
 lisch

## 6.6 Fisch-Buletten zu Joghurt-Remoulade

1/2 Bd. Dill	3-5 EL Öl
1 mittelgroßer Apfel	2 mittelgroße Tomaten
3 gehäufte EL (100 g) Remoulade (Glas)	1/2 Kopfsalat
150 g Vollmilch-Joghurt	2 Lauchzwiebeln
Salz, Pfeffer	600 g Kabeljaufilet
Zucker	2 Eier (Gr. M)
2 Zitronen	2-3 EL (50 g) Paniermehl

Dill waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen. In Stifte schneiden. Mit Remoulade, Joghurt und der Hälfte Dill verrühren. Abschmecken.

1 Zitrone halbieren, Saft auspressen. 2 EL Saft, Rest Dill, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, 1 EL Öl darunter schlagen. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen, abtropfen, kleiner zupfen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Fisch waschen, trockentupfen und grob würfeln. Im Universal-Zerkleinerer oder mit dem Schneidstab pürieren. Mit Lauchzwiebeln, Eiern, Paniermehl, übrigem Saft, Salz und Pfeffer verrühren. Ca. 12 Frikadellen formen. In 2-3 EL heißem Öl pro Seite 3-4 Minuten braten.

Salat, Tomaten und Marinade mischen, 1 Zitrone achteln. Alles anrichten. Mit Zitrone und Dill garnieren.

Dazu passt Kartoffelpüree. Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 450 kcal / 1890 kJ; E 35 g, F 24 g, KH 21 g

## 6.7 Fisch-Kartoffel-Pfanne mit Senfsoße

300 g Kartoffeln	300 g Seelachsfilet
Salz	2 EL Zitronensaft
1/2 Bd. Lauchzwiebeln	1 Pkg. 'Knorr Feinschmecker Kräuter Soße'
1 EL Öl	2 EL körniger Senf

Kartoffeln waschen und in Salzwasser 20-25 Min. garen. Anschließend die Kartoffeln abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin bei milder Hitze unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Min. goldgelb braten.

Das Seelachsfilet würfeln, mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen. Kräutersoße in 250 ml Wasser einrühren, aufkochen und Senf einrühren. Die Fischwürfel dazu-fügen und in ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Lauchzwiebeln zu den Kartoffeln geben und kurz mitbraten. Fisch sowie Soße über die Bratkartoffeln geben und servieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Garen** ca.40 Min.

**Vorbereiten** ca. 40 Min.

**pro Person ca.:** 295 kcal; E 36 g, F 6 g, KH 18 g

## 6.8 Fisch-Kokos-Curry mit grünem Gemüse

200 g Basmatireis	4 EL Öl (z.B. Erdnussöl)
Meersalz	1 TL Currypulver
500 g Brokkoli	300 ml Kokosmilch (aus der Dose)
3 Stangen Staudensellerie	1/4 l Fischfond oder Gemüsebrühe
1 Bd. Lauchzwiebeln	ein Spritzer Limettensaft
30 g Ingwer	30 g Erdnusskerne (geröstet)
1 rote Chilischote	1 Handvoll frischer Koriander
600 g Kabeljaufilet	

Den Reis in ein Sieb geben, kalt abspülen und nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Den Sellerie waschen, eventuell entfädeln und in Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln oder reiben. Die Chilischote halbieren, entkernen und fein schneiden. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und grob würfeln.

Im Wok oder einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Den Brokkoli und den Sellerie darin kurz anbraten. Salzen, mit Curry besreuen, die Chili zugeben und kurz weiterbraten. Kokosmilch und Fond oder Brühe angießen, alles zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Fisch, Ingwer und Lauchzwiebeln zugeben und 5-8 Minuten bei geringer Hitze zugedeckt gar ziehen lassen. Das Curry mit Limettensaft und Salz abschmecken. Mit Erdnüssen und grob gehacktem Koriander bestreuen. Mit dem Reis anrichten.

Tipps: Einen fruchtige Note und eine leichte Bindung bekommt das Curry, wenn Sie den Kern einer frisch zerkleinerten Mango mitköcheln, an dem noch etwas Fruchtfleisch haftet. Wer nicht auf die kleinen Ingwerwürfel beißen mag, kann den Ingwer auch reiben. Am besten auf einer japanischen Ingwerreibe aus Porzellan oder Keramik, die in einer Schale auch den wertvollen Ingwersaft auffängt.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 6.9 Fisch-Pfanne mit Joghurt-Senfsoße

750 g-1 kg kleine fest kochende Kartoffeln	1/2 Zitrone, Saft von
2 EL Öl	1/8 l Gemüsebrühe
Salz, weißer Pfeffer	250 g Vollmilch-Joghurt
2 Bd. Lauchzwiebeln	1 EL (15 g) Speisestärke
600 g mageres Fischfilet (z. B. Seelachs oder Kabeljau)	2 EL körniger Senf Dill u. Zitrone zum Garnieren

Kartoffeln schälen, waschen und längs halbieren oder vierteln. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin zugedeckt bei mittlerer Hitze 12-15 Minuten braten, würzen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Fisch waschen, trockentupfen, in Stücke schneiden. Mit Zitrone beträufeln. Brühe, Joghurt, Stärke und Senf verrühren, würzen. Lauchzwiebeln zu den Kartoffeln geben und weitere ca. 5 Minuten braten. Joghurt-Senf-Mischung einrühren und kurz aufkochen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die Kartoffeln legen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten ziehen lassen. Anrichten und evtl. garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**Portion ca.:** 320 kcal / 1340 kJ; E 34 g, F 4 g, KH 34 g

### 6.10 Fischfilet auf Balsamico-Linsen

100 g getrocknete Tomaten	1 Bd. Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
250 g Berg- oder Tellerlinsen	750 g Fischfilet (z. B. Seelachs)

Salz	3-4 EL Mehl
Pfeffer	3 EL Öl (z. B. Olivenöl)
Zucker	6-8 EL Balsamico-Essig

Tomaten in ca. 1/4 l heißem Wasser einweichen. Knoblauch schälen und halbieren. Linsen und Knoblauch in 1/2 l Wasser aufkochen. Zugedeckt 30-40 Minuten garen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Rosmarin waschen und grob hacken. Tomaten abtropfen lassen, Einweichwasser dabei auffangen. Tomaten fein würfeln. Fisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden und in 2 EL heißem Öl von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Linsen evtl. abtropfen lassen.

Rosmarin und Lauchzwiebeln in 1 EL heißem Öl andünsten. Linsen, Tomaten, Tomatenwasser und Essig zufügen und alles aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Linsen und Fisch anrichten. Dazu schmeckt Bauernbrot.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**pro Portion ca.:** 500 kcal; E 53 g, F 10 g, KH 46 g

## 6.11 Fischfilet auf Püree

250 g Kartoffeln	125 g Seelachsfilet
1/8 l Brühe	1 TL Zitronensaft
100 g Paprikaschote	1 TL (5 g) Öl
3 Lauchzwiebeln	Salz, grober Pfeffer

Kartoffeln schälen, waschen und in der Brühe ca. 20 Minuten kochen. Paprika und Lauchzwiebeln putzen, waschen und kleinschneiden.

Fisch säubern, säuern, im Öl 6-8 Minuten braten, würzen. Aus der Pfanne nehmen. Gemüse darin anbraten. Kartoffeln in der Hälfte der Brühe zerstampfen, Gemüse unterheben.

**Mengenangabe:** 1 Person:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 360 kcal / 1510 kJ; E 30 g, F 7 g, KH 42 g

## 6.12 Fischfilet mit Käsekruste

100 g kleine Champignons	3 EL Zitronensaft
1/2 Bd. Lauchzwiebeln	800 g Fischfilet (z. B. Seelachs; frisch oder TK)
150 g Doppelrahm-Frischkäse	etwas + 2 EL Öl
1 Eigelb	2 Stiele Dill
Salz, Pfeffer	

1 Salatgurke unbeh. Zitronenspalten und Dill zum Garnieren  
 1 TL Zucker

Pilze und Lauchzwiebeln putzen, waschen. Pilze in Scheiben, Zwiebeln in Ringe schneiden. Beides mit Frischkäse und Eigelb verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft würzen. Evtl. Fisch auftauen. Fisch waschen, trockentupfen, würzen. Nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen. Mit Käsecreme bestreichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Um-luft:175°C/Gas:Stufe3)ca. 20 Minuten braten. Dill waschen, fein schneiden. Gurke waschen, evtl. schälen und in dünne Scheiben hobeln. 2 EL Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. 2 EL Öl darunterschlagen. Mit Gurke und Dill mischen. Alles anrichten. Mit Zitrone und Dill garnieren. Dazu passt Baguette oder Püree. Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 370 kcal; E 42 g, F 19 g, KH 6 g

### 6.13 Fischfrikadellen - 2 Varianten

#### *Frikadellen*

4 Scheib. Vollkorn-Toastbrot  
 700 g Kabeljaufilet  
 2 frische Eier  
 4 EL Zitronensaft  
 etwas Salz  
 weißer Pfeffer aus der Mühle  
 60 g Semmelbrösel  
 4 EL Öl zum Braten

1 Bd. Petersilie  
 2 Schalotten  
 100 g Nordseekrabbenfleisch

#### *Asiatische Variante*

4 TK-Riesengarnelen (roh, geschält; etwa 100 g)  
 20 g frischer Ingwer  
 1 Knoblauchzehe  
 3 Lauchzwiebeln  
 1 Bd. Koriandergrün

#### *Norddeutsche Variante*

Toastbrot einweichen. Fischfilets erst quer in dünne Streifen, dann in kleine Würfel schneiden.

Fischwürfel in Schüssel geben. Toastbrot ausdrücken, zerzupfen und zum Fisch geben. Eier, Zitronensaft zugeben. Mit 1 TL Salz und einer Prise Pfeffer kräftig würzen.

Norddeutsche Variante: Petersilie mit den zarten Stielen fein hacken. Schalotten fein würfeln. Petersilie, Schalotten und Krabbenfleisch unter die Fisch-Brot-Masse arbeiten und 1 Stunde kalt stellen.

Asiatische Variante: Garnelen in 1 cm große Stücke schneiden. Ingwer, Knoblauch fein hacken. Lauchzwiebeln mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden. Koriandergrün fein hacken. Garnelen, Ingwer, Knoblauch, Lauchzwiebeln und Koriandergrün unter Fisch-Brot-Masse arbeiten und 1 Stunde kalt stellen.

Aus Fischteig 12 Frikadellen formen und in Semmelbröseln wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfrikadellen auf jeder Seite 4 Minuten braten.

**Mengenangabe:** 4 Personen**Zubereitungszeit:** 1 Std.**Kühlzeit:** 1 Std.**6.14 Fischkotelett auf Linsen**

2 mittelgroße Zwiebeln	Salz
1 TL + 2 EL Öl (z. B. Olivenöl)	Pfeffer
250 g Tellerlinsen	2 EL Mehl
2 TL Gemüsebrühe	2-3 EL Weißwein-Essig
3 mittelgroße Möhren	<i>zum Garnieren evtl.</i>
1 Bd. Lauchzwiebeln	grober Pfeffer
4 Fischkoteletts (à ca. 150 g; z. B. Lachs oder Kabeljau)	Petersilie
2 EL Zitronensaft	Dill
50 g rote Linsen	unbeh. Zitrone

Zwiebeln schälen, fein würfeln. In 1 TL heißem Öl im Topf glasig dünsten. Tellerlinsen abspülen, mit 850 ml Wasser und Brühe zufügen, aufkochen. Zudeckt bei schwacher Hitze 35-40 Minuten köcheln. Möhren schälen, waschen. Z.B. mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Fisch waschen, trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, etwas ziehen lassen. Ca. 10 Minuten vor Garzeitende rote Linsen abspülen. Mit Möhren und Lauchzwiebeln zu den Tellerlinsen geben. Fisch trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin von jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Linsen mit Salz, Pfeffer und Essig pikant abschmecken. Mit den Fischkoteletts anrichten. Mit grobem Pfeffer bestreuen. Mit Petersilie, Dill und Zitronenecken garnieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree mit fettarmer Milch.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN**Zubereitungszeit** Ca. 1 Std.**pro Portion ca.:** 550 kcal; E 40 g, F 18 g, KH 53 g**6.15 Fischpfanne mit Buschbohnen**

600 g Fischfilet mit festem Fleisch (entweder Viktoriabarsch oder Seeteufel)	400 g Möhren
1/2 Zitrone, Saft von	500 g Buschbohnen
2 rote Zwiebeln	4 EL Öl
300 g Lauchzwiebeln	20 g Butter
	Pfeffer

Koriander  
1/8 l Gemüsefond oder Brühe

1 EL Honig

Das Fischfilet waschen, trockentupfen und kurz vor dem Garen salzen und mit Zitrone beträufeln. Das Fleisch wird dadurch fester. Vorsicht: Den gesalzenen Fisch auf keinen Fall stehenlassen! Das Salz entzieht ihm die Flüssigkeit und das Ergebnis ist ein trockener Fisch ohne Geschmack. Die Zwiebeln abziehen und in kleine Würfelchen schneiden. Dann die Möhren schälen bzw. mit einer Gemüsebürste die Schale abbürsten, kurz unter kaltes Wasser und in nicht zu dünne Stifte schneiden. Die Buschbohnen putzen, also oben und unten abschneiden, waschen und, je nach Länge, halbieren. Die Bohnen und die Möhren rund 5 Minuten blanchieren, so daß beides noch knackig ist. Am besten macht man nach 5 Minuten eine Garprobe. Ist das Gemüse noch zu hart, läßt man es ca. 3 Minuten weitergaren. Kurz in Eiswasser bzw. in kaltes Wasser tauchen. Das Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen, die Zwiebel darin glasig werden lassen, die abgetropften Bohnen und Möhren und danach die Gemüsebrühe oder den Fond dazu geben. Zum Würzen das Salz, den Pfeffer und eine Prise Koriander untermischen. Zum Schluß die Butter im Gemüse zergehen lassen. Währenddessen das Fischfilet würfeln und die Lauchzwiebeln schneiden. Beides kommt, zusammen mit dem Honig, in die Gemüsepfanne. Das Ganze bei geringer Hitze noch 10 Minuten garziehen lassen und dann servieren. Als Beilage kann man Reis, oder auch einfach Roggenbrot dazugeben.

### 6.16 Fischsteaks mit Mango-Salsa

2 Knoblauchzehen	1 Mango
180 ml Zitronensaft	1/2 Paprikaschote
2 EL Weißweinessig	2 Lauchzwiebeln
2 EL Sojasoße	1 rote Chilischote
4 EL Olivenöl	1/2 Salatgurke
2 TL frisch geriebener Ingwer	1 EL gehacktes Koriandergrün
1/2 TL Chilipulver	Salz
4 Fischkoteletts (à 200 g, z. B. Schellfisch oder Lachs)	3 EL Zitronensaft

Knoblauch abziehen. 150 ml Zitronensaft mit Essig, Sojasoße, Öl, Ingwer und Chilipulver mischen, Knoblauch dazupressen. Fischkoteletts waschen, trockentupfen, in eine flache Schale geben, mit Marinade übergießen und 60 Min. ziehen lassen.

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, klein würfeln. Paprika abrausen, putzen, entkernen, fein würfeln. Lauchzwiebeln abrausen, putzen, in Ringe schneiden. Chilischote waschen, putzen, nach Belieben entkernen, fein hacken. Gurke waschen, kleinschneiden. Mango, Paprika, Zwiebeln, Chili, Gurke, Koriander und restlichen Zitronensaft verrühren, mit Salz abschmecken.

Grillpfanne vorheizen. Fisch aus der Marinade heben, trockentupfen, salzen und je Seite 4

-5 Min. grillen. Fisch mit Mango-Salsa auf Tellern anrichten und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 30 Min.

**Marinieren** ca. 60 Min.

**pro Person ca.:** 326 kcal; E 38 g, F 10 g, KH 19 g

### 6.17 Forelle blau mit Kürbis-Chutney

500 g Kürbisfleisch  
2 Zwiebeln  
1 rote Paprikaschote  
2 EL Öl  
1 EL Senfkörner  
1 Orange, Saft von  
270 ml Essig

50 g Zucker  
2 Lauchzwiebeln  
Salz, Cayennepfeffer  
1 Pck, TK-Suppengrün  
4 küchenfertige Forellen  
Zitrone und Petersilie für die Garnierung

Kürbisfleisch würfeln. Zwiebeln schälen, hacken. Paprikaschote abbrausen, putzen, fein würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Senfkörner darin andünsten. Kürbis, Paprika zufügen, kurz mitdünsten. Orangensaft, 2 EL Essig und Zucker zufügen. Zugedeckt ca. 10 Min. garen. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, in feine Ringe teilen. Chutney offen etwa 15 Min. garen. Lauchzwiebeln zufügen, 3 Min. mitkochen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Ca. 3 Std. kaltstellen.

Suppengrün mit 1 l Wasser, übrigem Essig und 1 EL Salz aufkochen. Forellen abbrausen, darin in 12-15 Min. gar ziehen lassen. Abtropfen lassen, mit Chutney anrichten. Mit Zitrone, Petersilie garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kühlen** ca. 3 Std.

**Garen** ca. 25 Min.

**Zubereitung** ca. 40 Min.

**pro Person:** 320 kcal; E 33 g, F 10 g, KH 22 g

### 6.18 Forellenfilet à la provence

8 klein. Forellenfilets à 100 g  
2 Bd. Lauchzwiebeln  
Salz  
Pfeffer  
4 Knoblauchzehen  
2 Lorbeerblätter

4 Nelken  
1/2 EL Korianderkörner  
1/2 EL Pfefferkörner  
1 Bd. glatte Petersilie  
3 EL Olivenöl

Forellenfilets eventuell noch entgräten. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in 500 ml kochendem Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und kalt abspülen. Die Gewürze, gehackte Knoblauchzehen und Petersilie in den Sud geben und ca. 15 Minuten einkochen lassen. Die Forellenfilets würzen und im heißen Öl von jeder Seite ca. 3 Minuten braten und warm stellen. 100 ml von dem Knoblauchsud ins Bratfett geben und aufkochen. Die Lauchzwiebeln kurz darin erhitzen. Mit den Fischfilets auf vorgewärmte Teller geben und mit etwas Bratsud begießen. Beigabe: Petersilienkartoffeln

**Vorbereitungszeit:** ca. 20 Minuten

**Kochzeit:** ca. 20 Minuten

### 6.19 Forellenpäckchen auf Champignon-Gurkenrahm

8 Scheib. hauchdünnen, geräucherten Speck (80 g)	Salz, Pfeffer
1-2 EL heller Soßenbinder	1 Zitrone, Saft von
125 g Schlagsahne	8 Forellenfilets à 100 g
125 l Weißwein	1 Zwiebel
250 ml Fischfond oder Brühe (Glas)	1 Salatgurke
60 g Butterschmalz	200 g dunkle Champignons
1 Bd. Schnittlauch	1/2 Bd. glatte Petersilie
	1 Bd. Lauchzwiebeln

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und längs halbieren. In kochendem Wasser ca. 2 Minuten blanchieren. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken. Herausnehmen und abtupfen. Die Petersilie putzen, waschen und die Blätter abzupfen. Die Champignons putzen, evtl. waschen oder Schmutz abpinseln. Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Die Gurke würfeln. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in Röllchen schneiden. Die Forellenfilets waschen, trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilienblättchen auf die Innenfläche der Filets legen. Die beiden Endstücke der einzelnen Filets nach innen übereinander klappen. Lauchzwiebel- und Speckstreifen um die Päckchen wickeln und mit Bast (oder Küchenband) festbinden und verknoten. 20 g Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Champignons darin andünsten. Die Gurkenwürfel zufügen und mit Fischfond und Wein ablöschen. Ca. 10 Minuten köcheln. Inzwischen in einer beschichteten Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen und die Fischpäckchen darin rundherum ca. 8-10 Minuten braten. Die Sahne zu der Champignonsoße geben und aufkochen. Mit Soßenbinder binden. Schnittlauch zufügen und kräftig abschmecken. Die Soße mit den Fischpäckchen servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 50

**6.20 Fruchtiges Fisch-Ragout**

500 g Fischfilet (z. B. Seelachsfilet)	30 g Butter/Margarine
2 EL Zitronensaft	100 ml Gemüsebrühe
200 g Langkornreis (z. B. Basmati)	1 Glas (400 g) Fix für Fleischpfanne
Salz	'Indisch Curry' mit Ananas & Äpfeln
1 rote Paprikaschote	evtl. Melisse und Curry zum Garnieren
1 Bd. Lauchzwiebeln	

Fischfilet waschen und trockentupfen. In Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Reis in ca. 400 ml kochendes Salzwasser geben. Zugedeckt ca. 18 Minuten köcheln.

Paprika und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Paprika in Streifen, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Hälfte Fett in eurer Pfanne erhitzen. Paprika und Lauchzwiebeln darin 3-4 Minuten anbraten und würzen. Herausnehmen.

Rest Fett im Bratfett erhitzen. Fisch leicht salzen und darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Herausnehmen. Bratfett mit Brühe ablöschen, Fix für Fleischpfanne und Gemüse einrühren und 1-2 Minuten köcheln. Fisch vorsichtig unterheben. Reis und Ragout anrichten. Evtl. mit Melisse und etwas Curry garnieren. Getränk: Mineralwasser.

**Mengenangabe:** 3 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 580 kcal / 2430 kJ; E 39 g, F 12 g, KH 76 g

**6.21 Garnelen in Thai-Curry-Soße**

3-4 Möhren (ca. 400 g)	3 TL (8 g) Thai-Curry-Gewürz-zubereitung
1 Bd. Lauchzwiebeln	(von Ostmann)
16 Riesengarnelen (ca. 400 g; ohne Kopf, mit Schale)	1 Dos. (400 ml) ungesüßte Kokosmilch
2 EL Öl	2-3 TL Mango-Chutney
Salz, Pfeffer	evtl. Koriander zum Garnieren

Möhren schälen, waschen und in feine Stifte schneiden bzw. hobeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Garnelen, bis auf die Schwanzflossen, schälen und den dunklen Darm entfernen. Garnelen waschen und trocken tupfen. Im heißen Öl pro Seite ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Gemüse im heißen Bratfett andünsten. Mit Thai-Curry bestäuben und kurz anschwitzen. Kokosmilch und ca. 100 ml Wasser zugießen. Aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze 5-6 Minuten einköcheln. Mit Salz, Pfeffer und Mangold Chutney abschmecken. Garnelen darin erhitzen. Mit Koriander garnieren.

Dazu passt Reis. Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 370 kcal; E 20 g, F 23 g, KH 18 g

## 6.22 Garnelen mit Schafskäse

### Zutaten

600 g mittelgroße Garnelen ohne Köpfe	1 Lorbeerblatt
1 Bd. Lauchzwiebeln	100 ml trockener Weißwein
2 Knoblauchzehen	Salz
300 g gut reife Tomaten	1 Prise Zucker
4 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer fadM.
	200 g Feta-Schafskäse

1. Garnelen abspülen. Die Panzer am Rücken mit einem Messer einschneiden, den Darm entfernen. Backofen auf 250 Grad vorheizen. 2. Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln. Tomaten überbrühen, häuten, Stielansätze entfernen und würfeln. 3. Öl in einer Pfanne mittelstark erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Lorbeerblatt und Tomaten zugeben; fünf Minuten dünsten. Den Wein unterrühren, die Sauce mit Salz, Zucker, Pfeffer abschmecken. Zugedeckt zehn Minuten köcheln lassen. 4. Die Garnelen in der Sauce verteilen. Vier Minuten garen. Alles in eine ofenfeste Form füllen. Den Fetakäse in Scheiben schneiden oder grob zerbröckeln, das Gericht damit bedecken. Zehn Minuten im Ofen überbacken und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 6.23 Garnelen-Pilz-Pfanne

1 kg Garnelen (frisch oder TK; ohne Kopf und Schale)	Salz
1 kg Champignons	Pfeffer
2 Bd. Lauchzwiebeln	Paprika
3-4 Knoblauchzehen	7-10 EL Öl
300-400 g Schmand	50 g Kräuterbutter

TK-Garnelen auftauen lassen. Garnelen waschen und trocken tupfen. Pilze und Lauchzwiebeln putzen, waschen. Pilze evtl. halbieren, Zwiebeln in Ringe schneiden.

Knoblauch schälen, sehr fein hacken oder durchpressen und mit Schmand verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Erst Pilze und Lauchzwiebeln darin portionsweise kräftig anbraten. Würzen und herausnehmen. Dann die Garnelen darin

portionsweise anbraten und würzen (evtl. 2 Pfannen nehmen). Pilze und Lauchzwiebeln wieder zufügen. Alles nochmal erhitzen und Kräuterbutter darin schmelzen. Mit etwas Knoblauchschand anrichten und mit Paprika bestäuben. Übrigen Schmand extra reichen.

**Mengenangabe:** 10 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**evtl. Auftauzeit** mind. 4 Std.

**pro Portion ca.:** 270 kcal; E 23 g, F 16 g, KH 4 g

## 6.24 Garnelen-Spieße mit Lauchzwiebeln

6-8 TK-Garnelen (ca. 120 g; ohne Kopf und Schale)	1 Bd. Lauchzwiebeln
2 EL Tomaten-Ketchup	40 g Parboiled Reis
1 EL (20 g) stichfeste saure Sahne	1/2 Bio-Zitrone
Salz	1/2 TL (3 g) Öl
Pfeffer	evtl. 2-3 Stiele Petersilie
	2 Holzspieße

Garnelen auftauen lassen. Ketchup und saure Sahne verrühren, abschmecken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und halbieren.

Reis in 100 ml kochendes Salzwasser geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen.

Garnelen evtl. am Rücken einschneiden und den dunklen Darm entfernen. Garnelen abspülen und trocken tupfen. Zitrone waschen, in dünne Scheiben schneiden. Zitronenscheiben halbieren und mit Garnelen auf Spieße stecken.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Spieße darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Lauchzwiebeln im heißen Bratfett 2-3 Minuten braten. Evtl. 1-2 EL Wasser zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles anrichten. Petersilie waschen, fein hacken und über den Reis streuen.

**Mengenangabe:** 1 PERSON

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 400 kcal; E 25 g, F 7 g, KH 56 g

## 6.25 Gebratene Lachsfilets

1 Bd. Lauchzwiebeln	2 Bio-Limetten
2 Knoblauchzehen	1/2 Bd. Koriandergrün
700 g Lachsfilet (ohne Haut)	1-2 TL Wasabi
3 EL Öl	(je nach gewünschter Schärfe,
Salz, Pfeffer	ersatzweise etwas Meerrettich oder Ingwer)
2 klein. Bio-Orangen	4 EL Creme fraiche

Zutaten vorbereiten: Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, in feine Röllchen schneiden. Knoblauch abziehen, fein hacken. Lachs abbrausen, trocken tupfen und in 8 Streifen schneiden.

Lachs braten: Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsstreifen darin rundum ca. 4 Min. braten, salzen und pfeffern. Eine Orange und eine halbe Limette auspressen, Saft auffangen. Zwiebeln und Knoblauch zum Fisch geben, ca. 1 Min. mitdünsten. Orangen- und 2 EL Limettensaft mit 1/2 Tasse Wasser angießen, aufkochen lassen.

Garnitur vorbereiten: Zweite Orange in Scheiben schneiden und halbieren, restliche Limetten in Spalten teilen. Koriander abbrausen, trocken tupfen, die Hälfte fein hacken.

Wasabi dazugeben: Wasabi unter Rühren in der Soße auflösen. Fein gehackten Koriander zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachsfilets anrichten: Den Fisch mit der Soße anrichten und mit Orangenscheiben und Limettenspalten garnieren. Je einen Klecks Creme fraîche daraufgeben und mit Korianderblättchen bestreut servieren.

Dazu schmecken Kartoffeln oder Reis.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**pro Person ca.:** 315 kcal; E 33 g, F 17 g, KH 7 g

## 6.26 Gebratene Scholle mit Krabben

500 g Kartoffeln	2 EL Zitronensaft
Salz, weißer Pfeffer	2 EL Öl, ca.
1 Bd. Lauchzwiebeln	2 EL Röstzwiebel-Butter
2 küchenfertige Schollen (à 350-400 g)	75-100 g Nordsee-Krabbenfleisch

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Schollen waschen, trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, kurz ziehen lassen und würzen. Öl in 1-2 beschichteten Pfannen erhitzen. Schollen darin pro Seite 5-6 Minuten braten. Nach 4 Minuten 1 EL Röstzwiebel-Butter zufügen. Schollen warm stellen. 1 EL Röstzwiebel-Butter erhitzen. Lauchzwiebeln darin andünsten. Krabben abspülen und kurz darin schwenken. Würzen und auf die Schollen verteilen. Kartoffeln abgießen und dazu reichen. Getränk: feinherbes Pils.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**pro Portion ca.:** 550 kcal / 2310 kJ; E 46 g, F 23 g, KH 39 g

## 6.27 Gebratene Zanderfilets mit Balsamessig-Butter

Salz, Pfeffer, Muskat	5 EL Balsamessig
100 g kalte Butterwürfel	1 Salbeizweig
5 EL Gemüsebrühe oder Fischfond	1 Knoblauchzehe

700 g Zanderfilet ohne Haut und Gräten	200 ml Sahne
20 Lauchzwiebeln	1 kg mehligkochende Kartoffeln
125 g zimmerwarme Butter	

Kartoffeln schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in Salzwasser 20 Minuten kochen. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Sahne aufkochen, zusammen mit 50 g Butter unter die Kartoffeln rühren. Kartoffelpüree mit Salz und Muskat abschmecken und zugedeckt warm stellen. Lauchzwiebeln putzen, dabei die dunkelgrünen Teile entfernen. Die großen Zwiebeln längs halbieren, anschließend zusammen mit den anderen Lauchzwiebeln schräg in kurze Stücke schneiden. Lauchzwiebeln mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Esslöffel Butter in einem flachen Topf bei geringer Hitze 10 Minuten braten. Werden Ihnen die Zwiebeln zu schnell braun, können Sie etwas Gemüsebrühe zugeben, um das Gemüse fertig zu dünsten. Währenddessen das Zanderfilet in 4 Portionen teilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauchzehe mit der breiten Seite eines großen Messers leicht quetschen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Die restliche zimmerwarme Butter in der heißen Pfanne aufschäumen lassen. Salbei und Knoblauch dazugeben und zusammen mit den Zanderfilets von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Fischfilets herausnehmen, auf einem Teller mit Alufolie abdecken und einige Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Bratensatz mit Balsamessig und Brühe löschen, und um die Hälfte einkochen lassen. Kalte Butter mit einem Schneebesen unterrühren und so die Sauce leicht binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, nicht mehr kochen. Zanderfilets mit Lauchzwiebeln und Kartoffelpüree anrichten und mit der Sauce servieren. Tipp: Probieren sie das gleiche Rezept auch einmal mit dünnen Kalbsmedaillons aus.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 40

955 kcal / 4011 kJ

## 6.28 Gefüllte Zanderfiletröllchen

8 klein. Zanderfilets à 80-100 g,	1 Schalotte
Salz	1 EL Butterschmalz
Pfeffer	200 ml Fischfond
1 groß. Karotte	100 ml Sahne
2 Lauchzwiebeln	100 ml Weißwein
75 g Sellerie	1/2 Zitrone, Saft von
10 g Butterschmalz	Prise Zucker
Prise Zucker	1 klein. Bund Kerbel

Zanderfilets enthäuten, waschen, trocken tupfen und eventuell vorhandene Gräten entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Karotte, Lauchzwiebeln und Sellerie putzen und schälen. Das Gemüse in 6 cm lange und ca. 3 mm dünne Stifte schneiden. Butterschmalz

in einer Pfanne schmelzen und die Gemüsestreifen bei mittlerer Hitze bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Einen Dämpfeinsatz mit Butterschmalz einfetten. Die Fischfilets mit den ehemaligen Hautseiten nach oben auf ein Küchbrett legen und die Gemüsestreifen auf den Filets verteilen. Die Filets zusammenrollen und mit einem Zahnstocher feststecken. Die Röllchen in den Dämpfeinsatz geben. Schalotte schälen und hacken. In einem zum Dämpfeinsatz passenden Topf 1 EL Butterschmalz schmelzen, Schalotten darin anschwitzen, mit Fischfond aufgießen und zum Kochen bringen. Den Dämpfeinsatz mit den Fischröllchen aufsetzen und zugedeckt ca. 6 Minuten bei geschlossenem Deckel garen. Dämpfeinsatz herausnehmen und warm stellen. Den entstandenen Dämpffond mit Sahne und Weißwein aufkochen und ca. 8 Minuten langsam einkochen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Gehackten Kerbel unter die Sauce ziehen, mit den Fischröllchen und Reis oder Salzkartoffeln servieren.

Tipp: In der Regel rollt man Fisch immer mit der ehemaligen Hautseite nach innen auf, da sich diese beim Garen zusammenzieht und somit das Fischröllchen in Form hält.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 75

### 6.29 Ge grillter Lachs mit Kräutersauce

4 Lachskoteletts à ca. 200 g	1/2 Bd. Schnittlauch
4 Lorbeerblätter	2 EL Kerbel
1/2 Zitrone, Saft von	2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	2 Lauchzwiebeln
schwarzer Pfeffer	250 g saure Sahne
Salz	4 EL Creme fraîche
1 groß. Bund Grüne-Sauce-Kräuter	Salz
(oder je 6-7 Zweige Petersilie, Dill,	schwarzer Pfeffer
Pimpinelle, Brunnenkresse, Borretsch und	1 TL mittelscharfer Senf
Sauerampfer)	einige Spritzer Zitronensaft

Die Lachskoteletts abspülen, trockentupfen und nebeneinander auf eine Platte legen. Die Lorbeerblätter darauflegen. Zitronensaft und Öl vermischen. Den Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und unter die Marinade rühren. Den Fisch damit beträufeln und zugedeckt etwa 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Kräuter und Lauchzwiebeln abbrausen, Wasser abschütteln. Die Kräuter fein hacken. Von den Lauchzwiebeln die Wurzeln und dicken grünen Röhren abschneiden, die Zwiebeln ebenfalls hacken. Saure Sahne und Creme fraîche glatt rühren, die Kräuter und Zwiebeln untermischen. Alles mit Salz, Pfeffer, Senf und Zitronensaft würzen und abschmecken. Bis zum Servieren zugedeckt kalt stellen.

Den Knoblauch und die Lorbeerblätter von den Lachskoteletts entfernen und den Fisch mit Pfeffer würzen. Auf dem Grill von jeder Seite 4-6 Minuten, je nach Dicke der Scheiben, garen. Anschließend mit Salz würzen und mit der Kräutersauce servieren. Gut dazu

schmecken ein frischer Salat und neue Pellkartoffeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.

**Marinierzeit:** ca. 1 Std.

### 6.30 Gemüse-Fisch-Pfanne

400 g Fenchel	250 ml Gemüsebrühe
200 g Möhren	150 g Sauerrahm
1/2 Bd. Lauchzwiebeln	Salz, Pfeffer
200 g Tomaten	600 g Fischfilet
1 Knoblauchzehe	(z. B. Rotbarsch, Pangasius oder Seelachs)
3 EL Olivenöl	3 EL Zitronensaft

Gemüse vorbereiten: Den Fenchel putzen, waschen, längs halbieren und den Strunk heraus schneiden. Fenchel in dünne Scheiben hobeln. Möhren putzen, schälen und schräg in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und schräg in Ringe schneiden. Etwas Zwiebelgrün zum Garnieren beiseitelegen. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

Gemüse dünsten: Olivenöl in einer großen, hohen Pfanne erhitzen. Fenchel, Möhren, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin andünsten (a). Gemüsebrühe angießen und Sauerrahm einrühren (b), mit Salz sowie Pfeffer würzen. Das Gemüse bei milder Hitze ca. 4 Min. köcheln lassen.

Gemüse-Fisch-Pfanne garen: Fischfilet abbrausen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Fischstücke auf das Gemüse legen (c). Tomaten zufügen und zugedeckt ca. 5 Min. garen. Die Fisch-Gemüse-Pfanne mit Lauchzwiebelgrün bestreut servieren. Dazu schmeckt Reis.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 10 Min.

**Vorbereiten** ca. 30 Min.

**pro Person ca.:** 345 kcal; E 33 g, F 18 g, KH 12 g, BE 1

### 6.31 Glasiertes Kasseler mit Rotkohlsalat

800 g entbeintes Kasseler	1 Lorbeerblatt
1 Rotkohl	2 Limetten, Saft von
Salz	1 TL Senf
Pfeffer	3 EL Johannisbeergelee
2 Zwiebeln	3 EL Rapsöl

74 g Dörr-Aprikosen  
2 Lauchzwiebeln

2 EL Honig

Rotkohl waschen, putzen und in Streifen hobeln. Mit 1 EL Salz mischen und stampfen, bis er glasig ist. 2 Stunden ruhen lassen. Ofen auf 200 °C vorheizen. Kasseler pfeffern und in den Bräter legen. Zwiebeln pellen, grob hacken und um das Fleisch verteilen. Lorbeerblatt dazu geben, 400 ml Wasser angießen. Zugedeckt etwa 40 Minuten schmoren lassen. Den Limettensaft, Senf, Gelee, Salz, Pfeffer und Öl verquirlen. Die Aprikosen und die Lauchzwiebeln fein hacken. Alles mit dem Rotkohl mischen und durchziehen lassen. Honig auf den Braten streichen und etwa 10 Minuten offen braten. Den Fond etwa 4 Minuten einkochen und eventuell mit etwas Soßenbinder andicken.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN:

### 6.32 Gratiniertes Fisch in Senfcreme

125-150 g Fischfilet (z. B. Kabeljau oder Seelachs)	1 TL (5 g) Öl
1-2 TL Zitronensaft	5 EL (50 ml) Gemüsebrühe
2 mittelgroße Tomaten	3 EL Sojacreme zum Verfeinern von Speisen
2 Lauchzwiebeln	1-2 TL körniger Senf
	Salz, weißer Pfeffer

Fisch waschen, trockentupfen und längs halbieren. Mit Zitronensaft beträufeln, kurz ziehen lassen.

Tomaten waschen, putzen, u. in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und kleinschneiden. Öl erhitzen. Gemüse darin andünsten. Mit Brühe ablöschen. Sojacreme und Senf einrühren, würzen.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüse und Senfcreme in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) 15-20 Minuten gratinieren. Dazu passt Reis.

**Mengenangabe:** 1 Person:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 270 kcal / 1130 kJ; E 25 g, F 15 g, KH 7 g

### 6.33 Hackpuffer mit zweierlei Dips

1 Bd. Radieschen	1 Bd. Lauchzwiebeln
1 Beet Kresse	100 ml Asiasoße (Flasche), ca.
150 g stichfeste saure Sahne	1 mittelgroße Zwiebel
150 g Vollmilch-Joghurt	2 Knoblauchzehen
Salz, weißer Pfeffer	500 g gemischtes oder Schweinehack

4 Eier (Gr. M) 3 EL Öl  
 Chilipulver oder Sambal Oelek

Radieschen putzen, waschen und klein schneiden. Kresse abspülen, vom Beet schneiden. Beides mit saurer Sahne und Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauchzwiebeln putzen, waschen. 1 Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden und unter die Asiasoße rühren. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Mit Hack und Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver kräftig würzen. Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Je 2-3 EL Hackmasse hineingeben und flach streichen. Insgesamt ca. 10 Puffer von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Herausnehmen, warm stellen. Mit Rest Lauchzwiebeln und Dips anrichten. Getränk: Mineralwasser.

Hinweis: Dieser Hackteig ist durch Eier recht flüssig. Daher am besten mit dem Handrührgerät durchmischen. Magerer wird's, wenn Sie 2 Eier durch 2 EL Quark ersetzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 480 kcal; E 35 g, F 29 g, KH 17 g

### 6.34 Heringstopf mit Lauchzwiebeln

500 g große, gekochte Kartoffeln 1 Zitrone, Saft von  
 1 Bd. Lauchzwiebeln 1 TL Senfkörner  
 4 Bismarckheringsfilets Pfeffer  
 250 ml Weißweinessig 1 Bd. Dill

Die Kartoffeln halbieren. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, trockentupfen und schräg in 2 cm breite Stücke schneiden. Die Fischfilets in ca. 3 cm breite Streifen teilen.

Essig, Zitronensaft, 125 ml Wasser und Senfkörner in einen Topf geben, aufkochen lassen. Lauchzwiebeln zugeben und ca. 5 Min. ziehen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, Sud erkalten lassen.

Kartoffeln sowie Heringsstücke in eine Schüssel schichten, mit Pfeffer würzen. Mit Sud übergießen.

Den Dill abbrausen, trockenschütteln, hacken und über die Kartoffeln streuen. Die Schüssel mit einer Klarsichtfolie bedecken und den Heringstopf mindestens 2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Ruhen** ca. 48 Std.

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Person:** 220 kcal; E 16 g, F 7 g, KH 17 g

### 6.35 Kabeljau mit Lauchzwiebeln und Zucchini

600 g Kabeljaufilet	100 ml trockener Weißwein
3 EL Zitronensaft	3 EL Creme fraîche
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer
2 Bd. Lauchzwiebeln	2 EL gehackter Dill
2 Zucchini	4 Scheib. Zitrone und Dillzweige zum Garnieren
6 EL Olivenöl	

Filets abbrausen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke teilen. Mit Zitronensaft beträufeln.

Knoblauch schälen, hacken. Lauchzwiebeln und Zucchini putzen, abbrausen. Zucchini längs vierteln und wie die Lauchzwiebeln in 4 cm lange Stücke schneiden.

Fisch in 4 EL heißem Öl ca. 7 Min. dünsten, herausnehmen und beiseite stellen.

Knoblauch, Zwiebeln in 2 EL Öl andünsten. Zucchini zugeben und etwa 5 Min. garen. Wein angeben, etwas einkochen lassen. Creme fraîche unterziehen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Fisch, gehackten Dill zugeben. Auf Tellern anrichten, mit Zitrone sowie Dillzweigen garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 35 Min.

**pro Person:** 350 kcal; E 27 g, F 22 g, KH 5 g

### 6.36 Kabeljau-Filets mit Quitten-Lauchzwiebel-Gemüse

1 Pkg. TK-'Feine Filets Kabeljau' (300 g)	2 Lorbeerblätter
2 Quitten	4 Wacholderbeeren
Salz	Pfeffer
1 Zitrone, Saft von	1 EL Öl
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 TL grober bunter Pfeffer
4 EL Weißweinessig	Zitronenrädchen
50 g Zucker	Dill

Fisch auftauen. Quitten waschen, schälen, in Spalten schneiden, in etwas kochendem Salz-Zitronenwasser ca. 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 vorgaren; dann abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Stücke schneiden. V4l Wasser, Essig, 1 Pr. Zucker, Salz, Lorbeer und Wacholderbeeren zum Kochen bringen. Fisch zufügen, ca. 12 Min. auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 3-4 garziehen lassen. In der Zwischenzeit restlichen Zucker in einer trockenen Pfanne auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 schmelzen. Mit ca. 1/4 l heißem Wasser unter Rühren ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Quitten in die Karmelsoße geben und ca. 5 Min. kochen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauchzwiebeln darin unter Wenden ca. 2 Min. dünsten, zum Karmel geben und noch etwas kochen lassen. Gemüse und Fisch mit Pfeffer bestreut auf einer Platte anrichten. Nach Belieben mit Zitronenrädchen und Dill garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

### 6.37 Kalifornischer Fischtopf

2 Lauchzwiebeln	2 Stiele Oregano
2 Stangen Staudensellerie	1 TL Fenchelsamen
1 mittelgroße Zwiebel	Salz, weißer Pfeffer
1 Knoblauchzehe	je 250 g Miesmuscheln und
1 grüne Paprikaschote	Venus- oder Herzmuscheln mit Schale
3 EL Olivenöl	(frisch oder TK)
1/4 l trockener Weißwein	600 g Fischfilet (z. B. Kabeljau oder Catfish)
1 Dos. (850 ml) Tomaten	8 küchenfertige Garnelen mit Schale (ca.
1 Bd. glatte Petersilie	200 g)
2 Stiele Basilikum	nach Belieben Basilikum zum Garnieren

Lauchzwiebeln und Sellerie putzen und waschen. In Ringe bzw. Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika putzen, waschen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Alles darin unter Wenden andünsten. Wein angießen.

Tomaten mit dem Saft zum Gemüse geben und etwas zerdrücken. Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Fenchelsamen mit einer Küchenrolle zermahlen. Alles zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen alle Muscheln unter fließendem, kaltem Wasser waschen, dabei gründlich abbürsten. Offene Muscheln wegwerfen. Fischfilet waschen, trockentupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Garnelen waschen (nach Belieben schälen) und trockentupfen.

Muscheln, Fischstücke und Garnelen zum Gemüse geben. Alles zusammen weitere ca. 8 Minuten gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer großen Terrine anrichten. Nach Belieben mit Basilikumblättchen garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 380 kcal / 1590 kJ; E 39 g, F 15 g, KH 12 g

### 6.38 Kräuter-Forelle aus dem Ofen

3 Stiele Estragon	1 TL rosa Beeren, evtl. (pfefferähnliches Gewürz)
3 Stiele Dill	250 g Staudensellerie
1 Bio-Zitrone	1 Bd. Lauchzwiebeln
4 küchenfertige Forellen (à 350-400 g)	500 g Möhren
Salz	3 mittelgroße Tomaten
grober Pfeffer	1/2 TL Gemüsebrühe
etwas + 2-3 EL Öl	evtl. Bio-Zitrone z. Garnieren
4 klein. Lorbeerblätter	

Kräuter waschen, abzupfen. Zitrone waschen, trocken reiben und in feine Spalten schneiden. Forellen waschen, trocken tupfen und mehrmals ca. 1/2 cm tief einschneiden. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.

Fische auf ein gefettetes Backblech legen. Zitrone in die Einschnitte und Bauchhöhlen stecken. Kräuter, Lorbeer und rosa Beeren auf die Fische streuen bzw. hineinfüllen. 1 EL Öl darüberträufeln. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 25-30 Minuten backen.

Sellerie, Lauchzwiebeln und Möhren putzen bzw. schälen, waschen und in Stücke schneiden. In 1-2 EL heißem Öl 5-6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten waschen und in dünne Spalten schneiden. Zum Gemüse geben. 5-6 EL Wasser und Brühe einrühren und zugedeckt ca. 5 Minuten schmoren. Abschmecken. Alles anrichten und garnieren.

Dazu: Baguette oder Röstkartoffeln.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**pro Portion ca.:** 310 kcal; E 36 g, F 10 g, KH 16 g

### 6.39 Lachsfilet 'Asia' auf Wildreis

400 g Wildreis	1/2 Bd. Thai-Basilikum (Asia-Laden)
(oder Reismischung mit Wildreis, z. B. 'reis-fit Basmati & Wildreis')	4 Lachsfilets (à ca. 180 g)
Salz	4 EL Öl
1 rote Chilischote	2 Lauchzwiebeln
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)	1 TL flüssiger Honig
1 Knoblauchzehe	2 EL Sojasoße

Den Wildreis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Chilischote längs aufschneiden, entkernen, abrausen und in dünne Ringe schneiden. Den Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides sehr fein hacken. Thai-Basilikum abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und anschließend in feine Streifen schneiden.

Lachsfilets abrausen, trocken tupfen und salzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin auf jeder Seite ca. 3 Min. braten. Pfanne vom Herd ziehen, Lachs abgedeckt 5-10 Min. ziehen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, abrausen und fein hacken. 2 EL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Lauchzwiebeln darin goldbraun anbraten. Chilischote, Ingwer, Knoblauch, Basilikum unterrühren. Mit Honig und Sojasoße würzen. Wildreis abtropfen lassen und mit den Lachsfilets auf Tellern anrichten. Mit der scharfen Ingwer-Basilikum-Soße servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 30 Min.

**Vorbereiten** ca. 20 Min.

**pro Person ca.:** 810 kcal; E 50 g, F 37 g, KH 76 g

### 6.40 Lachsschnitzel auf Asia-Gemüse

1 EL geschälter Sesamsamen	3 EL Rapsöl
1 Stange Zitronengras	50 ml Gemüsebrühe
1 haselnussgroßes Stück frischer Ingwer	3 EL helle Sojasauce
4 Lauchzwiebeln	Pfeffer
400 g Möhren	1 TL Sesamöl
150 g Sojabohnensprossen	3-4 EL Limettensaft
100 g frische Shiitake-Pilze (ersatzweise Egerlinge)	Salz
4 Lachsschnitzel ohne Haut (je 125-150 g)	Limettenscheiben

Sesamsamen in einer heißen Pfanne ohne Fett kurz rösten, herausnehmen und beiseite stellen.

Zitronengras waschen und lose Hüllblätter entfernen. Den unteren verdickten Teil mit der Breitseite eines Messers leicht anquetschen und in hauchfeine Scheiben schneiden. Ingwer schälen und sehr fein hacken.

Gemüse und Sprossen waschen oder schälen und putzen. Lauchzwiebeln schräg in Scheiben, Möhren in streichholzlange feine Streifen schneiden. Pilze putzen und halbieren.

Die Lachsschnitzel trockentupfen. Rapsöl in einem Wok oder in einer großen hochwandigen Pfanne erhitzen, Ingwer und Zitronengras darin kurz anbraten. Schnitzel in die Pfanne legen, auf jeder Seite 2 Minuten kräftig anbraten. Herausheben und zugedeckt warm stellen.

Möhren, Lauchzwiebeln und Pilze im Fett knapp bissfest garen. Gemüsebrühe angießen. Mit Sojasauce, Pfeffer und Sesamöl würzen. Sprossen über das Gemüse streuen, Lachs daraufsetzen, zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 2 Minuten fertig garen. Das Gemüse mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse und Lachs auf Tellern anrichten, den Lachs mit geröstetem Sesam bestreuen. Mit hauchdünnen Limettenscheiben garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 6.41 Lachssteaks in der Folie

4 frische Lachssteaks à 200 g	1 EL Olivenöl
1 Möhre	2 EL Weißweinessig
1 Zucchini	1/4 TL von 5 Gewürzen, gemahlen
1/2 gelbe Paprika	Salz
1 Bd. Lauchzwiebeln	Pfeffer

*Zum Servieren:*  
gekochte Kartoffeln

*Zum Dekorieren:*  
etwas Brunnenkresse

Backofen auf 190° vorheizen. Möhre schaben und zu Julienne schneiden. Zucchini, Paprika und Lauchzwiebel ebenfalls zu Julienne schneiden.

Vier Bögen Backpapier (25x40 cm) einfetten. Ein Lachssteak auf das Papier legen und mit der Gemüse- Julienne belegen.

Essig mit den Gewürzen mischen und auf den Fisch geben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Das Papier zu Päckchen verschließen. Auf ein Backblech legen und im Ofen 25 Minuten garen.

Nach der angegebenen Garzeit, Päckchen aus dem Ofen nehmen und öffnen. Die Lachssteaks mit dem Gemüse auf vorgewärmte Teller legen und mit neuen gegarten Kartoffeln servieren; mit Brunnenkresse garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 10 Minuten

**Garzeit:** 25 Minuten

## 6.42 Lachstopf mit Garnelen

300 g Kartoffeln

1 mittelgroße Fenchelknolle

2 zarte Stangen Staudensellerie

2 mittelgroße Möhren

100 g Zuckerschoten

2 Lauchzwiebeln

1 EL Butter oder Margarine

400 ml Fischfond (Glas)

400 ml Weißwein

Salz

Pfeffer

1 Dos. Safran

3 Tomaten

300 g Lachsfilet

200 g festes, weißfleischiges Fischfilet

(z.B. vom Catfish)

2-3 EL Limetten- oder Zitronensaft

200 g rohe, geschälte Garnelen ohne Kopf

1 EL kaltgepresstes Olivenöl

Kartoffeln schälen und klein würfeln. Gemüse waschen, putzen. Fenchel vierteln und in dünne Streifen schneiden. Sellerie und Möhren schräg in Scheiben schneiden. Zartes Fenchel- und Selleriegrün beiseitelegen. Die Zuckerschoten quer halbieren, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.

In einem Suppentopf das Fett aufschäumen lassen und das Gemüse (bis auf Zuckerschoten und Lauchzwiebeln) darin kurz andünsten. Fischfond und Weißwein angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Safran hinzufügen. Alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Tomaten überbrühen, häuten, quer halbieren, entkernen, würfeln. Fischfilet trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit etwas Limetten- oder Zitronensaft beträufeln. Garnelen längs halbieren, dabei den dunklen Darm entfernen. Garnelen waschen und trockentupfen.

Zuckerschoten, Lauchzwiebeln, Fischwürfel und Garnelen in den Topf geben, zugedeckt bei schwacher Hitze in 3-4 Minuten gar ziehen lassen.

Fenchel- und Selleriegrün hacken. Mit Tomaten und Öl in den Topf rühren. Mit Salz, Pfeffer und übrigem Limettensaft abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 6.43 Maischolle mit Buttergemüse

400 g neue Kartoffeln	2 geh. EL (40 g) Mehl
2 küchenfertige Schollen (à 350-400 g)	2 EL Butterschmalz
2 EL Zitronensaft	2-3 Stiele Dill
250 g Bundmöhren	1-2 EL Butter
1 Bd. Lauchzwiebeln	unbeh. Zitrone z. Garnieren
Salz	

Kartoffeln gründlich waschen und zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Schollen gründlich waschen und trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln.

Möhren und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Möhren in wenig kochendem Salzwasser 12-15 Minuten dünsten. Lauchzwiebeln ca. 5 Minuten mitgaren.

Schollen salzen, in Mehl wenden und etwas abklopfen. Butterschmalz in 1 oder 2 Pfannen erhitzen. Schollen erst auf der weißen Seite 5-7 Minuten goldbraun braten, wenden und weitere 5-7 Minuten braten.

Dill waschen und, bis auf etwas, fein schneiden. Butter erhitzen. Kartoffeln und Gemüse abgießen. Gemüse in der Butter schwenken. Alles anrichten. Mit Dill bestreuen und garnieren.

Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 2 pro Portion ca.

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

480 kcal / 2010 kJ; E 39 g, F 18 g, KH 38 g

### 6.44 Marinierte Sardinen im Gemüsesud

800 g frische Sardinen (ca. 20 Stück, kü- chenfertig)	250 g kleine junge Bundmöhren
4 EL Olivenöl	4 Schalotten
Salz	60 g Sultaninen
<i>Für den Gemüsesud:</i>	300 ml Weißwein
4 Lauchzwiebeln	30 g Pinienkerne
3 Stangen Staudensellerie	300 ml Orangensaft
	1 Lorbeerblatt
	1 TL schwarze Pfefferkörner

3 EL Olivenöl  
Fleur de Sel  
Pfeffer (aus der Mühle)

1-2 EL flüssiger Honig  
1-2 EL Trockenbeerenauslese-Essig  
oder Aceto Balsamico bianco.

Sardinen auf der Bauchseite längs aufschlitzen. Mit Hilfe eines Küchentuchs die Innereien und jeweils die Mittelgräte entfernen. Sardinen innen und außen gut waschen und trocken tupfen.

Sardinen portionsweise in einer Pfanne im heißen Olivenöl von jeder Seite ca. 1 Minute hellbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen.

Für den Sud Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Staudensellerie waschen, putzen und in Stifte schneiden. Möhren waschen, schälen, nach Wunsch in Stücke schneiden oder ganz lassen. Schalotten abziehen und längs halbieren, Wurzelansätze entfernen. Sultaninen in 100 ml Weißwein einmal aufkochen, ziehen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Restliche 200 ml Wein und Orangensaft mit Lorbeerblatt, schwarzen Pfefferkörnern und Olivenöl aufkochen, auf 1/4 l Flüssigkeit reduzieren. Durch ein Sieb passieren. Sud mit Salz, Pfeffer, Honig und Essig abschmecken.

Gemüse im heißen Sud bissfest garen. Sardinen in eine flache Form legen, den heißen Gemüsesud darübergießen. Sultaninen und Pinienkerne darübergeben. Lauwarm oder kalt servieren. Nach Wunsch mit einigen Staudensellerieblättchen garnieren. Weißbrot dazu reichen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 1 1/4 Stunden

**pro Portion:** 530 kcal; E 29 g, F 22 g, KH 34 g

#### 6.45 Matjes-Tatar auf Rösti

2 Matjesfilets (à ca. 60 g)  
1-2 Lauchzwiebeln  
1 mittelgroßer Apfel  
1 Gewürzgurke (ca. 60 g)  
3-4 Stiele Dill  
1 TL Zitronensaft  
Pfeffer, etwas Zucker, Salz  
1 klein. Zwiebel

500 g große Kartoffeln  
(vorwiegend fest kochend)  
1 Ei (Gr. S)  
1-2 TL Mehl  
2-3 EL Öl  
evtl. Apfel u. unbehandelte Zitrone zum Garnieren

Matjes waschen und trockentupfen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Matjes, Gurke und Apfel fein würfeln. Dill waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. Alles mit Zitronensaft, Pfeffer und Zucker würzen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Zwiebel schälen. Kartoffeln schälen und waschen. Beides grob raspeln. Mit Ei und Mehl mischen, würzen. Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen und darin ca. 8 Rösti goldbraun backen. Matjes-Tatar abschmecken. Mit Rösti anrichten und garnieren. Getränk: eiskalter Aquavit.

**Mengenangabe:** 2 Personen:**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.**pro Portion ca.:** 510 kcal / 2140 kJ; E 18 g, F 27 g, KH 44 g**6.46 Matjesplatte mit Wintersalat**

1 Kopf Endiviensalat	4 klein. Gewürzgurken
4 Äpfel	500 g Matjesfilets
6 Lauchzwiebeln	2 Zwiebeln
4 Stangen Bleichsellerie	4 Scheib. Schwarzbrot

Endiviensalat putzen, abbrausen, trockenschleudern, in Streifen schneiden. Äpfel waschen, Kerngehäuse ausstechen, Früchte in dünne Scheiben teilen. Dekorativ auf Tellern anrichten.

Gemüse putzen, abbrausen. Lauchzwiebeln in Ringe, Sellerie in Scheiben schneiden. Gurken abtropfen lassen, ebenfalls in Scheiben teilen.

Gemüse mit dem Salat mischen und neben dem Obst anrichten. Matjes abtropfen lassen und auf die Apfelscheiben legen.

Zwiebeln schälen, in feine Ringe teilen und auf den Fisch geben. Evtl. mit einigen Sellerieblättchen garnieren. Dazu nach Wunsch Schwarzbrot reichen.

Gut dazu schmeckt eine Soße aus Sauerrahm, Joghurt, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer

**Mengenangabe:** 4 Personen**Zubereitung** ca. 15 Min.**pro Person:** 440 kcal; E 21 g, F 20 g, KH 42 g**6.47 Mit Zitronenmelisse und Koriander gedämpfter St. Petersfisch im Dim Sum**

4 St. Petersfisch, à 120 g	<i>Fond zum Dämpfen:</i>
Zitronenmelisse	Wasser
4 Choi Sum - chinesisches Kohlgemüse	Ingwer
150 g Sojasprossen	Limonenblätter
1 rote Paprika	Zitronengras
100 g Shitakepilze	Knoblauch
1 Bd. Lauchzwiebeln	Thymian
japanischer Bergpfeffer	Koriander
Curry	Zitronenmelisse
Puderzucker	Jasmintee

Den Choi Sum kurz anpochieren. Danach in einer Pfanne mit Puderzucker die Shitakepilze, Sojasprossen, Paprikastreifen und Frühlingslauch anschwitzen lassen. Mit Curry,

japanischem Bergpfeffer und ein wenig Salz abschmecken.

In einem Dim Sum auf eine Kohl- oder Wirsingplatte wird das Gemüse gelegt, den gewürzten St. Petersfisch darauf gelegt - Deckel drauf.

In eine große Pfanne werden das Wasser und die Zutaten gegeben, den Dim Sum darauf und ca. 6 Min. dämpfen.

Dazu kleine Frühlingsrollen oder Reis servieren, mit einer süß-sauren Sauce.

**Mengenangabe:** 4 Personen

#### 6.48 Pangasiusfilet in Kartoffel-Kräuter-Kruste mit Senfsauce und Sauerkraut

4 Pangasiusfilet, à 200 g (möglichst dünn)	Salz und Pfeffer
400 g geschälte Kartoffeln (vorwiegend fest oder mehlig kochend)	1 Zitrone, unbehandelt
2 geschälte Möhren	4 EL Mehl ca.
5 Lauchzwiebeln	8 klein. Cherry Tomaten
2 Eier	400 ml Fischfond (alternativ Gemüsefond)
1/2 Sellerieknolle	750 g mildes Sauerkraut
150 g Butter	1 Scheib. geräucherter Bauchspeck (wenn es kräftig werden soll)
4 EL mittelscharfer Senf	1/ TL Zuckercouleur
1/2 Bd. Petersilie	etwas Öl
Muskat	

Die Pangasiusfilets pro Portion in zwei gleiche Stücke schneiden und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und stehen lassen. Sellerie schälen, in kleine Stifte schneiden und die Petersilie fein hacken. Die Kartoffeln und Möhren mit einer Reibe klein raspeln. Die Lauchzwiebeln waschen und in kleine Ringe schneiden. Die Hälfte der Zwiebeln und Möhren für die Soße bei Seite stellen. Für die Kartoffelmasse Kartoffelraspel mit den restlichen Möhrenraspeln und den restlichen fein geschnittenen Lauchzwiebeln vermengen. Petersilie zufügen, die Schale einer halben Zitrone in die Masse reiben, zwei Eier untermengen und alles mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Die Masse sollte nicht zu flüssig sein, eventuell (je nach Kartoffelsorte) noch etwas Mehl hinzufügen. Den Kartoffelmasse etwas ruhen lassen.

Für die Sauce Sellerie, zwei Drittel der Lauchzwiebeln und Möhren in einem hohen Topf mit etwas Butter andünsten. Mit dem Fischfond aufkochen, Senf zugeben, etwa fünf Minuten einkochen lassen und mit einem Stabmixer gut durchmischen. Den Topf vom Herd nehmen, nach und nach kleine Stücke Butter hinzugeben (insgesamt etwa 150 g) und erneut aufmischen.

Für das Sauerkraut den Bauchspeck in kleine Würfel schneiden, kurz in einer Pfanne anbraten, Sauerkraut und Zuckercouleur zugeben und bei mittlerer Hitze etwa zehn Minuten braten. Die Pangasiusfilets in etwas Mehl wälzen, mit der Kartoffelmasse bestreichen. Die Filets im erhitzten Öl mit der bestrichenen Seite zuerst etwa sechs Minuten bei mittlerer

Hitze braten, dann auf der anderen Seite etwa fünf Minuten braten. Die Filets aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Cherry Tomaten waschen, klein schneiden und mit den restlichen Lauchzwiebel kurz in der Fischpfanne anbraten. Die Fischfilets auf einem Spiegel von Senfsauce anrichten, Tomaten als Dekor obenauf setzen und das Sauerkraut daneben anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 6.49 Pannfisch mit Bratkartoffeln & Senfsoße

4 Kartoffeln (ca. 500 g)	3 EL Mehl
4 EL Öl	50 g Speckstreifen
1 Bd. Lauchzwiebeln	100 g Schlagsahne
400 g Fischfilet (z. B. Seelachs)	2 TL Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer	2 EL mittelscharfer Senf

Kartoffeln schälen, waschen, in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin zugedeckt ca. 10 Minuten braten, dabei öfter wenden.

Zwiebeln putzen, waschen, in Stücke schneiden. Fisch waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden, salzen. In 2 EL Mehl wenden. In 2 EL heißem Öl in einer zweiten Pfanne ca. 5 Minuten braten.

Speck und Lauchzwiebeln zu den Kartoffeln geben und 10 Minuten offen weiterbraten. Fisch auf den Kartoffeln verteilen und kurz mitbraten.

Im Bratfett der Fischpfanne 1 EL Mehl anschwitzen, gut 1/4 l Wasser und Sahne angießen. 5 Minuten köcheln. Brühe und Senf einrühren. Abschmecken. Alles anrichten.

**Mengenangabe:** 2-3 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 610 kcal; E 34 g, F 36 g, KH 34 g

### 6.50 Pflückhecht in einer Kapern-Limonensauce mit Dillkartoffeln und Grünem Salat

1 Hecht ca. 1,5 kg	<i>Sauce:</i>
1 Zitrone	80 l Olivenöl
Salz, Weißer Pfeffer aus der Mühle	800 g Kartoffeln
Blattpetersilie	50 g Schalotten
100 g Staudensellerie	100 g Karotten
100 g Karotten	100 g Staudensellerie
Liebstockel	1 Bd. Lauchzwiebeln
3 EL Essig	150 ml saure Sahne
2 Lorbeerblätter	50 g Crème fraîche

50 g Kapern  
Dill, Salz,

Pfeffer, Zucker, Zitrone

Der Hecht wird ausgenommen und geputzt, mit etwas Zitrone und Salz, innen und außen eingerieben. Natürlich kann der Kopf ab. Geteilt wird der Fisch so, dass er in den größten Topf hineinpasst, die Stücke sollten so groß wie möglich sein. Für den Fond erwärmt man Wasser zusammen mit Lorbeer, Piment, Petersilie, Salz, wenig Liebstöckel, etwas Essig, Karottenstücke und etwas geschnittenem Staudensellerie. Ist der Fond einmal aufgekocht, bitte mit dem Hecht nur noch ziehen lassen. Kartoffeln und Karotten schälen und schneiden sowie etwas Staudensellerie und Schalotten fein hacken. Dies alles zusammen in wenig Olivenöl anschwitzen, dann kurz mit ein wenig Fischbrühe (Hecht) aufgießen. Immer wieder auffüllen bis die Kartoffeln gar sind. Schließlich ein paar Zwiebellauchscheiben zugeben, die Kapern, die saure Sahne und einen ganz kleinen Löffel Crème fraîche. Nicht mehr kochen. Mit gehacktem Dill bestreuen. Den Hecht in fingerlangen Stücken von der Gräte lösen und die Stücke auf die Fischbouillonkartoffeln geben.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 6.51 Pikantes Fischragout zu Rösti-Ecken

600 g Fischfilet (z. B. Seelachsfilet)	1-2 EL Öl
3-4 TL Zitronensaft	Salz, weißer Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	150 g Schlagsahne
2 mittelgroße Tomaten	1-2 TL Gemüsebrühe (Instant)
4 klein. Gewürzgurken	2-3 EL Kapern (Glas), evtl.
8 TK-Rösti-Ecken	2-3 EL heller Soßenbinder

Fischfilet waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in breite Ringe schneiden. Tomaten waschen und klein schneiden. Gurken in dicke Scheiben schneiden.

Rösti-Ecken auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) ca. 20 Minuten knusprig backen, dabei einmal wenden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fisch darin 3-5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.

Gemüse im heißen Bratfett ca. 5 Minuten braten. Mit 400 ml Wasser und Sahne ablöschen. Brühe und Kapern zufügen, aufkochen. Soßenbinder einrühren, ca. 1 Minute köcheln. Fisch zufügen und kurz erhitzen. Abschmecken und mit den Rösti-Ecken anrichten.

Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**Portion ca.:** 550 kcal / 2310 kJ; E 32 g, F 28 g, KH 0 g

**6.52 Pochierter Lachs**

1 rote Paprikaschote	1 Prise Salz
2 Lauchzwiebeln	600 g Lachsfilet
2 geh. Knoblauchzehen	1 l Wasser
1 TL Paprikapulver	1 TL Salz
1 TL Sojasoße	1 Lorbeerblatt
1 TL braunem Zucker	weißen Pfefferkörnern
1 EL Limettensaft	1/2 Zitrone, Saft von
1 EL Olivenöl	2 Bio-Orangen

Paprikaschote, Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, würfeln. Beides mit Knoblauchzehen, Paprikapulver, Sojasoße, braunem Zucker, Limettensaft, Olivenöl, Salz 10 Min. köcheln lassen. Lachsfilet abbrausen, abtupfen, in 4 Stücke teilen. 1 l Wasser mit Salz, Lorbeerblatt, weißen Pfefferkörnern, Zitronensaft aufkochen. Lachs darin bei milder Hitze 8-10 Min. ziehen lassen. Orangen dick schälen, in Scheiben teilen. Fisch herausnehmen, mit Orangen, Paprika-Relish anrichten. Evtl. mit grobem Pfeffer bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Min.

**pro Person ca.:** 290 kcal; E 29 g, F 13 g, KH 13 g

**6.53 Reis-Gratin mit Tilapia-Filets**

250 g Basmatireis	4 Lauchzwiebeln
1 Zwiebel	2 Paprikaschoten
1 Knoblauchzehe	100 g Zuckerschoten
1 EL Butter	2 EL Creme fraîche
1 Dos. Kokosmilch (300 ml)	1 TL frisch geriebener Ingwer
200 ml Gemüsebrühe	4 EL ger. Parmesan
je	Salz, Pfeffer
1 TL Currypulver und Kurkuma	4 Tilapia-Filets (à ca. 160 g)
2 Möhren	1/2 Limette, Saft von

Den Reis im Sieb abbrausen, abtropfen lassen. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen, fein hacken und in der heißen Butter glasig dünsten. Kokosmilch und Brühe angießen, Reis einstreuen, mit Currypulver und Kurkuma würzen. In ca. 10 Min. halb gar kochen.

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Gemüse putzen bzw. schälen und ggf. waschen. Möhren und Lauchzwiebeln schräg in dünne Scheiben teilen, Paprikaschoten grob würfeln, Zuckerschoten halbieren. Alles mit Creme fraîche, Ingwer und Parmesan zum Basmatireis geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Filets abbrausen, trocken tupfen, mit Limettensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Gemüseris in eine Auflaufform geben, die Fischfilets obenauf legen und ca. 20 Min. garen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 35 Min.

**pro Person ca.:** 600 kcal; E 41 g, F 17 g, KH 60 g

### 6.54 Riesenrösti mit Kräuterquark und Lachs

150 g Lauchzwiebeln	1/2 Bd. Dill
350 g Kartoffeln	1/2 Bd. Petersilie
1 Ei	1/2 Bd. Schnittlauch
1 EL Mehl	100 g Magerquark
Salz	50 g Schmand
Pfeffer	1 EL Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges
1 EL Öl	2 Scheib. Lachs, geräucherter (ca. 50 g)

Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, grob raspeln, mit Zwiebeln, Ei und Mehl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Rösti-Teig in die Pfanne geben, glattstreichen und die Unterseite 5-7 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8-9 goldbraun braten. Rösti auf einen flachen Topfdeckel gleiten lassen, mit Hilfe des Deckels wenden, 5-7 Min. weiterbraten. Kräuter grob hacken. Quark, Schmand, Mineralwasser und gehackte Kräuter verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rösti mit Quark und Lachs anrichten. Mit Dill garniert servieren.

**Mengenangabe:** 1 Portion

### 6.55 Rotbarschfilet Bordelaise

4 Rotbarschfilets á 180 g	140 g weiche Butter
2 Lauchzwiebeln	100 g Paniermehl
frische Kräuter	Salz
( Thymian, Rosmarin, Petersilie, Dill, Kresse, Knoblauch)	weißer Pfeffer
1 Zitrone	etwas Butter für die Form

Für die Bordelaise-Kruste die Lauchzwiebeln klein schneiden, die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Butter schaumig schlagen und mit den Kräutern vermischen, das Paniermehl unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitrone von beiden Seiten würzen. Eine feuerfeste Form ausbuttern, die Fischfilets hineinlegen und die Oberseite mit der Krustenmasse bedecken. Den Fisch im Backofen bei 200 °C circa 12-15 Min. goldbraun überbacken. Dazu Petersilienkartoffeln und ein gemischter Salat.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**6.56 Rotbarschfilet in Pergament**

Fleischfaden	1/2 Bd. Thymian
8 Pergamentblätter	150 g Kirschtomaten
70 g Butterschmalz	100 g Champignons
frisch gemahlener Pfeffer	150 g Lauchzwiebeln
Salz	500 g Rotbarschfilet
1/2 Zitrone, Saft von	

Rotbarschfilet kalt abspülen. In acht Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Champignons vierteln und Kirschtomaten halbieren. Thymianblätter von den Stängeln zupfen. Alle vorbereiteten Zutaten mischen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Pro Portion zwei Pergamentblätter mit etwas Wasser bestreichen. Die obere Hälfte des Papiers mit etwas Butterschmalz bestreichen. Die Fisch-Gemüsemischung in die Mitte legen und das restliche Butterschmalz in Flöckchen darübergeben. Das Pergamentpapier zu einer Rolle zusammendrehen, die Enden mit Fleischfaden zusammenbinden und die überstehenden Papierzipfel abschneiden. Die gefüllten Pergamentpäckchen über mittlerer Hitze etwa 20-25 Minuten grillen. Die Päckchen dabei ab und zu wenden. Vor dem Servieren das Papier in der Mitte aufschneiden.

Tipp: Statt Pergamentpapier können Sie auch Alufolie verwenden.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**6.57 Saiblingfilet auf Gemüse**

8 Saiblingfilets (à ca. 100 g)	1 EL Öl
1 EL Weißwein	200 ml Fischfond (Glas)
2 Lauchzwiebeln	Pfeffer
6 Stangen Staudensellerie	4 Zweige Dill
8 Möhren	

Fischfilets abbrausen, trocken tupfen und mit Weißwein beträufeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen, längs halbieren und in 5-7 cm lange Stifte schneiden. Sellerie waschen. Möhren schälen und wie den Sellerie in 5-7 cm lange Stifte schneiden. Gemüse im heißen Öl andünsten. Den Fischfond angießen und aufkochen. Temperatur reduzieren.

Fischfilets auf das Gemüse legen und zugedeckt etwa 10 Min. garen. Dann den Fisch wenden, leicht mit Pfeffer würzen und weitere 5-7 Min. garen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und 2 Zweige fein hacken. Fisch mit Gemüse auf Tellern anrichten. Mit Dillzweigen sowie gehacktem Dill garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 25 Min.

**pro Person ca.:** 280 kcal; E 48 g, F 11 g, KH 11 g

**6.58 Schollenröllchen in Tomatensoße**

6 Schollenfilets (à ca. 150 g)	750 g Tomaten
5 EL Zitronen- od. Limettensaft	1-2 EL Butter/Margarine
1/2 Bd. Petersilie	1 TL Gemüsebrühe
1/2 Bd. Schnittlauch	1 TL schwarze Pfefferkörner
1/2 Bd. Dill	1 Lorbeerblatt
Salz, weißer Pfeffer	1/2 Ciabatta-Brot (ca. 150 g)
Zucker	evtl. unbeh. Zitrone oder
2 mittelgroße Zwiebeln	Limette zum Garnieren
1 Knoblauchzehe	Holzspießchen
2-3 Lauchzwiebeln	

Filets waschen, trockentupfen und längs halbieren. Mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Kräuter waschen und, bis auf etwas, fein schneiden. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter darauf verteilen. Aufrollen und feststecken. Zwiebeln schälen, 1 in Spalten schneiden und 1 würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, klein schneiden. Zwiebelwürfel und Knoblauch im heißen Fett andünsten. Tomaten und Lauchzwiebeln kurz mitdünsten. Ca. 1/4 l Wasser und Brühe zufügen. Aufkochen und offen ca. 10 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Ca. 1/4 l Wasser, 3 EL Zitronensaft, 1 TL Salz, Pfefferkörner, Lorbeer und Zwiebelspalten aufkochen. Röllchen darin zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 8 Minuten gar ziehen lassen. Herausheben. Mit Tomatensoße und Brot in Scheiben anrichten und evtl. garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 380 kcal / 1590 kJ; E 42 g, F 9 g, KH 30 g

**6.59 Schwertfisch mit Gewürztomaten**

600 g Schwertfischfilet	500 g Kirschtomaten
9 EL Olivenöl	3 EL Olivenöl
40 g schwarze Oliven (entsteint)	3-4 EL passierte Tomaten (Packung)
Fleur de Sel	Fleur de Sel
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	2-3 TL Poletto's Tomatenzauber
<i>Für die Gewürztomaten:</i>	(spezielle Gewürzmischung, enthält u. a.
2 Bd. Lauchzwiebeln	Orangenschale, Zimt, Rosmarin)
1 Knoblauchzehe	1 Bd. Basilikum

Fischfilet in ca. 1 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Kalt stellen. Grillpfanne mit ca. 1 EL Öl bepanseln. Oliven hacken und mit restlichen ca. 8 EL Öl im elektrischen Zerkleinerer fein

pürieren. Durch ein feines Sieb passieren, beiseitestellen.

Für die Gewürztomaten Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Kirschtomaten halbieren.

Lauchzwiebeln und Knoblauch im heißen Olivenöl andünsten. Tomaten zufügen und ca. 4 Minuten unter Schwenken andünsten. Passierte Tomaten untermischen. Mit Fleur de Sel und Tomaten-Gewürzmischung abschmecken. Basilikumblättchen abzupfen und grob hacken. Unterheben.

Grillpfanne sehr heiß werden lassen. Schwertfisch darin von jeder Seite 1-2 Minuten grillen. Salzen und pfeffern. Mit den Tomaten anrichten. Mit dem Olivenpüree beträufeln.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**pro Portion:** 490 kcal; E 32 g, F 35 g, KH 7 g

## 6.60 Seehecht alla marchigiana

4 klein. Seehechte

50 g Butter

1 Bd. Lauchzwiebeln

1 Knoblauchzehe

100 ml Olivenöl

200 g Paniermehl

Salz

Pfeffer

*Für die Soße:*

1 Sardelle in Salz

1 EL Rotweinessig

1 TL Stärke

Salz

Pfeffer

Lauchzwiebeln putzen und hacken. Knoblauch abziehen und hacken. Seehechte säubern und abschuppen. Den Fisch waschen, abtrocknen und in eine Schüssel legen. Mit Lauchzwiebeln und Knoblauch bedecken, mit der Hälfte des Öls begießen. Mindestens eine Stunde marinieren.

Fisch aus der Marinade nehmen. Paniermehl in einen Teller schütten und Fisch darin wenden. Mit dem restlichen Öl begießen.

Grill des Backofens vorheizen. Fisch auf ein Rost legen und grillen, bis der Fisch auf beiden Seiten goldgelb ist.

Für die Soße: Butter in einer Pfanne zerlassen, abgespülte und entgrätete Sardelle, Stärke, Essig, Salz und Pfeffer zugeben. Umrühren, dabei mit einer Gabel die Sardelle zerdrücken und zwei bis drei Minuten anbraten.

Wenn die Seehechte gar ist, auf einem Servierteller anrichten, mit der Soße anmachen und sofort servieren. Der Seehecht, wie auch der Dorsch, gehört zu den Fischen, die auch tiefgekühlt optimale geschmackliche Ergebnisse erzielen. Im Handel ist er in Filets oder als Steak erhältlich und bietet sich für viele leckere Arten der Zubereitung an.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 20 Minuten

**Garzeit:** 20 Minuten

**Marinierzeit:** 1 Stunde

### 6.61 Seelachsfilet mit Paprikagemüse

<i>Zutaten</i>	
800 g Seelachs	1 Bd. Lauchzwiebeln
2 EL Zitronensaft	Salz
800 g Paprikaschoten	Pfeffer
30 Butter oder Margarine	1 -2 El. Kapern
1/8 l Brühe (Instant) oder Gemüsefond	30 g Butterschmalz

Seelachsfilet waschen und trockentupfen. In Stücke schneiden und säuern. Paprikastreifen im heißen Fett ca. 2 Minuten anbraten. Brühe oder Fond zugießen und 5 Minuten weiterbraten. Lauchzwiebelringe 3 Minuten mitgaren, kräftig würzen. Kapern zufügen. Pikant abschmecken. Vorbereitete Fischfiletstücke salzen und pfeffern. Portionsweise im heißen Fett 5-7 Minuten braten. Mit dem Paprikagemüse anrichten. Dazu schmeckt eine Wildreismischung.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Kalorien pro Person** ca. 360

**Zubereitungszeit** ca. 30 Minuten

### 6.62 Seeteufel mit asiatischen Reisnudeln

2 Knoblauchzehen	2 EL Mandelstifte
1 Stück Ingwer (ca. 50 g)	3 EL Sonnenblumenöl
1 rote Chili	2 EL Sesamöl
150 g Shiitake-Pilze	2 EL Sojasoße
1 Bd. Lauchzwiebeln	2 EL trockener Sherry
2 50 g Reisnudeln	2 EL Korianderblättchen
400 g Seeteufelfilet	

Knoblauch sowie Ingwer schälen, hacken. Chili abbrausen, putzen, entkernen. Die Pilze abreiben, in Scheiben teilen. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, in Stücke schneiden. Die Reisnudeln nach Packungsanleitung zubereiten.

Fisch abbrausen, trockentupfen, in Scheiben teilen. Mandeln in 1 EL Sonnenblumenöl rösten, herausnehmen. Fisch hineingeben, rundum anbraten, herausnehmen.

In 2 EL Sonnenblumenöl Knoblauch, Ingwer, Chili, Pilze, Lauchzwiebeln unter Wenden 2 Min. braten. Nudeln, Mandeln, Sesamöl, Sojasoße, Sherry, Fisch zufügen, weitere 2 Min. Garen. Abschmecken und mit Koriander bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen**Zubereitung** ca. 35 Min.**pro Person:** 510 kcal; E 26 g, F 20 g, KH 54 g**6.63 Seeteufel-Sate zu Papaya-Salat**

4 Stangen Zitronengras	2 EL Sesamöl
8 Seeteufelmedaillons (à 30 g)	3 EL Zitronenöl
Salz, Pfeffer	1 Papaya
Zucker	1 Bd. Lauchzwiebeln
1 Schalotte	einige Stiele Koriander
1 Knoblauchzehe	2 EL Weißwein-Essig
1 Chilischote	1 EL Ahornsirup
2 EL Sojasauce	1 Msp. geriebener Ingwer

Zitronengras spitz zuschneiden. Je 2 Medaillons darauf stecken. Die Sates (Spieße) in einem tiefen Teller mit Salz und Pfeffer würzen.

Schalotte und Knoblauch schälen, hacken. Chilischote entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Schalotte, 2/s Knoblauch, Hälfte Chili, Sojasauce, 1 EL Sesam- und 2 EL Zitronenöl verrühren. Über die Spieße gießen. Mindestens 1 Stunde marinieren, öfter wenden.

Papaya schälen, entkernen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen und hacken.

Essig, Reste Chili und Knoblauch, Ahornsirup, Koriander und Ingwer verrühren. Restliche Öle kräftig darunter schlagen. Mit Papayastreifen und Lauchzwiebeln mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Auf 4 Tellern anrichten. Spieße in einer heißen Grillpfanne ohne Fett von beiden Seiten braten und auf dem Salat anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen:**Wartezeit** mind. 1 Std.**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.**pro Portion ca.:** 200 kcal / 840 kJ; E 12 g, F 13 g, KH 7 g**6.64 Seeteufelmedaillons mit Kirschtomaten**

<i>Fisch</i>	150 g kleine weiße Champignons
600 g Seeteufelfilet (vom Händler häuten lassen)	etwas Salz
80 g Trüffelbutter	etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 Lauchzwiebeln	<i>Kartoffelpüree</i>
250 g Kirschtomaten	750 g Kartoffeln
	200 g Brokkoliröschen

1 Bd. Basilikum  
100 ml Milch

100 g Sahne

Fisch in 8 Stücke teilen. Trüffelbutter zerlassen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Kirschtomaten und Champignons vierteln. Zwiebeln, Tomaten und Pilze mischen, salzen und pfeffern.

Viermal je 2 Blatt Pergamentpapier aufeinander legen. Obere Papiere dünn mit Trüffelbutter bestreichen. Je 2 Seeteufelmedaillons in die Mitte legen. Lauchzwiebel-Tomaten-Mischung auf dem Fisch verteilen, restliche Butter über das Gemüse geben.

Pergamentpapier über dem Fisch verschließen, mit Küchengarnt zusammenbinden. Backofen auf 200 °C (Umluft 170 °C; Gas Stufe 3) vorheizen.

Kartoffeln grob würfeln und 20 Minuten kochen lassen. Brokkoliröschen 10 Minuten zugedeckt dünsten. Basilikum waschen und trockentupfen.

Fischpäckchen im Ofen 20 Minuten garen. Kartoffeln durch Kartoffelpresse drücken. Milch, Sahne erhitzen und mit Schneebesen unter Kartoffeln schlagen. Brokkoli, Basilikum pürieren, salzen, pfeffern und unter das Püree arbeiten. Zum Fisch servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** 45 Min.

### 6.65 Thunfisch-Blätterteig-Teilchen

4 quadratische Scheiben tiefgefrorener Blätterteig (à 50 g)	100 g Gouda-Käse
2 rote Zwiebeln	1 Eigelb (mittelgroß)
2 Dos. Thunfisch (naturell; à 185 g)	3-4 EL Schlagsahne
100 g Kapernäpfel (Glas)	2 Lauchzwiebeln
6 EL Crème fraîche	Mehl für die Arbeitsfläche
Salz, Pfeffer	Backpapier

Teigscheiben nebeneinanderlegen und bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Zwiebeln abziehen und in dünne Spalten schneiden. Thunfisch und Kapern abtropfen lassen. Thunfisch mit einer Gabel zerzupfen. Stiele der Kapernäpfel entfernen. Crème fraîche glatt rühren, abschmecken. Käse reiben.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Je 2 Teigscheiben aufeinanderlegen. Auf Mehl quadratisch (à ca. 18 x 18 cm) ausrollen. Je vierteln, Ecken umklappen, andrücken. Teigstücke auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Nacheinander Crème fraîche, Zwiebeln, Kapernäpfel, Fisch und Käse auf dem Teig verteilen. Eigelb und Sahne verquirlen. Teigländer damit bestreichen. Im Ofen ca. 20 Minuten backen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Teilchen damit bestreuen.

**Mengenangabe:** 8 Stück:

**Zubereitung:** ca. 30 Min.

**Backen:** ca. 20 Min.

**pro Person ca.:** 250 kcal / 1050 kJ; E 12 g, F 17 g, KH 11 g

## 6.66 Thunfischgulasch mit Bandnudeln

50 g durchwachsener Räucherspeck	1 EL Paprikapulver (edelsüß)
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 EL Weißweinessig
2 Dos. Thunfisch im eigenen Saft (Abtropfgewicht: à 150 g)	800 g stückige Tomaten (Dose)
1 TL getrocknetes Bohnenkraut	Salz, Pfeffer
2 EL Öl	500 g breite Bandnudeln

Speckfein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. 4 EL der grünen Ringe beiseite legen. Thunfisch behutsam aus der Dose nehmen, so dass er möglichst stückig bleibt.

Speck, Lauchzwiebeln und Bohnenkraut in heißem Öl bei kleiner Hitze 5 Minuten braten. Paprikapulver kurz mitbraten, mit Essig ablöschen und einkochen lassen. Tomaten samt Saft zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.

Inzwischen die Nudeln nach Packungsangabe bissfest kochen und abgießen.

Thunfisch und übrige Lauchzwiebelringe unterziehen, das Gulasch zugedeckt noch 2 Minuten neben dem Herd ruhen lassen. Mit Bandnudeln servieren.

TIPP: Sie können auch 400 g frisches Thunfisch- oder Kabeljaufilet nehmen, das in 1-2 cm große Würfel geschnitten und sonst wie oben zubereitet wird. Auch ein zartes Stück von Filet oder Hüfte vom Rind ist gut dafür. Statt Speck lässt sich auch Schinken oder Salami verwenden, statt Bohnenkraut können Sie Oregano oder Thymian nehmen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 6.67 Wolfsbarsch in der Salzkruste

*Für den Fisch:*

1 Wolfsbarsch (Loup de mer, ca. 1 kg, küchenfertig)

jeweils 2-3 Stiele Basilikum, Estragon, Petersilie und Thymian

2-3 Zitronenscheiben

2 Knoblauchzehen (angedrückt, nach Belieben)

2 kg grobes Meersalz

(z.B. Sel de Guerande)

100 g Mehl

50 g Speisestärke

4 Eier

*Für das Basilikum-Öl:*

1/2 Bd. Basilikum

150 ml Olivenöl

*Für das Tomatengemüse:*

1 Bd. Lauchzwiebeln

2 Knoblauchzehen

500 g Kirschtomaten (nach Wunsch gemischte Sorten)	30 g halbtrocknete Tomaten (Glas)
3 EL Olivenöl	3 EL schwarze Oliven ohne Stein (z.B. Taggiasca-Oliven)
Meersalz, Zucker	1/2-1 getrocknete rote Chilischote
3-4 EL passierte Tomaten	1/2 Bd. Basilikum
Tomatengewürz (nach Belieben)	

Für den Fisch den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Wolfsbarsch innen und außen waschen und trocken tupfen. Rücken- und Schwanzflosse mit einer Küchenschere abschneiden.

Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Den Wolfsbarsch mit den Kräutern, Zitronenscheiben und Knoblauch (nach Belieben) füllen.

Das Meersalz in einer großen Schüssel gründlich mit dem Mehl, der Speisestärke und den Eiern vermischen. Ein Backblech umdrehen und mit Alufolie belegen. Die Hälfte der Salzmasse in Form eines schmalen Ovals (etwas größer als der Fisch) auf dem Blech verteilen und andrücken. Den Fisch darauflegen und die restlichen Salzmasse darüber häufen und andrücken. Oberfläche mit einer Teigkarte glätten und den Fisch im Ofen auf der mittleren Schiene 30 bis 35 Minuten garen.

Inzwischen für das Basilikumöl die Basilikumblätter in einen Rührbecher geben, das Öl dazu gießen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Etwa 10 Minuten ziehen lassen, dann durch ein feines Sieb gießen.

Für das Tomatengemüse die Lauchzwiebeln putzen und waschen. Die hellen Teile in kurze Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

Lauchzwiebeln und Knoblauch im heißen Öl anschwitzen, leicht salzen. Die Tomaten zufügen und etwa 4 Minuten unter Schwenken andünsten, mit 1 Prise Zucker bestreuen. Die passierten Tomaten unterrühren. Mit Salz und nach Belieben etwas Tomatengewürz würzen. Halbtrocknete Tomaten und Oliven grob hacken und zufügen. Chilischote zerbröseln, zufügen. Basilikumblätter grob zerpflücken, untermischen. Tomatengemüse abschmecken.

Den Fisch aus dem Ofen nehmen. Die Salzkruste ringsum auf Höhe der Rückenflosse vorsichtig mit einem Sägemesser aufschneiden. Die Haut entfernen und die Fischfilets auslösen. Das Tomatengemüse auf vorgewärmte Teller verteilen und die Fischfilets darauf anrichten. Mit dem Basilikumöl beträufeln.

**Mengenangabe:** 2 Portionen:

### 6.68 Zander im Speckmantel auf Linsensalat

1500 g Zander, ohne Haut, küchenfertig	10 Holzspießchen, klein
300 g Frühstücksspeck, in Scheiben	150 g Zwiebeln
1 Bd. Thymian	2 g Knoblauch
50 ml Rapsöl	250 g Möhren

250 g Stangensellerie	20 g Petersilie, glatt, gehackt
50 g Butter	350 ml Rapsöl, kaltgepresst
600 g Linsen, rot	2 Bd. Rauke
125 ml Balsamessig, weiß	0.5 Bd. Dill
1200 ml Gemüsefond, aus Instantpulver	1 Kresse, Schale
1 Bd. Lauchzwiebeln	10 Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Nelke, Petersilienzweige)
60 g Senf, mittelscharf	
125 ml Balsamessig, weiß	

Zander in gleich große Stücke schneiden (3 Stücke je Portion), jeweils mit einer Scheibe Bacon und Thymian umwickeln und mit einem Zahnstocher befestigen. In Rapsöl von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen bei ca. 180 °C 3 bis 5 Minuten garen. Vorbereitete Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Sellerie in kleine Würfel schneiden. In Butter anschwitzen, gewaschene Linsen zufügen und mit Balsamessig ablöschen. Nelke, Lorbeerblatt, Petersilienzweige zufügen, mit Gemüsefond auffüllen, einkochen lassen und zugedeckt 5 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und ziehen lassen. Lorbeerblatt, Nelke und Petersilienzweige herausnehmen. Überschüssige Flüssigkeit abgießen und Linsen kalt stellen. Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Senf, Balsamessig, Salz, Pfeffer und Petersilie in einer Schüssel verrühren. Rapsöl langsam unterrühren. Alles zu den Linsen geben, unterrühren und ziehen lassen. Evtl. nochmals abschmecken. Rauke waschen, trockenschleudern.

Anrichtehinweis: Rauke auf Teller dekorativ auslegen. Linsensalat auf Tellern anrichten, Zander darauf legen, mit Dillzweigen und Kresse garnieren.

**Mengenangabe:** 10 Personen

**je Portion:** 614 kcal / 2570 kJ

### 6.69 Zander mit Basilikum-Butter auf Gemüse

250 g Kartoffeln	3 EL Weißwein-Essig
250 g Möhren	Salz, weißer Pfeffer
400 g Zucchini	750 g Zanderfilet
2 Tomaten	2 EL Zitronensaft
1 Bd. Lauchzwiebeln	Mehl zum Wenden
4 EL Öl (z. B. Olivenöl)	2 EL (40 g) Butter
1/2 TL Gemüsebrühe	1 Töpfchen Basilikum

Gemüse schälen bzw. putzen, waschen. Zwiebeln kleinschneiden, Rest fein würfeln. Kartoffeln, Möhren und Zucchini in 2 EL heißem Öl andünsten. Ca. Vs 1 Wasser zugießen, aufkochen. Brühe einrühren und 2-3 Minuten köcheln. Tomaten und Zwiebeln 1-2 Minuten mitdünsten. Etwas abkühlen. 2 EL Öl und Essig zufügen, würzen. Fisch waschen, trockentupfen und in ca. 8 Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, etwas ziehen lassen. Würzen, in Mehl wenden und etwas abklopfen. Butter erhitzen, Fisch darin pro Seite 3-5

Minuten braten. Basilikum waschen, fein schneiden und kurz in der Butter schwenken. Alles anrichten. Dazu: Baguette. Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**pro Portion ca.:** 460 kcal / 1930 kJ; E 41 g, F 21 g, KH 25 g

## 6.70 Zanderfilet mit Pfifferlingen und Haselnuss-Sauce

### *Für die Sauce:*

60 g ungeschälte Haselnusskerne  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
2 Zweige Thymian  
2 EL Olivenöl  
50 ml trockener Wermut  
100 ml Weißwein  
200 ml Fischfond  
150 ml Sahne (50 ml davon geschlagen)  
Fleur de sel  
50 g kalte Butter  
1-2 TL Haselnussöl

### *Für das Gemüse:*

300 g Spitzkohl  
400 g Pfifferlinge  
2 Lauchzwiebeln  
3 Zweige Thymian  
40 g Butter  
Pfeffer aus der Mühle.  
Meersalz

### *Außerdem:*

4 Portionen Zanderfilet mit Haut (à ca. 150 g)  
3 EL Olivenöl  
1-2 EL gehobelte Haselnüsse (geröstet)

Für die Sauce die Nüsse grob hacken. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und mit den Thymianzweigen im heißen Öl glasig dünsten. Die Nüsse hinzufügen, mit anschwitzen. Mit Wermut und Wein ablöschen, fast vollständig einkochen lassen. Fond und flüssige Sahne hinzugießen, auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Sauce durch ein Sieb passieren.

Für das Gemüse die Blätter vom Spitzkohl ablösen. Die dicken Blattrippen entfernen und die Blätter in Rauten schneiden. In kochendem, gesalzenem Wasser bissfest kochen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Pfifferlinge putzen und säubern. Je nach Größe halbieren oder ganz lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen.

Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Lauchzwiebeln darin andünsten, Pilze und Thymian-blättchen hinzugeben, einige Minuten braten. Den Spitzkohl unterschwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fisch auf der Hautseite mehrmals einritzen. Von beiden Seiten leicht salzen. Im heißen Öl in einer beschichteten Pfanne auf der Hautseite ca. 3 Minuten knusprig anbraten. Wenden, vom Herd ziehen und einige Minuten gar ziehen lassen.

Die Sauce erhitzen, kalte Butterstückchen mit einem Mixstab untermixen und die Sauce mit Fleur de sel und Haselnussöl abschmecken. Die geschlagene nach und nach Sahne untermixen. Pfifferling-Spitzkohl-Gemüse auf vorgewärmte Teller verteilen, Zander darauf anrichten, die Haselnuss-Soße darum herum verteilen und alles mit den gerösteten, gehobelten Haselnüssen bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen



## 7 Fleischgerichte, Innereien

### 7.1 'Rodizio' -Fleisch am Spieß

600 g Hähnchenfilet	rin, Zitronenmelisse und Petersilie
500 g Schweinefilet	2 EL Worcestersoße
600 g Rindersteak	Salz, Pfeffer
400 g Geflügelleber	1/4 l Olivenöl
3 mittelgroße + 500 g Zwiebeln	1 Bd. Lauchzwiebeln
3 Knoblauchzehen	3 groß. Tomaten
150 ml + 100 ml Limettensaft	8-10 Scheib. Frühstücksspeck (Bacon)
150 ml + 1/8 l Essig	3 Krakauer Würstchen (300 g)
Je	Öl fürs Blech
2-3 Stiele frische Minze, Majoran, Rosma-	Metallspieße

Hähnchenfilet in Würfel, Schweinefilet in Scheiben und Rindersteak in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Leber evtl. kleiner schneiden.

3 Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Beides mit je 150 ml Saft, Essig und Wasser verrühren. Marinade dritteln. Kräuter, bis auf Petersilie, waschen, getrennt hacken.

1/3 Marinade mit Hähnchenfilet und Minze, 1/3 mit Schweinefilet und Majoran und 1/3 mit Rindersteak und Rosmarin mischen. Leber, 100 ml Saft und Melisse mischen. Alles über Nacht zugedeckt ziehen lassen.

1/8 l Essig, 1/8 l Wasser, Worcestersoße, Salz und Pfeffer verrühren. Öl darunter schlagen. 500 g Zwiebeln schälen, hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und fein würfeln. Petersilie waschen, hacken. Alles mit der Soße mischen.

Fleisch und Leber gut trockentupfen. Leber mit je 1/2-1 Speckscheibe umwickeln. Würstchen in Stücke schneiden. Alles getrennt aufspießen.

Spieße auf einem geölten Backblech im heißen Ofen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C/ Gas: Stufe 4) 10-12 Minuten braten. Nach der Hälfte der Bratzeit wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Soße anrichten.

Dazu: Pommes, Grill-Tomaten und Lauchzwiebeln. Getränk: kühles Bier, z. B. Samba do Brasil.

**Mengenangabe:** 6-8 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**Wartezeit** ca. 12 Std.

**Portion ca.:** 750 kcal / 3150 kJ; E 70 g, F 47 g, KH 6 g

### 7.2 'Stroganoff' mit Röstikruste

1 Bd. Lauchzwiebeln	200 g Schmand
3 Gewürzgurken (à ca. 40 g)	1-2 EL mittelscharfer Senf
600 g Schweineschnitzel	Fett für die Form
2 EL Öl	1 Bd. Petersilie
Salz, Pfeffer	750 g fest koch. Kartoffeln
1 gestrichener EL Mehl	1 Ei
1 TL Gemüsebrühe	

Lauchzwiebeln putzen, waschen. Lauchzwiebeln und Gurken in Scheiben schneiden. Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten. Gesamtes Fleisch in die Pfanne geben, würzen. Mit Mehl bestäuben, anschwitzen. 1/4 l Wasser und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Schmand, Lauchzwiebeln und Gurken unterrühren. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. In eine gefettete Auflaufform füllen. Petersilie waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Mit Petersilie und Ei mischen, würzen. Sofort auf dem Fleisch verteilen und im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 45 Minuten backen. Garnieren. Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/2 Std.

**pro Portion ca.:** 520 kcal; E 42 g, F 20 g, KH 40 g

### 7.3 Altländer Apfel-Lammcurry

1 kg ausgelöste Lammkeule	1 Bd. Lauchzwiebeln
3 EL Öl	3 säuerliche Äpfel (ca. 600 g)
Salz	3 EL Zitronensaft
Pfeffer	2 rote Peperoni
1 geh. EL Mehl	1-2 EL Butter
2-3 TL Curry	50 g Rosinen
1/2 TL gemahl. Kreuzkümmel	4-5 Stiele Minze oder glatte Petersilie
1/8-1/4 l trockenen Weißwein	300 g Vollmilch-Joghurt
2 TL klare Brühe	

Zuerst tupfe ich das Fleisch trocken und schneide es in mundgerechte Würfel. Dann erhitze ich 2 EL Öl in einem großen Topf und brate das Fleisch darin portionsweise kräftig an. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Das gesamte Fleisch kommt nun wieder in den Topf. Mit Mehl, Curry und Kreuzkümmel bestäuben, kurz anschwitzen. Dann rühre ich ca. 1/4 l Wasser, Wein und Brühe ein, lasse alles aufkochen und zugedeckt 1 1/2-1 3/4 Stunden schmoren.

Inzwischen putze und wasche ich die Lauchzwiebeln, schneide sie in Ringe. Die Äpfel nach Belieben schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft

beträufeln, damit sie nicht braun anlaufen. Die Peperoni ritze ich längs ein, entkerne, wasche und schneide sie fein.

Dann erhitze ich die Butter in einer Pfanne. Darin brate ich die Apfelstücke unter Wenden ca. 3 Minuten. Lauchzwiebeln und Peperoni kurz mitbraten. Die Rosinen waschen und abtropfen lassen. Alles zum Fleisch geben und zugedeckt ca. 10 Minuten weiterschmoren. Für den Dip wasche ich die Minze und schneide sie in feine Streifen. Unter den Joghurt rühren, mit Salz und Pfefferwürzen. Zum Schluss schmecke ich das Lammcurry nochmals mit Salz, Pfeffer und Curry kräftig ab und richte es mit dem Minzjoghurt an. Dazu gibt's türkischen Reis.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 2 1/2 Std.

**Portion ca.:** 620 kcal; E 34 g, F 39 g, KH 25 g

## 7.4 Amerikanische Steakplatte

4 groß. Kartoffeln (à ca. 200 g)

2 Lauchzwiebeln

250 g Speisequark (20 % Fett i. Tr.)

3 EL leichte Salatcreme

Salz, weißer Pfeffer

1 mittelgroße Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen

3-4 EL Öl

2 EL Honig

150 g Tomatenketchup

Chilipulver

2 mittelgroße Tomaten

1 mittelgroße Zucchini

1 klein. Gemüsezwiebel

3-4 Stiele Thymian

4 Rumpsteaks oder Ribeye-Steaks (à ca. 200 g)

4 TL fertige Kräuterbutter

Alufolie

Kartoffeln waschen und ca. 25 Minuten vorkochen. Lauch-zwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Mit Quark und Salatcreme verrühren, würzen. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. In 1 EL Öl andünsten. Mit Honig, Ketchup und etwas Chilipulver verrühren.

Tomaten und Zucchini putzen und waschen. Gemüsezwiebel schälen. Alles in etwas dickere Scheiben schneiden. Thymian waschen und die Blättchen abzupfen. Gemüsescheiben mit 1 EL Öl bestreichen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian bestreuen.

Kartoffeln abgießen, abschrecken und einzeln in Alufolie wickeln. Fleisch abtupfen. Den Fettrand der Rumpsteaks mit einem scharfen Messer mehrmals einschneiden, damit sich das Fleisch beim Braten nicht wölbt. Steaks mit 1-2 EL Öl bestreichen.

Kartoffeln auf dem heißen Grill ca. 20 Minuten backen. Steaks unter mehrmaligem Wenden 8-10 Minuten grillen. Dann würzen. Zwiebel und Zucchini 3-5 Minuten, Tomaten 2-3 Minuten grillen. Kräuterbutter auf den Steaks verteilen. Alles anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 670 kcal / 2810 kJ; E 58 g, F 25 g, KH 49 g

### 7.5 Apfel-Kasseler-Ragout mit Meerrettich

400 g ausgelöstes Kasseler-Kotelett	1 gestr. EL Mehl
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 TL Gemüsebrühe
3 säuerliche Äpfel (ca. 600 g)	1/2 TL getrockneter Oregano
1 EL Öl	5-7 EL Schlagsahne
Pfeffer, Salz	2-3 TL Meerrettich (Glas)

Kasseler waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in schräge Ringe schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Öl im Topf erhitzen. Fleisch darin rundherum anbraten. Mit Pfeffer würzen, herausnehmen. Lauchzwiebeln und Äpfel im Bratfett andünsten. Fleisch wieder zugeben. Mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. 3/8 l Wasser, Brühe und Oregano einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Ragout mit Sahne verfeinern. Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**Portion ca.:** 330 kcal; E 23 g, F 16 g, KH 22 g

### 7.6 Badisches Schäufele

1 Zwiebel	mit Knochen)
1 Lorbeerblatt	1.2 kg festkochende Kartoffeln
2 Nelken	Salz
1 Zweig Thymian	100 ml Gemüsebrühe
250 ml Weißwein	2 Lauchzwiebeln
1 TL Pfefferkörner	3 EL Weinessig
1.2 kg Schäufele	Pfeffer
(geräucherte, gepökelte Schweineschulter	30 g Mayonnaise

Zwiebel abziehen und mit Lorbeerblatt und Nelken spicken. Zwiebel in einem Topf mit Weißwein, 1,5 l Wasser, Thymian und Pfefferkörnern aufkochen. Schäufele einlegen und leicht simmernd ca. 2 Std. gar ziehen lassen.

Für den Salat die Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 30 Min. kochen. Dann abgießen, abschrecken und etwas ausdampfen lassen. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.

Gemüsebrühe erhitzen. Die Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in Ringe schneiden. Mit Essig, Salz, Pfeffer zur Brühe geben. Kartoffelscheiben mit der Brühe beträufeln und

vermengen.

Das Fleisch aus der Brühe nehmen, vom Knochen lösen und in Scheiben schneiden. Dann mit etwas Sud beträufeln. Mayonnaise unter den Kartoffelsalat heben und nochmals mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Das badische Schaufele mit dem Kartoffelsalat servieren. Nach Wunsch Senf dazu reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**pro Person ca.:** 890 kcal; E 66 g, F 43 g, KH 47 g

### 7.7 Bratwurst auf knackigem Salatbett mit Senf-Vinaigrette

4 grobe Bratwürste	2 EL weißer Balsamessig
2 Paprikaschoten	1 TL süßer Senf
3 Lauchzwiebeln	Salz
1 Kopf Radicchio, klein	schwarzer und weißer Pfeffer aus
2 Romanasalat-Herzen	der Mühle
4 EL kaltgepresstes Rapsöl	

Gemüse und Salat waschen, putzen und zerkleinern: die Paprikaschoten in Streifen und die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, Radicchio und Romanasalat in mundgerechte Stücke zerpfücken. Gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Bratwürste bei mittlerer Hitze je nach Größe 6-18 Minuten grillen, dabei mehrmals wenden. Inzwischen Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Den Salat damit übergießen, gut durchmischen und anschließend auf einer Platte anrichten. Die Würstchen vom Grill nehmen, auf das Salatbett geben und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

### 7.8 Bunter Ratatouille-Topf

1 rote Paprikaschote	600 g Rinderhackfleisch
300 g Zucchini	2 EL Olivenöl
1 Aubergine	50 g Tomatenmark
250 g Champignons	100 ml Weißwein (oder Brühe)
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 l Brühe
2 Zwiebeln	1 Dos. Tomaten (850 ml)
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bd. Thymian und Rosmarin	1 Prise Currypulver

Gemüse vorbereiten. Paprika, Zucchini und Aubergine in Würfel, Pilze in Scheiben, Lauchzwiebeln in grobe Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Kräuter abbrausen.

Hackfleisch im heißen Öl krümelig braten, zum Schluss Zwiebeln und Knoblauch zufügen und mitrösten. Das übrige vorbereitete Gemüse zufügen und mit andünsten. Tomatenmark zugeben und unter Rühren anrösten. Mit Wein und Brühe ablöschen. Tomaten in der Dose hacken, mit den Kräutern zufügen. Eintopf mit Salz, Pfeffer und Curry würzen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Nochmals mit den Gewürzen abschmecken. Dazu passt Baguette.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

**Garen** 15 Min.

**pro Portion ca.:** 330 kcal; E 24 g, F 21 g, KH 10 g

### 7.9 Champignon-Lamm-Pfännchen mit Couscous

400 g ausgelöster Lammrücken	Salz, Pfeffer
250 g Champignon!	etwas Rosmarin und Thymian
1 Bd. Lauchzwiebeln	getrockneter, zerstoßener Chili
2 Knoblauchzehen	1 Glas (370 ml) Tomaten-Paprika-Gemüse, feinsauer
2-3 EL Olivenöl	einige Spritzer Zitronensaft
250 g Couscous (vorgegartes Hartweizen- grjeß)	75 g entkernte, schwarze Oliven

Lammfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Champignons halbieren. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Öl in einer weiten Pfanne erhitzen. Knoblauch, Fleischwürfel und Champignons in zwei Portionen darin ca. 7 Minuten braten.

Couscous in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten ziehen lassen. Rosmarin- und Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Lammpfanne mit Salz, getrocknetem Chili, Kräutern und Lauchzwiebeln würzen.

Tomaten-Paprika-Gemüse mit der Flüssigkeit pürieren. Zur Lammpfanne geben. Mit 200 ml Wasser auffüllen und kurz aufkochen lassen. Nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Couscous mit der Lammpfanne und Oliven auf Tellern anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zeitaufwand:** ca. 30 Minuten

**pro Portion ca.:** 410 kcal / 1720 kJ; E 29 g, F 12 g, KH 42 g

### 7.10 Chinesisches Fondue

400 g Hähnchenbrustfilet	150 g Chinakohl
400 g Rinderfilet	4 Garnelenschwänze
1 Bd. Lauchzwiebeln	400 g Schollenfilet
250 g Möhren	1.5 l Hühnerbrühe
100 g Staudensellerie	

Hähnchenbrustfilet abrausen, trocken tupfen, wie Rinderfilet in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Lauchzwiebeln, Möhren, Staudensellerie und Chinakohl waschen, putzen, klein schneiden. Garnelenschwänze und Schollenfilet abrausen, trocken tupfen, Fisch in Streifen schneiden. Alles auf einer Platte anrichten.

Hühnerbrühe im Fondue-Topf erhitzen, auf ein heißes Rechaud stellen. Vorbereitete Zutaten auf Fondue- Gabeln in der Brühe garen. Dazu passen Glasnudeln, Sojasoße, süßsaure Chilisoße, Curry- und Tomatendip.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Vorbereiten** ca. 30 Min.

**pro Person ca.:** 360 kcal; E 76 g, F 10 g, KH 6 g

### 7.11 Feine Spanferkelsülze auf mariniertem Kürbis und Schnittlauchsauce

100 g Zwiebeln	2 Bd. Lauchzwiebeln
2000 g Spanferkelhaxen, gepökelt, geschält	1 Chilischote, frisch
500 g Möhren	50 g Butter
500 g Sellerie, Knolle	50 g Honig
500 g Lauch	2 Bd. Schnittlauch
200 g Essiggurken	800 g Schmand, 24 %
200 g Zucker	20 ml Zitronensaft
50 ml Essig, 5 %	1 Bd. Schnittlauch
100 g Gelatine, weiß, Pulver	10 Stk. Gewürzpauschale
1200 g Kürbis, z. B. Muskatkürbis	(Salz, Pfeffer,
100 ml Apfelessig	Lorbeerblätter, Nelken, Pfefferkörner,
100 ml Trinkwasser	Wacholderbeeren)
100 g Zucker	

Gewürzbeutel mit Zwiebeln, Lorbeerblättern, Nelken, Wacholderbeeren und Pfefferkörnern in ca. 4 Ltr. leicht gesalzenes kochendes Wasser geben, Haxen hineinlegen und 90 bis 120 Min. garen. Fleisch vom Knochen schälen und würfeln. Gemüse putzen, würfeln. Essiggurken würfeln. Zucker in einem Kochtopf karamellisieren, mit Essig ablöschen und loskochen. Fleischfond durch ein Sieb passieren, entfetten und auf 200 ml pro Portion einkochen. Gemüsewürfel hineingeben und bissfest garen. Gelatine in kaltem Wasser anrühren. Fond vom Herd nehmen, Gelatine unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Karamellessig abschmecken. Etwas Gemüsefond in Portionsschalen füllen, kurz vor dem Anziehen gewürfeltes Fleisch und Essiggurken zugeben und vorsichtig verrühren, evtl. mit weiterer Brühe auffüllen. Mindestens 2 Std. kalt stellen. Kürbis schälen, in dünne Scheiben schneiden. Essig, Wasser, Zucker in einen Kochtopf geben und aufkochen. Kürbisscheiben hineinlegen und garen, herausnehmen, abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Chilischoten putzen, fein schneiden. Beides in Butter kurz anschwitzen, mit Honig glasieren. Schnittlauch waschen, fein hacken und mit Schmand verrühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Anrichtehinweis: Sülze aus den Portionsschalen stürzen und auf Kürbisscheiben anrichten, mit Lauchwiebel-Chilis und Schnittlauchsauce umgeben, mit Schnittlauchhalmen garnieren.

**Mengenangabe:** 10 Personen

**je Portion:** 856 kcal / 3583 kJ

### 7.12 Filet mit Steinpilzbutter und Blätterteigtaschen

800 g Rinderfilet	200 g Doppelrahmfrischkäse
15 g getrocknete Steinpilze	Salz, weißer Pfeffer
1 Pkg. TK-Blätterteig (450 g)	2 Lauchzwiebeln
1 Schalotte	150 g rosa Champignons
4 Thymianzweige	2 Eigelb
90 g weiche Butter	2 EL Milch
1 EL Weinbrand	

10 g Steinpilze in 100 ml lauwarmem Wasser einweichen. Blätterteigplatten nebeneinander auftauen lassen. Filet waschen und trocken tupfen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Thymian hacken und 5 g Steinpilze mahlen. Die eingeweichten Pilze ausdrücken und hacken. Schalotte in 10 g heißer Butter glasig dünsten. Gehackte Steinpilze, Thymian und Weinbrand hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen. Auskühlen lassen. 60 g Butter und 50 g Frischkäse glatt rühren. Schalotten mit Pilzen sowie gemahlene Pilze unterrühren, würzen und abschmecken. Die Masse zu einer Rolle formen und in Alufolie gewickelt einfrieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Champignons waschen, putzen und hacken. Die restliche Butter erhitzen und die Pilze darin ca. 5 Minuten braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Lauchzwiebeln unterheben und würzen. 150 g Frischkäse und 1 Eigelb glatt rühren und das Pilzgemüse unterheben. Aufgetaute Teigplatten zu Quadraten halbieren. Jeweils auf eine Diagonalhälfte 1 EL Frischkäse verstreichen, dabei einen schmalen Rand frei lassen. Den Rand mit restlichem, mit Milch verquirltem, Eigelb bepinseln. Die Quadrate zu Dreiecken zusammenklappen und Ränder andrücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Eigelb bepinseln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 250°C, Umluft: 230°C, Gas: Stufe 5) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten backen. Das Fleisch salzen, pfeffern und auf dem Rost des Backofens bei angegebener Temperatur auf der 2. Schiene von unten 15-20 Minuten braten. Herausnehmen und in Alufolie gewickelt im ausgeschalteten Backofen 10 Minuten ruhen lassen. Butter in dünne Scheiben schneiden und alles anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 120

### 7.13 Fischfilet mit Chili-Curry-Paste

800 g Seelachsfilet	2-3 Stiele Basilikum
3 EL Zitronensaft	3-4 EL Weißwein-Essig
1/2 TL Chilipulver	Salz
1/2 TL Curry	Pfeffer
4 Pfirsiche oder Nektarinen	Zucker
4 mittelgroße Tomaten	2 EL Öl
1 Bd. Lauchzwiebeln	Alu-Grillschalen

Fisch waschen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. Zitronensaft, Chilipulver und Curry verrühren. Fisch damit bestreichen.

Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Tomaten waschen, vierteln und evtl. entkernen. Beides würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, Blättchen fein schneiden.

Essig mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Öl darunterschlagen. Vorbereitete Salatzutaten und Marinade mischen, etwas ziehen lassen.

Fischstücke in Grillschalen legen. Auf dem heißen Grill pro Seite 5-6 Minuten grillen. Mit Salz würzen. Salat abschmecken. Alles anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 290 kcal; E 39 g, F 7 g, KH 15 g

## 7.14 Fleisch mit Gemüse

2 Knoblauchzehen	100 g Sojasprossen
1 Stück Ingwer (5 cm),	200 g Maiskölbchen (Dose)
4 EL Erdnussöl	100 g Bambussprossen (Dose)
3 Mohren	400 g Schweineschnitzel
1 Bd. Lauchzwiebeln	300 g küchenf., abgebr. Garnelen
1 grüne und	Sojasoße
1 rote Paprikaschote	Salz
400 g Pak Choi (chinesischer Senfkohl)	Pfeffer

Knoblauch, Ingwer schälen, hacken, in 2 EL Öl anbraten. Gemüse waschen, putzen, zerkleinern, Dosenware abtropfen lassen, alles zufügen. 5 Min. unter Rühren braten, herausnehmen.

Fleisch abrausen, in Streifen teilen, in 2 EL Öl an-braten. Garnelen zufügen, dünsten, würzen. Gemüse zufügen, kurz erhitzen. Servieren.

**Mengenangabe:** 6 Pers

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Person:** 210 kcal

### 7.15 Fleischpfanne mit Kokos

1 Chilischote	200 ml ungesüßte Kokosmilch
2 Knoblauchzehen	75 g Ingwer
1/2 TL schwarze Pfefferkörner	1 Bd. Lauchzwiebeln
Salz	2 Zweige Thai-Basilikum
100 g Zucker	2 Zweige Koriander
750 g Schweinefleisch (Schulter)	2 Zweige Minze
2 EL Sojaöl	1 Stange Zitronengras
4 Anissterne	1 EL Limettensaft
1 Stück Bio-Orangenschale (ca. 2 cm)	

Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Die Knoblauchzehen abziehen und ebenfalls fein hacken. Beides mit Pfefferkörnern und Salz im Mörser zerstoßen. Den Zucker in einem Topf mit 2 EL Wasser goldbraun karamellisieren lassen. Dann 125 ml Wasser angießen, den Karamell loskochen und abkühlen lassen.

Das Fleisch trocken tupfen und würfeln. Das Öl erhitzen und das Fleisch unter Wenden darin ca. 5 Min. anbraten. Die Chili-Würze, Anissterne, Orangenschale, Karamellsoße, Kokosmilch sowie 200 ml Wasser zufügen und ca. 20 Min garen.

Ingwer schälen und hacken. Die Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Thai-Basilikum, Koriander sowie Minze abbrausen, trocken schütteln und hacken. Zitronengras fein hacken. Ingwer, Lauchzwiebeln, Kräuter sowie Zitronengras zum Fleisch geben und alles gut untermengen. Die Fleischpfanne mit Limettensaft abschmecken und nach Wunsch mit Kräutern garniert servieren.

Dazu schmeckt Basmati-Reis.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 25 Min.

**Vorbereiten** ca. 40 Min.

**pro Person ca.:** 490 kcal; E 39 g, F 22 g, KH 33 g

### 7.16 Fleischspieße auf Tomatensalat

1 kg kleine Tomaten	Salz
(z. B. rote und gelbe Kirschtomaten)	Pfeffer
3 Lauchzwiebeln	Zucker
2-3 Stiele Basilikum	4-5 EL Olivenöl
2-3 Stiele Minze	3 EL Essig (z. B. Balsamico)
4 dünne Scheiben Parmaschinken	4 Holzspieße
350 g Schweinefilet	

Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder in Spalten schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln.

Blättchen abzupfen, grob hacken.

Schinken längs halbieren. Filet trocken tupfen und in 8 Stücke schneiden. Mit Schinken umwickeln. Jeweils 2 Medaillons auf einen Spieß stecken. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne (z. B. Grillpfanne) erhitzen. Spieße im heißen Öl oder auf dem heißen Grill von jeder Seite 3-5 Minuten braten.

Essig, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren. 3-4 EL Öl darunterschlagen. Kräuter unterrühren. Tomaten und Vinaigrette mischen. Spieße und Salat anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 270 kcal; E 24 g, F 15 g, KH 9 g

## 7.17 Fleischstrudel

1 Portion Blätterteig, tiefgekühlt	80 g Butter
250 g Champignons	1 Glas Milch
250 g Kalbfleisch- oder andere Bratenreste	1 Eigelb
100 g Lauchzwiebeln	1 EL Mehl
1 mittelgroßer Fenchel	Salz
50 g Mais aus der Dose	Pfeffer

Blätterteig auftauen.

Backofen auf 200° einstellen.

Pilze reinigen, in Stücke schneiden und im Mehl wälzen.

Fenchel würfeln und Lauchzwiebel in dünne Ringe schneiden.

In einer Pfanne mit Butter die Zwiebel kurz anrösten. Fenchel und die Hälfte der Milch dazugeben, salzen, zudecken und 10 Minuten dünsten.

Pilze und restliche Milch hinzufügen und unter öfterem rühren cremig kochen. Mais und Fleisch damit vermischen. Pfeffer.

Blätterteig nicht zu dünn ausrollen. Einige Streifen zum garnieren abschneiden.

Füllung auf eine Hälfte des Teiges gleichmäßig verteilen. Andere Hälfte drüberklappen und gut zudrücken.

Mit Teigstreifen verzieren. Eigelb mit 1 EL Milch vermischen und Strudel damit bepinseln.

Strudel vorsichtig auf ein Backblech heben und in 25 Minuten goldbraun backen.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Vorbereitung:** 40 Minuten

**Kochzeit:** 1 Stunden + 10 Minuten

## 7.18 Frikadellchen vom Blech

1 Dos. Kichererbsen

1 EL Öl

1 Zwiebel

1 Ei

Jodsalz

750 g gemischtes Hackfleisch

3 TL mittelscharfer Senf

weißer Pfeffer aus der Mühle

Paprikapulver edelsüß

*Für den Avocadodip*

1 Avocado

2 Lauchzwiebeln

1 grüne Chilischote

1/2 Bd. Koriander

1 Limette

75 g saure Sahne

*Für den Paprika-Feta-Dip*

1 Knoblauchzehe

1/2 Bd. Pfefferminze

125 g Schafskäse (Feta)

125 g Quark (20 %)

100 g Paprikapüree (Ajvar)

1 EL Zitronensaft

1 EL Olivenöl

Kichererbsen in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Inzwischen die Zwiebel abziehen und würfeln.

Kichererbsen zerdrücken oder hacken. Hackfleisch, Kichererbsen, Zwiebel und Ei mit Senf, Jodsalz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und zu Teig verkneten.

Backofen auf 250 °C (Umluft 220 °C, Gas Stufe 5) vorheizen. Fettpfanne fetten. Aus je 1 gehäuften El Hackfleischteig Frikadellchen formen. Frikadellen in die Fettpfanne setzen und etwa 20 Minuten braten.

Avocado halbieren, entkernen. Fruchtfleisch ausheben. Lauchzwiebeln klein schneiden. Chilischote würfeln. Koriander grob hacken. Limette auspressen.

Alle Zutaten mit saurer Sahne pürieren. Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken, kalt stellen. Knoblauch grob hacken. Minze-Blättchen abzupfen. Feta mit Gabel zerkleinern. Feta, Quark, Ajvar, Knoblauch, Minze und Zitronensaft pürieren. Mit Olivenöl, Jodsalz und Pfeffer abschmecken, kalt stellen.

**Mengenangabe:** 4 6 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Min.

### 7.19 Frikadellen mit Pilzsoße

1 Brötchen vom Vortag

1 mittelgroße Zwiebel

600 g gemischtes Hack

1 Ei

Salz, Pfeffer

2 EL Öl

1 Bd. Lauchzwiebeln

150 g Pfifferlinge

200 g Champignons

50 g geräucherter durchwachsener Speck

1 Beutel Soßenpulver

(für 1/4 l Flüssigkeit; z. B. 'Pfifferling-Sauce')

Brötchen einweichen. Zwiebel schälen, hacken. Beides mit Hack, ausgedrücktem Brötchen und Ei verkneten, würzen. Daraus 8 Frikadellen formen.

Öl erhitzen. Frikadellen darin von jeder Seite ca. 8 Minuten braten.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Stücke schneiden. Pilze putzen und gut abreiben oder waschen. Speck würfeln. Im weiten Topf knusprig auslassen, herausnehmen. Pilze und Zwiebeln im Bratfett unter Wenden anbraten, würzen.

Soßenpulver und 1/4 l kaltes Wasser verrühren. Die Pilzmischung damit ablöschen. Unter Rühren aufkochen und ca. 1 Minute köcheln lassen.

Speck zugeben. Mit Pfeffer und evtl. Salz abschmecken. Alles anrichten.

Dazu: Rösti-Ecken. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion:** 510 kcal / 2140 kJ; E 43 g, F 29 g, KH 16 g

## 7.20 Gebratener Blumenkohl mit Steakwürfeln

3-4 Schweinerückensteaks (ca. 300 g)	1 groß. Blumenkohl
1-2 EL Öl	3 Lauchzwiebeln
Salz	2 EL Butter/Margarine
Pfeffer	6 EL süßsaure Chilisoße

Fleisch abtupfen und in grobe Würfel schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter öfterem Wenden kräftig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

In der Zwischenzeit Blumenkohl putzen, waschen und in mundgerechte Röschen teilen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

2 EL Fett im Bratfett erhitzen. Blumenkohl darin ca. 8 Minuten braten. Lauchzwiebeln kurz mitbraten. 5-6 EL Wasser und Chilisoße unterrühren. Alles zugedeckt ca. 4 Minuten garen.

Fleisch in die Pfanne geben, untermischen und ca. 2 Minuten weitergaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten. Dazu schmeckt frisches Brot.

**Mengenangabe:** 2-3 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**pro Portion ca.:** 300 kcal; E 29 g, F 12 g, KH 18 g

## 7.21 Gefüllte Frikadellen 'griechische Art'

1 Zwiebel	2-3 Lauchzwiebeln
600 g Weißkohl	1-2 Knoblauchzehen
1 klein. rote Paprikaschote	500 g gemischtes Hack
8 EL Weißwein-Essig	1 Ei
Salz, Pfeffer	evtl. 1 Prise Zimt
etwas Zucker	150 g Schafs- oder Fetakäse
5-7 EL Öl	300 g cremiger Joghurt
1 Brötchen vom Vortag	

Zwiebel schälen und fein würfeln. Weißkohl und Paprikaschote putzen, waschen und in feine Streifen hobeln bzw. schneiden.

Essig aufkochen. Zwiebel darin kurz dünsten. Heiß über den Kohl gießen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und kräftig durchkneten. 3-5 EL Öl und Paprikastreifen darunter kneten. Salat mind. 1 Stunde durchziehen lassen.

Das Brötchen einweichen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Hack, Ei, ausgedrücktes Brötchen, Lauchzwiebeln, Knoblauch, Salz, Pfeffer und evtl. Zimt verkneten. Käse zerbröckeln, unterkneten. Daraus 8-10 Frikadellen formen.

Frikadellen in 2 EL heißem Öl pro Seite 5-6 Minuten braten. Krautsalat abschmecken. Alles mit Joghurt anrichten.

Dazu: Fladenbrot. Getränk: griech. Landwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**Wartezeit** mind. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 460 kcal / 1930 kJ; E 32 g, F 31 g, KH 10 g

## 7.22 Gefüllte Kalbsröllchen auf Riesling-Risotto

3 Schalotten oder 1 Zwiebel	2 Möhren (ca. 150 g)
2-3 Stiele Petersilie	1 Stück (150 g) Lauch
3 Knoblauchzehen	12 Basilikumblättchen
4 EL Olivenöl	150 ml Kalbsfond (a. d. Glas)
200 g Risotto-Reis	50 g + 2 EL (30 g) Butter
400 ml Geflügelbrühe	40 g geriebener Parmesan
100 ml Riesling-Wein	3 Lauchzwiebeln
Salz, Pfeffer	2 mittelgroße Tomaten
6 dünne Kalbsschnitzel (à ca. 100 g)	Klarsichtfolie, Holzspießchen
150 g Knollensellerie	

Für den Risotto 1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe schälen, hacken. In 2 EL heißem Öl andünsten. Reis darin glasig dünsten. 200 ml Brühe und Wein angießen, würzen. Zugedeckt 6-10 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen, ca. 8 Minuten ziehen lassen. Flach auf ein Blech streichen, auskühlen. Schnitzel halbieren, unter Folie flach klopfen. Gemüse putzen, waschen, in feine Streifen schneiden. In wenig kochendem Salzwasser kurz dünsten, abschrecken, abtropfen lassen. Schnitzel würzen, mit den Gemüwestreifen belegen. Je 1 Basilikumblatt darauf legen, aufrollen und feststecken. 2 Schalotten und 2 Knoblauchzehen schälen und hacken. Röllchen in 2 EL heißem Öl rundherum anbraten. Schalotten und Knoblauch mit andünsten. Kalbsfond angießen, offen 5-10 Minuten schmoren. 200 ml Brühe aufkochen, Reis zugeben. 50 g Butter und Parmesan unterrühren. Lauchzwiebeln putzen, waschen, fein schneiden und unterheben. Kalbsröllchen warm stellen. Tomaten waschen, klein schneiden, zur Soße geben. Mit 2 EL Butter binden. Petersilie waschen,

fein schneiden und darüber streuen. Soße abschmecken. Alles anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/2 Std.

**pro Portion ca.:** 660 kcal / 2770 kJ; E 37 g, F 35 g, KH 45 g

### 7.23 Gefüllte Lammschulter mit verschiedenem Gemüse und Kartoffelwedges

100 g Zwiebeln, gewürfelt	500 ml Weißwein
20 ml Rapsöl	500 g Zwiebeln
100 g Tomaten, getrocknet	500 g Paprika, rot, gelb
1 Bd. Lauchzwiebeln	500 g Zucchini
1 Bd. Basilikum	1 Bd. Thymian
50 g Sonnenblumenkerne	1 Bd. Majoran
2000 g Lammschulter	40 ml Rapsöl
100 ml Rapsöl	500 g Tomaten, gewürfelt
150 g Sellerie, Knolle	1000 g Kartoffelwedges mit Kräutern, TK
150 g Möhren	10 Stk.
150 g Zwiebeln	Gewürzpauschale (Salz Pfeffer, zerdrückte Pfefferkörner,
2 Stk. Knoblauchzehen	Lorbeerblätter)
150 g Tomaten	100 g Hartweizenschrot (Bulgur)
0.5 Bd. Rosmarin	
500 ml Lammjus	

Für die Füllung Hartweizenschrot in Salzwasser in ca. 8 Min. bissfest garen. Durch ein Sieb passieren. Zwiebelwürfel in Rapsöl anschwitzen. Tomaten in Streifen und dann in 0,5 cm Stücke schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Basilikum hacken. Alle Zutaten mit Sonnenblumenkernen für die Füllung miteinander mischen und abschmecken. Lammschulter auslösen, mit der Masse füllen und mit Küchengarn binden (flach halten). Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch von beiden Seiten in Öl anbraten. Sellerie, Möhren, Zwiebeln und Knoblauchzehen dazugeben und mit anschwitzen. Wenn alles angeröstet ist, Tomaten dazugeben. Zum Schluss Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Rosmarin dazugeben und mit Lammfond ablöschen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 °C ca. 60 Min. gar ziehen lassen. Dabei immer wieder mit Fond oder Weißwein begießen. Braten herausnehmen und Sauce durch ein Sieb passieren, aufkochen, evtl. reduzieren, abschmecken und mit wenig Stärke binden. Paprika waschen halbieren, vierteln und in gleichmäßige Stücke schneiden. Zucchini waschen, Enden abschneiden und in 2 bis 3 cm große Würfel oder halbe Scheiben schneiden. Kräuter waschen, zupfen und fein hacken. Zwiebeln in Öl anschwitzen, Paprika anschwitzen und Zucchini dazugeben und dünsten. Bei Bedarf etwas Gemüsebrühe dazugießen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Tomatenwürfeliterrühren und kurz erwärmen. Kartoffelwedges nach Packungsanweisung im Backofen garen. Anrichtehinweis: Lammschulter in Scheiben schneiden und mit buntem Gemüse

und Kartoffelwedges auf Tellern anrichten.

**Mengenangabe:** 10 Personen

**je Portion:** 748 kcal / 3471 kJ

## 7.24 Gefüllte Paprika mit Schmorkartoffeln

1800 g Paprika, rot, mit Stängel	2000 g Kartoffeln, vorwiegend fest kochend
375 g Zwiebeln	90 ml Rapsöl
10 g Knoblauch	1 Bd. Rosmarin
375 g Champignons	1000 g Joghurt, 1,5 %
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 Bd. Kerbel
625 g Hackfleisch, gemischt	15 g Senf, körnig
25 ml Rapsöl	5 g Zitronenpfeffer
2 Stk. Zitronen, unbehandelt	1/2 Bd. Thymian
200 g Weichkäse in Salzlake, 40 %	10 Stk. Gewürzpauschale
30 g Petersilie, glatt, gehackt	(Salz, Pfeffer, Paprika, Kreuzkümmel)
20 g Thymian, gehackt	

Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen. Paprika waschen, Deckel abschneiden, so dass der Stängel daran bleibt. Entkernen und in eine passende Auflaufform stellen. Etwas Wasser angießen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Champignons putzen und achteln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Fleisch halbieren und mit Öl in zwei Durchgänge in einer Pfanne krümelig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und kurz mitbraten. In eine Schüssel füllen. Champignons ebenfalls in der Pfanne anbraten und zum Fleisch geben. Frühlingszwiebeln und Gewürze untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenschale abreiben, Weichkäse zerbröseln und dazugeben. Petersilie und Thymian dazu geben. Alles gut mischen und in die Paprikaschoten verteilen. Deckel aufsetzen und im Ofen bei 180 °C ca. 40 Min. backen. Kartoffeln mit Schale sauber bürsten. Je nach Größe vierteln oder achteln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl dazugeben. Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen. Alles auf ein Ofenblech geben und im Backofen auf der obersten Schiene ca. 30 Min. mitbacken. Für den Dip Kerbel waschen, einige Zweige für die Garnitur beiseite legen, Rest hacken. Joghurt, Senf und gehackten Kerbel vermengen und mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Dip in kleine Schälchen füllen.

Anrichtehinweis: Gefüllte Paprika und Schmorkartoffeln, Schälchen mit Dip auf Teller geben. Mit Kerbel und Thymian garnieren.

**Mengenangabe:** 10

**je Portion:** 531 kcal / 2223 kJ

## 7.25 Gefüllter Krustenbraten

1.4 kg Schweinebraten mit Schwarte (aus dem Schinken)	2 kleine, säuerliche Äpfel (250 g, z. B. Cox Orange)
Salz, Pfeffer	60 g getrocknete Tomaten
4 Bd. Lauchzwiebeln	1 Bd. Thymian
40 g Butter	Cayennepfeffer, Kardamom
200 g Champignons	

Schwarte mehrfach längs einschneiden. In den Braten eine große Tasche schneiden. Das Fleisch von innen und außen kräftig salzen und pfeffern. Pilze säubern und grob hacken. Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Die Tomaten abtropfen lassen, dabei 1 EL Öl auffangen. Pilze im heißen Tomatenöl anbraten. Tomaten klein würfeln und mit abgezupften Thymianblättchen und Äpfeln unterrühren. Die Füllung mit Salz, Cayennepfeffer und Kardamom abschmecken, Schweinebraten damit füllen. Über Kreuz mit kleinen Holzstäbchen zustecken. Lauchzwiebeln putzen und waschen. Butter in einem Bräter heiß werden lassen und die ganzen Stangen darin andünsten. Braten darauf legen und im vorgeheizten Backofen E-Herd 220 °C, Gas Stufe 3) ca. 1 3/4 Stunden braten. 1 TL Salz mit 100 ml Wasser verrühren. Nach 1 Stunde den Braten heraus nehmen, die Zwiebeln einmal wenden, den Braten wieder darauf legen und die Kruste mit etwas Salzwasser bepinseln.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 150

510 kcal / 2135 kJ

## 7.26 Gefüllter Pizzabraten

75 g gekochter Schinken	800 g Kartoffeln
80 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)	1 Bd. Lauchzwiebeln
75 g + 100 g geriebener Pizzakäse	3 Paprikaschoten (z. B. grün, gelb und rot)
1 1/2 EL Pizza-Gewürzmischung	500 g Tomaten
1.2 kg Schweineschnitzelbraten (z. B. Oberschale)	3-4 Stiele Oregano/Majoran
Salz, Pfeffer	2 EL Butterschmalz oder Öl
Fett für die Fettpfanne	Holzspießchen
	Küchengar

Schinken und getrocknete Tomaten fein würfeln. Mit 75 g Käse und 1 EL Pizza-Gewürz mischen. Fleisch waschen und trocken tupfen. Dann aufschneiden, füllen und verschließen (s. Tipp unten).

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Auf eine gefettete Fettpfanne setzen. Im heißen Backofen (E-Herd: 175°C/Um-luft: 150°C/Gas: Stufe 2) ca. 1 1/4 Stunden braten. Nach ca. 20 Minuten ca. 200 ml Wasser angießen.

Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten zugedeckt kochen. Abschrecken und die Schale abziehen.

Lauchzwiebeln und Paprika 'putzen, waschen. Lauchzwiebeln halbieren, Paprika grob würfeln. Tomaten waschen und vierteln. Oregano waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen.

Gemüse nach ca. 45 Minuten um den Braten verteilen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. 100 g Käse und restliches Pizzagewürz aufs Fleisch streuen.

Kartoffeln in Spalten schneiden und im heißen Butterschmalz goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Braten aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Dann in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse anrichten. Geröstete Kartoffeln dazureichen.

Step by step - so wird der Schnitzelbraten gefüllt: Schneiden Sie zuerst das Fleisch mit einem scharfen großen Messer der Länge nach so weit ein, dass Sie es zu einer flachen Scheibe aufklappen können. Verteilen Sie dann die Füllung gleichmäßig darauf und drücken sie gut an. Fleisch wieder zuklappen und mit den Händen kräftig zusammendrücken. Stecken Sie den Braten anschließend mit Spießchen zu. Umschlingen Sie die Spieße dann kreuzweise mit Küchengarn. Festziehen und die Enden gut verknoten.

Als Menü im Juli: - Geeiste Gurkensuppe mit Lachs - Gefüllter Pizzabraten - Erdbeer-Melonen-Gelee

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 1 3/4-td.

**Portion ca.:** 730 kcal; E 89 g, F 23 g, KH 38 g

## 7.27 Gefüllter Schweinebraten mit Traubensauce

3 Scheib. Semmelbrösel	Salz
1 Zweig Rosmarin	2 Eigelb
1 altbackenes Brötchen	1 Bd. glatte Petersilie
2 EL dunklen Saucenbinder	1/2 Bd. Thymian
250 g je grüne und blaue Weintrauben	3 Knoblauchzehen
100 g Schalotten	125 g Möhren
Gemüse- oder Fleischbrühe	1 Bd. Lauchzwiebeln
250 ml trockener Apfelwein	250 g Champignons
400 ml Waldpilzfond	Pfeffer
75 g Butterschmalz	Salz
1 Bd. Suppengemüse	1.6 kg Nackenbraten ohne Knochen
Pfeffer	

In den Nackenbraten eine tiefe Tasche schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Füllung Champignons putzen, waschen und sehr fein würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen. Das Grün in feine Ringe schneiden, die hellen Teile achteln und beiseite stellen. Möhren und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kräuter waschen, trockentupfen und hacken. Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen, anschließend gut ausdrücken. Die Zutaten gut mischen. Den Braten damit füllen, mit Holzspießen zustecken oder mit Zwirn zunähen. Das Suppengemüse putzen, waschen und würfeln. 50 g Butterschmalz in einem Bräter erhitzen.

Fleisch ringsherum anbraten, Suppengemüse und die hellen teile der Frühlingszwiebeln zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Pilzfond und Apfelwein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Braten mit Rosmarinnadeln belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C 30 Minuten braten. Anschließend bei 175 °C weitere 60 Minuten garen. Damit sich der Saft gut im Fleisch verteilt, den Braten 10 Minuten in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Den Bratensud durch ein Sieb gießen, mit Brühe auf 700 ml auffüllen. Die feingewürfelte Schalotten im restlichen Butterschmalz glasig dünsten. Weintrauben nach Belieben halbieren und entkernen, zu den Schalotten geben und mit dem Bratensud ablöschen. Etwa 2 Minuten kochen. Nach Geschmack mit Saucenbinder andicken. Braten mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden und mit der Traubensauce servieren. Dazu schmecken Thymian-Honig-Kartoffeln, in Butterschmalz geschwenkte Möhren, Brokkoli und Bohnen.

**Mengenangabe:** 8

**Zubereitungszeit (in Min.):** 45

## 7.28 Gefülltes Kalbssteak

4 Kalbsrückensteaks (à ca. 80 g)	4 Tomaten
Salz	2 Lauchzwiebeln
Pfeffer aus der Mühle	1 EL Öl
2 Zweige Salbei	3 EL Creme fraiche
1/2 Kugel Mozzarella (ca. 60 g)	1 EL Butterschmalz

Fleisch abbrausen, trockentupfen, flach klopfen und würzen. Salbei abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, einige beiseite legen. Steaks mit Salbeiblättern belegen.

Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Salbeiblätter legen. Mit den beiden anderen Steaks bedecken und jeweils mit Holzspießchen feststecken.

Die Tomaten mit brühendem Wasser übergießen, häuten, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in feine Scheiben teilen.

Die Lauchzwiebeln im Öl andünsten. Tomaten dazugeben, ca. 3 Min. schmoren. Creme fraiche unterziehen, mit Salz, Pfeffer würzen. Die gefüllten Steaks im Butterschmalz ca. 4 Min. braten. Herausnehmen und mit der Soße auf 2 Tellern anrichten. Mit beiseite gelegtem Salbei garnieren. Hierzu z.B. Bandnudeln reichen.

Extra Tipp Eine würzige Alternative bietet Ziegen- oder Schafkäse. Den milden Mozzarella durch 1 Scheibe spanischen Manchego (Hartkäse aus Schafmilch) oder französischen Chavroux (Ziegenkäse) ersetzen.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitung:** 30 Min.

**Pro Person:** 430 kcal; E 40 g, F 27 g, KH 7 g

### 7.29 Gefülltes Rückensteak

Salz, Pfeffer und Muskat	240 g Lauchzwiebeln
20 g Schalotten	2 EL Basilikum
125 ml Gemüsebrühe	160 g Spinat
200 g Kirschtomaten	4 Winterlauchblätter
160 g Eiernudeln	560 g Schweineschnitzel
160 g Mozzarella	

Spinat gut waschen, Stiele entfernen, in leichtem Salzwasser blanchieren. Schalotte schälen, feinkwürfelig schneiden, in heißem Butterschmalz kurz angehen lassen. Spinat mit anschwenken, im Mixer fein pürieren. Lauchzwiebeln längs halbieren, dritteln. Nudeln in leichtem Salzwasser auf den Biss kochen, kalt ablaufen, abtropfen lassen. Basilikum abzupfen und auf die Lauchblätter auflegen. Mozzarella in vier Teile schneiden und in die Lauchblätter einrollen. Kernhaus von Kirschtomaten ausstechen, vierteln. In das Schnitzel eine Tasche schneiden, Lauchpäckchen einlegen, mit Zahnstocher zustecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne mit Rapsöl erhitzen, Schnitzel beidseitig auf den Punkt braten und schräg halbieren. Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, Lauchzwiebeln auf den Punkt dünsten. Spinatpüree im Topf erhitzen, mit etwas Gemüsebrühe angießen, salzen und pfeffern. Nudeln in heißem Butterschmalz anschwenken, Kirschtomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Spinatpüree als Soßenspiegel auf Teller angießen, Schnitzel darauf setzen, Nudeln daneben anhäufeln. Mit Basilikumstrauß garnieren und Lauchzwiebeln ansetzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 7.30 Gemüse-Fleisch-Topf

500 g Kartoffeln	2 EL Öl
2 Lauchzwiebeln	150 ml Brühe
400 g Brokkoli	Salz, Pfeffer
1 rote Paprikaschote	120 ml heiße Milch
400 g Mais (Dose)	2 EL Butter
500 g Rindfleisch (Hüfte)	Petersilie

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in Wasser ca. 30 Min. garen. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Brokkoli waschen, Röschen vom Strunk lösen, diesen klein schneiden. Die Paprikaschote halbieren, entkernen, abbrausen und feinkwürfeln. Mais abtropfen lassen.

Fleisch abbrausen, trockentupfen und würfeln, im Öl kurz anbraten. Das Gemüse ca. 2 Min. mitdünsten. Brühe angießen, alles ca. 5 Min. schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform geben. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen und pellen. Kartoffeln mit Milch und Butter zerstampfen, mit 1 EL gehackter Petersilie sowie Salz würzen. Püree auf dem Auflauf verteilen und ca. 15 Min. backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Person ca.:** 470 kcal; E 39 g, F 16 g, KH 40 g

### 7.31 **Geschmortes Kaninchen**

50 g Butter	1 Bd. Lauchzwiebeln
100 g durchwachsener Räucherspeck	1 l Rotwein
1 Kaninchen 1,5 - 2 kg vom Schlachter in 8 Stücke zerlegt	3 Scheib. Roggen-Vollkornbrot
4 EL Mehl	2-3 Lorbeerblätter
400 g kleine Zwiebeln	4 Gewürznelken
2 Knoblauchzehen	Salz
	Pfeffer

Speckwürfel in einem Schmortopf ausbraten. 8 Kaninchenstücke in Mehl wenden, in dem Speckfett anbraten. Butter zugeben. Geschälte, halbierte oder geviertelte Zwiebeln, zerdrückte Knoblauchzehen und geputzte, in Stücke geschnittene Lauchzwiebeln zugeben. Mit Rotwein auffüllen, aufkochen lassen. Zerriebenes Brot, Lorbeerblätter und Nelken dazugeben. Mit Salz und Pfeffer nochmals aufkochen. Topf verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 60 - 75 Minuten schmoren lassen.

Tipp: Dazu schmeckt knuspriges Stangenweißbrot.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

922 kcal / 3860 kJ

### 7.32 **Geschnetzeltes mit Möhrenpüree**

200 g Kartoffeln	1 Rinderhufsteak (ca. 100 g)
1 groß. Möhre (ca. 150 g)	1/2 TL (3 g) Öl
Salz	1 Msp. Gemüsebrühe
Pfeffer	7 EL fettarme Milch
2 Lauchzwiebeln	Muskat
1 klein. Apfel	

Kartoffeln und Möhre schälen, waschen und klein schneiden. Zugedeckt in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Apfel waschen, halbieren,

entkernen und würfeln. Fleisch abtupfen und in Streifen schneiden.

Fleisch im heißen Öl kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln und Apfelstücke zufügen und kurz mitbraten. 5-6 EL Wasser und Brühe einrühren. Aufkochen und 2-3 Minuten köcheln. Abschmecken.

Kartoffeln und Möhre, bis auf etwas Kochwasser, abgießen. Alles fein zerstampfen. Milch zugießen und glatt rühren. Mit Salz und Muskat abschmecken. Alles anrichten.

**Mengenangabe:** 1 Person

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 400 kcal; E 29 g, F 8 g, KH 51 g

### 7.33 Geschnetzeltes mit Morchelrahm

10 g getrockn. Spitzmorcheln	Pfeffer
1/8 l Milch	Zucker
1 Bd. Lauchzwiebeln	600 g Schweinefilet
3-4 Stiele Petersilie	2-3 EL Öl
1 kg weißer Spargel	2 EL Butter
1 Bd. Möhren	250 g Schlagsahne
Salz	1 TL Speisestärke, evtl.

Morcheln unter fließendem Wasser gründlich abspülen. In der Milch mind. 1 Stunde einweichen. Anschließend durch einen Kaffeefilter oder ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb gießen, Milch auffangen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und, bis auf etwas Grün zum Garnieren, fein schneiden. Petersilie waschen, hacken.

Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Möhren schälen und waschen. Beides in Stücke schneiden. In gut 1/4 l kochendem Salzwasser mit 1 Prise Zucker zugedeckt 12-15 Minuten dünsten. Herausheben und warm stellen.

Filet trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Im heißen Öl unter Wenden kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Butter im Bratfett erhitzen. Morcheln, Lauchzwiebeln und Petersilie darin andünsten. Mit Milch, Sahne und 1/8 l Gemüsefond ablöschen. Aufkochen und offen 5-8 Minuten köcheln.

Fleisch darin erhitzen. Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren. Soße binden, abschmecken.

Gemüse auf einer Platte anrichten, Soße darübergießen. Mit Lauchzwiebeln garnieren.

Dazu schmecken Kroketten. Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**Einweichzeit** mind. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 540 kcal; E 41 g, F 33 g, KH 16 g

**7.34 Glasiertes Kasseler mit Rotkohlsalat**

800 g entbeintes Kasseler	1 TL Senf
1 Rotkohl (ca. 700 g)	3 EL Johannisbeergelee
Salz, Pfeffer	3 EL Rapsöl
2 Zwiebeln	74 g Dörr-Aprikosen
1 Lorbeerblatt	2 Lauchzwiebeln
Saft von 2 Limetten	2 EL Honig

Rotkohl waschen, putzen und in Streifen hobeln. Mit 1 EL Salz mischen und stampfen, bis er glasig ist. 2 Stunden ruhen lassen. Ofen auf 200 °C vorheizen. Kasseler pfeffern und in den Bräter legen. Zwiebeln pellen, grob hacken und um das Fleisch verteilen. Lorbeerblatt dazu geben, 400 ml Wasser angießen. Zugedeckt 40 Minuten schmoren lassen. Limettensaft, Senf, Gelee, Salz, Pfeffer und Öl verquirlen. Aprikosen und die Lauchzwiebeln fein hacken. Alles mit dem Rotkohl mischen und durchziehen lassen. Honig auf den Braten streichen und 10 Minuten offen braten. Den Fond 4 Minuten einkochen und eventuell mit etwas Soßenbinder andicken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 180

**7.35 Hackbällchen**

3 getrocknete Aprikosen	1/2 TL geriebener Ingwer
1 Brötchen vom Vortag	1 Prise Zimt
2 EL Pinienkerne	1 Prise Piment
2 Lauchzwiebeln	Salz
2 Knoblauchzehen	Pfeffer
400 g gem. Hackfleisch	Tabasco
1 Ei	Öl zum Frittieren

Aprikosen, Brötchen getrennt in warmem Wasser einweichen. Pinienkerne ohne Fettzugabe rösten, hacken. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in feine Ringe teilen. Den Knoblauch abziehen, fein hacken. Aprikosen herausnehmen, würfeln. Brötchen ausdrücken und zerpfücken.

Hackfleisch mit Ei, Pinienkernen, Lauchzwiebeln, Knoblauch, Aprikosen, Brötchen verkneten. Mit Ingwer, Zimt, Piment, Salz, Pfeffer und Tabasco würzen.

Aus dem Fleischteig mit angefeuchteten Händen kleine 1 Bällchen formen. Im heißen Öl goldbraun frittieren. Nach: Wunsch auf Salat mit einer Chilisoße servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 45 Min.

**pro Person:** 380 kcal; E 26 g, F 25 g, KH 13 g

### 7.36 Hackbällchen in fruchtiger Soße

400 g Schweinehackfleisch	3 Lauchzwiebeln
Salz, Pfeffer	1 Beutel 'Fix für Ofenschnitzel Hawaii'
1 haselnussgroßes Stück Ingwer	1 klein. Papaya
2 EL Öl	2-3 EL Naturjoghurt

Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Ingwer schälen, fein hacken und untermischen. Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen aus dem Fleischteig formen und in einer Pfanne im heißen Öl 8-10 Minuten rundherum braten. Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden, zugeben und 5 Minuten köcheln. 300 ml kaltes Wasser zugießen, Beutelinhalt 'Fix für Ofenschnitzel Hawaii' einrühren, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 1 Minute köcheln lassen. Inzwischen die Papaya schälen und die Kerne herauslösen. Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden und zu den Hackbällchen in die Soße geben. Alles nochmals kurz erhitzen. Kurz vor dem Servieren den Joghurt unter die Soße rühren, nicht mehr köcheln lassen. Dazu schmeckt Langkorn- oder Basmatireis. TIPP: Statt Papaya passt auch gewürfeltes Mango- oder Ananasfruchtfleisch zu der Soße. Kaufen Sie beim Metzger gleich fertig gewürztes Schweinemett. Dann nach Belieben nur den Ingwer dazu-reiben, unterkneten und alles rasch zu Klößchen formen.

**Mengenangabe:** 2-3 Portionen

**Zubereitungszeit:** 10 Min.

**Garen** 15 Minuten

**pro Portion ca.:** 495 kcal; E 26 g, F 39 g, KH 10 g

### 7.37 Hackbraten à la Mexiko mit Mais, Paprika und Knusperchips

2 rote,	1 TL gem. Kreuzkümmel
2 gelbe Paprikaschoten	1 kg Hackfleisch
4 Scheib. Toast	4 Eier
150 g Lauchzwiebeln	100 g Creme fraîche
1 rote Chilischote	5 EL Curry-Chili-Ketchup
150 g Mini-Maiskolben (Glas)	Pfeffer
2 EL Öl Salz	

Backofengrill vorheizen. Paprikaschoten vierteln, entkernen, abrausen, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem Grill rösten, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Herausnehmen, mit einem feuchten Tuch bedecken. Abkühlen lassen.

Toast in kaltem Wasser einweichen. Lauchzwiebeln putzen, abrausen, Chilischote längs halbieren, entkernen abrausen und wie Lauchzwiebeln hacken. Maiskolben in Scheiben schneiden. Alles ca. 3 Min. im heißen Öl andünsten. Mit Salz, Kreuzkümmel würzen.

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Paprika häuten, 1/3 davon würfeln,

mit dem Rest eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (30 cm) auslegen. Toast ausdrücken, mit Hack, Eiern, Paprikawürfeln, Chili-Mais-Mix, Creme fraîche und Ketchup verkneten, salzen, pfeffern. Masse in die Form geben, ca. 75 Min. backen. Herausnehmen, in Scheiben schneiden, nach Wunsch mit Petersilie garnieren. Dazu schmecken Taco-Chips und Kartoffel-Kürbis-Püree mit Speck und Nüssen.

**Mengenangabe:** 6 Person

**Garen** ca. 75 Min.

**Vorbereiten** ca. 60 Min.

**pro Person ca.:** 775 kcal; E 45 g, F 55 g, KH 27 g

### 7.38 Hackbraten mit Chili-Gemüse

1 Brötchen vom Vortag	je 1 Dose (à 425 ml) Mais
4 mittelgroße Zwiebeln	und Kidney-Bohnen
800 g gemischtes Hack	1 Bd. Lauchzwiebeln
1 Ei	2-3 EL Öl
Salz	1 Dos. (425 ml) Tomaten
1 TL Edelsüß-Paprika	evtl. Chili zum Garnieren
1-2 TL Chilipulver	

Brötchen in Wasser einweichen, 1 Zwiebel schälen, würfeln. Mit Hack, ausgedrücktem Brötchen und Ei verkneten und kräftig würzen. Zum Laib formen. Im Bräter im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °G/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1 Stunde braten.

3 Zwiebeln schälen und würfeln. Mais und Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. 1/3 Lauchzwiebeln und 3 EL Mais beiseite stellen.

Öl erhitzen. Lauchzwiebeln und Zwiebelwürfel darin andünsten. Bohnen, Mais und Tomaten samt Saft zufügen. Aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Mit Salz und Chili abschmecken.

Übrigen Mais und Lauchzwiebeln ca. 15 Minuten vor Ende der Bratzeit auf dem Braten verteilen und vorsichtig andrücken. Alles anrichten und evtl. mit Chilischoten garnieren. Dazu schmecken Röstkartoffeln. Getränk: Weinschorle oder kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/4 Std.

**pro Portion ca.:** 620 kcal / 2600 kJ; E 52 g, F 27 g, KH 37 g

### 7.39 Hackfleisch auf chinesische Art

250 g Schweinehackfleisch	1 rote Paprikaschote
2 EL Sojasauce	1 klein. Knoblauchzehe
1 EL Worcestersauce	2 EL Erdnussmus
Jodsalz	200 ml Hühnerbrühe
4 EL neutrales Öl	250 g dünne Eiernudeln
3 Lauchzwiebeln	etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Hackfleisch, Sojasauce, Worcestersauce und etwas Salz in einer Schüssel mischen. 2 El Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen und das Fleisch darin krümelig braten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Die Lauchzwiebeln putzen, abspülen und in feine Ringe schneiden. 2 El davon für die Garnitur zurückbehalten. Die Paprikaschote putzen, waschen und in dünne kurze Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen. 2 El Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen und das Gemüse mit der durchgepressten Knoblauchzehe darin etwa 1 Minute garen. Das Erdnussmus unterrühren.

Die Hühnerbrühe zugießen, aufkochen und etwa 5 Minuten einkochen lassen. Das Hackfleisch unterrühren und bei schwacher Hitze etwa 1 Minute weiterkochen. Warm halten.

Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, gut abtropfen lassen und in 4 kleine Schüsseln füllen. Die Sauce über die Nudeln verteilen und nach Belieben mit Pfeffer bestreuen. Mit den übrigen Lauchzwiebeln garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Min.

#### 7.40 Hackfleisch-Curry

250 g Langkornreis	2 Fäden Safran
2 Bd. Lauchzwiebeln	300 ml ungesüßte Kokosmilch (Dose)
2 Knoblauchzehen	150 ml Brühe
3 Tomaten	Salz, Pfeffer
2 EL Rapsöl	Zucker
500 g Rinderhackfleisch	Soßenbinder
3 TL Currypulver	

Reis nach Anweisung bissfest garen. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Tomaten putzen, abbrausen, halbieren, entkernen und würfeln.

Lauchzwiebeln, Knoblauch im Öl glasig dünsten. Hack darin krümelig anbraten. Curry, Safran, Tomaten dazugeben. Kokosmilch, Brühe angießen und ca. 3 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken und mit etwas Soßenbinder andicken. Reis abgießen und mit dem Curry anrichten. Nach Wunsch mit Mandelblättchen und Koriander garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 5 Min.

**Vorbereiten** ca. 40 Min.

**pro Person ca.:** 560 kcal; E 30 g, F 26 g, KH 55 g

### 7.41 Hackfleisch-Zwiebel-Curry

250 g Langkornreis	2 Safranfäden
Salz	300 ml ungesüßte Kokosmilch (Dose)
2 Bd. Lauchzwiebeln	150 ml Brühe
2 Knoblauchzehen	2 EL Mandelblättchen
3 Tomaten	Pfeffer aus der Mühle
2 EL Rapsöl	Zucker
500 g Rinderhackfleisch	evtl. heller Soßenbinder
3 TL Currypulver	

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Inzwischen die Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln. Tomaten putzen, abbrausen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Hackfleisch zugeben und unter Wenden krümelig braten. Curry und Safran dazugeben. Kokosmilch und Brühe angießen, salzen und alles ca. 6 Minuten schmoren. Dann Tomatenwürfel zugeben und ca. 4 Minuten weiter schmoren. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett goldbraun rösten. Soße mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken und nach Belieben mit etwas Soßenbinder andicken. Reis abgießen. Curry mit Reis, Mandeln und evtl. Koriandergrün anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

**Garen** 10 Min.

**pro Portion ca.:** 560 kcal; E 30 g, F 26 g, KH 55 g

### 7.42 Hackfleischstrudel auf türkische Art

1 Bd. Lauchzwiebeln	1 TL mildes Paprikapulver
2 lange grüne, milde Peperoni	3 Eier
1 Bd. Petersilie	8 EL Milch
3 EL Butter	2 groß. Yufka-Teigblätter (aus türkischen Läden)
500 g Rinderhackfleisch	200 g Schafskäse
1 EL Tomatenmark	3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	3 EL Sesam
1 Msp. Piment	
1 Msp. Kreuzkümmel	

Gemüse putzen, wie Petersilie abbrausen. Kräuter trockenschütteln, hacken. Zwiebeln in Scheiben teilen, in 1 EL Butter dünsten. Peperoni würfeln, mit Fleisch darin anbraten. Tomatenmark einrühren.

Hackmasse mit Gewürzen abschmecken. Petersilie und 2 Eier einrühren. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Eine runde Form (Ø 26 cm) fetten.

Übrige Butter in Milch schmelzen. Ein Yufka-Blatt damit bestreichen, Hälfte der Hackmasse darauf geben. Käse darüber bröckeln. Zusammenrollen, in die Form legen. Mit zweitem Teigblatt genauso verfahren, daneben legen, 1 Ei und Öl verquirlen, aufstreichen. Mit Sesam bestreuen, ca. 25 Min. backen. Aufschneiden. Dazu passt Salat.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Backen** ca. 25 Min.

**Zubereitung** ca. 50 Min.

**pro Person:** 1100 kcal; E 47 g, F 40 g, KH 30 g

### 7.43 Hackpfanne mit Spitzkohl

40 g Reis	250 g Spitz- oder Weißkohl
Salz, Pfeffer	1/2 TL (3 g) Öl
1-2 Möhren	75 g Beefsteakhack (Tatar)
2 Lauchzwiebeln	2 EL süßsaure Asiasoße

Reis in knapp 100 ml kochendes Salzwasser geben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten garen.

Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln und Kohl putzen und waschen. Lauchzwiebeln in Stücke und Kohl in Streifen schneiden.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hack darin unter Wenden ca. 3 Minuten krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann herausnehmen.

Vorbereitetes Gemüse im heißen Bratfett anbraten. Ca. 5 EL Wasser zufügen und zugedeckt 5-6 Minuten dünsten. Hack wieder zufügen. Alles mit Asiasoße, Salz und Pfeffer abschmecken. Reis evtl. abgießen und darunter-heben. Nochmals abschmecken und anrichten.

**Mengenangabe:** 1 PERSON

**Zubereitungszeit** ca. 35 Min.

**pro Portion ca.:** 390 kcal; E 26 g, F 8 g, KH 52 g

### 7.44 Honig-Kasseler mit glasiertem Gemüse

1 kg mageres Kasseler-Kotelett (im Stück)	1 Bd. Lauchzwiebeln
Pfeffer, Salz	375 g Champignons
750 g Kartoffeln	1 EL Öl
375 g Möhren	1 TL Senf

1 TL flüssiger Honig  
2 EL (40 g) Zucker

2-3 EL Weißwein-Essig  
1 Bd. Petersilie

Fleisch waschen, trockentupfen. Mit Pfeffer einreiben. Auf der Fettpfanne im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1 Stunde braten. Nach ca. 30 Minuten gut 1/4 l Wasser angießen.

Kartoffeln und Möhren schälen, waschen, in grobe Stücke schneiden. Beides in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Gut abtropfen lassen und warm stellen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Pilze putzen und waschen. Beides im heißen Öl ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Senf und Honig verrühren. 10 Minuten vor Garzeitende aufs Fleisch streichen, weiterbraten. Fleisch warm stellen. Bratensatz mit etwas Wasser lösen, auf 1/4 l auffüllen.

Zucker in einer großen Pfanne goldbraun schmelzen. Mit Bratenfond und Essig ablöschen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln und Gemüse darin schwenken, abschmecken. Fleisch vom Knochen lösen. Petersilie waschen, hacken und darüberstreuen. Alles anrichten.

Getränk: Weißwein-Schorle.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/2 Std.

**pro Portion ca.:** 570 kcal / 2390 kJ; E 49 g, F 18 g, KH 50 g

## 7.45 Jägerschnitzel-Auflauf

500 g Champignons  
250 g frische oder  
1 Dos. (425 ml) Pfifferlinge  
1 Bd. Lauchzwiebeln  
3-4 Stiele Thymian  
4 Schweineschnitzel (à 200 g)

3 EL Öl  
Salz, Pfeffer  
200 g Schlagsahne  
2 TL Gemüsebrühe  
3-4 EL heller Soßenbinder

Pilze putzen, evtl. waschen und trocken tupfen. Champignons halbieren oder vierteln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Thymian waschen, abzupfen.

Schnitzel trocken tupfen. In 2 EL heißem Öl in einer großen Pfanne von jeder Seite kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und in eine Auflaufform legen.

Champignons im heißen Bratfett kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Pfifferlinge, Thymian und Lauchzwiebeln, bis auf 1 EL zum Bestreuen, darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Champignons wieder zufügen. Mit ca. 3/8 l Wasser und Sahne ablöschen, aufkochen. Brühe und Soßenbinder einrühren. Nochmals aufkochen.

Pilzrahm über die Schnitzel gießen, sodass sie bedeckt sind. Auflauf zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150°C/Gas: Stufe 2) ca. 1 1/2 Stunden backen.

Anschließend offen weitere ca. 15 Minuten zu Ende backen. Mit übrigen Lauchzwiebeln bestreuen.

Dazu: Röstkartoffeln und ein grüner Salat. Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** Ca. 2 1/4 Std.

**Portion ca.:** 580 kcal; E 53 g, F 28 g, KH 24 g

#### 7.46 Kalbsbraten im Salatbett mit Meerrettichsauce

400 g Suppengemüse	10 g Senf, mittelscharf
2500 ml Wasser	180 ml Rapsöl, kaltgepresst
1600 g Kalbsbraten	1/2 Bd. Kerbel, gehackt
200 g Möhren	1/2 Bd. Petersilie, gehackt
1 Bd. Lauchzwiebeln	1000 g Blattsalatmix, küchenfertig
400 g Tomaten	1/2 Bd. Dill
80 g Meerrettichwurzel	10 Stk. Gewürzpauschale
1 Stk. Knoblauchzehe	(Salz, Pfeffer, Nelken, Lorbeerblatt)
70 ml Balsamessig, weiß	

Suppengemüse putzen, in grobe Stücke schneiden. Wasser zum Kochen bringen. Fleisch, Nelken und Lorbeerblatt zufügen, Hitze zurückschalten und alles gut 2 bis 2,5 Std. garen. Gemüse in den letzten 30 Min. zugeben. Wenn das Fleisch gar ist, alles im Fond über Nacht abkühlen lassen. Fleisch trockenlegen und auf der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden. Möhren grob raspeln. Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Tomaten fein würfeln. Meerrettich schälen und fein reiben. Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln, mit Essig und Senf verrühren. Öl nach und nach unter Rühren zufügen. Zuletzt Kräuter und Meerrettich untermischen; mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Anrichtehinweis: Salat marinieren und mit Bratenscheiben dekorativ anrichten. Möhren, Lauchzwiebeln und Tomaten locker darüber streuen, evtl. salzen und pfeffern. Mit Dillzweigen garnieren.

**Mengenangabe:** 10

**je Portion:** 387 kcal / 1620 kJ

#### 7.47 Kalbshaxe mit Kartoffelsalat

<i>FÜR DAS FLEISCH</i>	Salz, Pfeffer (Mühle)
1 Bd. Suppengrün	2 EL Pflanzenöl
3 Zwiebeln	1 EL brauner Zucker
3 Knoblauchzehen	1 EL süßer Senf
2 Kalbshaxen à ca. 2 kg	2 EL Tomatenmark

300 ml Rotwein	250 ml Gemüsefond
800 ml Kalbsfond	1-2 TL Dijonsenf
1 Lorbeerblatt	4-6 EL Apfelessig
2 Pimentkörner	2 Lauchzwiebeln
1 Stiel Thymian	

**FÜR DEN SALAT**

1.2 kg festkochende Kartoffeln
2 EL Kümmel
2 Zwiebeln
5 EL Olivenöl
2 klein. Stiele Rosmarin

**FÜR DAS GEMÜSE**

3 EL Butter
1/2 Mangold (Streifen)
6 Möhren (Scheiben)
Muskatnuss
75 g Schlagsahne
75 ml Brühe

Suppengrün putzen, schälen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Spalten. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Fleisch trocken tupfen salzen und pfeffern. Öl im Bräter erhitzen, Haxen darin rundherum kräftig anbraten herausnehmen und beiseite stellen. Bratfett abgießen. Zucker, Senf und Tomatenmark im Bräter anrösten. Suppengemüse, Zwiebeln und Knoblauch zugeben, mitrösten. 100 ml Wein zugießen, einkochen. Vorgang zweimal wiederholen. Fond, Lorbeer, Piment und Thymian zugeben, Flüssigkeit aufkochen.

Haxen hineinlegen, zugedeckt im heißen Ofen (180 Grad. Mitte) ca. 2 1/2 Stunden schmoren, dabei zwei- bis dreimal wenden und nach und nach mit ca. 500 ml heißem Wasser übergießen. Dann Haxen im offenen Bräter weitere 1 1/2 2 Stunden garen bis sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt. Haxen dabei ab und zu wenden, mit Bratsud beträufeln.

Kartoffeln mit Schale mit Kümmel in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen, ausdampfen lassen, noch warm pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin mit Rosmarin glasig dünsten. Fond zugießen. Senf, Essig, Salz und Pfeffer unterrühren und auf dem ausgeschalteten Herd ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dressing unter die Kartoffeln mischen und etwa 1 Stunde marinieren lassen.

Butter in einem Schmortopf erhitzen. Mangold und Möhren darin bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Pfeffer, Salz und geriebener Muskatnuss würzen. Sahne und Brühe zugießen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten dünsten.

Haxen aus dem Fond nehmen und warm stellen. Bratsud durch ein feines Sieb in einen Topf streichen und bei starker Hitze kräftig einkochen lassen, würzen.

Lauchzwiebeln putzen in feine Ringe schneiden und über den Kartoffelsalat streuen. Kalbshaxen auf einer Platte servieren und am Tisch aufschneiden. Dazu Gemüse, Kartoffelsalat und Soße reichen.

**Mengenangabe:** 6 PORTIONEN

**Zubereitungszeit** ca. 5 Stunden

**7.48 Kalbsrouladen**

1/2 Bd. Majoran	4 Kalbsschnitzel (à ca. 120 g)
2 Lauchzwiebeln	3 EL Butterschmalz
1 Knoblauchzehe	1 Bd. Suppengrün, kleingeschnitten
150 g grobe Blut- oder Bratwurst (ungebrüht)	250 ml Kalbsfond
1 Pkg. TK-Gartenkräuter	100 ml Weißwein
Salz, Pfeffer	50 ml Sahne
	1 Msp. abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone

Brät-Füllung vorbereiten Majoran abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Lauchzwiebeln waschen, putzen, feinhacken und in eine Schüssel geben. Knoblauchzehe abziehen und dazupressen. Das Wurstbrät aus der Pelle dazu drücken, Gartenkräuter sowie 2 EL Majoranblätter zufügen und alles vermengen, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Rouladen zubereiten Die Schnitzel trocken tupfen und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie leicht flach klopfen. Die Füllung auf dem Fleisch verteilen, dabei einen kleinen Rand freilassen. Ränder evtl. einschlagen und die Schnitzel von der schmalen Seite her aufrollen und mit Küchengarnt zusammenbinden.

Rouladen braten Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen darin rundum scharf anbraten. Das Suppengrün dazugeben und kurz mitbraten. Dann mit Kalbsfond ablöschen, den übrigen Majoran dazugeben und alles in eine Auflaufform geben. Den Weißwein angießen und die Rouladen im vorgeheizten Ofen 30-35 Min. garen.

Soße zubereiten Die Rouladen aus der Form nehmen, auf eine ofenfeste Platte geben und im Ofen bei 80 Grad warm halten. Bratenfond in ein Sieb gießen und durchpassieren. Sahne angießen, etwas einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer sowie Zitronenschale abschmecken. Die Rouladen in die Soße geben und nach Wunsch mit Majoran garniert servieren. Dazu schmecken Bandnudeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 35 Min.

**Vorbereiten** ca. 50 Min.

**pro Person ca.:** 400 kcal; E 33 g, F 26 g, KH 6 g

**7.49 Kalbssahneragout mit Rübchen**

1 1/2 kg Kalbfleisch aus der Keule	6 Sardellen
500 g Mai- bzw. Teltower Rübchen oder junger Kohlrabi	1/2 Zitrone (unbeh.)
2 Bd. Lauchzwiebeln	3 EL Butter
1 Knoblauchzehe	1 EL Tomatenmark
	Salz, Pfeffer

1 TL Paprikapulver (edelsüß)	1 Bd. Estragon
100 ml Weinbrand	250 g Schlagsahne
500 g Bandnudeln	

Kalbfleisch in ca. 3 cm große Würfel (à 20-25 g) schneiden. Rübchen oder Kohlrabi schälen, vierteln und in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und vom dunklen Grün befreien, dann in Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und würfeln. Sardellen hacken. Zitrone heiß waschen und die Schale abreiben.

Butter in einem Bräter oder großen Topf zerlassen und das Gemüse samt Knoblauch, Sardellen und Zitronenschale darin zugedeckt 5 Minuten andünsten. Fleisch und Tomatenmark dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Ragout zugedeckt unter öfterem Rühren bei kleiner Hitze in 30-40 Minuten im eigenen Saft schmoren, bis es weich ist. In den letzten 10 Minuten den Weinbrand mitkochen lassen.

Inzwischen die Bandnudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen und abgießen. Estragon waschen, trockenschütteln und die Blätter hacken. Die Sahne ins Ragout rühren und aufkochen. Estragon zugeben und das Ragout abschmecken. 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann mit den Bandnudeln servieren. Nach Belieben mit frischem Lauchzwiebelgrün und Estragon dekorieren.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 7.50 Kalbssteak mit Apfel-Zwiebel-Gemüse

Salz, Pfeffer	1 Becher Crème fraîche (150 g)
Salbeiblätter	Salz
100 ml Apfelsaft	2 EL Butterschmalz
100 g Frühstücksspeck in Streifen	Pfeffer
200 g Lauchzwiebeln	1 EL flüssiger Honig
3-4 säuerliche Äpfel	4 EL Orangensaft
200 g rote Zwiebeln	4 Kalbsmedaillons (à 150 g)

Die 4 Kalbsmedaillons waschen und trocken tupfen. Orangensaft mit flüssigem Honig verrühren. Steaks pfeffern, mit der Honig-Mischung bestreichen und 1 Stunde vorher abgedeckt marinieren. Für das Gemüse Zwiebeln abziehen und achteln. Säuerliche Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Speckstreifen auslassen, Äpfel und Zwiebeln kurz darin anbraten. Mit Apfelsaft ablöschen, 5 Minuten dünsten. Nach zwei Minuten Lauchzwiebeln hinzufügen. Salbei hacken, zum Gemüse geben und abschmecken. Fleisch abtropfen lassen (Marinade auffangen). Im heißen Butterschmalz 4-6 Minuten braten. Leicht salzen, mit dem Gemüse anrichten und warm stellen. Bratensatz mit Marinade und Crème fraîche ablöschen, etwas einkochen lassen und die Soße abschmecken. Zusammen mit Fleisch und Gemüse servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

### 7.51 Kaninchen in Weißweinsauce

1.2 kg küchenfertige Kaninchenteile	2 frische Maiskolben
Salz, Pfeffer	oder 1 Dose (425 ml) Maiskörner
2-3 EL Mehl	1 TL Zucker
1-2 EL Öl	1 Bd. Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen	1/4-1/2 klein. Chilischote
1 unbeh. Zitrone	75-100 g Schlagsahne
1/2 l klare Brühe (Instant)	2-3 EL heller Soßenbinder
1/8 l Weißwein oder Brühe	1/2 TL gem. Koriander, evtl.

Kaninchenteile waschen, trockentupfen. Würzen, in Mehl wenden und im heißen Öl anbraten. Knoblauch schälen, hacken. Zitrone waschen, in Scheiben schneiden. Beides mit Brühe und Wein zum Fleisch geben. Aufkochen. Alles zugedeckt ca. 1 Stunde schmoren. Maiskolben putzen. In Wasser mit Zucker zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Abtropfen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Chili waschen, entkernen und klein schneiden. Alles nach ca. 45 Minuten zum Fleisch geben und weiterschmoren. Fleisch herausnehmen und warm stellen. Sahne zum Schmorfond gießen, aufkochen und binden. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und evtl. Koriander abschmecken. Alles anrichten. Dazu schmecken Röstkartoffeln. Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 11/2 Std.

**Portion ca.:** 610 kcal / 2560 kJ; E 54 g, F 28 g, KH 25 g

### 7.52 Kaninchen in Zitronensauce

1 küchenfertiges Kaninchen (ohne Kopf; ca. 1,8 kg)	2-3 TL klare Brühe (Instant)
Salz, weißer Pfeffer	300 g Champignons
3 EL Öl	1 Bd. Lauchzwiebeln
2 EL Mehl	1 Zweig frischer oder
1/4 l Weißwein	1 TL getrockneter Rosmarin
4-5 EL Zitronensaft	2 Eigelb
	Kräuter u. Zitrone z. Garnieren

Kaninchen waschen, trockentupfen. In 8 Stücke teilen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. 2 EL Öl im Bräter erhitzen. Kaninchen darin rundum anbraten. Mehl darüber stäuben und kurz weiterbraten. Mit 1/2 l Wasser, Wein und Zitronensaft unter Rühren ablöschen. Aufkochen und die Brühe einrühren. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft:

175 °C / Gas: Stufe 3) ca. 1 Stunde schmoren. Pilze putzen, waschen und in Scheiben schneiden. In 1 EL heißem Öl unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Rosmarin waschen, Nadeln abzupfen, evtl. hacken. Mit Lauchzwiebeln und Pilzen nach ca. 30 Minuten zum Kaninchen geben. Kaninchen und Gemüse herausnehmen, warm stellen. Soße auf dem Herd aufkochen. Eigelb mit 2 EL heißer Soße verrühren. Unter Rühren zur übrigen Soße geben (nicht mehr kochen!). Abschmecken. Alles anrichten und mit Kräutern und Zitrone garnieren. Dazu passt Reis oder Weißbrot.

Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/4 Std.

**Portion ca.:** 660 kcal / 2770 kJ; E 71 g, F 37 g, KH 7 g

### 7.53 Karibischer Fleischtopf mit Reis

200-250 g Kokosraspel	1-2 EL Mehl 250 g Langkornreis
800 g Schweineschnitzel im Stück	1 Dos. (850 ml) Ananasringe
2 Zwiebeln	1 rote Paprikaschote
30 g Butterschmalz	1 Bd. Lauchzwiebeln
Salz, weißer Pfeffer	1/4-1/2 TL Sambal Oelek
3-4 TL Curry	

Kokosraspel mit 600-700 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Auspressen, Flüssigkeit dabei auffangen (ergibt ca. 500 ml Kokosmilch).

Fleisch würfeln. Zwiebeln schälen, grob würfeln. Butterschmalz erhitzen und Fleisch anbraten. Zwiebeln kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Curry und Mehl darüberstäuben und kurz anschwitzen. Mit Kokosmilch ablöschen, aufkochen. Zugedeckt ca. 35 Minuten schmoren.

Reis in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Ananas abtropfen lassen, Saft auffangen. Ananas in Stücke schneiden. Paprika und Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden.

Gemüse, Ananas und 3-5 EL Ananassaft ca. 10 Minuten vor Garzeitende zum Fleisch geben, mitgaren. Mit Salz und Sambal Oelek abschmecken.

Reis gut abtropfen lassen und als Rand auf eine große vorgewärmte Platte geben. Fleisch in die Mitte füllen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/2 Std.

**pro Portion ca.:** 700 kcal / 2940 kJ; E 51 g, F 15 g, KH 86 g

### 7.54 Kartoffel-Wurst-Püree

1 Schinken-Fleischwurst (250 g)	75-100 g Raclette-Käse in Scheiben
1 EL (10 g) Butter/Margarine	6 Tomaten
3 Tassen (à 60 g) Püreeflocken-Pulver mit Milch (für 9 Portionen)	1 mittelgroße Zwiebel
1 Bd. Lauchzwiebeln	2 EL Weißwein-Essig
Salz, Pfeffer	2 EL Öl
Muskat	einige Salatblätter

Backofen vorheizen (E-Herd:200°C/Umluft: 175°C/Gas:Stufe3). 6 Tassen Wasser (ca. 1 l) erhitzen. Wurst aus der Haut lösen, grob würfeln. Im Topf im heißen Fett anbraten, herausnehmen.

Das heiße Wasser in den Topf gießen, aufkochen, vom Herd ziehen. Püreeflocken mit derselben Tasse (wie unter 1) abmessen und einrühren. Lauchzwiebeln putzen, waschen, klein schneiden.

Das Kartoffelpüree O durchrühren, würzen. Lauchzwiebeln und Wurst unterheben. In eine gefettete Auflaufform füllen. Käse entrinden, darauf verteilen. Im Ofen 12-15 Minuten überbacken.

Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, hacken. Essig, Salz, Pfeffer, Öl verrühren. Mit Salatzutaten mischen und mit Blattsalat anrichten.

**Mengenangabe:** 3-4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 390 kcal / 1630 kJ; E 16 g, F 31 g, KH 9 g

### 7.55 Kasseler mit Gemüse-Remoulade

750 g Kartoffeln	+ ca. 2 EL Gurkensud
1 Lorbeerblatt	250 g fettarme Dickmilch
2-3 Stiele Thymian	3 TL (30 g) Joghurt-Salatcreme
1 TL Pfefferkörner	1-2 TL mittelscharfer Senf
400 g ausgelöstes mageres Kasseler-Kotelett	Salz, Pfeffer
1 mittelgroße Möhre	1 Zwiebel
2-3 Lauchzwiebeln	etwas Öl (a. d. Sprühflasche)
2-3 Gewürzgurken (Glas)	

Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, schälen, auskühlen lassen. 3/4-1 l Wasser, Lorbeer, Thymian und Pfefferkörner aufkochen. Kasseler waschen und zugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 30-40 Minuten gar ziehen lassen. Möhre schälen, waschen und fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Gurken fein würfeln. Dickmilch, Salatcreme und Senf glatt rühren. Gemüse unterheben. Die Remoulade mit Salz, Pfeffer und Gurkensud abschmecken. Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, in feine Spalten schneiden. Eine große beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen. Kartoffeln und Zwiebeln portionsweise

hinein-geben. Jeweils mit wenig Öl besprühen und unter Wenden ca. 10 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, warm stellen. Kasseler herausnehmen und dünn aufschneiden. Alles anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 350 kcal; E 33 g, F 8 g, KH 35 g

## 7.56 Kasseler-Pfanne mit grünen Bohnen

400 g grüne Bohnen	1 EL Öl
Salz	1/2 TL Gemüsebrühe
1 Bd. Lauchzwiebeln	4 EL geriebener Käse (z. B. Emmentaler)
150 g Kirschtomaten	2-3 Stiele Petersilie
2 ausgelöste Kasselerkoteletts (à ca. 150g)	

Bohnen putzen, waschen. In wenig kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 15 Minuten dünsten. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

Fleisch trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Dann aus der Pfanne nehmen.

Lauchzwiebeln und Tomaten im heißen Bratfett ca. 3 Minuten braten. 100 ml Wasser angießen, aufkochen und Brühe einrühren. Bohnen abgießen und zu den Tomaten geben.

Fleisch darauflegen. Käse daraufstreuen, zugedeckt bei schwacher Hitze 2-3 Minuten schmelzen. Petersilie waschen, hacken, darüberstreuen.

Dazu: Bauernbrot.

**Mengenangabe:** 2 PERSONEN

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 490 kcal; E 44 g, F 23 g, KH 21 g

## 7.57 Kokos-Hackbraten

3 Lauchzwiebeln	200 ml Kokosmilch (Dose)
3 Chilischoten	Salz
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)	Zucker
2 EL Koriandersamen	1 Ei
600 g Hackfleisch	3 EL Semmelbrösel
100 g Kokosraspel	

Lauchzwiebeln, Chilischoten putzen, abbrausen und fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls hacken. Koriander im Mörser zerstoßen. Hack mit Kokosraspel und 4 EL

Kokosmilch verkneten. Lauchzwiebeln, Ingwer, 1/3 Chili untermengen und mit Koriander, Salz und 1 TL Zucker würzen. Zum Schluss Ei sowie Semmelbrösel unterkneten.

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Hackmasse zu einem Laib formen, in den übrigen gehackten Chilis wälzen und in einen gefetteten Bräter legen. Im Ofen 50-60 Min. braten, dabei mehrmals mit Kokosmilch beträufeln. Braten nach Wunsch mit Thai-Basilikum garnieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 25 Min.

**Garen** ca. 55 Min.

**pro Person ca.:** 520 kcal; E 34 g, F 39 g, KH 10 g

### 7.58 Kräuter-Dorade mit Röstkartoffeln

2 küchenfertige Doraden (à 300-350 g)	1/2 unbeh. Zitrone
4 klein. Zweige Rosmarin	grobes Salz (z. B. Meersalz)
4-5 Stiele Basilikum	2 Lauchzwiebeln
4 Zehen junger Knoblauch	150 g Kirschtomaten
500 g kleine neue Kartoffeln	Salz, Pfeffer
2-3 EL Olivenöl	Backpapier

Fische waschen, trockentupfen. Haut mehrmals einschneiden. Kräuter waschen. Je 1 Zweig Rosmarin, 1 Stiel Basilikum und 1 Knoblauchzehe in die Bauchöffnung der Fische verteilen. Kartoffeln gründlich waschen, trockentupfen und halbieren oder vierteln. In 1-2 EL heißem Öl 20-25 Minuten braten. 2 Knoblauchzehen ca. 15 Minuten mitbraten. Alles ab und zu wenden. Zitrone waschen, in Scheiben schneiden. Mit den Fischen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit 1 EL Öl beträufeln, mit grobem Salz würzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 20-25 Minuten braten. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Tomaten waschen, halbieren. 1 Zweig Rosmarin hacken. Mit Lauchzwiebeln und Tomaten ca. 5 Minuten vor Bratzeitende zu den Kartoffeln geben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles anrichten. Mit Rest Rosmarin und Basilikum garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**Portion ca.:** 560 kcal; E 47 g, F 21 g, KH 43 g

### 7.59 Kräuter-Krustenbraten

800 g-1 kg Schweinebraten mit Schwarte	2 Knoblauchzehen
Salz, schwarzer Pfeffer	1 Bd. Lauchzwiebeln
Öl für die Fettpfanne	4 Paprikaschoten (z. B. rot, grün und gelb)

1 TL Gemüsebrühe	2 TL Kräuter d. Provence
3 Lorbeerblätter,	1 EL eingelegter oder getrockn. grüner Pfeffer
1 Zweig Rosmarin und	
2-3 Stiele Thymian oder	

Fleisch waschen und Schwarte kreuzweise einritzen. Fleisch würzen und auf die geölte Fettpfanne legen. Im heißen Backofen (E-Herd: 175 °C / Umluft: 150 °C / Gas: Stufe 2) ca. 1 1/2 Stunden braten.

Knoblauch schälen und hacken. Gemüse putzen, waschen, kleinschneiden. Knoblauch und Gemüse nach ca. 1 Stunde Bratzeit zum Fleisch geben und mitbraten. Brühe in 200 ml heißem Wasser auflösen, an das Gemüse gießen.

Kräuter waschen und hacken. Pfefferkörner grob hacken bzw. zerstoßen. Kräuter und Pfeffer ca. 15 Minuten vor Ende der Bratzeit auf der Kruste verteilen, weiterbraten.

Gemüse abschmecken und alles anrichten. Dazu passen Röstkartoffeln. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 3/4 Std.

**pro Portion ca.:** 490 kcal / 2050 kJ; E 41 g, F 31 g, KH 8 g

## 7.60 Krustenbraten

1.5 kg Schweineschulter mit Schwarte	100 g Sellerie
Salz, Pfeffer	1 Knoblauchknolle
1 TL Kümmel	400 g Knochen
2 Möhren	3 Lorbeerblätter
1 Bd. Lauchzwiebeln	800 ml Brühe

Ofen auf 220 Grad (Umluft 200) vorheizen. Schwarte kreuzweise einritzen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel einreihen. Gemüse putzen, zerkleinern. Knoblauch waagrecht teilen. Knochen abbrausen. Braten mit Fettschicht nach oben in gefetteten Bräter legen. Gemüse, Knochen, Lorbeer darum verteilen. 15 Min. im Ofen braten. Mit Brühe übergießen. Ca. 30 Min. braten. Temperatur auf 180 Grad (Umluft 160) reduzieren. Fleisch weitere 1 1/2-2 Std. garen.

Hitze auf 250 Grad (Umluft 230) erhöhen, Fleisch herausnehmen, Schwarte mit Salzwasser bestreichen, ca. 5 Min. braten, sodass sich eine Kruste bildet. Knochen entfernen. Brühe abseihen. Gemüse warm halten. Brühe zur Soße einkochen lassen. Würzen, evtl. binden. Mit dem Braten und dem Gemüse servieren.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Garen:** 3 Std.

**Zubereitung:** 30 Min.

**Pro Person ca.:** 870 kcal; E 43 g, F 73 g, KH 5 g

### 7.61 Krustenbraten auf Gemüsebett mit Sauerkraut und handgemachten Knöpfchen

3.5 kg Schweinebauch mit Schwarte	Cayennepfeffer
200 g Speck	Öl
10 Zehen Knoblauch	<i>Beilagen:</i>
500 g Karotten	2 kg Sauerkraut
500 g Lauchzwiebeln	1 Zwiebel
1.5 Gemüse- oder Fleischbrühe	1.5 kg Dinkelmehl
1 Flasche Bier	5 Eier
Salz, Pfeffer	Salz
Chili	Wasser
Paprika	1 groß. Bauernbrot (Roggen)

Bratenschwarte mit einem scharfen Messer einschneiden. Drei Knoblauchzehen fein hacken, mit Gewürzen und Öl vermischen und das Fleisch mit der Mischung einreiben (gut in die eingeschnittene Schwarte einmassieren). Den Speck im Bräter auslassen, sobald er knusprig ist, den Speck aus dem Bräter nehmen. Den Braten in den Bräter legen und im Fett rundherum anbraten.

Danach den Braten herausnehmen, den Bräter mit den 1-2 cm groß gewürfelten Karotten, Zwiebeln und Knoblauch sowie mit der Brühe füllen und den Braten darauf betten. Eine halbe Flasche Bier dazugeben.

Nach etwa einer Stunde die Lauchzwiebeln dazugeben. Nach weiteren 30 Minuten den Braten herausnehmen. Mit der Krusten-Seite auf einen Rost legen und über dem offenen Feuer kross werden lassen. Dies ist ein wesentlicher aber auch kritischer Moment: Es muss durchgehend kontrolliert werden, dass der Braten nicht verbrennt. Offenes Feuer bedeutet unterschiedliche Hitze. Im Backofen würde der Braten bei 150-180°C dieselbe Zeit verbleiben und am Ende übergrillt werden.

Für das Sauerkraut wird nun parallel Speck ausgelassen, die Zwiebeln klein gewürfelt und angebraten, anschließend das Sauerkraut darüber gegeben und erhitzt. Für die Knöpfchen werden Mehl, Eier, Salz und Wasser zu einem sehr festen Teig vermengt und kleine Teigflocken in kochendes Wasser geworfen. Die Teigknöpfchen, die wieder "hochschwimmen" mit der Schöpfkelle herausnehmen, in einer Schüssel mit Butterflocken schichten und servieren. Nun nur noch ein Stück Brot dazu und FERTIG!

**Mengenangabe:** 8 Personen:

### 7.62 Krustenbraten mit Krautsalat

1 kg Weißkohl, ca.	Zucker
Salz	1 Bd. Lauchzwiebeln
Pfeffer	4 Möhren

5 klein. Zwiebeln	2 kg Jungschwein- oder Spanferkelrücken (mit Schwarte und Knochen)
3 EL Öl	4 Zweige Rosmarin
6 EL Essig	6-8 Stiele Thymian
1/2 TL Gemüsebrühe	

Kohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Mit 1 TL Salz bestreuen, gut durchkneten. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. 1 Möhre schälen, waschen und in Streifen schneiden.

1 Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden. Im heißen Öl glasig dünsten. Mit ca. 1/8 l Wasser und Essig ablöschen, aufkochen. Mit Brühe, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Heiße Marinade über die vorbereiteten Salatzutaten gießen und alles gut mischen. Mind. 1 Stunde ziehen lassen.

Fleisch trocken tupfen und Schwarte rautenförmig einschneiden. Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben. In den Bräter oder auf die Fettpfanne legen. 4 Zwiebeln schälen, halbieren. 3 Möhren schälen, waschen, grob zerkleinern. Kräuter waschen. Alles zum Fleisch geben. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 1-1 1/2 Stunden braten.

Nach ca. 30 Minuten den Braten nach und nach mit ca. 3/8 l leicht gesalzenem Wasser begießen. Ca. 10 Minuten vor Bratzeitende die Kruste mit stark gesalzenem Wasser bestreichen. Bei höchster Hitze knusprig braten.

Braten warm stellen. Fond und Salat abschmecken. Fleisch vom Knochen lösen und aufschneiden. Mit Schmorgemüse samt Fond und Salat anrichten.

Dazu passt Brot. Getränk: kühles Bier.

Tipp: Damit die Kruste schön aufspringt und sich gut portionieren lässt, Schwarte mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Geht auch prima mit dem Cuttermesser.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

**Marinierzeit** mind. 1 Std.

**Zubereitungszeit** Ca. 2 Std.

**pro Portion ca.:** 480 kcal; E 48 g, F 24 g, KH 10 g

### 7.63 Krustenbraten mit pikantem Zwiebelgemüse

1 kg Schweinebraten mit Schwarte (ohne Knochen)	1 Bd. Lauchzwiebeln
Salz	1 Dos. (425 ml) Aprikosenhälften
schwarzer Pfeffer	200 g Zucker
1-2 TL Rosmarin	200 ml Rotwein-Essig
250 g Schalotten	3 Lorbeerblätter
250 g rote Zwiebeln	1 TL weiße Pfefferkörner

Fleisch waschen, trockentupfen, Schwarte kreuzweise einschneiden. Braten mit Salz, Pfeffer und Rosmarin einreiben. Auf die Fettpfanne setzen und im vorgeheizten Backofen

(E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) ca. 1 3/4 Stunden braten. Nach 1 Stunde mit 1/4 l heißem Wasser übergießen.

Für das Gemüse Schalotten und rote Zwiebeln schälen und evtl. halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden.

Aprikosen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Zucker in einem großen Topf goldbraun schmelzen lassen. Mit Essig und 1/4 l Wasser ablöschen. Aufkochen und unter Rühren auflösen. Lorbeer, Pfefferkörner und Zwiebeln hineingeben. Salzen und alles ca. 12 Minuten kochen. Aprikosen 3 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Zwiebeln geben.

Braten warm stellen. Bratenfond durch ein Sieb zum Gemüse gießen. Gemüse mit etwas Aprikosensaft abschmecken. Den Krustenbraten und das Zwiebelgemüse auf einer Platte anrichten. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 2 1/4 Std.

**pro Portion ca.:** 650 kcal / 2730 kJ; E 49 g, F 25 g, KH 46 g

## 7.64 Lammfrikadellen auf Currylauch

*Für die Frikadellen*

100 g rote Linsen

Jodsalz

3 Lauchzwiebeln

2 Knoblauchzehen

400 g Lammhackfleisch

2 EL Semmelbrösel

1 Ei

2 EL Tomatenmark

2 EL Joghurt

1/2 TL Paprikapulver edelsüß

Cayennepfeffer

3 EL Butterschmalz

*Für den Currylauch*

4 Stangen Porree (etwa 750 g)

2 TL mildes Currypulver

125 ml Geflügelbrühe

200 g Schlagsahne

40 g Cashewnusskerne (geröstet und gesalzen)

Linsen in Salzwasser 6-8 Minuten gerade eben kochen lassen. Auf ein Sieb abschütten und abtropfen lassen. Die Lauchzwiebeln fein schneiden. Knoblauch abziehen.

Lammhack, Semmelbrösel, Ei, Tomatenmark und Joghurt in eine Schüssel geben. Lauchzwiebeln und Linsen zugeben. Knoblauch dazupressen.

Paprikapulver, 1/2 TL Jodsalz und Cayennepfeffer zum Hack geben. Aus dem Teig 8 Frikadellen formen.

Backofen auf 100 °C (Umluft 80 °C, Gas Stufe 1-2) vorheizen. Ein Backblech mit Küchenkrepp auslegen.

2 EL Butterschmalz erhitzen und die Frikadellen auf jeder Seite etwa 6 Minuten braten.

Porree putzen und in etwa 1 cm dicke Ringe schneiden. Butterschmalz in die Pfanne geben und erhitzen.

Porreeringe andünsten. Mit Currypulver bestäuben, Brühe zugeben und salzen. Zugedeckt 5 Minuten dünsten. Sahne zugießen und 5 Minuten köcheln lassen. Cashewnüsse grob hacken und über den Currylauch streuen. Mit den Frikadellen servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen**Zubereitungszeit:** ca. 1 Std.**7.65 Lammkeule aus dem Ofen mit Kartoffeln**

1 Lammkeule (etwa 1,5 - 2 kg)	2 Zweige frischer oder
Salz	1 TL getrockneter Rosmarin
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	800 g kleine, festkochende Kartoffeln
3-4 Knoblauchzehen	2-3 junge oder kleine Möhren
1 TL getrockneter Majoran	3 Lauchzwiebeln
4 EL Zitronensaft	1/8 l trockener Weißwein
6 EL kaltgepresstes Olivenöl	

Backofen auf 180 Grad (Gas: Stufe zwei bis drei vorheizen). Die Lammkeule kalt abspülen und trocknen, das äußere Fett bis auf eine dünne Schicht abschneiden. Die Keule salzen und pfeffern. Den Knoblauch schälen und in Stifte schneiden, die Keule damit spicken. Majoran mit Zitronensaft und vier EL Olivenöl verrühren. Die Keule mit der Fettseite nach oben in einen Bräter legen, mit der Zitronensaftmischung einreiben. Rosmarinzwige waschen, trockenschütteln und unter die Keule schieben. Diese etwa 20 Minuten marinieren. Die Kartoffeln gründlich abbürsten oder schälen, halbieren oder vierteln. Möhren schälen, waschen und in Stücke schneiden. Zwei EL ÖL in der Pfanne mittelstark erhitzen und das Gemüse unter Wenden zwei bis drei Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. Zur Lammkeule 1/8 l heißes Wasser und den Wein gießen, in der Ofenmitte bei 180 Grad 45 Minuten garen, dabei gelegentlich begießen. Nach dieser Zeit das Gemüse um die Keule legen und weiteren 45 Minuten und unter gelegentlichem Begießen fertigbaren. Bei Bedarf noch etwas heißes Wasser dazugeben. Dazu frisches Landbrot und Bauernsalat servieren.

Tipp: Das Gericht kann auch mit anderen Fleischstücken vom Lamm zubereitet werden. Beispielsweise mit vier Haxen oder zwei Lammschultern.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen:**7.66 Lammlachse in Gorgonzola-Creme**

3 Bd. Lauchzwiebeln	Salz, weißer Pfeffer
150 g Kirschtomaten	75 g Gorgonzola-Käse (ital. Blauschimmelkäse)
2 Schalotten oder	125 g Schlagsahne
1 klein. Zwiebel	1/2 TL klare Brühe (Instant)
600 g ausgelöster Lammrücken (Lammlachse)	1/2 TL getr. Thymian
2 EL Öl	Alufolie
2 EL Butter/Margarine	

Lauchzwiebeln putzen, waschen und je nach Dicke längs halbieren. Tomaten waschen, halbieren. Schalotten schälen, hacken. Fleisch waschen, trockentupfen und im heißen Öl rundherum 8-10 Minuten braten. Inzwischen Lauchzwiebeln und Tomaten im heißen Fett unter Wenden 3-4 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch würzen, herausnehmen und in Alufolie wickeln. Ca. 10 Minuten ruhen lassen. Gorgonzola würfeln. Schalotten im Bratfett andünsten. Mit Sahne und gut 1/8 l Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe und Thymian einrühren. Käse darin unter Rühren schmelzen. Soße abschmecken. Fleisch aus der Folie nehmen, den entstandenen Bratensaft in die Soße gießen. Fleisch aufschneiden und mit Gemüse und Soße anrichten. Dazu schmecken Kroketten. Getränk: trockener Rotwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**Portion ca.:** 470 kcal / 1970 kJ; E 37 g, F 31 g, KH 8 g

### 7.67 Lammragout mit Koriander

750 g Lammfleisch ohne Knochen (Keule)	2 TL zerstoßene Korianderkörner
4 EL Olivenöl	150 g getrocknete Aprikosen
150 g Schalotten	500 ml Lammfond (Glas)
3 Knoblauchzehen	2-3 TL Essig-Essenz
8 Kardamomkapseln	300 g Möhren
1 Zimtstange	1 Bd. Lauchzwiebeln
1 Sternanis	

Fleisch abbrausen, trockentupfen, würfeln, im Öl anbraten. Herausnehmen, beiseite stellen. Schalotten, Knoblauch schälen, hacken, im Bratfett dünsten.

Kardamomsamen aus den Kapseln lösen. Samen, übrige Gewürze kurz mitgaren. Fleisch, Aprikosen zufügen, mit dem Fond ablöschen.

Essig-Essenz zufügen, Ragout ca. 70 Min. köcheln. Möhren, Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, in Stifte bzw. Stücke schneiden. Beides nach etwa 60 Min. Garzeit zufügen. Ragout nach Wunsch mit Koriandergrün garnieren und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 70 Min.

**Zubereitung** ca. 25 Min.

**pro Stück:** 780 kcal; E 39 g, F 45 g, KH 41 g

### 7.68 Lauchzwiebel-Frikadellen

3 EL Sesam	2 EL Paniermehl
1/2 Bd. Lauchzwiebeln	2 TL mittelscharfer Senf
1/2 Bd. Petersilie	Salz, weißer Pfeffer
500 g Rinderhackfleisch	Edelsüß-Paprika
1 Ei	

Sesam in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Petersilie waschen und hacken. Hack, Petersilie, Ei und Paniermehl verkneten. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Paprika würzen und zu flachen Frikadellen formen. Lauchzwiebeln hineindrücken. Frikadellen auf dem heißen Stein von jeder Seite 4-5 Minuten braten. Sesam extra dazu reichen und die Frikadellen nach dem Braten damit bestreuen.

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**Pro Portion ca.:** 270 kcal / 1130 kJ

### 7.69 Mallorquinische Schweinelende mit Sobrassada Llomb amb sobrassada

1.5 kg kleine neue Kartoffeln	3 Stiele Thymian
330 g Salz, ca.	4 EL Öl
Pfeffer	2 Lorbeerblätter
1 kg Scheinefilet	1 1/2 TL Edelsüß-Paprika
350 g Sobrassada-Wurst	200 ml trockener Weißwein
(ersatzw. Salsiccia, italienische grobe Bratwurst)	3 Dos. (à 425 ml) große weiße Bohnen
5 Fleischtomaten	4 Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 EL Weißweinessig
	Zucker

Für die Papas arrugadas Kartoffeln gut waschen. 330 g Salz in 1,5 l Wasser lösen. Die Kartoffeln zugeben und aufkochen. Offen bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten kochen.

Fleisch waschen, trocken tupfen und würfeln. Wurstpelle abziehen, die Wurst in Scheiben schneiden. 3 Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen.

2 EL Öl in einem Schmortopf oder Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum 4-5 Minuten anbraten. Wurst und Knoblauch 3-4 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lorbeer, Tomatenwürfel und Paprikapulver unter rühren. Wein zugießen und aufkochen. Zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse die Bohnen abgießen und abspülen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Übrige Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Bohnen und Lauchzwiebeln darin andünsten. Zugedeckt 4-5 Minuten dünsten. Tomatenwürfel unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Essig und etwas Zucker abschmecken.

Kartoffeln abgießen. Auf dem Herd gut abdämpfen lassen (so bildet sich die Salzkruste)

und alles anrichten.

Sobrassada - Picknick auf Mallorca: Dann darf die hlearische Nationalwurst nicht fehlen. Man muss sie nämlich nicht zwingend braten oder mitkochen, sondern kann die weiche Wurst auch ganz schlicht zusammen mit Brot essen. So kommt das charakteristische scharfe Paprikaaroma noch besser zur Geltung. Weitere Zutaten: Speck, Salz, Pfeffer, oft auch Gewürze wie Oregano oder Thymian. Farbstoffe sind jedoch verboten.

**Mengenangabe:** 6 8 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 1 Stunde

630 kcal; E 44 g, F 26 g, KH 46 g

### 7.70 Mangold-Quinotto

1 Mangold (ca. 800 g)	Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 Bd. Petersilie
2 Zwiebeln	200 g Quinoa
2 Knoblauchzehen	1 Rinderhufsteak (ca. 500 g)
3 EL Öl	50 g Parmesan (Stück)
Salz (z. B. grobes Meersalz)	Backpapier

Mangold gründlich waschen. Stiele und Blätter separat grob hacken. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Lauchzwiebeln, Hälfte Zwiebeln und Hälfte Knoblauch darin andünsten. Mangoldblätter zufügen und mit 150 ml Wasser ablöschen. Aufkochen und zugedeckt ca. 2 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.

Petersilie waschen, Blättchen grob hacken. Hälfte Mangoldblätter und Petersilie mit einem Stabmixer fein pürieren. Quinoa in einem Sieb heiß abspülen und abtropfen lassen.

1 EL Öl in einem weiten Topf erhitzen. Mangoldstiele, Rest Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Quinoa kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 500 ml Wasser angießen, aufkochen und zugedeckt 18-20 Minuten garen.

Steak trocken tupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Steak darin pro Seite ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein Backblech setzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) 12-15 Minuten zu Ende garen.

Mangoldpüree und die übrigen Mangoldblätter unter die Quinoa mengen. Nochmals kurz erhitzen. Parmesan reiben und unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Steak aus dem Ofen nehmen, ca. 2 Minuten ruhen lassen und in Scheiben schneiden. Quinotto und Fleisch mit Meersalz bestreut anrichten.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**pro Portion ca.:** 490 kcal; E 41 g, F 18 g, KH 38 g

**7.71 Marinierte Filetsteaks mit Wok-Gemüse und Sesam**

800 g Rinderfilet (am Stück)	1/2 TL Korianderkörner
200 ml Sojasauce	1/2 TL Kreuzkümmelsamen
50 ml Reissessig	1/4 TL schwarze Pfefferkörner
100 ml Mirin (Reiswein) oder trockener Sherry	400 g Brokkoli
3 EL Sesamöl	400 g Pak Choi oder Chinakohl
2 TL Zucker	1 Bd. Lauchzwiebeln
1 Stück Ingwerwurzel (ca. 2 cm)	200 g Shiitake-Pilze
2 Knoblauchzehen	4 EL Erdnussöl
2 EL geschälter Sesam	Cayennepfeffer

Das Fleisch trockentupfen, in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und in eine Schale legen. Sojasauce, Reissessig, Reiswein, Sesamöl und Zucker zu einer Marinade verrühren. Ingwer und Knoblauch schälen, fein würfeln und zugeben. Die Marinade über das Fleisch gießen. Zugedeckt etwa 2 Stunden im Kühlschrank marinieren. Zwischendurch wenden.

Koriander und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten, Sesam zugeben, kurz mitrösten. Gewürze herausnehmen und abkühlen lassen.

Mit dem Pfeffer im Mörser fein zerstoßen. Gewürzmischung beiseite stellen.

Den Brokkoli putzen, in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. In kochendem gesalzenem Wasser 2-3 Minuten bissfest garen. Herausnehmen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Vom Pak Choi den Strunk abschneiden, die Blätter ablösen und längs halbieren. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. Die Pilze mit Küchenpapier säubern und halbieren.

Einen Wok oder eine große Pfanne erhitzen. Das Öl hineingeben. Die Steaks aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und im heißen Öl von jeder Seite bei starker Hitze etwa Hitze etwa 1 Minute anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Wok oder Pfanne mit Küchenpapier säubern, das restliche Öl hineingeben. Pilze und Lauchzwiebeln hineingeben und unter Rühren anbraten, etwas von der Gewürzmischung zufügen. Pak Choi und Brokkoli zugeben, ebenfalls einige Minuten unter gelegentlichem Wenden anbraten. Mit der Marinade ablöschen, aufkochen und 2-4 Minuten köcheln lassen. Mit Cayennepfeffer und etwas Sesamöl abschmecken. Nach Wunsch mit frischem Koriander bestreuen. Das Fleisch zufügen, nochmals kurz erhitzen. Anrichten und mit der Gewürzmischung bestreuen. Dazu passt Basmatireis.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**7.72 Mixed Grill & Dips**

1 Dos. (425 ml) Pfirsiche	ten
1 Dos. (236 ml) Ananas	800 g Lammlachse oder Schweineschnitzel
150 ml Asiasoße "süßsauer"	einige Lorbeerblätter
1-2 EL flüssiger Honig	8 klein. Hähnchenfilets (800 g)
einige Stiele Petersilie	Saft von 1 Zitrone
1 Bd. Lauchzwiebeln	Salz
250 ml Ketchup	Pfeffer
1-2 TL Curry	2 Stiele Salbei
1 Glas (314 ml) Tomaten in Öl	16 Holz- oder Metallspieße
400 g Mini-Paprika oder kleine Paprikascho-	

Pfirsich-Ananas-Dip: Obst abtropfen. Pfirsiche pürieren. Mit Asiasoße und Honig verrühren. Ananas fein hacken. Petersilie waschen und hacken. Beides in die Soße rühren.

Tomaten-Dip: Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Mit Ketchup und Curry verrühren.

Tomaten abtropfen, Öl auffangen. Paprika putzen, waschen. Lamm würfeln. Mit Paprika, Tomaten und Lorbeer abwechselnd auf Spieße stecken. Filets waschen, flacher klopfen oder halbieren und längs aufspießen. Mit Zitronensaft beträufeln, würzen. Salbei darauf verteilen. Alle Spieße mit Tomatenöl beträufeln und unter Wenden ca. 8 Minuten grillen.

**Mengenangabe:** 6-8 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min-

**pro Portion ca.:** 350 kcal; E 44 g, F 8 g, KH 23 g

### 7.73 Mozzarella-Hackbällchen auf Kartoffelsalat

1 kg fest kochende Kartoffeln	1-2 TL getrock. ital. Kräuter
4 Eier	1 EL Tomatenmark
2 Zwiebeln	Salz, weißer Pfeffer
2 EL Öl	1 Bd. Lauchzwiebeln
2 EL Weißwein-Essig	250 g Kirschtomaten
1 TL Gemüsebrühe	1/2 Töpfchen Basilikum
1 Pkg. (125 g; ca. 15 St.) Mini-Mozzarellakugeln	1 Bd. Schnittlauch
1 Scheib. Toastbrot	250 g Vollmilch-Joghurt
400 g gemischtes Hack	150 g leichte Salatcreme

Kartoffeln waschen und zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. 3 Eier hart kochen. Beides abschrecken, schälen und auskühlen lassen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, hacken. Hälfte in 1 EL heißem Öl andünsten. Mit gut 1/8 l Wasser und Essig ablöschen, Brühe einrühren und aufkochen. Heiß über die Kartoffeln gießen. Ca. 20 Minuten ziehen lassen. Mozzarella abtropfen lassen. Toastbrot einweichen. Hack, Rest Zwiebeln, 1 Ei, getrocknete Kräuter, Tomatenmark, ausgedrückten Toast, Salz und Pfeffer verkneten.

Daraus ca. 15 Bällchen formen, dabei je 1 Mozzarella-Kugel in die Mitte geben und gut verschließen. Bällchen in 1 EL heißem Öl rundherum 8-10 Minuten braten. Gemüse putzen, waschen. Lauchzwiebeln fein schneiden. Tomaten halbieren. Kräuter waschen, fein schneiden, mit Joghurt und Salatcreme verrühren. Abschmecken. Eier würfeln. Joghurtsoße und vorbereitete Salatzutaten mischen, abschmecken. Alles anrichten. Getränk: kühles Bier. Tipp: Knusprig vom Blech: Größere Mengen Hackbällchen können Sie prima auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im Backofen brutzeln (bei 200 °C, ca. 35 Min.). So sind alle gleichzeitig gar und Ihre Herdplatte bleibt sauber.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Auskühlzeit** ca. 2 Std.

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 730 kcal; E 43 g, F 36 g, KH 54 g

### 7.74 Nieren auf griechische Art

500 g Lamm- oder Schweinenieren	Salz
3 Becher Bulgarajoghurt (à 175 g)	Pfeffer, frisch gemahlen
1 Zitrone	2 TL Speisestärke
2 Knoblauchzehen	1 TL Senf scharfer
0.25 TL Zimtpulver	1 Bd. Lauchzwiebeln
2 Gewürznelken	1 Paprikaschote rote
2 Kardamomkapseln	2 EL Olivenöl
1 TL Pfefferminze getrocknete	2 EL Petersilie gehackte

1. Die Nieren längs halbieren, etwa 30 Minuten wässern, mit Küchenpapier trocknen und sauber putzen. Eine Marinade aus dem Joghurt, 2 Esslöffeln Zitronensaft, den geschälten und zerdrückten Knoblauchzehen, dem Zimt, den zerstoßenen Nelken und dem Kardamon (nur die schwarzen Kerne), der Minze, Salz und Pfeffer rühren. Die Nieren darin über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Am nächsten Tag die Nieren aus der Marinade nehmen, sorgfältig trockentupfen. Die Marinade mit der Speisestärke und dem Senf verrühren, quellen lassen. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Scheiben schneiden, ebenso die geputzte Paprikaschote. Beides im Olivenöl andünsten.

3. Die Nieren in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, unter Wenden mitbraten, bis der Schmorsaft verdampft ist und die Nieren leicht bräunen. Salzen, pfeffern, den restlichen Zitronensaft zugeben und einkochen, bis die Flüssigkeit leicht karamelisiert.

4. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Joghurtmarinade einrühren. Kurz aufkochen, nachwürzen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

**Marinierzeit** 480 Minuten

1300 kJ

**7.75 Ofen-Gyros 'Spezial'**

600 g Schweineschnitzel	500 g Krautsalat (Kühlregal)
4 mittelgroße Zwiebeln	100 g Schlagsahne
1/2 Töpfchen Thymian	150 g Sahne-Schmelzkäse
3 EL + etwas Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 EL Gyros-Gewürzsalz	150 g Feta-Käse
3 mittelgroße Möhren	2-3 EL Creme fraîche
1 Bd. Lauchzwiebeln	

Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Thymian waschen, abzupfen. Alles mit 3 EL Öl und Gyrosgewürz gut mischen. Zugedeckt mind. 1 Stunde ziehen lassen.

Möhren schälen, waschen und raspeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Beides unter den Krautsalat heben.

Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Gyros darin portionsweise 3-4 Minuten kräftig anbraten. Knapp 1/4 l Wasser, Sahne und Schmelzkäse einrühren, aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gyros samt Soße in eine gefettete Auflaufform füllen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen. Feta-Käse zerbröckeln. Mit Creme fraîche verrühren und auf dem Gyros verteilen. Bei gleicher Temperatur weitere ca. 10 Minuten überbacken. Mit Krautsalat anrichten. Dazu schmeckt Fladenbrot. Getränk: roter Landwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Marinierzeit** mind. 1 Std.

**Zubereitungszeit** Ca. 1 1/4 Std.

**pro Portion ca.:** 770 kcal; E 47 g, F 47 g, KH 33 g

**7.76 Orientalischer Hack-Gemüse-Topf**

2 EL Rosinen	Salz
2 Zwiebeln	Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe	gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
1 Bd. Lauchzwiebeln	Koriander
250 g Möhren	Piment
1 EL Butterschmalz	Zimt
500 g Rinderhackfleisch	100 g Sahne

Die Rosinen in ein Sieb geben und abbrausen. In lauwarmem Wasser einweichen. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Möhren waschen, schälen und in dünne Stifte schneiden. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Darin Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Hackfleisch zufügen und unter Wenden krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer und je 1 Prise Kreuzkümmel, Koriander, Piment sowie Zimt abschmecken. Lauchzwiebeln und Möhren hinzufügen. Sahne und 100 ml Wasser angießen und alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten zugedeckt schmoren. Die Rosinen abgießen, kurz vor Ende der Schmorzeit untermischen und kurz mitschmoren. Den Hack-Gemüse-Topf würzig abschmecken. Nach Wunsch Reis dazu servieren.

TIPP: Statt der Lauchzwiebeln können Sie auch 2-3 zarte Stangen Porree für dieses Gericht verwenden.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 10 Min.

**Garen** 10 Min.

**pro Portion ca.:** 390 kcal; E 26 g, F 27 g, KH 11 g

## 7.77 Paprika-Pfanne mit Steakstreifen

4 Paprikaschoten	yennepfeffer
(z. B. grün, gelb und rot)	2 Knoblauchzehen
1 Bd. Lauchzwiebeln	2 Huftsteaks (à ca. 150g)
2-3 Stiele glatte Petersilie	2-3 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer
1 Stiel Salbei, evtl.	1/8 l Tomatensaft
1 klein. rote Chilischote oder etwas Ca-	

Paprika und Lauchzwiebeln putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und abzupfen. Chili einritzen, entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken.

Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. In 1 EL heißem Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne rundherum kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

1-2 EL Öl im Bratfett erhitzen. Vorbereitetes Gemüse, Kräuter, Knoblauch und Chili darin unter Wenden 4-5 Minuten braten. Mit Salz würzen. Mit Tomatensaft ablöschen und 2-3 Minuten köcheln. Fleisch zufügen und erhitzen. Abschmecken und anrichten. Dazu schmeckt Reis oder frisches Baguette.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 170 kcal; E 19 g, F 7 g, KH 7 g

**7.78 Pariser Schinken mit feinem Gemüse**

1 Bd. Suppengrün	1 Ei
1 Lorbeerblatt	5 EL Paniermehl
1 TL Pimentkörner	Pfeffer
1 EL Pfefferkörner	4 mittelgroße Möhren
Salz	1 klein. Blumenkohl
1.5-2 kg gepökelter Schweinebraten (Keule; beim Fleischer vorbestellen)	2 Bd. Lauchzwiebeln
100 g weiche Butter	150 g TK-Erbesen
2 EL Dijon-Senf	evtl. Kerbel zum Garnieren

Suppengrün putzen bzw. schälen, waschen und grob schneiden. Mit Gewürzen, etwas Salz und ca. 2 l Wasser in einem großen Topf aufkochen. Fleisch abspülen, zufügen und zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden garen. Den entstehenden Schaum mehrmals abschöpfen.

Fleisch aus der Brühe heben. Fettrand und Schwarte entfernen. Brühe durchsieben und ca. 1 l abmessen. Butter, Senf, Ei, Paniermehl, Salz und Pfeffer verkneten. Auf das Fleisch streichen. Auf der Fettpfanne im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten goldbraun braten.

Möhren, Blumenkohl und Lauchzwiebeln schälen bzw. putzen und waschen. Möhren in Scheiben schneiden, Blumenkohl in Röschen teilen und Lauchzwiebeln halbieren.

Brühe aufkochen. Möhren und Blumenkohl darin ca. 10 Minuten köcheln. Lauchzwiebeln und Erbsen ca. 5 Minuten mitgaren. Alles mit etwas Brühe anrichten, mit Kerbel garnieren. Dazu passen Kartoffeln. Getränk: kühler Roséwein.

**Mengenangabe:** 6-8 Personen

**Zubereitungszeit** Ca. 2 1/2 Std.

**pro Portion ca.:** 380 kcal; E 46 g, F 15 g, KH 12 g

**7.79 Pesto-Braten auf Röstgemüse**

1.2 kg Schweinekotelett (im Stück)	4 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer	3 Zwiebeln
1 Glas (ca. 280 ml) getrocknete Tomaten in Öl	1 Bd. Lauchzwiebeln
25 g Parmesan (Stück)	1/2 Bund/Töpfchen frischer oder 1 TL getrockn. Thymian
4 EL (ca. 50 g) Pinienkerne	1 Zweig frischer oder
1 kg Kartoffeln	1 TL getrockn. Rosmarin

Fleisch waschen, trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Auf der Fettpfanne im vorgeheizten Ofen (E- Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1 Stunde braten. Tomaten abtropfen lassen, Öl dabei auffangen. Tomaten und Parmesan grob zerteilen.

Beides mit 2 EL Pinienkernen pürieren. 5 EL Tomatenöl unterrühren. Kartoffeln schälen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit knapp der Hälfte Pesto mischen. Knoblauch und Zwiebeln schälen, Knoblauch grob hacken, Zwiebeln achteln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Kräuter waschen und fein hacken. Übrigen Pesto gleichmäßig auf den Braten streichen. Kartoffeln, Knoblauch, Lauchzwiebeln, Zwiebeln, Kräuter und Rest Pinienkerne auf der Fettpfanne verteilen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zusammen bei gleicher Temperatur weitere ca. 40 Minuten braten. Braten aufschneiden und mit dem Röstgemüse anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 3/4 Std.

**pro Portion ca.:** 770 kcal; E 61 g, F 39 g, KH 39 g

### 7.80 Pfeffer-Krüstchen 'Madagaskar'

300 g kleine Champignons	Salz
1 Bd. Lauchzwiebeln	200 g Schlagsahne
300 g Schweinefilet	1 Flasche (250 ml) 'Drei-Pfeffer-Sauce' (v. Heinz)
300 g Putenfilet	75-100 g Gouda (Stück)
12 Scheib. Schinkenspeck	3-4 Stiele Petersilie
1-2 EL Öl	
Pfeffer	

Pilze putzen, evtl. waschen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Schweine- und Putenfilet trocken tupfen und in je 6 Medaillons schneiden. Medaillons mit Speck umwickeln. Im heißen Öl in einer großen Pfanne rundherum 2-3 Minuten anbraten. Mit Pfeffer und wenig Salz würzen, herausnehmen.

Pilze im heißen Bratfett unter Wenden kräftig anbraten. Lauchzwiebeln kurz mit anbraten. Mit Sahne und Pfeffersoße ablöschen. Aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Medaillons und Gemüse samt Soße in einer großen Auflaufform verteilen. Käse raspeln und darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 175°C/Gas: Stufe 3) ca. 35 Minuten goldbraun backen. Petersilie waschen, grob hacken und darüberstreuen. Dazu schmecken Petersilienkartoffeln. Getränk: kühler Roséwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** Ca. 1 1/4 Std.

**Portion ca.:** 790 kcal; E 54 g, F 46 g, KH 35 g

### 7.81 Pochiertes Rinderfilet auf Gemüse

16 Brokkoliröschen	2 EL Wasser
16 Lauchzwiebeln	2 EL Essig
2 Stangen Porree	1 EL gehackte Kräuter
4 klein. Zucchini	(z. B. Petersilie, Basilikum,
6 Möhren	Kerbel, Schnittlauch)
4 EL Olivenöl	400 g Rinderfilet
Salz	500 ml Rinderbrühe (Instant)

Brokkoliröschen abbrausen, Strünke entfernen. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, Grün abschneiden. Porree abbrausen, putzen und schräg in Scheiben teilen. Zucchini, Möhren waschen, putzen, letztere evtl. schälen, beides in feine Scheiben schneiden. Alle Gemüse getrennt bissfest blanchieren und leicht abkühlen lassen.

In einer Schüssel Olivenöl mit Salz, Wasser, Essig verrühren, bis eine cremige Soße entsteht. Kräuter unterziehen.

Rinderfilet abbrausen, trockentupfen, von Haut, Sehnen befreien, mit der Aufschnittmaschine oder einem scharfen Messer in 1/2 cm dünne Scheiben schneiden. Rinderbrühe in einer Kasserolle aufkochen lassen. Fleischscheiben einzeln 30 Sekunden in die noch köchelnde Brühe tauchen.

Gemüse auf 4 Tellern anrichten, Fleischscheiben darauf legen und mit der Marinade beträufeln. Dazu nach Belieben Weißbrot und Rotwein reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 7.82 Pochiertes Rinderfilet mit Pilz-Hackerle

### *für das Häckerle*

200 g Schalotten (fein gehackt)  
1 EL Butter  
1 TL brauner Zucker  
1 TL Tomatenmark  
300 g Kräuterseitlinge gehackt  
200 ml Weißwein  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Lorbeerblatt  
Chiliflocken

### *Für das Gratin*

4 Lauchzwiebeln  
750 g Süßkartoffeln (gehobelt)  
200 g Schlagsahne  
175 g Crème fraîche

75 g Manchego-Käse (gerieben)  
75 g Walnusskerne (grob gehackt)

### *Für das Fleisch*

6 Schalotten  
75 g Butter (30 g kalt, in Stückchen)  
1 EL brauner Zucker  
500 ml Rotwein  
150 ml Portwein  
2 Stiele Rosmarin  
2 Stiele Thymian  
6 schwarze Pfefferkörner  
1 Lorbeerblatt  
600 g Rinderfilet  
500 ml Rinderfond

Schalotten in 1 EL heißer Butter glasig dünsten. Zucker darüberstreuen, schmelzen lassen. Tomatenmark einrühren. Pilze zugeben, unter Rühren anrösten. Wein zugießen Mit Salz,

Pfeffer, Lorbeer und Chili würzen. Bei schwacher Hitze unter Rühren sämig einkochen. Lauchzwiebeln putzen, quer halbieren und längs in Streifen schneiden. Mit Süßkartoffelscheiben in eine Gratinform schichten. Sahne mit Crème fraîche verquirlen, salzen, pfeffern und darübergießen. Im heißen Ofen (180 Grad, Mitte) 30-40 Minuten garen. Schalotten schälen, in Spalten schneiden. In 1 EL heißer Butter in einem Bräter oder einem ofenfesten Topf andünsten. Zucker darüberstreuen und karamellisieren. Rot- und Portwein zugießen. Rosmarin, Thymian, Pfefferkörner und Lorbeer zugeben. Alles aufkochen. Bräter vom Herd nehmen und das Filet in den Sud geben. Gratin aus dem Ofen nehmen. Temperatur auf 80 Grad herschalten. Topf in den Ofen stellen und das Filet ca. 25 Minuten im Sud pochieren. dabei gelegentlich wenden. Filet herausnehmen, in Alufolie wickeln Sud bei starker Hitze bis auf ca. 75 ml einkochen Fond zugießen, erneut um die Hälfte einkochen Durch ein feines Sieb streichen, würzen und kalte Butter untermixen Soße warm halten. Manchego und Nüsse über das Gratin streuen Unter dem heißen Grill übergrillen Inzwischen restliche Butter in einer Pfanne erhitzen Filet auswickeln, Fleischsaft zur Soße gießen, Fleisch trocken tupfen und in der Butter kurz rundherum kräftig anbraten Riet aufschneiden und würzen. Mit Soße, Süßkartoffelgratin und dem Pilz-Häckerle auf Tellern anrichten.

**Mengenangabe:** 4 PORTIONEN

**Zubereitungszeit** ca. 1 3/4 Stunden

### 7.83 Pochiertes Rinderfilet mit Schnittlauch-Vinaigrette

600 g junges Gemüse der Saison (z. B. grüner Spargel, junge Möhren und Zuckerschoten)	8 EL Olivenöl
4 Lauchzwiebeln	3 EL Schnittlauchröllchen
2 EL Sherryessig	800 ml Rinderfond (Glas)
1 TL Weißwein-oder Estragonsenf	600 g Rinderfilet
Salz	(1-2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen)
Pfeffer aus der Mühle	Fleur de sel

Das Gemüse putzen, waschen bzw. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden.

Für die Vinaigrette den Essig, mit Senf, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Den Schnittlauch zugeben.

Das Gemüse nacheinander im gesalzenen, kochenden Rinderfond bissfest garen, mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

Das Rinderfilet trockentupfen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In den kochenden Rinderfond geben, Topf vom Herd ziehen und das Filet zugedeckt etwa 1 Minute ziehen lassen. Mit der Schaumkelle aus dem Sud heben und auf eine vorgewärmte Platte geben.

Gemüse in den Fond geben, nochmals kurz darin erhitzen. Aus dem Fond heben und mit dem Rinderfilet anrichten. Alles mit der Schnittlauch-Vinaigrette beträufeln und mit Fleur de sel bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 7.84 Reismudeln mit Rindfleisch

2 Stangen Zitronengras	Zucker
4 Knoblauchzehen	100 g Mungobohnen-Keimlinge
1/8 l Fischsoße	1 Salatgurke
Pfeffer	1 Bd. Koriander
750 g Rumpsteak	1 Bd. Thai-Basilikum
250 g Reismudeln	1/2 Römersalat
2 rote Chilischoten	50-75 g geröstete Erdnüsse
100 ml Reissessig	1 Bd. Lauchzwiebeln
1/2 Limette, Saft von	2 EL Öl

Als Erstes marinieren ich das Fleisch. Dafür entfernen ich die äußeren Blätter vom Zitronengras und hacke das Innere fein. Den Knoblauch schälen und 1 Zehe zum Zitronengras pressen. Beides mit 2 EL Fischsoße und Pfeffer verrühren. Nun tupf ich das Fleisch trocken, schneide es erst in fingerdicke Scheiben, dann in feine Streifen. Anschließend mit der Marinade mischen und mind. 1/2 Stunde durchziehen lassen - länger schadet aber auch nicht.

Inzwischen übergieß ich die Nudeln mit heißem Wasser und lass sie ca. 5 Minuten einweichen. Danach kalt abspülen, abtropfen und abkühlen lassen.

Die Chilis putzen, längs aufschneiden, entkernen und waschen. Dann sehr fein hacken und mit der übrigen Fischsoße, Essig, Limettensaft und 1-2 EL Zucker verrühren. Jetzt noch Rest Knoblauch dazupressen, fertig ist der Dip zum Essen.

Danach wasch und verlese ich die Keimlinge, lass sie gut abtropfen. Die Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Erst in ca. 10 cm lange Stücke, dann in feine Streifen schneiden. Kräuter waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Den Salat waschen, trocken schleudern und in dünne Streifen schneiden. Anschließend auf einer Platte oder in einer weiten Schale verteilen. Gurken, Keimlinge und Kräuter mischen und alles auf den Salat geben. Darauf kommen die Nudeln.

Die Erdnüsse grob hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Im Wok oder einer großen Pfanne erhitze ich portionsweise Öl und brate darin bei starker Hitze das Fleisch. Herausnehmen und die Lauchzwiebeln im Bratfett kurz anbraten. Fleisch wieder untermischen. Heiß auf den Nudeln verteilen und mit Erdnüssen bestreuen.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Zubereitungszeit** Ca. 1 1/4 Std.

**pro Portion ca.:** 430 kcal; E 35 g, F 12 g, KH 43 g

**7.85 RINDERRUCKENSTEAK IN ROTWEIN-PFLAUMEN-SAUCE**

2 EL Trockenpflaumen ohne Stein	Salz
125 ml Rotwein	frisch geschroteter Pfeffer
1 EL Butterschmalz	1 Bd. Lauchzwiebeln
450 g Rinderrückensteak	2 EL kalte Sauerrahmbutter

Den Backofen auf 200 °C vorheizen (Umluft 180 °C). Pflaumen in Streifen schneiden und mit dem Wein in eine kleine Schüssel geben. Butterschmalz in einer schweren, ofenfesten, nicht zu großen Pfanne erhitzen. Das Steak mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und in der Pfanne etwa 5-6 Minuten von allen Seiten anbraten. Die Pfanne mit dem Steak auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben und 8-10 Minuten fertig garen (wenn Sie ihr Steak durchgebraten bevorzugen, dauert es 5-6 Minuten länger). Währenddessen die Lauchzwiebeln putzen, dabei Wurzeln und welke Blätter entfernen. Die Lauchzwiebeln schräg in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Rinderrückensteak aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller kurz ruhen lassen. Lauchzwiebeln in die Pfanne geben und auf dem Herd bei großer Hitze 2 Minuten braten. Rotwein mit den Pflaumen zugeben und um drei Viertel einkochen. Die Butter in kleinen Stückchen in die Sauce schwenken, abschmecken. Das Steak in dünne Scheiben schneiden und mit der süßsauen Rotweinsauce servieren.

**Mengenangabe:** 2 PERSONEN:

**PRO PORTION:** 615 kcal / 2570 kJ; E 51 g, F 36 g, KH 13 g

**7.86 Rindfleisch 'Szechuan Art'**

2 Möhren	1 gestr. EL Speisestärke
2 Stangen Staudensellerie	3 gestr. EL Zucker
1-2 Lauchzwiebeln	Salz
1 rote Chilischote	3 EL Reis-Essig
1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer	(ersatzw. Weißwein-Essig)
500 g Huftsteak	5 EL Reiswein
3 EL Öl	2 EL Sesamöl, evtl.
1 TL Szechuan-Pfefferkörner	

Gemüse schälen bzw. putzen, waschen und klein schneiden. Chili aufritzen, entkernen, waschen und fein würfeln. Ingwer schälen. Fleisch waschen, trockentupfen. Beides in feine Streifen schneiden. Öl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise anbraten, herausnehmen. Szechuan-Pfeffer im Bratfett rösten. Gemüse, Ingwer und Chili zugeben und bei starker Hitze unter Rühren 3-4 Minuten braten. Mit ca. 1/4 l Wasser ablöschen, aufkochen. Stärke, Zucker, ca. 1 TL Salz, Essig und Wein glatt rühren. Unter das Gemüse rühren, aufkochen und kurz köcheln. Fleisch darin erhitzen. Mit Sesamöl abschmecken. Dazu passt Langkornreis. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 35 Min.

**pro Portion ca.:** 320 kcal; E 28 g, F 16 g, KH 12 g

### 7.87 Roastbeef mit Joghurt-Dip

1.5-2 kg Roastbeef	250 g Schmand
3-4 EL Öl	500 g Vollmilch-Joghurt
Salz	1 Bd. Petersilie
Pfeffer	1 Bd. Schnittlauch
1.5-2 kg festkoch. Kartoffeln	1 Bd. Radieschen
1 Zwiebel	1 Bd. Lauchzwiebeln
75 g geräucherter durchwachsener Speck	

Fleisch trocken tupfen. In 2 EL heißem Öl rundherum kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Fettpfanne im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 80 °C/Umluft und Gas: nicht geeignet) ca. 4 Stunden braten.

Kartoffeln waschen und zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, schälen und abkühlen lassen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Speck ebenfalls würfeln.

Schmand und Joghurt glatt rühren. Kräuter waschen, hacken bzw. fein schneiden. Radieschen und Lauchzwiebeln putzen, waschen. Radieschen in Stifte, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Je etwas Gemüse und Kräuter zum Bestreuen beiseitelegen. Den Rest unter die Schmandcreme rühren, abschmecken.

Speck in einer großen beschichteten Pfanne knusprig braten. Zwiebel mitdünsten. Alles herausnehmen. 1-2 EL Öl im Speckfett erhitzen. Kartoffeln in Scheiben schneiden und darin portionsweise goldbraun braten, würzen. Zwiebel und Speck zufügen. Roastbeef aufschneiden, mit Dip und Bratkartoffeln anrichten. Mit Rest Gemüse etc. bestreuen.

Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 6-8 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 4 1/4 Std.

**pro Portion ca.:** 600 kcal; E 50 g, F 28 g, KH 34 g

### 7.88 Roastbeef mit Radieschen-Gemüse

600 g Roastbeef	1-2 Orangen
Salz, Pfeffer	2 EL Öl
1 EL Butterschmalz	1/2 TL Gemüsebrühe
1 Bd. Lauchzwiebeln	1/2 Bd. Petersilie
2 Bd. Radieschen	Alufolie

Backofen vorheizen (E-Herd: 1 225 °C/Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4). Fleisch waschen, trockentupfen. Die Fettschicht einschneiden. Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben. Mit Fettschicht nach unten im heißen Butterschmalz anbraten. Wenden und im Ofen ca. 25 Minuten braten. Lauchzwiebeln und Radieschen putzen und waschen, kleine Radieschenblätter beiseite legen. Zwiebeln in Stücke schneiden. Radieschen evtl. halbieren. Orangen auspressen, 1/4 l Saft abmessen. Roastbeef herausnehmen, in Alufolie wickeln und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Lauchzwiebeln im heißen Öl anbraten. Orangensaft zugießen, aufkochen, Brühe einrühren. Radieschen zufügen und alles ca. 1 Minute garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Radieschenblätter waschen, hacken. Fettschicht vom Roastbeef entfernen, Fleisch in Scheiben schneiden. Mit dem Gemüse anrichten und mit Petersilie und Radieschenblättern bestreuen. Dazu passen Bratkartoffeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 300 kcal; E 35 g, F 14 g, KH 7 g

### 7.89 Roastbeefröllchen 'Andaluz'

12 dünne Scheiben Rumpsteak (à ca. 50 g)	1 Dos. (425 ml) große weiße Bohnenkerne
6 dünne Scheiben Serrano-Schinken	250 g Kirschtomaten
2 Lauchzwiebeln	Salz
3-4 EL Olivenöl	Pfeffer
2 Zwiebeln	Zucker
1-2 Knoblauchzehen	1 EL Tomatenmark
1-2 Zweige Rosmarin	5 EL trockenen Sherry

Die Steaks lege ich nebeneinander auf eine Arbeitsfläche und tupfe sie mit Küchenpapier trocken. Den Schinken halbiere ich längs und verteile ihn auf dem Fleisch. Die Lauchzwiebeln putze und wasche ich. Dann schneide ich sie jeweils in 3 Stücke und belege damit 6 Steaks. Anschließend rolle ich alle Steaks schön fest auf.

Das Öl erhitze ich in einer großen Pfanne und brate darin die Röllchen rundherum kräftig an.

In der Zwischenzeit schäle ich Zwiebeln und Knoblauch und hacke beides. Den Rosmarin wasche ich und zupfe die Nadeln ab. Die Bohnen gieße ich ab und spüle sie kurz mit kaltem Wasser ab. Dann lasse ich sie gut abtropfen. Die Tomaten wasche ich ebenfalls.

Nun würze ich das Fleisch f mit Salz und Pfeffer, nehme es aus der Pfanne und stelle es warm. Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin dünste ich im heißen Bratfett an. Dann gebe ich das Tomatenmark zu und lasse es kurz anschwitzen.

Anschließend füge ich Tomaten und Bohnen zu und lasse alles 5 Minuten schmoren. Dann gieße ich einen ordentlichen Schluck Sherry dazu schmecke alles mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker ab. Zum Schluss lege ich die Röllchen aufs Gemüse und erhitze sie noch mal kurz. Dazu reiche ich Baguette-Brot.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**Portion ca.:** 360 kcal; E 36 g, F 15 g, KH 15 g

### 7.90 Rosa gebratener Kalbsspitz mit Petersilien-Vinaigrette und Kartoffel-Brokkoli-Gratin

50 ml Rapsöl	50 g Butter
1200 g Kalbstafelspitz	2 Bd. Lauchzwiebeln
1000 g Brokkoli	500 g Petersilienwurzeln
50 ml Rapsöl	100 g Senf, süß
50 g Zwiebeln	200 ml Weißweinessig
3 Knoblauchzehen	100 ml Rapsöl, kaltgepresst
1000 g Kartoffeln, fest kochend	100 ml Nussöl
600 ml Sahne, 30 %	1 Bd. Petersilie, glatt
200 ml Weißwein	10 Stk. Gewürzpauschale
100 g Edamer, 45 %, gerieben	(Salz, Pfeffer,
6 Stk. Toastbrot, Scheiben	Muskatnuss gerieben)

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Kalbstafelspitz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, auf ein flaches Blech geben, im vorgeheizten Combidämpfer bei 160 °C Heißluft für ca. 35 Min. garen. Anschließend in Aluminiumfolie wickeln, ca. 15 Min. ruhen lassen. Brokkoli putzen, in Röschen teilen und halbieren, kurz blanchieren, abschrecken. Tiefes Blech oder Portionsschalen mit Rapsöl ausfetten. Zwiebeln, Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in das vorbereitete Blech geben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, vermengen. Mit Sahne und Weißwein angießen, mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Combidämpfer bei 180 °C Heißluft ca. 20 Min. garen. Toastbrot entrinden, fein reiben, in Butter goldbraun rösten. Lauchzwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden. Petersilienwurzeln putzen, fein würfeln oder in dünne Scheiben schneiden, blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen. Senf mit Essig verrühren. Öle langsam und gleichmäßig unterschlagen. Petersilie waschen, Blätter abzupfen. Einige Blätter zum Ausgarnieren aufbewahren, restliche Blätter fein hacken. Lauchzwiebeln, Petersilienwurzeln und Petersilie hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichtehinweis: Fleisch in dünnen Scheiben auf Tellern anrichten, mit Vinaigrette beträufeln. Gratin mit geröstetem Toastbrot bestreuen, mit Petersilie garnieren.

**Mengenangabe:** 10 Personen

### 7.91 Rosmarin-Lammlachse mit lauwarmem Erbsen-Bohnen-Salat

450 g TK-Prinzessbohnen	1 klein. Bund Petersilie
Salz, Pfeffer	7 EL Weißweinessig
Zucker	1 klein. Zweig Rosmarin
250 g TK-Erbesen	4 Lammlachse (à ca. 180 g; ausgelöster Lammrücken)
125 g getrocknete Tomaten (in Öl; Glas)	2 EL Öl
2 Lauchzwiebeln	

Gefrorene Bohnen in 100 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Gefrorene Erbsen 2-3 Minuten mitgaren. Gemüse kalt abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen Tomaten abtropfen lassen, dabei 2 EL Öl auffangen. Tomaten in dünne Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

Aufgefangene 2 EL Tomatenöl in einem Topf erhitzen. Lauchzwiebeln und Tomaten darin kurz andünsten. Essig zugießen, einmal aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Bohnen, Erbsen und Petersilie zugeben und alles mischen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Rosmarin waschen, trocken tupfen und die Nadeln abzupfen. Lammlachse trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Lammlachse darin bei starker Hitze von jeder Seite ca. 1 Minute braten. Dann für rosa gebratene Lammlachse bei mittlerer Hitze pro Seite 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin kurz mitbraten. Bohnensalat nochmals abschmecken. Alles anrichten. Dazu schmeckt Baguette.

Tipp: statt Lamm. 4 Rinderfiletsteaks (à ca. 180 g) genauso anbraten, dann aber pro Seite 1-2 Minuten länger braten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 30 Minuten

390 kcal; E 44 g, F 15 g, KH 0 g

## 7.92 Roulade bayerisch serviert

1 Bd. Schnittlauch	Salz, Pfeffer
1 Bd. Radieschen	100 g Zwiebeln
1 Bd. Lauchzwiebeln	2000 g Kartoffeln, fest kochend
10 Laugenbrezeln á 60 g)	Kümmel, ganz
1 Schale Kirschtomaten	Zucker
200 g Speck, durchwachsen in Scheiben	Salz, Pfeffer
50 g Senf, mittelscharf	200 ml Sahne, 30 %
Salz, Pfeffer	50 g Bratenpaste, dunkel
1200 g Schweinerouladen	Kümmel, ganz
250 ml Rapsöl	Lorbeerblatt
250 ml Kräuteressig, 5 %	30 g Tomatenmark
200 ml Wasser	100 g Lauch
Zucker	100 g Sellerieknolle

100 g Möhren  
100 ml Rapsöl

300 g Sauerkraut

Rouladen auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Senf bestreichen und mit Speckscheiben belegen. Sauerkraut evtl. etwas waschen, damit die Säure entweichen kann. Sauerkraut auf den Bauchspeck legen, Rouladen gleichmäßig zusammenrollen und mit Zahnstochern schließen. Rapsöl in einem Bräter erhitzen und die Rouladen von allen Seiten gleichmäßig anbraten. Gemüse putzen, in walnussgroße Stücke schneiden, zu den Rouladen geben und leicht mit anrösten. Tomatenmark hinzugeben, mit anziehen lassen und mit Wasser angießen. Lorbeerblatt und etwas Kümmel hinzugeben. Rouladen im Backofen bei ca. 180 °C für ca. 90 Min. garen, ab und zu wenden, mit etwas Wasser angießen. Rouladen aus dem Saucenansatz nehmen und warm setzen. Sauce durch ein Sieb passieren, mit etwas Bratenpaste abziehen. Sahne hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kartoffeln waschen und mit der Schale in gesalzenem Wasser gar kochen. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln putzen, in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und Radieschen zu den Kartoffeln geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker . würzen. Wasser, Kräuternessig in einem Kochtopf erwärmen. Rapsöl hinzugeben und unterrühren. Die Marinade zu den Kartoffeln geben und vorsichtig mit einem Holzlöffel unter die Kartoffeln heben. Schnittlauch waschen und fein schneiden, unter den Kartoffelsalat heben. Kirschtomaten halbieren und vorsichtig unter den Kartoffelsalat heben.

Anrichtehinweis: Kartoffelsalat warm zu den Schweinerouladen servieren, Laugenbrezeln dazu reichen.

**Mengenangabe:** 10 Personen

1096 kcal / 4566 kJ

### 7.93 Rouladen 'International'

8 Lauchzwiebeln	2 EL Olivenöl
2 EL Trüffelbutter	Salz, Pfeffer
4 Schweinefiletköpfe oder 2 Schweinefilets, vom Metzger für Rouladen vorbereiten las- sen	200 ml Sahne 400 ml Kalbsfond (Glas) Chilipulver
4 EL Dijon-Senf	1 EL Balsamicoessig
4 Scheib. Schwarzwälder Schinken	1 Zweig Rosmarin
8 Blätter Sauerampfer (ersatzweise Spinat)	1 Zweig Thymian

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Trüffelbutter (wahlweise Süßrahmbutter) andünsten. Das Fleisch trocken tupfen, mit Senf bestreichen, mit Schinken, Sauerampfer, Lauchzwiebeln belegen und zu Rouladen aufrollen. Fixieren.

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Olivenöl erhitzen und die Rouladen darin

anbraten, salzen und pfeffern. Rouladen in eine gefettete Auflaufform geben. Bratsaft, Sahne sowie Kalbsfond verrühren und mit Salz, Pfeffer, Chilipulver sowie Essig würzen. Über das Fleisch gießen und im Ofen 25-30 Min. garen.

Kräuter abbrausen, trocken schütteln, zum Fleisch geben und weitere ca. 10 Min. garen. Dazu schmecken Klöße.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 40 Min.

**Vorbereiten** ca. 40 Min.

**pro Person ca.:** 505 kcal; E 45 g, F 35 g, KH 4 g

### 7.94 Rouladen mit Basilikum-Schinken-Füllung

4 Scheib. Rinderrouladen (à 150 g)	75 g gekochter Schinken
1 EL grobkörniger Senf	Butterschmalz
Salz	3 Zwiebeln
Pfeffer	1/2 l Brühe
2 Lauchzwiebeln	Sherry medium zum Abschmecken
1 Bd. Basilikum	150 g Creme fraîche
1 Bd. Petersilie	2 EL dunkler Soßenbinder

Die Fleischscheiben nebeneinander ausbreiten und mit Senf bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Lauchzwiebeln bestreuen. Basilikum, Petersilie und Schinken fein hacken, verrühren, auf die Fleischscheiben streichen und aufrollen. Mit Küchenband oder Holzstäbchen zusammenhalten. Die Rouladen im Butterschmalz rundherum kräftig anbraten. Die gewürfelten Zwiebeln dazugeben, andünsten, mit Brühe ablöschen und auf kleiner Gasflamme schmoren lassen. Nach beendeter Garzeit Sherry, Creme fraîche und Gewürze dazugeben, abschmecken und mit Soßenbinder andicken.

Beigabe: Kartoffeln, Nudeln

**Vorbereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Garzeit:** ca. 2 Stunden

### 7.95 Rouladen mit Roter Bete & Meerrettich

4 Rinderrouladen (à 180 g)	6 Stiele Dill
2 Lauchzwiebeln	Salz, Pfeffer
200 g Rote-Bete-Kugeln (Glas)	8 EL Meerrettich (Glas)

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Rote-Bete-Kugeln in dünne Spalten schneiden. Dill waschen, trocken schütteln, Fähnchen abzupfen. Rouladen trocken tupfen, evtl. etwas flacher klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Meerrettich, Rote Bete

und Lauchzwiebeln darauf verteilen. Mit Dill bestreuen. Aufrollen und feststecken.

### 7.96 Scharfe Kraut-Mett-Pfanne

1 groß. Zwiebel	1 Lorbeerblatt
1-2 EL Öl	1 TL klare Brühe
500 g Mett	1 Bd. Lauchzwiebeln
1 TL getrockneter Majoran	Salz
Chilipulver	Pfeffer
1 Dos. (850 ml) Sauerkraut	150 g saure Sahne oder Schmand

Zwiebel schälen und grob würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Mett darin krümelig anbraten. Zwiebel mit andünsten. Mit Majoran und 1/2 TL Chilipulver würzen. Sauerkraut und Lorbeer zugeben, andünsten. Ca. 1/4 l Wasser und Brühe einrühren. Aufkochen und offen ca. 10 Minuten schmoren. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Bis auf etwas Grün zugeben, andünsten. Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Lauchzwiebelgrün bestreuen. Saure Sahne mit Chilipulver bestäuben, dazu reichen. Dazu: Kartoffelpüree oder Bauernbrot. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 480 kcal; E 26 g, F 37 g, KH 6 g

### 7.97 Schnitzel in Kräuterhülle an Linsengemüse mit Petersilienkartoffeln

2000 g Kartoffeln, fest kochend	1/2 Bd. Petersilie, glatt
1800 g Schweineschnitzel,	35 g Butter
à 180 g aus der Oberschale	45 ml Apfelessig
60 g Mehl	10 ml Rapsöl
4 Eier (M)	60 g Speck, durchwachsen
50 g Paniermehl	60 g Zwiebeln
0.25 Bd. Thymian	250 g Pfifferlinge
0.25 Bd. Salbei	15 ml Rapsöl
600 g Linsen, bunt, trocken	1/2 Bd. Petersilie, glatt
2 Knoblauchzehen	1/2 Bd. Thymian
180 g Möhren	10 Stk. Gewürzpauschale
1 Bd. Lauchzwiebeln	(Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter)

Kartoffeln dämpfen. Schweineschnitzel leicht plattieren und mit Salz, Pfeffer würzen. Danach zunächst in Mehl, dann in geschlagenem Ei und anschließend in einer Mischung aus Paniermehl und gehackten Kräutern wenden. Panade leicht andrücken. Linsen zusammen mit Lorbeerblättern und Knoblauchzehen in kaltem Wasser aufsetzen und vorsichtig

aufkochen und garen, damit die Linsen nicht platzen. Anschließend Lorbeerblätter herausnehmen. Mit Möhrenstreifen, Frühlingszwiebeln sowie gehackter Petersilie vermengen. Das Ganze in erhitzter Butter garen und zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Apfelessig würzen. Rapsöl erhitzen, darin gewürfelten Speck und Zwiebelwürfel leicht anbraten. Danach Pfifferlinge hinzufügen und mit Salz, Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Schnitzel von beiden Seiten goldgelb braten. Kartoffeln mit gehackter Petersilie vermengen.

Anrichtehinweis: Linsengemüse auf Teller geben. Schnitzel und Speck-Pfifferlinge hinzufügen, mit Thymianzweigen garnieren. Petersilienkartoffeln dazu reichen.

**Mengenangabe:** 10

**je Portion:** 530 kcal

### 7.98 Schnitzel mit Honigsoße

1 Bd. Lauchzwiebeln	2 TL Tomatenmark
30 g getrocknete Tomaten in Öl	200 ml Weißwein
4 Kalbs- oder Schweineschnitzel (à ca. 180 g)	200 ml Kalbsfond (Glas)
Salz, Pfeffer	12 Kapernäpfel (Glas)
2 EL Mehl	2 TL Honig
4 EL Butter	1 Bd. Basilikum

Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Tomaten grob hacken. Schnitzel trocken tupfen, jeweils halbieren und flach klopfen. Dann salzen, pfeffern und im Mehl wenden. Schnitzel in der Butter auf jeder Seite ca. 5. Min. anbraten, herausnehmen.

Lauchzwiebeln sowie Tomatenmark ins Bratfett geben und kurz anschwitzen. Mit Weißwein und Kalbsfond ablöschen. Tomaten, Kapernäpfel sowie Honig zufügen und die Soße ca. 8 Min. sämig einkochen lassen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und bis auf einige Blätter grob hacken. Fleisch in die Soße geben und 2-3 Min. durchziehen lassen. Gehacktes Basilikum zufügen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Mit übrigem Basilikum garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca.20 Min.

**Vorbereiten** ca. 35 Min.

**pro Person ca.:** 400 kcal; E 46 g, F 12 g, KH 16 g

### 7.99 Schnitzel zu Kartoffel-Gurkensalat

1 kg fest kochende Kartoffeln	Zucker
1 Bd. Lauchzwiebeln	4 dünne Schweineschnitzel (à ca. 125 g)
1/2 Salatgurke	2 Eier
1/2 TL Gemüsebrühe	2 EL Mehl
6-8 EL Weißwein-Essig	8 EL Paniermehl
1 TL mittelscharfer Senf	2-3 EL Öl
Salz, weißer Pfeffer	evtl. unbehandelte Zitrone zum Garnieren

Kartoffeln gründlich waschen und zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, schälen und etwas abkühlen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Gurke putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. 200 ml Wasser, Brühe, Essig und Lauchzwiebeln aufkochen. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Mit Gurke und der heißen Brühe mischen. Mind. 30 Minuten ziehen lassen. Schnitzel waschen und trockentupfen. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Schnitzel nacheinander in Mehl, Ei und Paniermehl wenden. Etwas abklopfen. Im heißen Öl pro Seite ca. 3 Minuten braten. Kartoffelsalat abschmecken und alles anrichten. Mit Zitrone garnieren.

Getränk: Mineralwasser.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min. (ohne Wartezeit)

**pro Portion ca.:** 520 kcal / 2180 kJ; E 36 g, F 18 g, KH 49 g

### 7.100 Schnitzel-Curry mit Ananas

1 Bd. Lauchzwiebeln	Salz, Pfeffer
1 Baby-Ananas	1 geh. EL Mehl
1 walnussgroßes Stück Ingwer	3-4 TL Curry (scharf)
1 Dos. (425 ml) Kichererbsen	1/4 l Ananassaft
400 g Schweineschnitzel	1 TL Gemüsebrühe
2 EL Kokos-Chips oder -raspel	Chilipulver od. Cayennepfeffer
1 EL Butterschmalz	evtl. Chiliflocken z. Bestreuen

Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Ananas schälen, evtl. 4 dünne Scheiben zum Garnieren abschneiden. Übrige Ananas vierteln, Strunk entfernen. Ananas in Stücke schneiden. Ingwer schälen, fein würfeln.

Kichererbsen abtropfen. Fleisch trocken tupfen, in Streifen schneiden. Chips in einer tiefen Pfanne ohne Fett leicht rösten, herausnehmen.

Butterschmalz in der Pfanne O erhitzen. Fleisch darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Lauchzwiebeln, Ananas und Ingwer im Bratfett anbraten. Mehl und Curry darin kurz an- schwitzen. 200 ml Wasser, Saft und Brühe einrühren. Aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln.

Kichererbsen, Chips und Fleisch zufügen, erhitzen. Curry abschmecken und anrichten. Mit

Ananasscheiben garnieren. Mit Chiliflocken bestreuen.  
Dazu passt Fladenbrot (z. B. indische Pappadums).

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 340 kcal; E 28 g, F 11 g, KH 30 g

### 7.101 Schnitzel-Mett-Taler

6 dünne Schnitzelrouladen (à ca. 100 g; evtl. vom Fleischer aufschneiden lassen)	600 g Schweinemett Öl zum Bestreichen Klarsichtfolie Alufolie Holz- oder Metallspieße
Salz	
weißer Pfeffer	
2-3 Lauchzwiebeln	

1. Rouladen zwischen Klarsichtfolie mit einer Teigrolle noch etwas flacher rollen. Dann leicht überlappend nebeneinander auf Klarsichtfolie legen (ca. 25 x 36 cm). Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

2. Lauchzwiebeln putzen, waschen und sehr fein schneiden. Mit dem Mett verkneten. Masse evtl. würzen und zu einer ca. 36 cm langen und ca. 4 cm dicken Rolle formen. Rolle auf den vorderen Fleischrand legen. Alles zusammen mit Hilfe der Klarsichtfolie fest einrollen und ca. 1 Stunde anfrieren lassen.

3. Die Rolle herausnehmen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Je 2 Scheiben auf Spieße stecken und dünn mit Öl bestreichen oder auf geölte Alufolie legen. Auf dem heißen Grill unter mehrmaligem Wenden 8-12 Minuten goldbraun grillen.

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**Wartezeit** ca. 1 Std.

**Pro Portion ca.:** 250 kcal / 1050 kJ; E 27 g, F 15 g, KH 1 g

### 7.102 Schnitzel-Pfanne mit Orangen-Currysoße

750 g Schweineschnitzel	2-3 TL Curry
1 mittelgroße Zwiebel	1-2 TL Gemüsebrühe
1-2 Knoblauchzehen	2 TL Speisestärke
1 Bd. Lauchzwiebeln	5-7 EL Schlagsahne
6 mittelgroße Orangen, ca.	1 Prise Zucker
2 EL Öl	evtl. unbehandelte Orange und Melisse zum Garnieren
Salz, grober Pfeffer	

Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. 3 Orangen

schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Ca. 3 Orangen auspressen, 1/4 l Saft abmessen. Öl in einer beschichteten L Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebeln im Bratfett kurz andünsten. Fleisch wieder zufügen. Curry darüber stäuben und anschwitzen. Mit ca. 1/8 l Wasser und Orangensaft ablöschen, Brühe einrühren. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 5-10 Minuten köcheln. Stärke und 2 EL kaltes Wasser verrühren. Ins Geschnetzelte rühren, nochmals aufkochen. Mit Sahne verfeinern. Orangenscheiben darin erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und garnieren. Dazu schmeckt Reis.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Portion ca.:** 390 kcal / 1630 kJ; E 48 g, F 11 g, KH 21 g

### 7.103 Schnitzel-Reis-Pfanne

Salz	1 TL (5 g) Öl
50 g Langkornreis	weißer Pfeffer
250 g Zucchini	1/2-1 TL Gemüsebrühe (Instant)
2 Lauchzwiebeln	etwas gehackter Thymian und Rosmarin
100 g Schweineschnitzel	

1/8 l Salzwasser aufkochen. Reis darin zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Gemüse putzen, waschen, klein schneiden.

Fleisch trockentupfen, würfeln. Im heißen Öl anbraten. Gemüse zufügen und ca. 3 Minuten mitbraten. Alles würzen. 6 EL Wasser und Brühe zufügen und aufkochen. Reis und Kräuter unterheben.

**Mengenangabe:** 1 Person:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 0 kcal; E 29 g, F 8 g, KH 48 g

### 7.104 Schnitzel-Röllchen

100 g Kirschaprika mit Frischkäse-Füllung (Antipasti, Kühlregal)	Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen	2 EL Öl
4 Lauchzwiebeln	250 ml Brühe
4 dünne Schweineschnitzel (à ca. 180 g)	3 rote Paprikaschoten
2 EL Paprikamark	200 g Brokkoli
2 EL Senf	100 g Sahne

Kirschaprika abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in Ringe schneiden. Fleisch abbrausen, trocken tupfen und flach klopfen. Mit Paprikamark und Senf bestreichen, salzen, pfeffern. Knoblauch, Lauchzwiebeln und Kirschaprika auf dem Fleisch verteilen. Aufrollen und fixieren. Röllchen in einem Topf in Öl rundherum ca. 5 Min. scharf anbraten. Brühe angießen. Röllchen zugedeckt 20-30 Min. garen. Paprikaschoten abbrausen, putzen und grob würfeln. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Röllchen aus dem Topf nehmen und warm halten. Gemüse in den Schmorfond g geben und darin ca. 15 Min. weich dünsten. Gemüse in der in Flüssigkeit mit dem Mixstab pürieren. Sahne einrühren, Soße salzen und pfeffern. Röllchen mit der Soße auf Tellern anrichten. Dazu schmecken Schmortomaten und Bandnudeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 50 Min.

**Arbeitszeit:** ca. 40 Min.

**pro Person ca.:** 495 kcal; E 7 g, F 30 g, KH 8 g

### 7.105 Schweinefilet mit Gemüse, Meerrettich und Schnittlauchkartoffeln

1500 g Schweinefilet	2 Bd. Schnittlauch
10 ml Rapsöl	150 g Meerrettichwurzel
500 g Möhren	20 g Butter
4 Bd. Lauchzwiebeln	500 ml Sahne, 30 %
2000 g Kartoffeln, Drillinge	10 Stk. Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer)

Schweinefilet parieren, salzen, pfeffern und in Rapsöl von allen Seiten anbraten. Möhren putzen und in gleichmäßige Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Drillinge dämpfen. Schnittlauch waschen, in feine Ringe schneiden. Meerrettich putzen und mittelfein reiben. Möhren und Frühlingszwiebeln in einer heißen Pfanne in zerlassener Butter anschwitzen. Mit Sahne auffüllen und mit Salz, Pfeffer würzen. Kartoffeln und Schnittlauch miteinander vermengen, salzen und pfeffern. Anschließend Schweinefilet im vorgeheizten Backofen bei 160 °C Heißluft für ca. 15 Min. garen. Danach in Tranchen schneiden und kurz zum Gemüse geben.

Anrichtehinweis: Gemüse und Fleisch auf Teller geben. Meerrettich darüber streuen. Kartoffeln hinzufügen.

**Mengenangabe:** 10

**je Portion:** 480 kcal / 2009 kJ

### 7.106 Schweinemedallions in Pflaumensoße

4 Lauchzwiebeln	125 ml Madeira
4 Schweinefiletstücke (à ca. 125 g)	1/2 TL Zimt
4 Scheib. Bacon	2 EL dunklen Soßenbinder
300 g Pflaumen	rosa Pfeffer
2 EL Pflanzenöl	Zucker

Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, ca. 1 Min. blanchieren. Fleisch abbrausen, trockentupfen und leicht flach drücken. Mit Speck und blanchierten Lauchzwiebeln umwickeln. Mit Küchengarn zusammenbinden.

Pflaumen abbrausen, halbieren und entsteinen. Fleisch im heißen Öl von beiden Seiten je 6-8 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen, warm stellen.

Pflaumen im Bratfett andünsten, Madeira sowie 150 ml Wasser angießen und etwa 5 Min. garen. Zimt sowie Basis für dunkle Soße unterziehen und kurz aufkochen. Soße mit rosa Pfeffer sowie Zucker abschmecken und mit den Schweinemedallions anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Person:** 550 kcal; E 31 g, F 37 g, KH 16 g

### 7.107 Schweinerücken im Lauchmantel

Salz, Pfeffer	40 g Kirschtomaten
Basilikum	40 g Zwiebeln rot
1 EL Rapsöl	20 g Lauchzwiebeln
200 ml brauner Kalbsfond	30 g Schweinenetz
1/8 l Sahne	30 g Lauchblätter
2 EL Semmelbrösel	40 g Champignons
2 EL Tomatenmark	40 g Egerlinge
1 EL Petersilie	40 g Austernpilze
1 EL Schnittlauch	800 g Schweinelachs
1/2 EL Butterschmalz	

Austernpilze, Egerlinge, Champignons mit Küchenkrepp gut abreiben, Egerlinge und Champignons sechsteln, Austernpilz in Streifen schneiden. Lauchblätter in leichtem Salzwasser blanchieren, gut abtropfen lassen, Schnittlauch und Petersilie fein schneiden. Kirschtomaten das Haus ausschneiden, sechsteln; Zwiebeln schälen, blättrig schneiden; Lauchzwiebeln in Röllchen schneiden. Schweinelachs mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Rapsöl rundum goldbraun anbraten. Schweinenetz auslegen, Lauchblätter darauf legen, mit Tomatenmark gut bestreichen, Semmelbrösel darüber streuen, den angebratenen Schweinelachs darauf setzen, einschlagen und in die heiße Pfanne setzen, mit Kalbsfond angießen, im Ofen bei 180 Grad ca. 25 - 30 Minuten garen, danach Fleisch in Tranchen schneiden. Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln und Lauchzwiebeln, glasig angehen lassen, Pilze dazugeben und mit anschwanken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Kirschtomaten und Kräuter dazu, mit Kalbsfond angießen, mit Sahne aufgießen, etwas vom Bratenfond hinzugeben, leicht einköcheln lassen. Pilzragout mit Soße auf dem Teller als Bett anrichten, Fleischscheiben darauf setzen und mit Basilikum garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 7.108 Schweinesteaks mit Camemberthaube

4-5 Lauchzwiebeln	Pfeffer
4 klein. Tomaten	1/2 Baguette-Brot (ca. 125 g)
4 Schweinerückensteaks (à ca. 150 g)	150 g Camembert (mind. 45 % Fett i. Tr.)
2 EL Öl	evtl. Edelsüß-Paprika
Salz	

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Steaks mit Küchenpapier trocken tupfen. Im heißen Öl von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Die Lauchzwiebeln im heißen Bratfett unter Wenden 1-2 Minuten braten. Baguette in 8 Scheiben schneiden. Den Camembert ebenfalls in Scheiben schneiden. Je 2 Baguettescheiben in 4 kleine feuerfeste Förmchen legen. Mit je 1 Steak, Tomaten, Lauchzwiebeln und Camembert belegen (oder alles in eine große Auflaufform schichten). Mit Edelsüß-Paprika bestäuben.

Steaks im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) 10-12 Minuten überbacken.

Dazu schmeckt Blattsalat. Getränk: kühler Weißwein.

Tipp: Steaks und Schnitzel (außer Geflügel) müssen Sie nicht waschen. Nur trocken tupfen

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 460 kcal; E 43 g, F 21 g, KH 21 g

### 7.109 Steak mit Curry-Pfirsichsoße

2-3 Kartoffeln (200 g)	2 Pfirsichhälften + 3 EL Saft (Dose)
1 TL (5 g) Öl	100 g Rumpsteak
1-2 Lauchzwiebeln	Curry
1 Tomate	Salz, Pfeffer

Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. 1/4 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffelspalten darin unter Wenden 15-20 Minuten braten. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomate waschen. Tomate und Pfirsiche

würfeln. Steak trockentupfen. 1/4 TL Öl in einem Topf erhitzen. Lauchzwiebeln darin andünsten. Curry darüber stäuben und mit anschwitzen. Tomate, Pfirsiche und Saft zugeben. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Kartoffeln salzen und in der Pfanne an den Rand schieben. Steak darin pro Seite 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Curry-Pfirsichsoße abschmecken. Alles anrichten.

**Mengenangabe:** 1 Person:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 390 kcal; E 27 g, F 8 g, KH 49 g

### 7.110 Steak-Gulasch mit Kräuterpüree

2 Kartoffeln (ca. 200 g)	1/2 TL Öl
Salz, Pfeffer	1 TL Tomatenmark
1/2 Bd. Lauchzwiebeln	5-7 EL fettarme Milch
2-3 Stiele Kerbel oder Petersilie	evtl. rosa Beeren (pfefferähnliches Gewürz)
1-2 Stiele Basilikum	zum Garnieren
125 g Huftsteak	

Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. In Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. Kräuter waschen und, bis auf etwas Basilikum zum Garnieren, fein schneiden. Steak trocken tupfen und würfeln.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden kräftig anbraten. Lauchzwiebeln kurz mitbraten. Tomatenmark einrühren. Mit 7-8 EL Wasser ablöschen und aufkochen. Zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln abgießen und fein zerstampfen, dabei Milch zugießen. Gehackte Kräuter unterheben und abschmecken. Steak-Gulasch und Püree anrichten. Mit Basilikumblättchen und rosa Beeren garnieren.

**Mengenangabe:** 1 PERSON

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 380 kcal; E 35 g, F 7 g, KH 42 g

### 7.111 Steak-Kartoffel-Pfanne 'Texas-Art'

1-1.2 kg neue Kartoffeln	1 klein. Gemüsezwiebel
300 g Beet- bzw. Kluftsteak	1 Paprikaschote (z. B. rot)
300 g Schweineschnitzel	200 g Schmand oder Crème fraîche
Salz	100 g Gouda-Käse
Pfeffer	2 Lauchzwiebeln
Chilipulver	

Kartoffeln mit einer Bürste gründlich säubern, trockentupfen, vierteln. Fleisch evtl. waschen, abtupfen und würfeln.

Öl in einer großen ofenfesten Pfanne oder einem Bräter erhitzen. Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Kartoffeln im Bratfett bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten braun braten.

Zwiebel schälen, hacken. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Beides ca. 5 Minuten vor Ende der Bratzeit zu den Kartoffeln geben. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Fleisch zufügen und darin erhitzen.

Schmand würzen, über die Kartoffeln verteilen. Käse reiben und darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C / Umluft: 200 °C / Gas: Stufe 4) ca. 10 Minuten überbacken. Oder den Käse bei zugedeckter Pfanne darauf schmelzen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden Über die Kartoffeln streuen.

Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**Portion ca.:** 590 kcal / 2470 kJ; E 49 g, F 26 g, KH 37 g

### 7.112 Stroganoff-Geschnetzeltes mit Röstikruste

1 Bd. Lauchzwiebeln	1 TL Gemüsebrühe
2-3 Gewürzgurken (ca. 120 g)	200 g Schmand
600 g Schweineschnitzel	1-2 EL mittelscharfer Senf
2 EL Öl	Fett für die Form
Salz	1 Bd. Petersilie
Pfeffer	750 g festkochende Kartoffeln
1 gestr. EL Mehl	1 Ei

Lauchzwiebeln putzen und waschen. Lauchzwiebeln und Gurken in Scheiben schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten. Gesamtes Fleisch in die Pfanne geben, würzen. Mit Mehl bestäuben, anschwitzen. 1/4 l Wasser und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Schmand, Lauchzwiebeln und Gurken unterrühren. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. In eine gefettete Auflaufform füllen. Petersilie waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Mit Petersilie und Ei mischen, würzen und sofort auf dem Fleisch verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C / Umluft: 150 °C / Gas: Stufe 2) ca. 45 Minuten backen. Garnieren. Getränk: kühler Weißwein.

Tipps: Wenn mehr Gäste kommen, verdoppeln Sie das Rezept einfach und bereiten alles auf der Fettpfanne zu. Das Geschnetzelte können Sie gut vorbereiten. Die Kartoffeln für die Röstikruste sollten jedoch erst kurz vorher geraspelt werden, denn sie werden rasch grau. Statt frisch geraspelter Kartoffeln können Sie die Kruste auch aus fertiger Röstmasse (Kühlregal) mit Ei und Petersilie zubereiten.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** Ca. 1 1/2 Std.

**Portion ca.:** 520 kcal; E 42 g, F 20 g, KH 40 g

### 7.113 Tafelspitz mit Schnittlauch- & Meerrettichsoße

2 Zwiebeln	Salz, weißer Pfeffer
1 Bd. Suppengrün	450 g TK-Erbesen
1 EL Pfefferkörner	3 EL (60 g) Butter/Margarine
2-3 Gewürznelken	3 gehäufte EL (60 g) Mehl
1 Lorbeerblatt	1/4 l Milch
1.2-1.5 kg Tafelspitz	2 Eigelb
1.2 kg kl. fest koch. Kartoffeln	2 EL Meerrettich (Glas)
1-2 mittelgroße Möhren	evtl. Meerrettichraspel
2 Bd. Lauchzwiebeln	und Kerbel zum Garnieren
1 Bd. Schnittlauch	

1 Zwiebel schälen. Suppengrün putzen, waschen. Alles grob zerkleinern. Mit gut 2 l Wasser, Pfefferkörnern, Nelken und Lorbeer im großen Topf aufkochen. Fleisch waschen, zugeben und zugedeckt ca. 2 Stunden gar ziehen lassen. Kartoffeln und Möhren schälen, waschen. Möhren fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden, 1 Zwiebel schälen, fein würfeln. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. Fleisch herausheben, warm stellen. Brühe durchsieben, 3/4 l abmessen. Kartoffeln und Salz in die übrige Brühe geben, ca. 20 Minuten garen. Möhren, Erbsen und Lauchzwiebeln ca. 5 Minuten mitgaren. Fett im Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Mehl darüber stäuben und kurz an-schwitzen. Milch und 3/4 l Brühe angießen. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Abschmecken. Eigelb mit etwas heißer Soße verrühren, dann in die übrige Soße rühren (nicht mehr kochen!). Soße halbieren. Unter eine Hälfte Schnittlauch, unter die andere Hälfte Meerrettich rühren. Tafelspitz mit Bouillon-Gemüse und Soßen anrichten. Evtl. garnieren.

Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 6 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 2 3/4 Std.

**pro Portion ca.:** 580 kcal / 2430 kJ; E 56 g, F 16 g, KH 49 g

### 7.114 Tai Otschi (Huhn und Rind)

150 g Karotten	100 g Bambussprossen
100 g Stangensellerie	2 Lauchzwiebeln
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer

Szetschuanpfeffer	200 g Rinderfilet
Fünf-Gewürzpulver	Fleischbrühe
Boemboe Sesate; Gewürzmischung	Sojasauce
1 Stück kristallisierten Ingwer	Sake
1 Knoblauchzehe	Pflaumensauce
200 g Hähnchenbrust	Sesamöl

Das Hähnchen- und Rinderfleisch in Stücke schneiden. Das Hähnchenfleisch mit dem Fünf-Gewürzpulver, Salz und Szetschuanpfeffer würzen und in Sojasauce einlegen. Das Rinderfilet mit Salz, Pfeffer und der Gewürzmischung würzen und in Sake einlegen. Das Fleisch in den Kühlschrank stellen und ca. 2 Stunden ziehen lassen. Sellerie, Karotten, Zwiebel, Knoblauchzehe und den Ingwer klein schneiden und bereitstellen. Den Wok erhitzen, das Sesamöl in den erhitzten Wok geben und den Knoblauch mit den Ingwer kurz anbraten. Dann die Karotten, den Sellerie und die Zwiebel dazugeben und unter ständigem Rühren braten. Dem angebratenen Gemüse die Pflaumensauce unterrühren und das Gemüse aus dem Wok nehmen. Das restliche Gewürzöl mit der Fleischbrühe ablöschen, den Garkorb in den Wok stellen und beide Sorten Fleisch getrennt in den Garkorb legen und ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten. Anschließend das Fleisch in die Fleischbrühe legen und das Gemüse dazugeben. Den Rand mit den Bambussprossen garnieren, die Lauchzwiebeln auf das fertige Gericht legen und mit Reis servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 7.115 Tomaten-Wurst-Spieße

300 g Kirschtomaten	12 klein. Nürnberger Rostbratwürstchen
1 Bd. Lauchzwiebeln	8 groß. Metallspieße

Tomaten waschen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke (4-5 cm) schneiden. Würstchen halbieren. Alles abwechselnd auf die Spieße stecken. 5-8 Minuten grillen, ab und zu wenden.

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

**pro Stück ca.:** 150 kcal; E 8 g, F 11 g, KH 4 g

### 7.116 Überbackene Schmorgurken

2 groß. Schmorgurken	1-1 1/2 EL Gyros-Gewürzsalz
500 g Schweineschnitzel	1 Bd. Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe	100 g Schlagsahne
2 EL Öl	1 TL Gemüsebrühe
1/2 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale von	3 EL schwarze Oliven (o. Stein)

Salz	100 g Fetakäse
Pfeffer	evtl. Oregano und Kirschpaprika (Glas) zum Garnieren
75 g Gouda	

Gurken schälen, längs halbieren und entkernen. In eine ofenfeste Form setzen.

Schnitzel trocken tupfen, in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und zum Fleisch pressen. Mit Öl, Zitronenschale und Gyrosgewürz mischen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden.

Fleisch in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anbraten. Lauchzwiebeln kurz mitbraten. 1/4 l Wasser, Sahne und Brühe einrühren. Alles aufkochen. Oliven einrühren. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Gyros in die Gurken verteilen, Soße angießen. Gouda und Feta grob reiben, mischen und über die Gurken streuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten goldbraun backen. Garnieren.

Dazu passt Reis. Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** Ca. 1 1/4 Std.

**pro Portion ca.:** 550 kcal; E 41 g, F 38 g, KH 8 g

### 7.117 Überbackene Schnitzel alla bolognese

1 mittelgroße Zwiebel	Zucker
1 Knoblauchzehe	4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g)
1 mittelgroße Möhre	Fett für die Form
1 Dos. (850 ml) Tomaten	250 g gemischtes Hack
100 g Schlagsahne	50-75 g Gouda
1-2 TL getrockneter Oregano	2 Lauchzwiebeln
Salz, Pfeffer	evtl. Oregano zum Garnieren

Zwiebel und Knoblauch schälen. Möhre schälen und waschen. Alles fein würfeln. Mit Tomaten samt Saft und Sahne in einer Schüssel verrühren, die Tomaten dabei zerkleinern. Mit Oregano, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker kräftig würzen. Schnitzel evtl. kurz abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine große gefettete Auflaufform legen. Hack mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die Schnitzel verteilen und leicht andrücken. Tomatensoße darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 1 1/4-2 Stunden schmoren. Käse reiben und 15-20 Minuten vor Ende der Bratzeit über die Schnitzel streuen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Alles anrichten, mit Lauchzwiebeln bestreuen und garnieren. Dazu schmecken Bandnudeln. Getränk: leichter Rotwein.

Hinweis: Die Schnitzel können ruhig lange im Ofen garen. So werden sie schön mürbe. Achten Sie darauf, dass das Fleisch gut mit Soße bedeckt ist. Evtl. noch etwas Brühe zugießen. Damit die Oberfläche nicht zu dunkel wird, ggf. nach ca. 1 Stunde abdecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen:**Zubereitungszeit** ca. 2 1/4 Std.**pro Portion ca.:** 510 kcal; E 54 g, F 26 g, KH 12 g**7.118 Würziger Ajvar-Braten**

4 Zwiebeln	2 kg ausgelöster Schweinenacken
3 Möhren	Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen	Zucker
1 Glas (330 g) Ajvar (mild; Paprikazubereitung)	1 Bd. Lauchzwiebeln
1-2 TL getr. Thymian/Oregano	100 g Schlagsahne
	3-4 EL dunkler Soßenbinder

Zwiebeln schälen. 3 in Stücke schneiden, 1 fein würfeln. Möhren schälen, waschen und in Stücke schneiden. Knoblauch schälen, durchpressen, mit 2/3 Ajvar, Zwiebelwürfeln und Kräutern verrühren.

Fleisch waschen, trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einer Fettpfanne mit Ajvarmischung bestreichen. Möhren und Zwiebelstücke darum verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 1750C/Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2) ca. 2 1/4 Stunden braten. Nach ca. 45 Minuten nach und nach gut 3/4 l Wasser angießen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Braten herausnehmen und warm stellen. Fond durchsieben. Rest Ajvar und Sahne zugießen, aufkochen. Soße binden. Lauchzwiebeln, bis auf 2 EL zum Garnieren, einrühren. Kurz köcheln. Alles anrichten und garnieren. Dazu schmeckt Brot und Krautsalat.

**Mengenangabe:** 8-10 Personen**Zubereitungszeit** Ca. 2 3/4 Std.**Portion ca.:** 480 kcal; E 38 g, F 32 g, KH 7 g**7.119 Würziger Hirtenbraten**

3-4 Lauchzwiebeln	1 TL gemahl. Koriander, evtl.
50 g kleine schwarze Oliven	5-6 EL Weißwein-Essig
200 g Schafskäse	6 EL Öl
2 TL getr. Oregano	1 Bd. Schnittlauch
Pfeffer	500 g Tsatsiki (Kühlregal)
1.5 kg ausgelöstes Schweinekotelett	evtl. Gurkenscheiben, Oliven und Rosmarin zum Garnieren
Salz	2-3 TL dunkler Soßenbinder
2 TL Brühe	Holzspießchen
1 Weißkohl (ca. 1 kg)	Küchengarn
1 groß. Möhre	
1-2 TL Sambal Oelek	

Lauchzwiebeln putzen, waschen. In Ringe schneiden. Oliven evtl. entsteinen, hacken. Käse zerkrümeln. Alles mit Oregano und Pfeffer verkneten. Fleisch einschneiden (s. u.). Käsemasse in die Tasche füllen und Öffnung zustecken. Mit Garn fest verschnüren. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einen Bräter setzen. Brühe in 1/2 l heißem Wasser auflösen, 3/8 l angießen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten braten. Dann bei 175 °C (Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) weitere ca. 30 Minuten braten. Öfter beschöpfen. Inzwischen Gemüse putzen bzw. schälen, waschen. Kohl achteln, Strunk entfernen. Alles in feine Streifen schneiden. Kohl mit 1 TL Salz gut verkneten. 1/8 l Brühe aufkochen. Sambal Oelek, Koriander, Essig und Öl einrühren. Mit Möhren unter den Kohl mischen. Mind. 30 Minuten ziehen lassen. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. Krautsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Hälfte Schnittlauch bestreuen. Tsatsiki mit Rest Schnittlauch und Gurkenscheiben anrichten. Braten herausnehmen und warm stellen. Fond durchsieben, aufkochen und binden. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Braten vorsichtig das Küchengarn entfernen. Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Soße anrichten. Krautsalat und Tsatsiki extra reichen. Dazu passen knusprige Pommes frites.

Braten füllen und verschließen - so gelingt's prima: Schneiden Sie in das Fleisch der Länge nach eine tiefe Tasche. Die Käsemasse hineinfüllen und dabei öfter gut andrücken. Dann die Öffnung vorsichtig mit den Händen zusammendrücken und über der Füllung mit den Holzspießchen zustecken. Nun die Spießchen mit Küchengarn kreuzweise umschlingen, dabei jeweils wie einen Schnürschuh fest zuziehen und am Ende verknoten.

**Mengenangabe:** 6 PERSONEN

**Zubereitungszeit** Ca. 2 Std.

**pro Portion ca.:** 630 kcal; E 59 g, F 36 g, KH 14 g

### 7.120 Wurstspieße mit Ananas

16 Cocktailwürstchen (Glas)	2 EL Salatmayonnaise
150 g Bacon	2 EL Naturjoghurt
1 klein. Ananas	1 EL gehackte gemischte
1 Bd. Lauchzwiebeln	Kräuter
300 g kleine Tomaten	Salz, Pfeffer
1 EL Öl	Zucker
3 EL mittelscharfer Senf	

Würstchen abtropfen lassen. Speck quer in dünne Scheiben teilen. Ananas schälen, Strunk entfernen, Frucht in Stücke schneiden, mit Baconscheiben umwickeln. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, längs halbieren, in ca. 3 cm lange Stücke teilen. Tomaten waschen, vierteln, von Stielansätzen und Kernen befreien. 8 Viertel fein würfeln, beiseite stellen.

Alle Zutaten abwechselnd auf 8 Spieße stecken. Auf ein gefettetes Blech legen, mit Öl bestreichen und unterm Grill von jeder Seite ca. 2 Min. grillen.

Senf mit Mayonnaise, Joghurt und Kräutern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker

abschmecken. Die Tomatenwürfel unterziehen und die Soße separat zu den Spießen servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 20 Min.

**pro Person:** 660 kcal; E 13 g, F 54 g, KH 29 g

### 7.121 **Zwiebelsteaks mit Champignons**

750 g neue Kartoffeln

3 Schweine-Nackensteaks (à ca. 200 g)

3 EL Öl

2-3 Lauchzwiebeln

Pfeffer

Edelsüß-Paprika

Salz

250 g kleine Champignons

100 g Schlagsahne

1 Beutel Zwiebelsuppe Feinschmecker Art'  
(für 3/4 l)

evtl. grober Pfeffer

Kartoffeln unter Wasser gründlich abbürsten und in Scheiben schneiden. Fleisch trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. In 1 EL heißem Öl in einer großen Pfanne (mit Deckel) kräftig anbraten.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Fleisch mit Pfeffer, Edelsüß-Paprika und wenig Salz würzen, herausnehmen.

2 EL Öl im Bratfett erhitzen. Kartoffeln darin zugedeckt ca. 5 Minuten braten. Pilze putzen und waschen. Pilze und 2/3 Lauchzwiebelringe zu den Kartoffeln geben. Offen 2-3 Minuten weiterbraten.

Ca. 3/8 l Wasser, Sahne und Zwiebelsuppen-Pulver einrühren. Aufkochen, Fleisch zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 8 Minuten schmoren. Abschmecken. Mit Rest Lauchzwiebeln und grobem Pfeffer bestreuen. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 3-4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 630 kcal; E 35 g, F 37 g, KH 35 g



## 8 Geflügelgerichte

### 8.1 Asia-Hähnchen aus dem Wok

1 Knoblauchzehe	150 g Maiskölbchen (frisch oder a. d. Glas)
1 TL Sambal Oelek	2-3 mittelgroße Möhren
6-7 EL Sojasoße-	2 groß. Paprikaschoten (z. B. rot)
3 EL Öl	3-4 Lauchzwiebeln
400-500 g Hähnchenfilet	250 g Basmati-Reis
500 g Broccoli	3 EL cremige Erdnussbutter
Salz	evtl. Petersilie zum Garnieren

Knoblauch schälen, hacken. Mit 1/4 TL Sambal Oelek, 2 EL Sojasoße und 1 EL Öl verrühren. Fleisch waschen, trockentupfen. In Streifen schneiden, mit der Marinade mischen. Zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen. Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In wenig kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 3 Minuten dünsten. Abtropfen lassen. Frisches Gemüse putzen bzw. schälen und waschen. Maiskölbchen längs halbieren. Möhren in dünne Scheiben oder Stifte schneiden. Paprika und Lauchzwiebeln in Streifen oder kleine Stücke schneiden. Reis in gut 1/4 l kochendes Salzwasser geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Wok oder eine große Pfanne erhitzen. Fleisch samt Marinade darin unter Wenden kräftig braten, herausnehmen. 2 EL Öl im Wok erhitzen. Möhren, Paprika, Mais und Zwiebeln darin unter Rühren ca. 5 Minuten braten, herausnehmen. Broccoli im Bratfett ca. 3 Minuten braten, herausnehmen. 4-5 EL Sojasoße, Rest Sambal Oelek, Erdnussbutter und knapp 1/4 l Wasser zugeben. Aufkochen. Das gesamte Gemüse und Fleisch wieder zugeben und ca. 2 Minuten köcheln. Abschmecken. Alles mit Reis anrichten und mit Petersilie garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**Portion ca.:** 590 kcal; E 37 g, F 18 g, KH 67 g

### 8.2 Asia-Nudeln mit Hähnchen & Ei

400 g asiatische Weizennudeln (ersatzw. Dünne Bandnudeln)	2 Hähnchenfilets (ca. 300 g)
Salz, schwarzer Pfeffer	1-2 EL Öl
2 mittelgroße Möhren	150 g TK-Erbesen
1 rote Paprikaschote	4 Eier
1 Bd. Lauchzwiebeln	4-6 EL Soja-Sauce
	Cayennepfeffer

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Abtropfen lassen.

Möhren schälen, waschen, in feine Streifen hobeln bzw. schneiden. Paprika und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Paprika in Stifte, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Hähnchenfilets waschen, trockentupfen, in Streifen schneiden.

Öl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Filets darin rundherum 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gesamtes Gemüse und Nudeln zugeben und weitere ca. 5 Minuten braten.

Eier verquirlen, würzen und über die Nudeln gießen. Unter gelegentlichem Zusammenschieben und Wenden stocken lassen. Mit Soja-Sauce, Cayennepfeffer und evtl. Salz abschmecken. Alles anrichten. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**Portion ca.:** 540 kcal / 2260 kJ; E 40 g, F 17 g, KH 53 g

### 8.3 Asia-Nudelpfanne mit Hähnchenfilet

Salz	1 rote Paprikaschote
4 EL Sojasoße	100 g Mungobohnenkeimlinge
1 gestr. EL Speisestärke	2 EL Öl (z.B. Rapsöl)
400 g Hähnchenfilet	2 TL Hühnerbrühe
400 g Mie-Nudeln	1-2 TL Sambal Oelek
1 kl. Stück (20 g) Ingwer	evtl. Koriander z. Garnieren
1 Bd. Lauchzwiebeln	

3-4 l Salzwasser aufkochen. Sojasoße und Stärke glatt rühren. Filet waschen, trocken tupfen. In der Sojamarinade wenden, marinieren lassen. Nudeln im Salzwasser 8-10 Minuten garen. Ingwer schälen, hacken. Lauchzwiebeln und Paprika putzen, waschen, klein schneiden. Keimlinge abspülen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filet darin von jeder Seite ca. 5 Minuten braten.

Filet aus der Pfanne nehmen, in Scheiben schneiden. Ingwer und Gemüse im Bratfett kräftig anbraten. 150 ml Wasser angießen und aufkochen. Brühe und Sambal einrühren.

Nudeln abgießen und wieder in den Topf geben. Gemüse unter die Nudeln mischen, mit Salz abschmecken. Mit dem Filet anrichten und garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**Portion ca.:** 580 kcal; E 33 g, F 91 g

### 8.4 Asiatische Teigbeutel

400 g Mehl	2 EL Honig
1 Prise Salz	i 4 EL Obstessig
2 Eier	2 EL Schnittlauchröllchen
2 EL à 10 g geschmolzenes Butaris	Salz, Pfeffer
Mehl zum Ausrollen	<i>Für die Sauce:</i>
400 g Hähnchenbrustfilet	6 EL Sojasauce
6 Lauchzwiebeln	3 EL Reiswein
200 g Sojasprossen	1 TL Zucker
200 g Champignons	100 g Rettich
2 EL Butaris	40 g Ingwer
4 EL Tomatenketchup	1 kg Butaris zum Frittieren

Mehl, 1 Prise Salz, Eier, sechs EL Wasser und das geschmolzene Butaris zu einem glatten Teig verkneten, 1 Std. kalt stellen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche hauchdünn ausrollen und in Quadrate schneiden. Fleisch waschen, trockentupfen und fein würfeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen, etwas Lauch beiseitelegen, restliche Lauchzwiebeln in Streifen schneiden. Sprossen abspülen und abtropfen lassen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Butaris in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenfleischwürfel darin anbraten. Gemüse dazugeben und kurz mitdünsten. Ketchup, Honig, Essig und Schnittlauchröllchen darunterühren. Masse pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf die Teigquadrate verteilen, zu Beutelchen formen und mit dem Grün der Lauchzwiebel vorsichtig zubinden. Für die Sauce Sojasauce mit Reiswein und Zucker kurz aufkochen und abkühlen lassen. Rettich waschen und putzen, Ingwer schälen. Beides fein reiben, in ein Schälchen geben und mit der Sojasaucen-Mischung umgießen. 5 Butaris auf 170 Grad erhitzen und die Teigbeutel darin portionsweise ca. 3 Minuten ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit der Sauce servieren.

**Mengenangabe:** 8 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/4 Std. + Wartezeit

**pro Portion:** 1720 kJ

## 8.5 Badisches Winzer-Hähnchen

4 Hähnchenkeulen	1 Flasche (0,75 l) trockener Spätburgunder aus Baden
2 Hähnchenbrüste (mit Haut und Knochen)	Salz, Pfeffer
3-4 Möhren (ca. 400 g)	etwas Mehl
3-4 Stangen (ca. 300 g) Staudensellerie	150 g durchw. Räucherspeck
3 Knoblauchzehen	2 TL Butter
1 groß. Zwiebel	8 Schalotten oder 4 kleine Zwiebeln
6 Stiele Thymian	1/8 l Brühe
5 Stiele Bohnenkraut	300 g Champignons
2 Lorbeerblätter	1 Bd. Lauchzwiebeln
10 schwarze Pfefferkörner	

Am Vortag Fleisch waschen und trockentupfen. Keulen und Brust 1x durchschneiden. Möhren schälen, Sellerie putzen. Beides waschen. Knoblauch und Zwiebel schälen. Gemüse und Knoblauch in Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln. Kräuter waschen. Fleisch mit Gemüse, Kräutern, Lorbeer, Pfefferkörnern und Wein zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren. Fleisch aus der Marinade nehmen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und leicht in Mehl wenden. Speck würfeln und in einem großen Bräter knusprig braten, 1 TL Butter zufügen. Hähnchenteile darin anbraten, herausnehmen. Gemüse aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen. Schalotten schälen und mit dem Gemüse im Bratfett andünsten. Fleisch wieder zugeben. Marinade samt Gewürzen und Brühe angießen, aufkochen. Alles im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 1 1/4-1 3/4 Stunden schmoren. Pilze und Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. In 1 TL heißer Butter andünsten, leicht würzen. Ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben.

Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Bauernbrot. Getränk: trockener Spätburgunder.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Wartezeit** ca. 12 Std.

**Zubereitungszeit** ca. 2 1/2 Std.

**pro Portion ca.:** 800 kcal / 3360 kJ; E 72 g, F 38 g, KH 11 g

## 8.6 Baked Potato mit Putenragout

4 groß. Kartoffeln (à ca. 300 g)	Salz, weißer Pfeffer
300 g Putenschnitzel	1-2 EL Mehl
250 g Champignons	100 g Schlagsahne
1/2 Bd. Lauchzwiebeln	1 TL Hühnerbrühe (Instant)
1 Dos. (314 ml) Mandarinen	evtl. 1-2 EL Soßenbinder
4 Scheib. Frühstücksspeck	1 EL getr. Schnittlauch
1-2 EL Öl	75-100 g Edamer-Käse

Kartoffeln gründlich waschen und in Wasser 25-30 Minuten kochen. Fleisch waschen, trockentupfen und würfeln. Pilze und Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Mandarinen abtropfen lassen. Speck quer halbieren. Speck auslassen, herausnehmen. Öl im Speckfett erhitzen. Fleisch und Pilze darin unter Wenden anbraten, würzen. Lauchzwiebeln kurz mit andünsten. Mehl darüber stäuben, anschwitzen. Mit 300 ml Wasser und Sahne ablöschen. Aufkochen und Brühe einrühren. Evtl. zusätzlich mit etwas Soßenbinder binden. Mandarinen und Schnittlauch zufügen und alles abschmecken. Kartoffeln halbieren und in einen flachen Bräter oder aufs Backblech legen. Ragout darauf verteilen. Käse darüber reiben. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 10-15 Minuten überbacken. Mit Speck garnieren. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**Portion ca.:** 540 kcal / 2260 kJ; E 30 g, F 24 g, KH 47 g

### 8.7 Blumenkohl-Hähnchen-Curry

1 Blumenkohl (ca. 1 kg)	1 EL Öl
Salz, weißer Pfeffer	20 g Butter/Margarine
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 EL Curry
oder 1 Stange Porree	30 g Mehl
500 g Hähnchenfilet	1/4 l Milch
4 Eier	

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In ca. 3/4 l kochendem Salzwasser zugedeckt 10-15 Minuten garen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Hähnchenfilet waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Eier ca. 10 Minuten hart kochen.

Fleisch im heißen Öl pro Seite 4-5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln kurz mitbraten. Herausnehmen.

Blumenkohl herausheben und Gemüsewasser aufbewahren. Fett im Bratfett erhitzen. Curry und Mehl darin anschwitzen. Gemüsewasser und Milch zugießen. Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen und abschmecken.

Eier abschrecken, schälen und in Spalten schneiden. Mit Fleisch und Gemüse zur Soße geben.

Dazu schmeckt Reis. Getränk: Apfel-Schorle.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Portion ca.:** 460 kcal / 1930 kJ; E 43 g, F 24 g, KH 16 g

### 8.8 Blumenkohl-Puten-Curry

1 Beutel (25 g) Tandoori-Gewürzmischung "Indische Art"	1/2-1 Chilischote
150 g Sahne-Joghurt	2 EL Öl
1 EL Zucker	1 EL Mehl
500 g Putenschnitzel	2 Lorbeerblätter
1 Blumenkohl (ca. 750 g)	2 Lauchzwiebeln
Salz	125 g rote Linsen
1 EL Curry	einige Spritzer Zitronensaft
Pfeffer	evtl. Zitrone zum Garnieren

Würzmischung, Joghurt und Zucker verrühren. Fleisch waschen, trockentupfen und in grobe Würfel schneiden. Mit der Marinade sorgfältig mischen und ca. 1 Stunde ziehen

lassen.

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In 1/2 l kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Abtropfen lassen, Gemüsewasser dabei auffangen.

Chili waschen, entkernen und hacken. Fleisch im heißen Öl ca. 5 Minuten anbraten. Mit Chili und Salz würzen. Curry und Mehl darüber stäuben. Mit Gemüsewasser ablöschen. Lorbeer zufügen. Alles zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Linsen waschen, abtropfen. Beides zum Fleisch geben und weitere ca. 10 Minuten schmoren. Blumenkohl zufügen, erhitzen. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Zitronenspalten garnieren. Dazu passt Reis. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/4 Std.

**Wartezeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 570 kcal / 2390 kJ; E 45 g, F 12 g, KH 66 g

## 8.9 Brathähnchen à la Mexico

4 Zwiebeln	1 Dos. (à 425 ml) Kidney-Bohnen
1 bratfertiges Hähnchen (ca. 1,2 kg)	1 Dos. (à 425 ml) Mais
Salz, Pfeffer	2 Knoblauchzehen
2-3 EL Öl	4 EL Tomaten-Chili-Sauce
1/4 l Gemüsebrühe (Instant)	1 Maiskolben (Dose), evtl.
1/2-1 rote Chilischote	1 EL Butter/Margarine
1-2 EL Aprikosen-Konfitüre	2 Lauchzwiebeln
2-3 Tomaten (300 g)	

2 Zwiebeln schälen, vierteln. Hähnchen waschen, trockentupfen, würzen. Mit 1 EL Öl bestreichen. Mit Zwiebeln in einem Bräter im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1 1/4 Stunden braten. Hälfte Brühe nach ca. 30 Minuten angießen. Chili waschen, entkernen, hacken. Chili und Konfitüre verrühren, nach ca. 1 Stunde auf das Hähnchen streichen.

Tomaten waschen, klein schneiden. Bohnen und Mais abgießen. 2 Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln, in 1-2 EL heißem Öl andünsten. Mit Rest Brühe und Sauce ablöschen. Etwas einkochen. Tomaten, Bohnen und Mais zufügen. Würzen.

Evtl. Kolben in Scheiben im heißen Fett braten. Den Hähnchen-Fond zum Gemüse gießen. Anrichten. Lauchzwiebeln waschen, in feinen Ringen darüber streuen.

Dazu: Röstkartoffeln. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 3-4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/2 Std.

**pro Portion ca.:** 610 kcal / 2560 kJ; E 54 g, F 28 g, KH 31 g

### 8.10 Chicken Wings mit Apfel-Ingwer-Dip

16-20 Hähnchenflügel (ca. 1,25-1,5 kg)	1 Stück (ca. 10 g) oder
Salz, weißer Pfeffer	1/2 TL gemahlener Ingwer
2 Bd. Lauchzwiebeln	1 Apfel (ca. 200 g)
5 EL flüssiger Honig	2-3 EL Zitronensaft
1 EL Öl	1 TL Zucker
1/2 TL Sambal Oelek, ca.	5 EL Asia-Gewürzsoße
1 EL (20 g) Kokosraspel	einige Blätter Kopfsalat
1 Zwiebel	

Flügel waschen, würzen. Auf eine gefettete Fettpfanne legen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten braten.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und, bis auf eine, klein schneiden. Honig, Öl und 1 Msp. Sambal Oelek verrühren. Flügel nach ca. 30 Minuten damit bestreichen. Kokos darüber streuen. Lauchzwiebelstücke mit auf die Fettpfanne legen.

Zwiebel und Ingwer schälen. Apfel schälen, entkernen. Alles fein würfeln. Mit Zitronensaft, 100 ml Wasser, Zucker, Sambal Oelek und Salz aufkochen. 8-10 Minuten einkochen. Übrige Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Asia-Gewürzsoße unter den Dip rühren. Chicken Wings auf Salat anrichten. Dip mit Lauchzwiebeln bestreuen. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**pro Portion ca.:** 430 kcal / 1800 kJ; E 25 g, F 21 g, KH 31 g

### 8.11 Chili-Hähnchen aus dem Ofen

4 groß. Hähnchenfilets (à ca. 175g)	200 ml Thai-Chili-Sauce
Salz	(süß-scharfe Chili-Sauce)
1/2 Bund/Töpfchen Koriander oder Petersilie	200 g Basmati-Reis
100 g Creme fraîche	3-4 Lauchzwiebeln

Filets waschen, trockentupfen. Salzen und in eine ofenfeste Form legen. Koriander waschen, Blättchen abzupfen und daraufstreuen. Creme fraîche und Chili-Sauce verrühren, darüber verteilen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 30-35 Minuten backen. Reis in gut 400 ml kochendes Salzwasser geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten quellen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Bis auf 1 EL nach ca. 10 Minuten Garzeit unter den Reis heben und mitgaren. Filets mit 1 EL Lauchzwiebeln bestreuen. Reis dazu reichen. Getränk: Weißwein-Schorle.

Tipps: Statt Chili-Sauce 2-3 EL Pesto (rot oder grün) mit 150 g Creme fraîche verrühren. Koriander durch Basilikum ersetzen. Gut vorbereitet: Filets und Soße in die Form füllen,

zugedeckt kalt stellen. Später backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**Portion ca.:** 630 kcal; E 44 g, F 19 g, KH 66 g

### 8.12 Chili-Hähnchen mit Taco-Chips

4 Hähnchenfilets (à ca. 150g)	3-4 Stiele Oregano
1 Dos. (425 ml) Kidney-Bohnen	3-4 Stiele Petersilie
1 Dos. (425 ml) Maiskörner	einige Spritzer Tabasco
1-2 Bd. Lauchzwiebeln	2 mittelgroße Zwiebeln
8 Tomaten	evtl. Kräuter u. eingelegte Peperoni zum Garnieren
2-3 EL Olivenöl	150-200 g Taco-Chips
Salz, Cayennepfeffer	
1/2 l Tomatensaft	

Fleisch waschen und trockentupfen. Bohnen und Mais abspülen und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Öl erhitzen. Fleisch darin pro Seite ca. 2 Minuten goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln und Tomaten kurz mitbraten. Tomatensaft, Bohnen und Mais einrühren. Alles zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren. Oregano und Petersilie waschen, hacken und unter das Gemüse heben. Mit Salz und Tabasco feurig abschmecken. Zwiebeln schälen und würfeln. Alles anrichten und mit Zwiebelwürfeln bestreuen. Mit Kräutern und eingelegten Peperoni garnieren. Taco-Chips dazu reichen. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 630 kcal / 2640 kJ; E 46 g, F 24 g, KH 52 g

### 8.13 Curry-Hähnchen-Spieße

<i>Für die Hähnchen-Spieße</i>	
2 Knoblauchzehen	1 gelbe Paprikaschote
1 rote Chilischote	16 Lorbeerblätter
1 Stück Ingwer	3 EL Öl
400 g Hähnchenbrustfilet	<i>Für das Couscous</i>
1/2 TL gemahlener Kurkuma	500 ml Gemüsebrühe
1/2 TL Koriander	300 g Couscous (grober Weizengrieß)
Salz, Pfeffer	1 Bd. Lauchzwiebeln
2 rote Zwiebeln	50 g Rucola

1 Bd. Koriander  
6 EL Limettensaft

Salz, Pfeffer

Knoblauch abziehen. Chilischote abbrausen, putzen und entkernen. Ingwer schälen. Alles fein hacken. Fleisch abbrausen, trockentupfen, würfeln. Mit Knoblauch, Chili und Ingwer mischen. Mit Kurkuma, Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Rote Zwiebeln abziehen, in Spalten schneiden. Paprikaschote abbrausen, putzen und grob würfeln. Alles mit Lorbeer auf Spieße stecken. Salzen und pfeffern. Mit Öl bestreichen. Spieße unter dem Backofengrill ca. 15 Min. unter Wenden braten.

Brühe aufkochen und Couscous damit übergießen. Nach Zeitangabe quellen lassen. Lauchzwiebeln, Rucola putzen, abbrausen, hacken. Koriander abbrausen, trockenschütteln und hacken. Mit Lauchzwiebeln und Rucola unter das Couscous mischen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Spieße mit Couscous anrichten. Evtl. mit Zitrone garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 15 Min.

**Garen** ca. 15 Min.

**pro Person ca.:** 450 kcal; E 27 g, F 16 g, KH 47 g

## 8.14 Curry-Hähnchengulasch

1 Zwiebel  
etwas frischer Ingwer  
3-4 Knoblauchzehen  
2 Bd. Lauchzwiebeln  
1.6 kg Hähnchenfilet  
5 EL Öl  
Salz  
1-2 EL Curry

1/2-1 TL Sambal Oelek  
800 ml ungesüßte Kokosmilch  
1 EL Hühnerbrühe  
2 EL Speisestärke, ca.  
Koriandergrün  
75 g geröstete Erdnüsse  
4-5 EL Mango-Chutney

Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen, würfeln und in 3-4 Portionen im heißen Öl kräftig anbraten, salzen.

Zwiebel, Ingwer und Knoblauch mit andünsten. Curry und Sambal Oelek einrühren, kurz anschwitzen. Ca. 3/4 l Wasser, Kokosmilch, Brühe und 2/3 der Lauchzwiebeln unterrühren. Aufkochen und zugedeckt 10-15 Minuten köcheln.

Stärke mit etwas Wasser glatt rühren, Gulasch damit binden. 1-2 Minuten köcheln, abschmecken. Koriander waschen, grob hacken und darüberstreuen. Nüsse, Chutney und Rest Lauchzwiebeln dazu reichen.

Dazu schmeckt Reis.

**Mengenangabe:** 8 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 420 kcal; E 37 g, F 23 g, KH 14 g

### 8.15 Curry-Huhn vom Blech

2 Hähnchenbrüste (mit Haut und Knochen; à ca. 375 g)	1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer
3-4 klein. Hähnchenkeulen	1 Knoblauchzehe
Salz	1 1/2 EL Curry
Pfeffer	400 ml Geflügelfond
2-3 EL Öl	1 Dos. (400 ml) ungesüßte Kokosmilch
3 mittelgroße Möhren	300 g TK-Erbesen
4 Lauchzwiebeln	250 g Basmati-Reis
400-500 g Champignons	1 EL Mandelblättchen, evtl.

Geflügelteile waschen und trocken tupfen. Keulen halbieren. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1 EL Öl bestreichen. Auf die Fettpfanne des Backofens legen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 35-40 Minuten braten.

Gemüse und Pilze schälen bzw. putzen und waschen. Möhren längs halbieren und in Stücke, Lauchzwiebeln in dicke Ringe schneiden. Pilze halbieren. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.

Pilze in 1-2 EL heißem Öl anbraten. Ingwer, Knoblauch und Möhren mit andünsten. Curry darüberstäuben und kurz anschwitzen. Mit Fond und Kokosmilch ablöschen. Erbsen und Lauchzwiebeln zufügen, aufkochen. Abschmecken und zu den Hähnchenteilen gießen. Alles ca. 20 Minuten weiterschmoren.

Reis in 1/2 l kochendes Salzwassergeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln. Mandeln ohne Fett rösten und herausnehmen.

Curry-Huhn nochmals abschmecken. Hähnchenbrust vor dem Servieren vom Knochen schneiden. Mit Keulen, Gemüse und Soße anrichten. Reis mit Mandeln bestreuen und extra reichen. Dazu passt Mango-Chutney.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/2 Std.

**pro Portion ca.:** 890 kcal; E 63 g, F 39 g, KH 66 g

### 8.16 Enten-Curry

400 g Entenbrust	1-2 rote Currypaste
400 g Ananas, frisch	400 ml Kokosmilch
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 Dos. Tomaten, geschält oder gestückelt
2 Knoblauchzehen	Pfeffer, Salz
30 g Ingwer, frisch	Limettensaft
2 EL Erdnussöl	

Die Haut der gewaschenen und trocken getupften Filets rautenförmig einritzen, auf die Hautseite in eine kalte beschichtete Pfanne legen und von jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 8 min braten. Ananasfruchtfleisch in Würfel schneiden. Geputzte Lauchzwiebeln in schräge Ringe schneiden; Knoblauch durchpressen. Geschälten Ingwer fein reiben. Öl in Wok oder Pfanne erhitzen, Currypaste, Ingwer und Knoblauch anbraten. Kokosmilch und Tomaten zugeben, aufkochen, 10 min einköcheln lassen. Hitze reduzieren. Entenbrust- Streifen, Ananas und Lauchzwiebeln in der Soße erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Dazu: Basmatireis

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.17 Entenbrust in Thai-Gemüsesauce

20 g Mu-Err-Pilze (Feinkostabteilung oder Asienladen)	1 Bd. Lauchzwiebeln
400 g Entenbrustfilet	200 g Thai-Spargel (Asienladen)
2 EL Ketjap Manis (süße Sojasauce)	1 rote Paprikaschote
1 EL Sojasauce	2 Möhren
2 EL brauner Zucker	50 g Cashewnusskerne
2 EL Obstessig	4 EL Sonnenblumenöl
	100 ml Geflügelfond (Glas)

Mu-Err-Pilze mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen.

Entenbrust in dünne Scheiben schneiden. Ketjap Manis, Sojasauce, Zucker und Essig verrühren und die Entenbrustscheiben damit marinieren. Lauchzwiebeln und Spargel putzen, waschen, in Stücke teilen. Paprika halbieren, putzen, entkernen, waschen und in längliche Stücke schneiden. Möhren schälen, längs halbieren, ebenfalls in Stücke teilen.

Cashewnüsse im Wok ohne Fett rösten, herausnehmen. Öl im Wok erhitzen, Entenbrustscheiben aus der Marinade nehmen, unter Rühren etwa 8 Minuten braten. An den Rand des Woks schieben oder herausnehmen.

Das Gemüse und die Pilze in den Wok geben, anbraten und mit der Fleischmarinade ablöschen. Geflügelfond dazugeben und das Fleisch wieder unterrühren. Die Nüsse zugeben.

Dazu passt Basmatireis. Statt Ente können Sie auch Hähnchen oder Pute verwenden.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.18 Entenkeulen auf Zwiebelgemüse mit Cassisjus und Kartoffelrösti

100 ml Sahne	1 Bd. Lauchzwiebeln
1 Bd. Thymian	110 g Zwiebeln, rot
400 g Kartoffeln, mehlig	5 g Knoblauch
110 g Zwiebeln, geschält	1000 g Zucchini

100 ml Rapsöl	70 g Sellerie, Knolle
1 Bd. Rosmarin	70 g Möhren
5 Stk. Eier (M)	50 ml Rapsöl
100 g Haferflocken	10 Stk. Gewürzpauschale
1 Bd. Lauchzwiebeln	(Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren)
800 g Kartoffeln, vorwiegend fest kochend	50 ml Cassislikör
10 g Senf, mittelscharf	130 g Tomaten, geviertelt
125 g Johannisbeerkonfitüre	500 ml Geflügelfond, aus Konzentrat, flüssig
2000 g Entenkeulen à 200 g	300 ml Weißwein
70 g Zwiebeln	

Rapsöl in einem Bräter erhitzen, Wurzelgemüse darin kurz anschwitzen. Entenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen, in einem Bräter anbraten und mit Weißwein ablöschen. Lorbeerblätter und Wacholder dazugeben und 1 Std. bei 190 °C im vorgeheizten Backofen garen. Nach und nach Geflügelfond zugießen und Entenkeulen mit Fond begießen. Je nach Größe Entenkeulen wenden. Nach ca. 30 Min. geviertelte Tomaten dazugeben und mit schmoren. Wenn die Entenkeulen gar sind, aus dem Fond nehmen. Sauce durch ein Sieb passieren und entfetten, auf die gewünschte Menge reduzieren, evtl. mit Stärkepulver binden, zum Schluss mit Cassislikör, Johannisbeerkonfitüre, Gewürzen, Salz, Pfeffer und etwas Senf abschmecken. Geschälte Kartoffeln in Streifen hobeln, evtl. salzen. 5 Min. ziehen lassen und ausdrücken. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, Kartoffelstreifen mit Haferflocken, Lauchzwiebeln und Eiern vermischen und würzen. Kartoffelmasse mit einem Löffel portionieren und mit der Hand kleine Röstis formen. In heißem Rapsöl kross braten. Zucchini längs in 2 mm dünne Scheiben schneiden. In Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, auf Küchenkrepp legen, trockentupfen. Zucchinischeiben auf dem Grill oder in der Pfanne mit Öl, etwas Knoblauch und Rosmarin anbraten. Zwiebeln halbieren und je nach Größe vierteln und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Mehlig kochende Kartoffeln in Salzwasser garen. Zwiebeln in etwas Butter anschwitzen, gehackten Thymian dazugeben, mit Sahne ablöschen und gar dünsten. Lauchzwiebeln zum Schluss dazugeben. (Zwiebelgemüse evtl. mit 1 bis 2 gepressten Kartoffeln binden.) Zucchinischeiben in Metallringe legen oder Formen zum Auslegen verwenden (fächerförmig). Zwiebelmasse einfüllen, mit Zucchinischeiben verschließen und auf ein gebuttertes Blech stürzen. Im Ofen regenerieren. Anrichtehinweis: Zwiebelgemüse und Kartoffelrösti auf Tellern anrichten. Entenkeulen anlegen und mit Sauce versehen.

**Mengenangabe:** 10 Personen

**je Portion:** 648 kcal / 2471 kJ

### 8.19 Entenspieße in Kirschmarinade

lange Holzspieße	4 EL Schnittlauchröllchen
4 EL Honig	300 g Langkornreis
2 Bd. Lauchzwiebeln	500 g Entenbrustfilet

Pfeffer	5 EL Kirschsafte
Salz	5 EL Kirschkonfitüre
7 EL Rapsöl	

Kirschkonfitüre und -saft mit 3 EL Öl glatt rühren. Salzen und pfeffern. Entenfilet längs in 12 Streifen schneiden. Auf Holzspießen 'auffädeln'. Mindestens 1 Std. in der Kirschmarinade ziehen lassen. Reis in Salzwasser garen. Schnittlauch unterheben. Entenspieße aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen. Lauchzwiebeln waschen und großzügig putzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Entenspieße darin ca. 3 Minuten je Seite scharf anbraten. Mit der Marinade ablöschen, noch mal nachwürzen. Restliches Öl erhitzen, Lauchzwiebeln darin anschwitzen und mit Honig glasieren. Mit Fleisch und Reis anrichten. Nährwert pro Person: Eiweiß: 28 g, Fett: 31 g, Kohlenhydrate: 98 g

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 45

790 kcal / 3307 kJ

## 8.20 Exotische Hähnchenspieße

2 Knoblauchzehen	500 g Hähnchenbrustfilets
1 Schalotte	4 Nektarinen
1 Chilischote	2 Lauchzwiebeln
Salz, Pfeffer	1 rote Paprikaschote
Kreuzkümmel	1 Stück Ingwer (1 cm)
Korianderpulver	1 EL Honig
1 EL helle Sojasoße	2 EL Essig
3 EL Kokosmilch	Zucker
4 EL Öl	3 Stängel Basilikum

Knoblauch und Schalotte abziehen, Chilischote entkernen, abrausen. Alles fein hacken und mit den Gewürzen, der Sojasoße, der Kokosmilch und 2 EL Öl verrühren. Fleisch abrausen, trockentupfen und der Länge nach in ca. 2 cm breite, dünne Streifen schneiden. Fleisch in die Marinade geben, ca. 2 Std. darin ziehen lassen.

Inzwischen Nektarinen häuten, halbieren, entsteinen, sehr klein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, abrausen, in feine Ringe schneiden. Paprika halbieren, entkernen, evtl. schälen, sehr fein würfeln. Ingwer schälen, klein schneiden. Honig in einer Pfanne erwärmen. Nektarinen dazugeben, Lauchzwiebeln und Paprika untermischen, 2 Min. bei kleiner Hitze unter Rühren dünsten. Mit Ingwer, Essig, Salz und 1 Prise Zucker würzen. Basilikum abrausen, Blättchen fein hacken und untermischen.

Fleisch aus der Marinade nehmen, wellenförmig auf gewässerte Holzspieße stecken. In einer Pfanne ca. 10 Min. im restlichen Öl rundum braten abkühlen lassen. Oder Spieße vor Ort grillen und mit dem Dip servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Marinieren** ca. 2 Std.

**Vorbereiten** ca. 30 Min.

**pro Person ca.:** 345 kcal; E 33 g, F 13 g, KH 22 g

### 8.21 Feuriges Kraut mit Putenstreifen

1-2 Lauchzwiebeln	1 TL (5 g) Sesam
1 Putenschnitzel (100 g)	2-3 TL Sojasoße
1 TL (5 g) Öl	1 Msp. Sambal Oelek, ca.
Salz, weißer Pfeffer	6 EL (60 ml) fettarme Milch
200 g Sauerkraut (frisch oder a. d. Dose)	2 EL (30 g) Kartoffelpüree-Flocken
4-5 Kirschtomaten	

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Fleisch waschen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum 2-3 Minuten braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.

Lauchzwiebeln und Sauerkraut im Bratfett andünsten. Ca. 8 Minuten zugedeckt schmoren. Tomaten waschen und halbieren. Mit dem Fleisch und Sesam zum Kraut geben und kurz erhitzen. Mit Sojasoße und Sambal Oelek abschmecken.

Gut 6 EL (60 ml) Wasser und 1 Prise Salz aufkochen. Milch zugießen. Püree-Flocken einrühren. Nach ca. 1 Minute nochmals kräftig durchrühren. Das Kraut auf dem Püree anrichten.

**Mengenangabe:** 1 Person:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 370 kcal / 1550 kJ; E 34 g, F 11 g, KH 31 g

### 8.22 Filets in Balsamico-Soße

200 g Langkornreis	250 g Champignons
Salz	1 EL Butter/Margarine
4 Hähnchenfilets (à 125 g)	1 TL Hühnerbrühe (Instant)
1 EL Öl	3-4 EL Balsamico-Essig
weißer Pfeffer	1 EL flüssiger Honig
1-2 Bd. Lauchzwiebeln	1-2 TL Speisestärke
4 mittelgroße Tomaten	1-2 EL Schlagsahne, evtl.

Reis in kochendem Salzwasser 15-20 Minuten garen. Filets waschen und trockentupfen. Im heißen Öl pro Seite 5-6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Inzwischen Gemüse und Pilze putzen, waschen und kleinschneiden. Pilze im heißen Fett

braun anbraten. Gemüse kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Filets warm stellen. Bratensatz mit 1/4 l Wasser lösen, aufkochen. Brühe, Essig und Honig einrühren. Stärke mit 1-2 EL Wasser verrühren, in die Soße rühren und aufkochen. Soße mit Sahne verfeinern und abschmecken. Reis abtropfen lassen. Filets aufschneiden, alles anrichten. Getränk: Weißwein-Schorle.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 470 kcal / 1970 kJ; E 34 g, F 14 g, KH 51 g

### 8.23 Gedünstetes Gemüse mit Kräuterschnitzel

2 Zweige Rosmarin	200 g Lauchzwiebeln
50 g geriebener Emmentaler	300 g Zucchini
4 EL raffiniertes Rapsöl	300 g gelbe Paprika
30 g Pinien- und Walnusskerne	300 g Tomaten
1 Knoblauchzehe	1 groß. Zwiebel
1 Bd. Petersilie	3 EL raffiniertes Rapsöl
1 Bd. Basilikum	Pfeffer
1 EL Crème fraîche	Salz
4 EL Gemüsefond oder -brühe	4 Putenschnitzel (à 125 g)
2 EL raffiniertes Rapsöl	

Putenschnitzel waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, in eine mit 1 EL Rapsöl eingefettete Auflaufform oder auf ein Backblech legen. Emmentaler reiben. Frische Kräuter, Kerne, Knoblauchzehe, 2/3 Rapsöl und Käse pürieren. Die Paste auf den Putenschnitzeln verteilen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Im auf 200 °C vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen. Dann 5 Minuten mit dem Grill überbacken. Das Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rosmarin waschen, die Nadeln abzupfen und hacken. Die Zwiebel würfeln, in 2 EL Rapsöl in einem Topf oder einer hohen Pfanne dünsten. Gemüse und Rosmarin zugeben. Die Gemüsebrühe zufügen und ca. 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Schmand unterrühren. Das Putenschnitzel auf Gemüse anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 8.24 Geflügel-Spieße mit Püree

2 klein. Paprikaschoten (z. B. rot und gelb; 300 g)	80 g Putenschnitzel
2 Lauchzwiebeln	1 TL (5 g) Öl
	Salz, schwarzer Pfeffer

1 Beutel Kartoffel-Püree  
(für 1-2 Portionen;  
für 1/4 l Flüssigkeit)

geriebene Muskatnuss  
evtl. 2-3 Salatblätter  
2 Holzspieße

Gemüse putzen und waschen. Paprika und 1 Lauchzwiebel in Stücke schneiden, 1 Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden.

Fleisch waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Abwechselnd mit den Gemüsestücken auf Spieße stecken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Geflügel-Spieße darin rundherum 8-10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

1/4 l Wasser und 1 Prise Salz aufkochen. Püree einrühren. Nach ca. 1 Minute nochmals gut durchrühren. Lauchzwiebelringe unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Geflügel-Spieße und das Püree evtl. auf Salatblättern anrichten.

**Mengenangabe:** 1 Person:

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

**pro Portion ca.:** 330 kcal / 1380 kJ; E 27 g, F 7 g, KH 38 g

## 8.25 Gefüllte Putenbrust

*Für die Füllung:*

100 g getrocknete Aprikosen  
1 Bd. Lauchzwiebeln  
60 g gekochter Reis (20 g roh)  
2 EL gehackte Pistazienkerne  
Salz  
Pfeffer  
1 kg Putenbrust

2 EL körniger Senf

*Für die Kräutersoße:*

1 Bd. Petersilie  
1 Bd. Schnittlauch  
1 Knoblauchzehe  
150 ml Dickmilch  
Salz  
Pfeffer

Aprikosen würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen in feine Ringe schneiden. Aprikosen, Lauchzwiebeln, Reis, Pistazien verrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Putenbrust so weit einschneiden, dass sie sich auseinander klappen lässt. Schnittfläche mit Senf einstreichen. Reismischung gleichmäßig darauf verteilen, aufrollen und mit Küchengarn zu einem Rollbraten binden. Auf ein geöltes Backblech legen und im Backofen (E- und Gasherd: 200°C) 60 Min. braten.

Kräuter waschen, trockenschütteln, hacken. Knoblauch abziehen. Dickmilch mit Kräutern, durchgepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 8.26 Gegrilltes Rum-Chicken

8 Hähnchenfilets (ca. 1,2 kg)	1 Töpfchen Koriander
2 Limetten, Saft von	4 Knoblauchzehen
8-9 EL brauner Rum	1 Dos. (850 ml) Tomaten
7 EL + etwas Olivenöl	Salz
1 Bd. Lauchzwiebeln	Pfeffer

Filets waschen und trockentupfen. Limettensaft, 4 EL Rum und 2 EL Öl verrühren. Über die Filets gießen und ca. 30 Minuten kalt stellen, evtl. wenden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen und hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln. 5 EL Öl, 4-5 EL Rum, Knoblauch, Lauchzwiebeln und Koriander zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein geöltes Backblech legen und mit 2-3 EL Rum-Tomatensauce dünn bestreichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200°C/Gas: Stufe 4) 25-30 Minuten braten. Zwischendurch 2 x mit der Sauce bestreichen. Mit restlicher Rum-Tomatensauce anrichten und mit Koriander garnieren.

Dazu schmeckt Bohnenreis. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

**Marinierzeit** ca. 30 Min.

**Zubereitungszeit** Ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 360 kcal; E 46 g, F 14 g, KH 4 g

## 8.27 Gemischte Pilzpfanne

10 g getrocknete Steinpilze	300 g Hähnchenfilet
600 g gemischte Pilze	3-4 EL Öl
(z. B. Kräuterseitlinge, Shiitake- und Austernpilze)	Salz, Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	150 g Creme legere
150 g Kirschtomaten	je etwas Petersilie und Schnittlauch

Steinpilze gut abspülen und in ca. 1/8 l heißem Wasser ca. 30 Minuten einweichen. Anschließend abtropfen lassen, Einweichwasser auffangen. Steinpilze hacken.

Frische Pilze putzen, mit Küchenpapier abreiben und in mundgerechte Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe bzw. Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

2-3 EL Öl im Bratfett erhitzen. Alle Pilze und Lauchzwiebeln darin portionsweise 3-4 Minuten braten, würzen. Tomaten kurz mit andünsten. Gesamte Pilze und Fleisch wieder in die Pfanne geben.

Steinpilzwasser und Creme legere einrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5

Minuten schmoren. Kräuter waschen, fein schneiden und unterrühren. Pilzpfanne abschmecken. Dazu: Stampfkartoffeln oder Bauernbrot.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** Ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 250 kcal; E 23 g, F 14 g, KH 7 g

### 8.28 Geschnetzeltes mit Champignons

100 g Putenschnitzel	Salz, Pfeffer
2 Lauchzwiebeln	40 g Bandnudeln
4 Kirschtomaten	1 TL Senf
100 g Champignons	1 TL heller Soßenbinder
1/2 TL (3 g) Öl	1 EL Crème balance (7,5 % Fett)

Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln, Tomaten und Pilze putzen und waschen. Lauchzwiebeln in Stücke schneiden, Tomaten und Pilze halbieren. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch darin kurz anbraten und würzen. Lauchzwiebeln und Pilze zugeben und alles weitere ca. 5 Minuten braten. Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. 100 ml Wasser und Senf unter das Geschnetzelte rühren. Aufkochen und binden. Crème balance einrühren, abschmecken. Nudeln abgießen und mit dem Geschnetzelten anrichten.

**Mengenangabe:** 1 Person:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 340 kcal; E 32 g, F 6 g, KH 37 g

### 8.29 Hähnchen 'Tandoori' auf roten Linsen

600 g Hähnchenfilet	Salz, weißer Pfeffer
1/2 40- g-Beutel 'Würzkomposition für Hähnchen Tandoori'	250 g rote Linsen
4-5 EL Öl	2-3 TL Hühnerbrühe (Instant)
500 g Champignons	200-300 g Vollmilch-Joghurt
1 Bd. Lauchzwiebeln	evtl. Petersilie zum Garnieren

Hähnchenfilet waschen, trockentupfen, in ca. 8 gleich große Stücke schneiden. Gewürzmischung und 3-4 EL Öl verrühren. Filet damit bestreichen. Ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Pilze und Lauchzwiebeln putzen, waschen. Pilze halbieren, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, 1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne mit Deckel erhitzen. Pilze darin kräftig anbraten. Lauchzwiebeln kurz mitbraten, würzen. Alles herausnehmen. Fleisch in dem Würzöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze pro Seite 1-2 Minuten anbraten.

Herausnehmen. Linsen, Pilze und Lauchzwiebeln in die Pfanne geben. Mit gut 3/4 l Wasser aufkochen, Brühe darin auflösen. Das Hähnchen darauf legen und zugedeckt ca. 8 Minuten schmoren. Alles würzig abschmecken und anrichten. Joghurt glatt rühren, als Klecks darauf geben und mit Petersilie garnieren. Dazu passt Fladenbrot oder Reis. Getränk: Bier oder Eistee.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**Wartezeit** ca. 1 Std.

**Portion ca.:** 640 kcal / 2680 kJ; E 57 g, F 22 g, KH 49 g

### 8.30 Hähnchen mit Joghurt

4 Hähnchenschenkel frische fleischige	1 TL Korianderkörner
Salz	1 TL Pimentkörner
Pfeffer, frisch gemahlen	2 Gewürznelken
3 EL Olivenöl, kaltgepresst	1.5 rote getrocknete Chilis
2 EL Butterschmalz	oder 1 Tl. türkische Paprikaflocken
2 Zwiebeln große	1 TL Thymian
4 Knoblauchzehen	1 TL Rosmarin
500 g Tomaten	2 Lauchzwiebeln
6 Möhren	0.5 Salatgurke
4 grüne längliche türkische Paprikaschoten	400 g Bulgarajoghurt
oder 2 grüne Paprikaschoten	1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
1 Chilischote frische grüne	2 EL Petersilie gehackte

1. Die Hähnchenschenkel abspülen, mit Küchenpapier gut trockentupfen und jeweils im Gelenk zerteilen. Die Stücke rundum mit Salz und Pfeffer einreiben.
2. Vom Olivenöl 2 El. zusammen mit dem Butterschmalz in einem großen Schmortopf erhitzen, die Hähnchenstücke rundum in etwa 10 Minuten schön braun braten.
3. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen, Zwiebeln in große Stücke schneiden, 2 Knoblauchzehen hacken. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, vierteln und entkernen. Die Möhren schälen, längs vierteln, in 4 cm lange Stücke schneiden.
4. Die Paprikaschoten waschen, putzen, längs aufschlitzen und entkernen, Trennwände entfernen und die Schoten in Stücke schneiden. Die Chilischote waschen, aufschlitzen und unter fließendem Wasser entkernen, in kleine Würfel schneiden. Achtung, Hände nicht an die Augen bringen, das brennt wie Feuer.
5. Nach der Bratzeit die Hähnchenstücke aus dem Topf nehmen, Zwiebelstücke und Knoblauch im verbliebenen Fett anbraten, dann Möhren, Paprika und Chiliwürfel zugeben.
6. Die Koriander- und Pimentkörner, die Nelken und die getrocknete Chili oder die Paprikaflocken, den Thymian und den Rosmarin in einem Mörser zerstampfen, über das Gemüse streuen. Die Hähnchenstücke wieder in den Topf geben, die Tomatenstücke darüber verteilen, salzen und pfeffern. Zugedeckt etwa 25 Minuten leise schmoren lassen.

7. Inzwischen die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Für die Joghurtsauce die Salatgurke schälen, auf einer Rohkostreibe raspeln und mit dem gut gekühlten Joghurt vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die übrigen 2 Knoblauchzehen mit 1 Tl. Kreuzkümmel im Mörser zerstoßen und unter den Joghurt rühren. In Schüsselchen füllen, mit der gehackten Petersilie bestreuen und den übrigen 1 El. Olivenöl darüber träufeln, nicht unterrühren.

8. Den Hähnchentopf in einer Steingutform anrichten, die Lauchzwiebeln darüber streuen. Den Joghurt extra servieren.

Dazu schmeckt Reis oder Bulgur.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 75 Minuten

2200 kJ

### 8.31 Hähnchen mit Mais-Salsa

300 g Maiskörner (Dose)

1 Msp. Knoblauchsatz

300 g Kirschtomaten

Pfeffer

2 Lauchzwiebeln

Zucker

Basilikum

4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)

3 EL Essig

Salz

7 EL Öl

Maiskörner abtropfen lassen. Kirschtomaten abbrausen und halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen, Weißes fein hacken, das Grüne in Ringe schneiden.

Lauchzwiebeln mit Mais, Kirschtomaten und 1 EL gehacktem Basilikum mischen. Aus Essig, 5 EL Öl, Knoblauchsatz, Pfeffer und 1 Prise Zucker ein Dressing rühren und das Gemüse damit marinieren. Mais-Salsa ca. 30 Min. ziehen lassen, evtl. nochmal abschmecken.

Hähnchenbrust abbrausen, trockentupfen, salzen, pfeffern, im restlichen Öl rundum 8-10 Min. braten, mit Salsa servieren.

Dazu schmecken Kartoffelwedges.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Garen** ca. 10 Min.

**Marinieren** ca. 30 Min.

**pro Person ca.:** 580 kcal; E 40 g, F 23 g, KH 52 g

### 8.32 Hähnchen-Chili mit roten Linsen

200 g Langkornreis

3 Paprikaschoten

(z. B. Parboiled oder Vollkorn)

(z. B. rot, grün und gelb)

Salz, schwarzer Pfeffer

1 klein. rote Chilischote

oder ca. 1/2 TL Sambal Oelek	1 Dos. (425 ml) Tomaten
1 Bd. Lauchzwiebeln	1-2 TL Hühnerbrühe (Instant)
1-2 Knoblauchzehen	150 g rote Linsen
500 g Hähnchenfilet	Edelsüß-Paprika
1-2 EL Öl	

Reis in 400 ml kochendes Salzwasser geben und zugedeckt bei schwacher Hitze 20-30 Minuten ausquellen lassen.

Paprika putzen, waschen und L klein schneiden. Chili waschen, einritzen, entkernen und fein schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Knoblauch schälen, hacken.

Fleisch waschen, trockentupfen, würfeln. Im heißen Öl rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Paprika, Lauchzwiebeln, Chili i und Knoblauch im Bratfett unter Wenden 2-3 Minuten % dünsten. Fleisch zugeben. Mit 1/8 l Wasser und Tomaten ablöschen, Tomaten etwas zerkleinern. Aufkochen, Brühe einrühren und zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren.

Inzwischen Linsen abspülen. In 1/4 l kochendem Salzwasser zugedeckt 8-10 Minuten garen. Evtl. abtropfen lassen und zum Chili geben. Abschmecken und den Reis dazureichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 540 kcal / 2260 kJ; E 43 g, F 14 g, KH 57 g

### 8.33 Hähnchen-Gyros mit Paprikaquark

4 groß. Kartoffeln	400 g Hähnchenfilet
250 g Magerquark	1 1/2-2 TL Gyros-Gewürzsalz
300 g Vollmilch-Joghurt	2 mittelgroße Zwiebeln
Salz, weißer Pfeffer	1/2 Bd. Lauchzwiebeln
1 klein. rote Paprikaschote	1/2 Bd. Petersilie

Kartoffeln waschen, in Wasser ca. 25 Minuten kochen. Quark und Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprika putzen, waschen, fein würfeln und unterrühren. Fleisch waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Öl und Gyros-Gewürz gut mischen. Zwiebeln schälen. Lauchzwiebeln putzen, waschen. Beides fein schneiden. Fleisch in einer beschichteten Pfanne ohne zusätzliches Fett unter Wenden 4-5 Minuten kräftig braten. Zwiebeln und Lauchzwiebeln kurz mitbraten. Mit Pfeffer und evtl. etwas Salz abschmecken. Kartoffeln abschrecken und schälen. Alles anrichten. Petersilie waschen, fein schneiden und darüber streuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Portion ca.:** 380 kcal / 1590 kJ; E 37 g, F 13 g, KH 27 g

### 8.34 Hähnchen-Mais-Pfanne

2 frische Maiskolben	2 TL Gemüsebrühe
Zucker	2 Lorbeerblätter
1 Hähnchen (ca. 1,2 kg)	4 mittelgroße Tomaten
2 EL Öl	1 Bd. Lauchzwiebeln
Salz, Cayennepfeffer	1 Chilischote, evtl.
1 EL Tomatenmark	1 Dos. (425 ml) Kidney-Bohnen

Mais putzen und waschen. In kochendem Wasser mit 1-2 TL Zucker zugedeckt ca. 20 Minuten garen. Abtropfen und in Stücke schneiden. Inzwischen Hähnchen waschen, trockentupfen, in ca. 8 Stücke teilen. Öl im Bräter erhitzen. Hähnchenteile darin rundum ca. 10 Minuten braten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Tomatenmark, 1/4 l Wasser, Brühe, Lorbeer und Mais zum Hähnchen geben, aufkochen. Zugedeckt im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1 Stunde schmoren. Tomaten und Lauchzwiebeln putzen, waschen und grob zerkleinern. Chili längs einritzen, entkernen, waschen und hacken. Bohnen abspülen, abtropfen lassen. Alles nach ca. 30 Minuten zum Hähnchen geben und offen weiterschmoren. Dazu schmeckt Reis. Getränk: kühle Saftschorle.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 3/4 Std.

**Portion ca.:** 590 kcal; E 54 g, F 23 g, KH 37 g

### 8.35 Hähnchen-Möhren-Ragout

100 g Hähnchenfilet	Pfeffer
2-3 mittelgroße Möhren	1 Msp. Gemüsebrühe
2-3 Lauchzwiebeln	2 Scheib. (50 g) Vollkorn-Toastbrot
1/2 TL (3 g) Öl	evtl. Petersilie z. Garnieren
Salz	

Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Möhren schälen, waschen, längs halbieren und in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe oder grobe Stücke schneiden.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Filet darin rundherum goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren und Lauchzwiebeln 2-3 Minuten mit braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 5 EL Wasser und Brühe zugeben. Aufkochen und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln.

Brot rösten. Hähnchen-Möhren-Ragout abschmecken und mit Petersilie garnieren. Toast dazu essen.

**Mengenangabe:** 1 PERSON

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**pro Portion ca.:** 330 kcal; E 30 g, F 6 g, KH 37 g

### 8.36 Hähnchen-Saté mit Erdnuss-Soße

Salz Pfeffer	2 EL Öl
1/2 TL Chilipulver	3-4 EL Erdnusscreme
2 Möhren	5 EL Sojasoße
500 g Broccoli	4 EL geröstete Erdnusskerne
4 Lauchzwiebeln	evtl. Koriander zum Garnieren
75 g Mungobohnen-Keimlinge	1/2 Baguette-Brot
4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)	4 Holzspieße

400 ml Wasser und 1/2 TL Salz aufkochen. Gemüse schälen bzw. putzen, waschen. Broccoli in Röschen teilen. Möhren und Lauchzwiebeln schräg klein schneiden. Keimlinge verlesen und abspülen.

Möhren und Broccoli im kochenden Salzwasser zugedeckt ca. 8 Minuten kochen. Keimlinge ca. 1/2 Minute mitgaren. Fleisch waschen und trocken tupfen. Längs auf Holzspieße stecken.

Fleisch im heißen Öl von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Gemüse abgießen, den Fond dabei auffangen. Nusscreme und Sojasoße in den Fond rühren.

Gemüse und Lauchzwiebeln zum Fleisch geben, kurz mitbraten. Fond zufügen, einmal aufkochen. Nüsse hacken. Alles anrichten, mit Nüssen bestreuen und garnieren. Baguette dazu essen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**pro Portion ca.:** 580 kcal; E 46 g, F 28 g, KH 33 g

### 8.37 Hähnchen-Schinken-Soße

Salz, weißer Pfeffer	1-2 TL Brühe
1 Bd. Lauchzwiebeln	100 g Schlagsahne
300 g Hähnchenfilet	3 EL heller Soßenbinder
2 Scheib. (à 40 g) gekochter Schinken	2 Stiele frischer oder
400 g Bandnudeln	1/2 TL getrockn. Majoran
1 EL Öl	

Ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Filet waschen, trockentupfen. Hähnchen und Schinken in dünne Streifen schneiden.

Nudeln ins kochende Salzwasser geben und ca. 10 Minuten kochen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchenfilet darin rundum ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schinken und Lauchzwiebeln zugeben und alles weitere 2-3 Minuten braten. 3/8 l Wasser, Brühe und Sahne einrühren. Alles aufkochen und mit Soßenbinder andicken. Abschmecken.

Majoran waschen, abzupfen. In die Soße rühren und noch kurz ziehen lassen. Nudeln in einem Sieb gut abtropfen lassen. Mit der Soße sofort auf Tellern anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 650 kcal / 2730 kJ; E 36 g, F 20 g, KH 77 g

### 8.38 Hähnchen-Teriyaki mit Gemüse-Spaghetti

2 Lauchzwiebeln	1/8 Bd. Koriander
2 rote Chilischoten	3 Stiele Thai-Basilikum
4 Maishähnchen-Schlegel (à ca. 170 g)	2 Stiele Pfefferminze
350 g dicke Möhren	2 EL Sesamsamen
350 g Zucchini	2 EL Erdnüsse
Fünf-Gewürze-Pulver	2 EL dunkles Sesamöl
Pfeffer	ca. 6 EL Teriyakisoße
Salz	

Zwiebeln fein schneiden. Chilis entkernen und fein hacken. Fleisch vom Knochen lösen. Möhren und Zucchini mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden, auf ein Backblech legen und im heißen Ofen (E-Herd: 75 °C/Umluft: 100 °C) 10-15 Minuten garen.

Fleisch auf der Hautseite in einer Pfanne ohne Fett ca. 8 Minuten knusprig anbraten, wenden und weitere 2-3 Minuten braten. Fleisch mit Fünf-Gewürze-Pulver, Pfeffer und Salz würzen. Kräuterblättchen abzupfen und fein schneiden. Sesam ohne Fett goldbraun rösten. Erdnüsse grob hacken.

Gemüse-Spaghetti mit Salz, Pfeffer und Sesamöl abschmecken. Fleischstücke in Streifen schneiden. Gemüse-Spaghetti mit einer Fleischgabel portionsweise zu Nudelnestern drehen und auf Teller setzen. Hähnchenstreifen darüberlegen. Mit Teriyakisoße beträufeln und mit Lauchzwiebeln, Chili, Kräutern, Sesamsamen und Erdnüssen bestreuen. Dazu passt Basmatireis.

**Mengenangabe:** 4 PRSONEN

**Zubereitungszeit:** ca. 50 Min.

**pro Portion:** 750 kcal; E 54 g, F 51 g, KH 17 g

### 8.39 Hähnchenbrust im Schinkenmantel in Salbeibutter gebraten

#### 8.40 Hähnchenbrust mit Apfelkruste, Möhren-Apfel-Gemüse und Herzoginkartoffeln<sup>209</sup>

50 ml Rapsöl	4 Tomaten
1 Knoblauchzehe	4 Lauchzwiebeln
1 Bd. Rauke	400 g rote Linsen, gekocht
Salz, Pfeffer, Zucker	2 EL Butter
1 TL Senf	2 Zweige Salbei
4 EL Obstessig	8 Scheib. Schinken, roh
8 EL Rapsöl	4 Hähnchenbrüste

Linsen kochen. Hähnchenbrüste halbieren. Schinken ausbreiten, je ein Stück Geflügel darauflegen und einrollen. In einer Pfanne mit Rapsöl von beiden Seiten anbraten und im vorheizten Ofen bei 160 °C ca. 8 Minuten garen. Pfanne aus dem Ofen holen, Butter und Salbei zufügen und noch einmal kurz erhitzen. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Tomaten putzen, vierteln, entkernen und würfeln. Beides mit den gekochten Linsen in eine Schüssel geben. Essig, Senf und Gewürze in einer Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen. Öl langsam zufügen. Linsensalat damit marinieren und noch einmal abschmecken. Rauke putzen, waschen, trockenschleudern und grobhacken. Eine Zehe Knoblauch pellen und kleinwürfeln. Beides zusammen mit dem Öl in einen Mixer geben und kurz pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

#### 8.40 Hähnchenbrust mit Apfelkruste, Möhren-Apfel-Gemüse und Herzoginkartoffeln

200 ml Rapsöl	20 g Meerrettichwurzel
1600 g Hähnchenbrust, ohne Knochen, à 160 g	400 g Äpfel, fest
600 g Äpfel, fest	300 g Möhren
100 g Zwiebeln	2.5 Bd. Lauchzwiebeln
5 ml Zitronensaft	100 g Butter
10 g Speisestärke	1000 g Kartoffeln, mehlig kochend
80 g Zwiebeln	50 g Speisestärke
50 ml Rapsöl	3 Eigelb (M)
20 g Mehl, Typ 405	20 g Butter
400 ml Geflügelfond, aus Instantpulver	1 Bd. Petersilie, glatt
100 ml Sahne, 30 %	10 Stk. Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer, Zucker)
50 g Crème fraîche, 40 %	

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets anbraten. Mit Salz, Pfeffer leicht würzen, aus der Pfanne nehmen und trockentupfen. Äpfel, putzen, vierteln. 2/3 der Apfelspalten in sehr feine Stifte (Stroh) schneiden. Restliche Äpfel in eine Schüssel reiben. Zwiebeln abziehen, in feine Würfel schneiden, zu den gemusterten Äpfeln in eine Schüssel

geben. Zitronensaft, Speisestärke hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und gut vermengen. Hähnchenbrustfilets mit der Apfelmasse gleichmäßig belegen und vorsichtig andrücken. Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen. Hähnchenbrustfilets mit Apfelmasse nach oben auf ein gefettetes Backblech setzen. Im Backofen für ca. 10 Min. garen. Zwiebeln abziehen, in feine Würfel schneiden. Rapsöl in einem Kochtopf erhitzen. Zwiebelwürfel anschwitzen, mit Mehl bestäuben und verrühren. Mit Geflügelfond, Sahne und Crème fraîche auffüllen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Meerrettich putzen und in die Sauce reiben. Äpfel, Möhren, Lauchzwiebeln putzen. Apfelviertel in kleine Spalten schneiden. Möhren halbieren, in schräge Stücke, Lauchzwiebeln in schräge Ringe schneiden. Butter in einem Kochtopf auslassen. Möhrenscheiben, Apfelspalten darin anschwitzen. Mit etwas Zucker leicht karamellisieren. Lauchzwiebeln hinzugeben. Mit der vorbereiteten Sauce auffüllen und einmal aufkochen lassen. Kartoffeln waschen, schälen, dämpfen, durch eine Presse drücken. Mit Salz abschmecken. Speisestärke und Eigelbe unterkneten. Kartoffelmasse in einen Dressiersack geben und auf ein ausgefettetes Backblech Rosetten ziehen. Herzoginkartoffeln vorsichtig mit ausgelassener Butter bestreichen, im vorgeheiztem Backofen bei 180 °C Heißluft für 10 bis 15 Min. fertig garen.

Anrichtehinweis: Alle Komponenten auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit einer Rispe Petersilie ausgarnieren.

**Mengenangabe:** 10

**je Portion:** 386 kcal / 1616 kJ

#### 8.41 Hähnchenbrustfilets - mit Melisse-Currysauce

4 Lauchzwiebeln	Pfeffer
1 groß. Chilischote	2 TL Curry
Saft von 2 Limonen	4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
100 ml trockener Weißwein	30 g Fett zum Braten
1 Stengel Zitronenmelisse	1 gestr. El Zucker
Salz	

Lauchzwiebeln putzen und in Scheiben schneiden, ebenso die Chilischote. Beides mit Limonensaft, Weißwein, Melissenblätchen und Gewürzen mischen. Mischung über die Hähnchenbrustfilets geben. Ca. 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und in erhitztem Fett von beiden Seiten ca. 6-8 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Marinade durchsieben, in den Batenfond geben, Zucker zufügen und bei starker Hitze ca. 2 Minuten kochen lassen.

Abgetropftes Gemüse wieder zugeben, die Sauce pikant mit den Gewürzen abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets wieder in die Sauce legen, kurz erhitzen. Dann nach Wunsch mit Kräuterreis und Brokkoli servieren.

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

### 8.42 Hähnchenbrustnach Florentiner Art

4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 100 g)	1 Bd. Lauchzwiebeln
Salz, Pfeffer	25 g Pinienkerne
4 EL Öl	Muskat
250 g Schalotten	40 g Mehl
200 ml Weißwein	40 g Butter
200 ml Hühnerbrühe (Instant)	50 ml Sahne
3 EL gehackte Petersilie	4 EL Parmesan
700 g TK-Blattspinat	

Spinat auftauen lassen. Fleisch abbrausen, trockentupfen, würzen. Im Öl anbraten. Schalotten schälen, würfeln, hinzufügen. Wein, Brühe angießen, Petersilie unterziehen, ca. 20 Min. köcheln. Filets entnehmen, warm stellen.

Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, in Ringe teilen. Mit Pinienkernen unter den Spinat heben, würzen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Mehl in Butter anschwitzen, Sud angießen, unter Rühren aufkochen. Sahne unterziehen. Spinat und Fleisch in einer gefetteten Form verteilen. Soße, Käse darüber geben. 15 Min. überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 35 Min.

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Person:** 480 kcal; E 36 g, F 28 g, KH 13 g

### 8.43 Hähnchenfilet in Zitronensoße

2 EL TK-Erbsen	125 g Hähnchenfilet
2 EL fettarmer Joghurt	1/2 TL (3 g) Öl
Salz, weißer Pfeffer	1/2 unbehandelte Zitrone
4-6 Kirschtomaten	evtl. Kerbel zum Garnieren
1-2 Lauchzwiebeln	2 Scheib. (40 g) Weißbrot
4-5 Blätter Kopfsalat	

Erbsen auftauen lassen. Joghurt und 1-2 EL Wasser glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten putzen, waschen, halbieren. Lauchzwiebeln und Salat putzen und waschen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Salatblätter etwas kleiner zupfen. Alles mit Erbsen und Joghurtsoße mischen. Filet waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Filet darin von jeder Seite ca. 5

Minuten braten. Zitrone waschen, trockentupfen und 2 dünne Scheiben abschneiden. Rest auspressen. Zitronenscheiben zum Filet geben und kurz weiterbraten. Zitronensaft in den Sud geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten und mit Kerbel garnieren. Brot evtl. toasten und dazu essen.

**Mengenangabe:** 1 Person:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**Portion ca.:** 300 kcal; E 35 g, F 5 g, KH 28 g

#### 8.44 Hähnchenfilet süßsauer

40 g Bandnudeln	3 Lauchzwiebeln
Salz, Pfeffer	100 g Champignons
125 g Hähnchenfilet	1/2 TL (3 g) Öl
1 klein. Knoblauchzehe	2 EL Sojasoße
1 Tomate	4-5 EL süßsaure Asiasoße (Flasche)
1-2 Möhren	

Nudeln in kochendem -L Salzwasser 8-10 Minuten garen. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken. Tomate waschen und evtl. entkernen. Möhren schälen und waschen. Lauchzwiebeln und Champignons putzen und waschen. Gemüse und Pilze klein schneiden.

Öl in einer beschichteten O Pfanne erhitzen. Filet und Knoblauch darin anbraten. Würzen und herausnehmen. Möhren, Lauchzwiebeln und Pilze im Bratfett ca. 5 Minuten braten. Filet und Tomate zufügen. 5 EL Wasser, Sojasoße und Asiasoße einrühren, aufkochen. Alles ca. 3 Minuten köcheln. Abschmecken. Nudeln abgießen und mit der Soße mischen.

**Mengenangabe:** 1 PERSON

**Zubereitungszeit** ca. 35 Min.

**pro Portion ca.:** 400 kcal; E 40 g, F 6 g, KH 45 g

#### 8.45 Hähnchenfilets in Ei-Mantel

4 Strauchtomaten	150 g Bergkäse
1 Knoblauchzehe	50 ml Weißwein
1 Bd. Lauchzwiebeln	3 Eier
2 rote Chilischoten	Pfeffer
1 Bio-Limette	2 Möhren
1 EL Honig	2 Zucchini
Salz	2 klein. Stangen Porree
2 Bd. Rucola	4 Hähnchenbrustfilets

3 EL Mehl	400 g Bandnudeln
Butterschmalz zum Braten	1 EL Butter

Für die Salsa die Tomaten abbrausen, putzen, vierteln, entkernen und würfeln. Knoblauchzehe abziehen und hacken. Die Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in feine Ringe schneiden. Die Chilischoten putzen, längs einritzen, entkernen, abbrausen und ebenfalls in Ringe schneiden. Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen. Die vorbereiteten Zutaten mit Honig verrühren und mit Salz abschmecken.

Rucola putzen, abbrausen und, bis auf ein paar Blätter, fein schneiden. Käse reiben. Mit Weißwein, Eiern, etwas Salz und Pfeffer pürieren. Rucola zufügen und 10 Min. ziehen lassen.

Möhren und Zucchini putzen, die Möhren schälen. Beides mit einem Sparschäler längs in sehr dünne Streifen schneiden. Porree putzen, ebenfalls in Streifen schneiden und abbrausen.

Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und salzen sowie pfeffern. Erst in Mehl, dann durch die Käse-Ei-Masse ziehen und in reichlich heißem Butterschmalz goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Butter erhitzen. Gemüsestreifen darin ca. 5 Min. dünsten. Nudeln abgießen, mit den Gemüsestreifen mischen und salzen. Hähnchenfilets mit dem Gemüse anrichten und mit übrigem Rucola garnieren. Die Tomatensalsa dazureichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Ruhen** ca. 10 Min.

**Vorbereiten** ca. 45 Min.

**pro Person ca.:** 895 kcal; E 66 g, F 32 g, KH 82 g

## 8.46 Hähnchenkeule auf Kräuter-Möhren

600 g kleine Möhren	4 Hähnchenkeulen (à ca. 300 g)
2 Bd. Lauchzwiebeln	2 EL Butter
2 Knoblauchzehen	Salz
4 Zweige Estragon	Pfeffer
1 Bd. Glatte Petersilie	200 ml trockener Weißwein
4 klein. Zweige frischer Majoran	400 ml Hühnerbrühe (Instant)
1 EL Kerbel	4 EL Crème fraîche

Gemüse putzen, waschen. Möhren schälen, längs vierteln und wie die Lauchzwiebeln in 5 cm lange Stücke teilen. Knoblauch pellen, in Stifte schneiden.

Kräuter abbrausen, trockenschütteln, abzupfen, Blättchen hacken. Hähnchenkeulen abbrausen, trockentupfen, in 1 EL Butter rundum goldbraun anbraten. Herausnehmen, würzen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Gemüse und Knoblauch in übriger Butter anbraten. Kräuter darüber streuen und die Keulen darauf legen. Wein, Brühe angießen. Offen im Ofen 30-40

Min. schmoren. Das Fleisch herausnehmen.

Gemüse salzen, pfeffern. Creme fraîche unterheben. Mit Keulen und evtl. Estragon anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 25 Min.

**Garen** ca. 40 Min.

**pro Person:** 380 kcal; E 35 g, F 16 g, KH 12 g

### 8.47 Hähnchenkeulen auf Röstkartoffeln

1 kg Kartoffeln	1 EL Öl
1 Bd. Lauchzwiebeln	etwas Salz und Pfeffer
500 g Tomaten	80 g Kräuterbutter
4 groß. Hähnchenkeulen	

1 kg Kartoffeln schälen, waschen und längs vierteln. 1 Bd. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. 500 g Tomaten waschen und klein schneiden. Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen und am Gelenk halbieren. 1 EL Öl mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die Keulen damit bestreichen, auf den Gitterrost des Backofens legen. Kartoffeln, Tomaten und 2/3 der Lauchzwiebeln in einer leicht geölten Fettpfanne verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf der 2. Schiene von unten in den Backofen schieben. Keulen darüber setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft:175°C) ca. 1 Stunde braten.

80 g Kräuterbutter schmelzen. Keulen nach ca. 30 Minuten Bratzeit damit bestreichen. Alles auf einer Platte anrichten und mit den restlichen Lauchzwiebeln bestreuen.

### 8.48 Hähnchenkeulen mit Röstkartoffeln

1 kg neue Kartoffeln	oder 1 großes Hähnchen (1,2-1,6 kg)
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 EL + etwas Öl
500 g Tomaten	Salz, Pfeffer
4 groß. Hähnchenkeulen	80 g Kräuterbutter

Kartoffeln gut waschen und längs halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und klein schneiden.

Keulen waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und am Gelenk halbieren, 1 EL Öl, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die Keulen damit bestreichen. Auf den Gitterrost des Backofens legen.

Kartoffeln, Tomaten und 2/3 Lauchzwiebeln auf einer leicht geölten Fettpfanne verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf der 2. Schiene von unten in den Ofen schieben.

Die Keulen darüber schieben. Alles im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Um-luft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1 Stunde braten.

Kräuterbutter schmelzen. Keulen nach ca. 30 Minuten Bratzeit öfter damit bestreichen. Alles anrichten und mit den restlichen Lauchzwiebeln bestreuen. Dazu schmeckt ein frischer grüner Salat.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/2 Std.

**pro Portion ca.:** 740 kcal / 3100 kJ; E 47 g, F 42 g, KH 37 g

### 8.49 Hähnchenragout mit Brokkoli

200 g Reis	2 EL Öl
Salz	1 EL Currypulver
2 Hähnchenbrustfilets (à ca.150 g)	100 ml Geflügelbrühe
1 rote Paprikaschote	Pfeffer
1 Schalotte	Sojasoße
200 g Brokkoliröschen	2 EL Mandelstifte
2 Lauchzwiebeln	

Reis nach Anweisung in Salzwasser garen. Fleisch abrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Paprikaschote abrausen, halbieren, entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Schalotte abziehen und in Ringe schneiden. Brokkoliröschen und, Lauchzwiebeln putzen, abrausen und klein schneiden.

Fleisch und Schalotten im Öl andünsten. Brokkoli, Paprika sowie Lauchzwiebeln dazugeben. Curry zufügen und Brühe angießen. Ca. 5 Min. leicht köcheln lassen. Mit Pfeffer und Sojasoße würzen.

Reis auf Tellern anrichten und das Fleisch mit dem Gemüse daraufgeben. Mit den Mandelstiften garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Garen** ca. 5 Min.

**Vorbereiten** ca. 40 Min.

**pro Person ca.:** 730 kcal; E 51 g, F 20 g, KH 83 g

### 8.50 Hähnchensaté auf Reissalat

200 g Langkornreis	2-3 Lauchzwiebeln
Salz, Pfeffer	100 g TK-Erbesen
Chilipulver	1 TL Gemüsebrühe
1 mittelgroße Möhre	2 EL Öl
1 rote Paprikaschote	2 EL Weißwein-Essig

400 g Hähnchenfilet	evtl. Bio-Zitrone z. Garnieren
300 g Vollmilch-Joghurt	12 Holzspieße
1 TL Zitronensaft	

Reis in knapp 1/2 l kochendes Salzwasser geben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen.

Gemüse schälen bzw. putzen und waschen. Möhre und Paprika fein würfeln, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Möhre ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Reis geben. Erbsen auftauen lassen.

Brühe in 1/8 l heißem Wasser auflösen, 1 EL Öl, Essig und Pfeffer unterrühren. Reis, Paprika, Lauchzwiebeln, Erbsen und Marinade mischen, ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Fleisch waschen, trocken tupfen und längs in 12 dicke Streifen schneiden. Wellenartig auf Spieße stecken. In 1 EL heißem Öl in einer beschichteten Pfanne rundherum 8-10 Minuten braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Joghurt und Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Unter den Reis mischen, nochmals abschmecken. Mit den Spießen anrichten und mit Zitrone garnieren. Chilipulver darüberstreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Marinierzeit** ca. 30 Min.

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Portion ca.:** 410 kcal; E 32 g, F 9 g, KH 47 g

### 8.51 Hähnchenwürfel im Speckmantel

2 mittelgroße Tomaten	Salz, weißer Pfeffer
1-2 Lauchzwiebeln	6 Scheib. (60 g) Frühstücksspeck in Scheiben
1 kl. Knoblauchzehe, evtl.	
125 g Vollmilch-Joghurt	250 g Hähnchenfilet
etwas Zitronensaft	1 TL Öl

Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Alles mit Joghurt verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Speck längs halbieren. Filet waschen, trockentupfen und in ca. 12 Würfel schneiden. Mit je 1 Speckscheibe umwickeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenwürfel darin rundherum 4-5 Minuten knusprig braten. Mit Pfeffer würzen. Hähnchenwürfel mit Dip auf Häppchenlöffeln oder kleinen Tellern anrichten. Dazu schmeckt Baguette. Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

**pro Portion ca.:** 190 kcal; E 21 g, F 9 g, KH 4 g

## 8.52 Honighähnchen mit Orangen

800 g Hähnchenunterkeulen	2 Knoblauchzehen
4 EL Honig	1-2 Chilischoten
4 EL Sojasauce	1 TL Kardamomsamen
4 EL Orangensaft	2 EL Salz oder grobes Meersalz
2 EL Mekong-Whisky	1 TL Pfeffer
(aus dem Asienladen; ersatzweise ein anderer Whisky)	2 Limetten
1 Msp. gemahlener Zimt	2 Lauchzwiebeln
1 Msp. geriebene Muskatnuss	1 Bd. Thai-Basilikum
	1 Bd. Koriandergrün

Hähnchenkeulen abbrausen, trockentupfen. Mit einem scharfen Messer von beiden Seiten jeweils 2 tiefe Schnitte in die Hähnchenkeulen hineinschneiden.

Honig, Sojasauce, Orangensaft und Whisky mit Zimt und Muskat verquirlen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Chilies waschen, putzen, ebenfalls fein hacken (wer es nicht so scharf mag, sollte die Chilies entkernen). Kardamom im Mörser zerstoßen oder hacken. Die Gewürze mit der Marinade verrühren.

Hähnchenkeulen bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten grillen. Nach etwa der Hälfte der Garzeit mit Marinade bepinseln. Ab jetzt häufig wenden und immer wieder mit Marinade bestreichen.

Salz und Pfeffer mischen und in ein Schälchen füllen. Limetten waschen, trockentupfen, halbieren, die Hälften vierteln, in eine Schüssel geben. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe teilen. Thai-Basilikum und Koriander waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Ebenso in Schüsseln geben. Alles zu den Hähnchenkeulen servieren. Nach Belieben mit Orangenschalenzesten garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 8.53 Hühnchen mit Pilzen

40 g Wildreis-Mischung	100 ml fettarme Milch
Salz, Pfeffer	1 Msp. Brühe
125 g Hähnchenfilet	1-2 TL Soßenbinder
2-3 Lauchzwiebeln	etwas Zitronensaft
100 g Champignons	evtl. einige rosa Beeren (pfefferähnliches Gewürz)
1/2 TL (3 g) Öl	

Reis in knapp 1/8 l kochendem Salzwasser zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten garen.

Filet waschen und trocken tupfen. In kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Pilze putzen, waschen und halbieren.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch darin kräftig anbraten. Pilze und Lauchzwiebeln zufügen, kurz mitbraten und würzen. Milch und Brühe einrühren, aufkochen. Zugedeckt 2-3 Minuten köcheln.

Das Ragout mit Soßenbinder leicht binden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit dem Reis anrichten und mit rosa Beeren garnieren.

**Mengenangabe:** 1 PERSON

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 390 kcal; E 39 g, F 6 g, KH 43 g

### 8.54 Hühnerbrustrouladen mit frischen Kräutern

4 Hühnerbrüste	1 EL Speisestärke
100 g gekochten Schinken, in Scheiben	Salz
250 g Hühnerleber	<i>Und zum Garnieren frisch aus dem Garten:</i>
3 Salbaiblätter	Majoran
4 Lauchzwiebeln	Thymian
80 g Butter	Schnittlauch
1 Weinglas trockenen Sherry	

Hühnerbrüste in 8 Schnitzel vorbereiten.

Hühnerleber mit Salz, Salbei und feingeschnittenen Lauchzwiebeln in 30 g Butter bei kleiner Flamme rösten. Mit 5 EL Sherry ablöschen, verdampfen lassen, vom Feuer nehmen, etwas abkühlen und pürieren.

Leber auf die Hühnerschnitzel streichen, mit Schinken abdecken, aufrollen und mit Zahnstocher schließen.

Rouladen mit der restlichen Butter rundherum goldbraun braten, mit Sherry ablöschen, sofort zudecken und bei kleiner Flamme fertig schmoren. Auf Servierteller geben und warm stellen.

Kochfond mit der in etwas Wasser aufgelösten Speisestärke binden. Auf die Rouladen verteilen, mit frischen zerkleinerten Gartenkräutern garnieren und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 30 Minuten

**Kochzeit:** 25 Minuten

### 8.55 Hühnerragout mit Galgant

250 g Basmati-Reis	1 Knoblauchzehe
Salz	1 Chilischote
1 Stück Galgant	400 g junge Möhren
(ca. 3 cm, ersatzweise Ingwer)	1 Bd. Lauchzwiebeln

150 g Sojasprossen	2 EL Sojaöl
400 g Hähnchenbrustfilet	1 EL Sesamöl
2 EL Speisestärke	etwas Fisch- oder Sojasoße

Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Galgant schälen, Knoblauch abziehen, Chili waschen und entkernen. Alles fein hacken. Mohren, Zwiebeln putzen, wie Sprossen abbrausen. Mohren Zwiebeln klein schneiden. Fleisch abbrausen, klein schneiden, salzen und in der Stärke wenden. Öle in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen, Fleisch darin kräftig anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Galgant, Knoblauch und Chili im Bratfett andünsten. Möhren, Zwiebeln dazugeben. Unter Rühren ca. 5 Min. braten. Sprossen zufügen, kurz erhitzen. Mit Fisch- oder Sojasoße abschmecken. Mit dem Fleisch auf Tellern anrichten und den Reis dazu reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**pro Person:** 490 kcal; E 33 g, F 13 g, KH 60 g

## 8.56 Jamaica Jerk Chicken

1 Brathähnchen (ca. 1,3 kg)	1-2 klein. rote Chilischoten
5-6 Stiele Thymian	40 g frischer Ingwer, ca.
2 klein. Zwiebeln	einige Stiele Koriander
0.7 l trockener Rotwein	Salz, Pfeffer
2-3 TL Sambal Oelek	3 EL Mehl
2 Lorbeerblätter	2 EL Öl
2 Bd. Lauchzwiebeln	300 ml Coca-Cola
4 Knoblauchzehen	50 g kalte Butter

Hähnchen in ca. 8 Stücke zerlegen. Fleisch und Thymian waschen. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Mit Wein, Sambal, Thymian und Lorbeer verrühren. Fleisch darin ca. 12 Stunden marinieren. Öfter wenden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, 2 in Stücke schneiden. Knoblauch schälen, grob hacken. Chili waschen, entkernen, klein schneiden. Ingwer schälen, reiben. Koriander waschen, Blättchen abzupfen. Fleisch abtupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben und in Mehl wenden. Marinade durchsieben, auffangen. Fleisch im heißen Öl anbraten. Knoblauch, Chili, Lauchzwiebelstücke, Ingwer und Koriander kurz mitbraten. 3/4 l Marinade angießen, aufkochen. Zugedeckt im heißen Ofen (E-Herd: 175-200 °C/ Umluft: 150-175 °C/Gas: Stufe 2-3) ca. 45 Minuten schmoren. Öfter mit Cola begießen. Rest Lauchzwiebeln klein schneiden. In wenig kochendem Salzwasser dünsten, abtropfen. Fleisch warm stellen. Soße durchsieben, aufkochen. Butter stückchenweise einrühren. Alles anrichten. Dazu: Reis mit roten Bohnen. Getränk: trockener Rotwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/2 Std.

**Wartezeit** ca. 12 Std.

**pro Portion ca.:** 530 kcal / 2220 kJ; E 44 g, F 29 g, KH 12 g

### 8.57 Jamaika Jerk Chicken

1 Bd. Lauchzwiebeln	2 TL gemahlener Zimt
2 Knoblauchzehen	1/4 TL frisch geriebene Muskatnuss
4 rote Chilischoten	1 TL Salz
5 EL trockener Sherry (fino)	1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Oder 5 EL Orangensaft	3 EL Sojasoße
5 EL Orangensaft	200 g Tomatenketchup
5 EL Zitronensaft	1 Maispoularde (1,6 kg; am besten Bio)
2 TL gerebelter Thymian	1 Bd. Suppengrün
1 TL Sonnenblumenöl	400 ml Geflügelbrühe (am besten Bio)
2 TL gemahlener Ingwer	

Lauchzwiebeln putzen, abspülen und grob hacken. Knoblauch abziehen und grob hacken. Chilischoten aufschneiden, entkernen, abspülen und ebenfalls hacken (mit Küchenhandschuhen arbeiten). Den Sherry, Orangen- und Zitronensaft, Lauchzwiebeln, Knoblauch, Chili, Thymian, Öl, Ingwer, Zimt, Muskat, Salz und Pfeffer in einem Mixer zu einer Marinade pürieren. Die Sojasoße und den Ketchup anschließend unterrühren. Die Maispoularde in 8 Stücke teilen, abspülen und mit Küchentuch gut trocken tupfen. Fleischstücke in einen Topf legen und die Marinade darübergießen. Für mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, zugedeckt kalt stellen. Den Topf rechtzeitig (mindestens 2 Stunden, bevor er in den Ofen kommt) aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur erwärmen lassen. Den Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen. Das Suppengrün putzen, abspülen und in kleinere Würfel schneiden. Gemüsewürfel über die Poulardenstücke streuen und die Brühe dazugießen. Zugedeckt im Ofen etwa 1-1 1/2 Stunden schmoren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.58 Jerk Chicken mit Bohnenreis

1 Zwiebel	Muskat
2 Knoblauchzehen	Salz
1-2 Lauchzwiebeln	2 TL brauner Zucker
1 Chilischote (z, B, rot)	1 EL Weißwein-Essig
1 TL gem. Piment	1 EL Limettensaft
1 TL gem. Zimt	5-6 EL Öl
1 1/2 TL getrockneter Thymian	1 Hähnchen (ca. 1,3 kg)
Pfeffer	1 Dos. (400 ml) ungesüßte Kokosmilch

250 g Reis (z. B. Basmati) evtl. Bio-Limette zum Garnieren  
 1 Dos. (425 ml) Kidney-Bohnen

Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen. Lauchzwiebeln putzen, waschen. Chili längs einritzen, entkernen, waschen. Alles fein hacken. Mit Piment, Zimt, 1 TL Thymian, Pfeffer, Muskat, Zucker, Essig, Limettensaft und 2 EL Öl verrühren.

Hähnchen in 8-10 Stücke teilen, waschen und trocken tupfen. In einer Schüssel mit der Marinade bestreichen. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Marinade vom Fleisch streichen, beiseite stellen. Fleisch auf einer Fettpfanne mit 3-4 EL Öl beträufeln, salzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten braten. Nach ca. 30 Minuten mit der Marinade bestreichen und zu Ende braten.

1 Knoblauchzehe schälen, hacken. Kokosmilch, 200 ml Wasser, 1/2 TL Thymian, Knoblauch und 1 TL Salz aufkochen. Reis zufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten garen.

Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Nach ca. 15 Minuten zum Reis geben. Offen weitergaren, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Alles anrichten und garnieren.

Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/4 Std.

**Marinierzeit** ca. 12 Std.

**pro Portion ca.:** 840 kcal; E 49 g, F 40 g, KH 65 g

## 8.59 Kartoffel-Sprossen-Salat mit Hähnchen

250 g fest koch. Kartoffeln	1 TL (5 g) Öl
2 Lauchzwiebeln	1 Möhre (100 g)
1/2 TL Gemüsebrühe (Instant)	etwas Feldsalat
1 EL Essig	2 EL Radieschensprossen
1 Prise Zucker	100 g Hähnchenfilet
Salz, weißer Pfeffer	

Kartoffeln waschen und zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Mit 7 EL Wasser und Brühe aufkochen. Mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. 1/2 TL Öl darunter rühren. Mit den Kartoffeln mischen. Mind. 30 Minuten ziehen lassen.

Möhre schälen und in Stifte schneiden. Salat putzen. Salat und Sprossen waschen und gut abtropfen lassen. Mit den Kartoffeln samt Brühe mischen.

Hähnchenfilet waschen und trockentupfen. In 1/2 TL heißem Öl in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite 5-6 Minuten braten, würzen. In Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten.

**Mengenangabe:** 1 Person:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**Portion ca.:** 340 kcal / 1420 kJ; E 29 g, F 7 g, KH 37 g

### 8.60 Kokos-Puten-Curry

1 Kokosnuss (500-600 g)	Salz
2 Knoblauchzehen	1 TL Kurkuma
30 g frischer Ingwer	150 g TK-Erbesen
1-2 getr. Chilischoten	1 Dos. (400 ml) Kokosmilch
2 rote Paprikaschoten	1 TL Hühnerbrühe
1 Bd. Lauchzwiebeln	Pfeffer
600 g Putenbrust	evtl. Koriander zum Garnieren
3-4 EL Öl	

Kokosnuss öffnen, Wasser auffangen. Fleisch herauslösen. Ca. 75 g in Späne schneiden. Ca. 125 g im Universal-Zerkleinerer fein hacken, dabei je ca. 100 ml Wasser und Kokoswasser zugeben. Rest würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen, hacken. Chilis sehr fein hacken. Paprika und Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Fleisch waschen, trockentupfen, würfeln. Portionsweise im heißen Öl anbraten, salzen. Knoblauch, Chili, Ingwer und Kurkuma kurz mitdünsten. Paprika, Zwiebeln, gefrorene Erbsen, Kokoswürfel, 1/4 l Wasser, Kokosmilch und Brühe zufügen. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Kokos-Paste einrühren, erhitzen. Curry abschmecken und mit Korianderblättchen und Kokospänen bestreuen. Dazu: Basmati-Reis. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 560 kcal; E 43 g, F 35 g, KH 15 g

### 8.61 Kokos-Schnitzel mit gebratenen Früchten

1 Dos. (236 ml) Ananas in Scheiben	4-5 EL Öl
1 Dos. (425 ml) Aprikosen	1-2 klein. Lauchzwiebeln
2 Eier	2 Babybananen od. 1 normale
Salz	2-3 TL Curry
Pfeffer	75-100 g Schlagsahne
evtl. Zucker	1 TL Hühnerbrühe
3 Hähnchenfilets (à ca. 175 g)	3-4 EL heller Soßenbinder
2-3 EL Mehl	evtl. Minze zum Garnieren
75 g Kokosraspel	

Dosenfrüchte abtropfen, Saft dabei auffangen. Insgesamt 150 ml Saft abmessen (Rest anderweitig verwenden).

Eier, Salz und Pfeffer verquirlen. Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer lx waagrecht durchschneiden. Erst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in den Kokosraspeln wenden. Andrücken. 2-3 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch darin pro Seite 5-6 Minuten braten.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Bananen schälen und längs halbieren. 2 EL Öl in einer zweiten beschichteten Pfanne erhitzen. Alle Früchte darin portionsweise unter gelegentlichem Wenden goldgelb braten. Warm stellen.

Lauchzwiebeln im Bratfett andünsten. Curry darüber-stäuben, kurz anschwitzen. Fruchtsaft, 1/4 l Wasser, Sahne und Brühe einrühren. Aufkochen, mit Soßenbinder binden und abschmecken. Alles anrichten und mit Minze garnieren.

Dazu schmecken Butterreis und evtl. Cumberlandsoße. Getränk: Mineralwasser.

**Mengenangabe:** 3-4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**Portion ca.:** 610 kcal; E 33 g, F 32 g, KH 42 g

## 8.62 Kräuterschnitzel 'Mediterrane'

4 Putenschnitzel (à 125 g)

Kräutersalz

Pfeffer

100 g Zwiebel

300 g Tomaten

300 g gelbe Paprika

300 g Zucchini

200 g Lauchzwiebeln

2 Zweige Rosmarin

1 TL Olivenöl

4 EL Gemüsebrühe

1 EL Küchencreme 7% Fett

*Kräuterkruste:*

1 Bd. Basilikum

1 Bd. Petersilie

1 Knoblauchzehe

20 g Pinienkerne

1 TL Olivenöl

60 g geriebener Käse (16% Fett absolut)

Backofen auf 200 °C vorheizen. Putenschnitzel waschen und trockentupfen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen. Für die Kräuterkruste frische Kräuter, Pinienkerne, Knoblauchzehe, 1 Tl Öl und 1 EL geriebenen Käse pürieren. Paste auf Putenschnitzel verteilen, mit restlichem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen. Danach 5 Minuten mit Grill überbacken.

Gemüse putzen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden. Rosmarin waschen, Nadeln abzupfen, hacken. Zwiebel würfeln und in 1 TL Öl im Topf oder hoher Pfanne dünsten. Gemüse, Rosmarin und Gemüsebrühe zugeben und ca. 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und Küchencreme unterrühren. Puten schnitzet auf Gemüse anrichten und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 8.63 Krosse Entenbrust nach Peking-Art

2 Entenbrustfilets (à 300 g)	1-2 TL flüssiger Honig
1 EL Öl	2 EL Peking-Duck-Sauce
Salz	(ersatzw. Asiasoße)
Pfeffer	4 Weizen-Tortillas
2 Bd. Lauchzwiebeln	evtl. Schnittlauchhalme
4 EL Sojasoße	

Ofen vorheizen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2). Fleisch waschen, trocken tupfen, Haut rautenförmig einschneiden. Im heißen Öl auf der Hautseite 5 Minuten, die andere Seite 1 Minute braten, würzen.

Mit der Haut nach oben in eine Form legen. Im Ofen ca. 20 Minuten braten. Lauchzwiebeln putzen, waschen, klein schneiden. Im Bratfett anbraten. Sojasoße und Honig einrühren, aufkochen.

Die Entenfilets nach ca. 15 Minuten mehrmals mit der Peking-Sauce bestreichen. Tortillas in einer Pfanne ohne Fett ca. 1/2 Minute pro Seite aufbacken.

Entenfilets aufschneiden. Mit den Lauchzwiebeln locker in die Tortillas wickeln. Schnittlauch waschen und darumbinden.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 530 kcal; E 31 g, F 27 g, KH 36 g

### 8.64 Majoran-Leber mit Apfel

1 Bd. Lauchzwiebeln	ter)
2 säuerliche Äpfel	1/4 l Milch
600 g Geflügelleber	1 Pkg. Kartoffelpüree
2 EL Butterschmalz	(für 4 Portionen)
Salz, weißer Pfeffer	evtl. Petersilie und
100 ml Apfelsaft	Majoran zum Garnieren
4 Stiele Majoran (ersatzw. 1 TL getrockne-	

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in kurze Stücke schneiden. Äpfel waschen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in Spalten schneiden. Leber evtl. putzen, waschen und trockentupfen. In Stücke schneiden. Fett in einer großen Pfanne erhitzen. Leber darin rundum 4-5 Minuten braten, 1/2 l Salzwasser aufkochen. Lauchzwiebeln und Äpfel zur Leber geben und kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Apfelsaft angießen und alles zugedeckt ca. 5 Minuten schmoren. Majoran waschen, abzupfen und zufügen. Salzwasser vom Herd ziehen. Milch zugießen, Püree einrühren. Nach 1 Minute durchrühren. Mit der Leber anrichten und garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.**pro Portion ca.:** 450 kcal / 1890 kJ; E 38 g, F 15 g, KH 37 g**8.65 Marinierte Entenbrust auf Kürbis-Walnussgemüse***Marinade:*

1 unbehandelte Orange  
 1 unbehandelte Limette  
 1 rote Chilischote  
 1 Stück Ingwer (40 g)  
 2 Knoblauchzehen  
 2 TL Honig  
 8 EL Sojasoße  
 1 EL Sesamöl

2 Entenbrustfilets (à 300 g)

*Gemüse:*

125 g Walnüsse  
 1 Bd. Lauchzwiebeln  
 1.2 kg Hokkaido (Kürbis)  
 6 EL Öl  
 125 ml Gemüsebrühe  
 1 Bd. Koriander

Orange und Limette heiß waschen und Schale abreiben. Den Saft auspressen. Chilischote waschen, längs aufschlitzen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und hauchfein würfeln, die Hälfte davon beiseite stellen. Die Zutaten mit Honig, Sojasoße und Sesamöl zu einer Marinade verrühren.

Entenbrustfilets waschen, die Haut entfernen und das Fleisch in Würfel schneiden. In die Marinade geben und abgedeckt 1 Std. ziehen lassen.

Inzwischen Walnüsse im Universalzerkleinerer grob hacken. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und längs in Streifen schneiden. Kürbis vierteln, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in lange dünne Spalten schneiden. Entenbrust aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Marinade beiseite stellen. Die Hälfte des Öls auf höchster Einstellung erhitzen. Entenbrustwürfel portionsweise rundherum 4 Min. auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 11 braten. Lauchzwiebeln kurz mitbraten. Warm stellen.

Kürbis in restlichem Öl anbraten. Den zurückbehaltenen Ingwer, Knoblauch und Lauchzwiebeln dazugeben und kurz mitschmoren. Walnüsse, Brühe und Marinade zufügen und 4 - 5 Min. schmoren. Den Koriander waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Das Gemüse mit dem Koriander kräftig abschmecken. Entenbrustwürfel mit dem Kürbis-Walnussgemüse und den Lauchzwiebeln anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen**8.66 Nudel-Nestchen mit Hühnerbrust**

5 rote Paprikaschoten  
 1 Bd. Lauchzwiebeln  
 50 g Ingwerwurzeln

6 EL Olivenöl  
 1/8 l Gemüsebrühe  
 1/8 l Sahne

etw. Kerbel	Paprika
Salz	4 Hühnerbrüste
Pfeffer	500 g dünne Nudeln (z.B. Fadennestchen)

Paprika waschen, halbieren, entkernen. 1/2 Paprika in Streifen schneiden, zurücklegen, restliche Schoten würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden; Ingwer schälen und hacken.

Paprikawürfel, Lauchzwiebeln und Ingwer in 3 EL Öl andünsten. Brühe und Sahne dazugießen und 10 Min. köcheln lassen. Würzen und im Mixer (oder mit Schneidestab) pürieren.

Paprikastreifen in 1 EL Öl andünsten, herausnehmen und warm stellen. Die Hühnerbrüste würzen, im restlichen Öl von beiden Seiten gut anbraten. Auf kleiner Flamme ca. 5-7 Min. garen.

Inzwischen die Nudeln kochen. Dann die Nudeln als Nester mit dem in Scheiben geschnittenen Fleisch, der Sauce und den Paprikastreifen anrichten. Mit Kerbelgarnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 8.67 Paprika-Kürbis-Hähnchen

1 Hähnchen, küchenfertig, ca. 1,2 kg	1 EL Butterschmalz
4 Lauchzwiebeln	125 ml Weißwein
1 Knoblauchzehe	1 Tasse würzige Hühnerbrühe
250 g Kürbisfruchtfleisch vom Hokkaido- kürbis	1 EL Paprikapulver
3 Paprika, gelb und rot	Salz
3 EL Rapsöl	Pfeffer
	Einige Majoranblättchen

Küchenfertiges Hähnchen in 6 Teile zerlegen. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in feine Ringe schneiden. Kürbisfruchtfleisch mit der Schale würfeln. Paprika putzen, Kerngehäuse ausschneiden und in Streifen schneiden. Rapsöl und Butterschmalz in einem Bratopf erhitzen. Hähnchenteile hineingeben und von allen Seiten goldgelb anbraten. Lauchzwiebeln, Knoblauch und das Gemüse dazugeben und kurz anbraten. Mit Weißwein aufgießen und 5 Minuten im offenen Topf kräftig kochen lassen. Paprikapulver mit der heißen Hühnerbrühe mischen und dazugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im geschlossenen Topf ca. 40 Minuten schmoren. Vor dem Servieren mit Majoranblättchen bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 8.68 Pikante Putenmedaillons

50 g Langkornreis	3-4 Aprikosenhälften (Dose oder frisch)
Salz, grober Pfeffer	1/2 TL Gemüsebrühe
1 Putenschnitzel (ca. 125 g)	1 TL Soßenbinder, evtl.
3-4 Lauchzwiebeln	1 TL Aprikosen-Konfitüre
1/2 TL (3 g) Öl	

Reis in 1/8 l kochendes Salzwasser geben. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

Fleisch waschen, trocken tupfen und halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen. In Ringe schneiden.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch darin von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Würzen und herausnehmen.

Lauchzwiebeln und Aprikosen im heißen Bratfett unter Wenden 2-3 Minuten anbraten. 100 ml Wasser und Brühe einrühren, aufkochen. Ca. 2 Minuten köcheln. Soße evtl. leicht binden. Mit Konfitüre, Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch in der Soße erhitzen. Alles mit Reis anrichten.

**Mengenangabe:** 1 PERSON

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 460 kcal; E 35 g, F 5 g, KH 65 g

## 8.69 Poulardenbrust mit Röstkartoffeln

2 groß. doppelte Hähnchenfilets (à ca. 350 g) oder 4 einzelne	1 kg fest kochende Kartoffeln
Salz, weißer Pfeffer	4 EL Öl
Fett für die Form	etwas Rosmarin
200 g Schmand oder Creme fraîche	1 klein. Kopfsalat
1 Eigelb	150 g kleine Tomaten
2 EL Dijon-Senf	1 klein. Zwiebel
2 Lauchzwiebeln	2 EL Weißweinessig
1 Prise Zucker	2 Scheib. Frühstücksspeck (Bacon)
	evtl. Rosmarin und Oregano zum Garnieren

Filets waschen, trockentupfen. In der Mitte teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Abstand in eine große, gefettete Auflaufform legen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten braten. Schmand, Eigelb und Senf verrühren. Lauchzwiebeln putzen, waschen, fein schneiden. Unter die Creme heben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Kartoffeln schälen, waschen, in Spalten schneiden. Filets aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Kartoffeln in 2 EL heißem Öl ca. 20 Minuten braten, dabei ab und zu wenden. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Salat putzen, waschen und, bis auf 4 Blätter für die Vorspeise, klein schneiden. Tomaten waschen, klein schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Essig, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und 2 EL Öl verschlagen. Dijon-Senf-Masse auf den Filets verteilen. Speck fein würfeln und darüber streuen. Backofen auf 225 °C (Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) hochschalten und weitere

ca. 10 Minuten braten. Vorbereitete Salatzutaten locker mischen. Hähnchenfilets mit Röstkartoffeln anrichten. Evtl. mit Rosmarin und Oregano garnieren. Salat dazu reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**Pro Portion ca.:** 590 kcal / 2470 kJ; E 47 g, F 28 g, KH 34 g

### 8.70 Puten-Chili mit Käse-Tortillas

4 groß. Zwiebeln (ca. 300 g)	1 TL Hühnerbrühe
1 kg Putenbrust	1 Spitzkohl (ca. 800 g)
3-5 EL Öl	150-200 g Schmand
Salz	1 Pkg. Wrap-Tortillas (280 g; 4 Stück)
Pfeffer	75-100 g geriebener Gouda
Chilipulver	2 Lauchzwiebeln
2 EL Tomatenmark	Holzspießchen
1 Pkg. stückige Tomaten (500 g)	Backpapier
100 g Schlagsahne	

Zwiebeln schälen und würfeln. Fleisch waschen, trocken tupfen und würfeln.

In 2-3 EL heißem Öl anbraten. 3/4 Zwiebeln zufügen und kurz mitbraten. Alles mit Salz und etwas Chili würzen. Tomatenmark zufügen und kurz mit anschwitzen. Tomaten, Sahne und gut 1/4 l Wasser zugießen, Brühe zufügen. Alles aufkochen und zugedeckt 1 1/4 - 1 1/2 Stunden schmoren. Öfter umrühren.

Kohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. In 1-2 EL heißem Öl mit übrigen Zwiebeln andünsten, würzen. 2-3 EL Wasser zufügen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten dünsten. Etwas abkühlen lassen und den Schmand unterrühren.

Tortillafladen in einer großen Pfanne von jeder Seite kurz erwärmen. Kohl darauf verteilen und mit Hälfte Käse bestreuen. Dann fest aufrollen und mit Spießchen feststecken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit restlichem Käse bestreuen. Die Wraps im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten überbacken.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Puten-Chili nochmals abschmecken und anrichten. Mit Lauchzwiebeln bestreuen. Die Spitzkohl-Wraps dazu reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 2 Std.

**Portion ca.:** 910 kcal; E 81 g, F 40 g, KH 50 g

### 8.71 Puten-Geschnetzeltes 'Asia'

300 g Sojasprossen	2 rote Paprikaschoten
800 g Putenbrust	2 EL Zucker
4 EL Öl	400 ml Hühnerbrühe
2 TL gem. Koriander	4 EL Essig
Pfeffer	2 EL Sojasauce
2 Bd. Lauchzwiebeln	800 g Spaghetti

Sojasprossen überbrausen, abtropfen.

Putenbrust abrausen, trockentupfen, in 3 cm Streifen scheiden, in heißem Öl portionsweise anbraten, mit Koriander, Salz u. Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen Lauchzwiebeln putzen, waschen, 3-4 cm lange Stücke schneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen, in schmale Streifen schneiden, im Bratfett andünsten. Zucker zugeben, Hühnerbrühe angießen, 3 Min. köcheln lassen.

Sprossen und Putenbrust unterheben, abschmecken, 3-4 Min. zugedeckt ziehen lassen.

Spaghetti in Salzwasser gar kochen und dazu servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 8.72 Puten-Geschnetzeltes mit Reis

40 g Langkornreis	1/8 TL getrockneter Thymian
Salz, schwarzer Pfeffer	1/8 TL (3 g) Öl
100 g Putenschnitzel	1 Msp. Gemüsebrühe
2 Lauchzwiebeln	1 TL heller Soßenbinder
5 Kirschtomaten	1 EL (10 g) saure Sahne
50 g Champignons	evtl. Edelsüß-Paprika
1-2 Stiele frischer oder	

Reis in gut 1/8 l kochendem Salzwasser zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten garen. Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, halbieren. Pilze putzen, evtl. waschen und halbieren. Frischen Thymian waschen und abzupfen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden 3-4 Minuten braten, würzen. Pilze und Lauchzwiebeln 2-3 Minuten mitbraten. Tomaten und Thymian zufügen. 100 ml Wasser und Brühe einrühren und aufkochen. Erst Soßenbinder, dann Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles mit dem Reis anrichten und mit Paprika bestäuben.

**Mengenangabe:** 1 Person:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 320 kcal; E 29 g, F 5 g, KH 38 g

## 8.73 Puten-Spieße auf Blattsalat

5 EL weißer Balsamicoessig	1 EL Zitronensaft
Salz	1 TL Pfeffer
1 TL Zucker	2 bunte Paprikaschoten
400 g Putenfilet	2 Lauchzwiebeln
1 Bd. Dill	1 Kopf Radicchiosalat
7 EL kaltgepresstes Rapsöl	1 Kopf Friséesalat

Putenfilets waschen und trockentupfen. In große Würfel schneiden und auf kleine Spieße stecken. Dill waschen, trockenschütteln und hacken. 3 EL Rapsöl, Zitronensaft, Pfeffer und Dill verrühren. Spieße damit beträufeln. Zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch eventuell wenden. Für den Salat Paprikaschoten und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Paprika in kleine Stücke, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Blattsalate putzen, waschen und mundgerecht zerschneiden. Für die Marinade Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Restliches Rapsöl darunterschlagen. Vorbereitete Salatzutaten und Marinade vermengen. Spieße abtropfen lassen und unter Wenden 3-5 Minuten braten. Etwas salzen und auf dem Salat servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

#### 8.74 Putenbrust mit Maisrahmsauce und Lauchzwiebeln

1 Dos. Mais	Salz
1 Glas Hühnerfond (oder Instantbrühe)	3 Tomaten
Zucker	1 mittelgroße Zwiebel
2 EL Frischkäse	2 EL Butterschmalz
Pfeffer	1 kg Lauchzwiebeln
Salz	2 EL Butterschmalz
100 ml süße Sahne	Pfeffer
1 EL Butterschmalz	Salz
1 mittelgroße Zwiebel	1.2 kg Putenbrust (vom Metzger in Form binden lassen)
100 ml Weißwein	Kurkuma
Zucker	
Pfeffer	

Backofen auf 180 °C vorheizen. Putenbrust würzen und im heißen Butterschmalz in der Pfanne von allen Seiten goldbraun anbraten. Im Ofen auf dem Bratenrost über der Fettpfanne 45 Minuten braten. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Fein gewürfelte Zwiebeln mit der Hälfte der Dose Mais darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Hühnerfond und Sahne zugeben und alles 20 Minuten einköcheln lassen. Gewürze und Frischkäse zugeben und mit dem Zauberstab pürieren. Durch ein Sieb passieren, restlichen Mais zugeben und kräftig abschmecken. Die Putenbrust aus dem Backofen nehmen und in Aluminiumfolie (blanke Seite nach innen) einwickeln. Im ausgeschalteten Backofen 20 Minuten ruhen

lassen, dabei mehrmals wenden. Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, Tomaten enthäuten und mit der Zwiebel fein würfeln. Lauchzwiebeln in 1 EL Butterschmalz dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, herausnehmen und auf einer Platte warmstellen. Zwiebelwürfel in dem restlichen Butterschmalz anschwitzen, Tomaten zugeben. Kurz schmoren, salzen und über die Lauchzwiebeln geben. Putenbrust aufschneiden und mit der Maisrahmsauce und den Lauchzwiebeln servieren. Dazu schmecken Bandnudeln.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 8.75 Putenbrustwürfel mit Pilzen und Lauchzwiebeln auf grünen Bandnudeln

1000 ml Sahne, 30 % Fett	450 g Tomaten
10 Stk. Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer)	1 Bd. Thymian
1000 g Bandnudeln, grün	5 Bd. Lauchzwiebeln
375 ml Dessertwein	75 g Shiitake
50 g Butter	300 g Kräutersaitlinge
10 ml Rapsöl	1750 g Putenbrust

Putenbrust 3 cm groß würfeln. Kräutersaitlinge und Shiitake-Pilze putzen und die Saitlinge in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen und schräg in Ringe schneiden. Thymian waschen, trockenschleudern, von den Stielen zupfen und fein schneiden. Tomaten waschen, trocknen, vierteln, entkernen und nicht zu fein würfeln. Fleisch in einer Pfanne in Rapsöl anbraten, salzen sowie pfeffern, dann aus der Pfanne nehmen. Butter in die Pfanne geben und aufschäumen lassen. Kräutersaitlinge, Shiitake-Pilze mit den Lauchzwiebeln anbraten. Mit Wein ablöschen und diesen etwas einkochen. Sahne dazugeben und ebenfalls sämig einkochen. Danach angebratene Fleischwürfel mit dem Thymian hinzufügen und 1 bis 2 Min. garziehen lassen (Nicht mehr kochen!). Zum Schluss nochmals abschmecken. Inzwischen Bandnudeln in kochendem Salzwasser garen. Anrichtehinweis: Bandnudeln mit Fleisch, Pilzen und Gemüse anrichten, mit Tomatenwürfeln garnieren.

**Mengenangabe:** 10 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 40

640 kcal / 2679 kJ

### 8.76 Putendöner auf Reis

600 g Putenbrust	2 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen	1/2 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale von
2 TL Gyrosgewürz, ca.	1 kl. Zwiebel

1 Salatgurke	1 Mini-Romana-Salat
400 g magerer griech. Joghurt (0,2 % Fett)	1 Bd. Lauchzwiebeln
Salz, Pfeffer	2 groß. Möhren
200 g Langkornreis	

Fleisch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen, fein würfeln. Gyrosgewürz, Öl, Zitronenschale und 1/2 Knoblauch verrühren. Unter das Fleisch mischen und zugedeckt mind. 1 Stunde kalt stellen.

Zwiebel schälen, fein würfeln. Gurke putzen, waschen, evtl. schälen und in feine Stifte hobeln. Joghurt, Zwiebel, Hälfte Gurke und Rest Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reis in gut 400 ml kochendes Salzwasser geben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen.

Salat und Lauchzwiebeln putzen, waschen. Möhren schälen und waschen. Alles fein schneiden.

Fleisch in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rundherum ca. 5 Minuten braun braten. Salat und Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Fleisch und Reis anrichten. Tsatsiki daraufgeben.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Marinierzeit** mind. 1 Std.

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 480 kcal; E 51 g, F 7 g, KH 50 g

### 8.77 Putenfilet mit mexikanischem Salat

2 Knoblauchzehen	2 Avocados
4 EL Öl	2 Lauchzwiebeln
1 EL grüner Pfeffer	4 EL Walnussöl
1 TL grober Pfeffer	2 EL Zitronensaft
4 Putenfilets (0130 g)	2-3 Tropfen Pfeffersoße
1 Orange	1 Dos. Kidneybohnen (425ml)

Knoblauch schälen, hacken, mit Öl, Pfeffer verrühren. Fleisch abbrausen, trockentupfen, darin ca. 20 Min. marinieren. Orange schälen, filetieren. Avocados abbrausen, halbieren, entkernen, aushöhlen. Fruchtfleisch fein würfeln.

Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, in Ringe teilen. Öl, Saft, Pfeffersoße verrühren. Orange, Avocadofleisch, abgebrauste Bohnen, Zwiebeln unterheben, in Avocados füllen.

Marinade in einer Pfanne erhitzen, Filets darin je Seite 5 Min. braten. Mit Salat anrichten. Dazu schmecken Kartoffelkrönchen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Person:** 560 kcal; E 29 g, F 28 g, KH 40 g

### 8.78 Putengeschnetzeltes mit Äpfeln

4 Putenschnitzel (à 125 g)	4 EL Keimöl
2 mittelgroße Äpfel	2 Pkg. Fix für Putengeschnetzeltes
1 Bd. Lauchzwiebeln	2 EL körniger Senf

Schnitzel abbrausen, trockentupfen, in feine Streifen schneiden. Äpfel waschen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch in Spalten teilen. Zwiebeln putzen, abbrausen, in Stücke schneiden.

Fleisch im heißen Öl kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen. Apfelspalten und Lauchzwiebeln kurz im heißen Fett anbraten, ebenfalls aus der Pfanne nehmen.

In die Pfanne 1 l kaltes Wasser gießen. Fix für Putengeschnetzeltes einrühren und 2 Min. kochen lassen. Fleisch, Apfelstücke sowie Zwiebeln hinzufügen und kurz erhitzen. Würzig mit Senf abschmecken. Nach Wunsch mit lockerem Kartoffelpüree servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 25 Min.

**pro Person:** 330 kcal; E 23 g, F 16 g, KH 17 g

### 8.79 Putengeschnetzeltes mit Tomaten

1 Prise Zucker	schwarzer Pfeffer , frisch gemahlen
1 Blumenkohl	3 EL Rapsöl
2-3 EL heller Soßenbinder	4 Tomaten
1 Becher Schlagsahne (250 g)	1 Bd. Lauchzwiebeln
1/4 l dunkles Lager	500 g Putenbrust
1/4 l Gemüsebrühe (Instant)	Salz

Blumenkohl putzen, waschen, Röschen abschneiden und in kochendem Salzwasser 12-15 Minuten garen. Auf ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Inzwischen Fleisch waschen und trocken tupfen. In Würfel oder nach Belieben in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in grobe Ringe schneiden. Tomaten putzen, waschen und in Spalten schneiden. Öl in einem Schmortopf erhitzen, Fleisch darin rundherum anbraten. Lauchzwiebeln und Tomaten zufügen, kurz mit anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Brühe, Bier und Sahne ablöschen. Aufkochen, Soßenbinder einrühren, nochmals unter Rühren aufkochen. Blumenkohl zufügen, nochmals erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Nach Belieben mit Petersilie garniert auf Tellern anrichten. Dazu schmeckt Meterbrot und ein gut gekühltes dunkles Lager.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

**je Portion:** 490 kcal / 2050 kJ

### 8.80 Putengulasch zu Knödeln

800 g - 1 kg Putengulasch	2 Lorbeerblätter
1 Bd. Suppengrün	3-4 Wacholderbeeren
1 mittelgroße Zwiebel	1 Pkg. Knödelpulver für 12 Knödel 'halb und halb'
40-50 g geräucherter durchwachsener Speck	(für 3/4 l Flüssigkeit)
1 EL Öl	3 Lauchzwiebeln
Salz, weißer Pfeffer	75-100 g Schlagsahne
1 EL Mehl	

Fleisch abtupfen. Suppengrün und Zwiebel putzen bzw. schälen, waschen und fein würfeln. Speck würfeln.

Öl erhitzen. Fleisch darin portionsweise anbraten, herausnehmen. Speck im Bratfett auslassen. Suppengrün und Zwiebel darin anbraten. Würzen. 1/3 Gemüse herausnehmen. Fleisch wieder zugeben. Mehl darüberstäuben und an-schwitzen. 3/4 l Wasser einrühren, aufkochen. Gewürze zugeben und zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren.

Knödelpulver in 3/4 l Wasser einrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen. Daraus mit angefeuchteten Händen ca. 12 Knödel formen. In reichlich kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten gar ziehen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, fein schneiden. Mit Rest Suppengrün 5-10 Minuten im Gulasch erhitzen. Sahne halb steif schlagen, unterziehen. Abschmecken und alles anrichten. Getränk: kühles Weizenbier.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 0 kcal; E 50 g, F 23 g, KH 86 g

### 8.81 Putenkeule auf Röstgemüse

1 kg Kartoffeln	1 TL Rosen- oder Edelsüß-Paprika, ca.
500 g Möhren	4 Putenunterkeulen (à ca. 350 g)
5 Stiele frischer od. etwas getrockneter Thymian	Salz, schwarzer Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 TL Gemüsebrühe
1-2 EL + etwas Öl	1 Bd. Lauchzwiebeln

Kartoffeln und Möhren schälen, waschen. Kartoffeln vierteln, Möhren grob zerkleinern. Thymian waschen. Knoblauch schälen, hacken. Mit 1-2 EL Öl und Rosenpaprika verrühren. Keulen waschen, trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Fettpfanne ölen.

Kartoffeln, Möhren und Thymian darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fettpfanne auf die 2. Schiene von unten in den vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C7 Umluft: 150 °C/Gas Stufe 2) schieben. Keulen mit dem Würzöl bestreichen, auf den Rost legen und über das Gemüse schieben. Alles 1-1 1/4 Stunden braten. Nach ca. 30 Minuten gut 200 ml Wasser und Brühe zufügen. Gemüse ab und zu wenden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Nach weiteren 10-15 Minuten unter das Gemüse mischen und zu Ende garen. Alles anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/2 Std.

**pro Portion ca.:** 460 kcal; E 45 g, F 14 g, KH 36 g

### 8.82 Putenpfanne mit Früchten

600 g Putenbrust

1 Dos. Aprikosen (425 ml)

1 Bd. Lauchzwiebeln

250 g Champignons

250 g Austernpilze

30 g Butter oder Margarine

Salz

Pfeffer

200 g Schlagsahne

1/8 l klare Brühe (Instant)

1 TL Curry

1 TL eingelegter grüner Pfeffer

2 EL heller Soßenbinder

Putenbrust waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Aprikosen abtropfen lassen, in Spalten schneiden. Lauchzwiebeln putzen und waschen. Die dicken Enden in Spalten, das Grün in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Pilze putzen, waschen. Champignons vierteln, Austernpilze in Stücke schneiden.

Fett in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin portionsweise unter Wenden ca. 6 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und beiseite stellen. Lauchzwiebeln und Pilze im Bratfett ca. 3 Minuten braten. Sahne und Brühe zugießen und aufkochen lassen.

Aprikosen, Curry und grünen Pfeffer zufügen und das Ganze ca. 5 Minuten einkochen lassen. Nach Belieben Soßenbinder unter Rühren einstreuen und erneut aufkochen lassen. Das Fleisch zufügen und erwärmen. Alles mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Menü Käse-Röllchen Putenpfanne mit Früchten Mandelcreme auf Kirschen

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 8.83 Putenröllchen mit Kräuterkruste

200 g Champignons

2 EL Butter

Salz

1 TL Zitronensaft

Rapsöl zum Ausbacken

1 Bd. Petersilie

1 Bd. Schnittlauch	2 EL Mehl
8 Scheib. Toastbrot	2 Eier
8 Scheib. Putenbrustfilet (à ca. 90 g)	2 Tomaten
weißer Pfeffer	2 Knoblauchzehen
2 EL Paprikasenf	1 Bd. Lauchzwiebeln
8 Scheib. luftgetrockneter Schinken	200 g weiße Bohnen (Dose)

Pilze putzen, feucht abreiben, würfeln und in 1 EL heißer Butter anschwitzen, leicht salzen und mit Zitronensaft so lange dünsten, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Abkühlen. Rapsöl auf 170 Grad erhitzen, Kräuter abrausen, trockenschütteln und grob hacken. Brot entrinden und mit den Kräutern im Mixer fein mahlen. Das Fleisch abrausen, trockentupfen, salzen, pfeffern, auf einer Seite mit dem Senf bestreichen und mit Schinken belegen. Champignons darauf verteilen, aufrollen evtl. fixieren). Die Röllchen erst im Mehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und zuletzt in der Kräuter-Brot-Mischung wälzen. Panade etwas andrücken. Röllchen im heißen Fett ausbacken, herausnehmen und abtropfen lassen. Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, abrausen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Lauchzwiebeln in 1 EL Butter andünsten. Abgetropfte Bohnen sowie Tomaten dazugeben und mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Dazu schmecken Kartoffelchips.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 50 Min.

**Garen** ca. 45 Min.

**Pro Pers. ca.:** 680 kcal; E 76 g, F 19 g, KH 50 g

## 8.84 PUTENSÄCKCHEN

### *FÜR DEN HEFETEIG:*

250 g Mehl  
20 g Hefe  
1 l warmes Wasser  
1 Ei  
Salz

### *FÜR DEN MÜRBETEIG:*

75 g Mehl  
50 g Butter

### *FÜR DIE FÜLLUNG:*

500 g Putenfleisch aus der Oberkeule  
Salz  
Pfeffer  
200 g Möhren  
2 Lauchzwiebeln  
Zucchini  
25 g Butter  
6 cl trockener Sherry

Mehl in eine Schüssel geben. Hefe im Wasser auflösen, Ei und Salz zufügen. Alles zu einem Teig verkneten und zugedeckt 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Inzwischen für den Mürbeteig Mehl und Butter verkneten. Das Fleisch in Würfel schneiden, salzen und pfeffern. Gemüse putzen, waschen. Möhren in Stifte, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Zucchini in Scheiben schneiden und dann die Scheiben vierteln. Butter erhitzen und die

Putenwürfel darin braun anbraten. Gemüse zufügen, alles mit Sherry ablöschen und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Hefeteig mit dem Mürbeteig verkneten. In 12 Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Kreisen mit 15 cm Durchmesser ausrollen. Die Putenfüllung in die Mitte geben. Teigländer anheben, zu Säckchen formen und die Öffnung durch eine Drehung verschließen. Im Backofen bei 200 °C 15 bis 20 Minuten goldbraun backen.

**Mengenangabe:** 12 SÄCKCHEN:

### 8.85 Putenschnitzel 'Hawaii'

Salz, weißer Pfeffer	4 Scheib. (à ca. 30 g) gekochter Schinken
Curry	4 Scheib. (à ca. 20 g) mittelalter Gouda-Käse
250 g Langkornreis	2-3 EL Öl
1 rote Paprikaschote	1 Bd. Lauchzwiebeln
30 g gesalzene Erdnüsse	4 Ananasringe (Dose)
4 dickere Putenschnitzel (à ca. 150g)	

1/2 l Salzwasser aufkochen. Reis einstreuen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Paprika putzen, waschen und fein würfeln. Nüsse grob hacken. Beides ca. 3 Minuten vor Garzeitende unter den Reis heben.

Schnitzel waschen und trockentupfen. Jeweils eine tiefe Tasche hineinschneiden. Innen mit Pfeffer würzen. Mit je 1 Scheibe Schinken und Gouda füllen. Im heißen Öl von jeder Seite 4-5 Minuten braten.

Zwiebeln putzen, waschen und, bis auf eine, in Stücke schneiden. Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, warm stellen. Zwiebeln und Ananas im Bratfett unter Wenden 3-4 Minuten braten, würzen.

Schnitzel mit Lauchzwiebeln und Erdnussreis anrichten. Mit je 1 Ananasscheibe belegen. Übrige Lauchzwiebel in dünne Ringe schneiden und darüberstreuen.

Getränk: Mineralwasser.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 640 kcal / 2680 kJ; E 57 g, F 18 g, KH 58 g

### 8.86 Putenschnitzel auf Gemüsekissen

10 Stück Zwieback	400 g Möhren
4 Putenschnitzel (à 125 g)	7 Lauchzwiebeln
Salz	1 Bd. Petersilie und Schnittlauch
Pfeffer	1 TL Butter
2 EL Butterschmalz	150 g geriebener mittelalter Gouda

2 Eier  
6 EL gerösteter Sesam

4 EL Crème fraîche

2 Stück Zwieback zerbröseln. Fleisch abrausen, trockentupfen, würzen. Butterschmalz erhitzen, Schnitzel von jeder Seite ca. 3 Min. anbraten.

Möhren waschen, schälen, 2 in Scheiben schneiden, Rest raspeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen, 3 in Ringe schneiden. Kräuter abrausen, trockenschütteln, hacken. Geraspelte Möhren kurz in der Butter dünsten, auskühlen lassen. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Käse mit Möhrenraspeln, Zwiebelringen, Kräutern, Eiern, Zwiebackbröseln, 4 EL Sesam mischen, je 2 Stück Zwieback in eine gefettete Portionsauflaufform legen. Mit Crème fraîche bestreichen, mit Gemüse, Schnitzeln belegen. Ca. 15 Min. im Ofen garen. Mit übrigen Zwiebeln, Sesam und Möhrenscheiben garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 21 Min.

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Person:** 640 kcal; E 50 g, F 2 g, KH 43 g

### 8.87 Putenschnitzel in Pfefferkruste auf Lauchzwiebelgemüse mit Bandnudeln

3 Stk. Zitronen, unbehandelt	1 Bd. Zitronenmelisse
1500 g Putenbrust, Schnitzel, à 150 g	4 Bd. Lauchzwiebeln
20 g Pfeffer, bunt, grob gestoßen	40 g Butter
10 ml Rapsöl	1 Bd. Bärlauch (ersatzweise Bärlauchpesto)
300 ml Weißwein, lieblich	600 g Bandnudeln
625 g Crème double, 43 %	1 Bd. Zitronenmelisse
250 ml Gemüfefond, aus Instantpulver	10 Stk. Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer)

Zitronen schälen, weiße Stellen dabei gründlich entfernen. Einen Teil der Schale fein würfeln. Putenschnitzel leicht plattieren, mit Salz würzen. Grob gestoßenen Pfeffer großzügig auftragen und leicht andrücken. Danach in einer heißen Pfanne in Rapsöl von beiden Seiten gleichmäßig braten. Schnitzel heraus nehmen und warm stellen. Bratensatz mit Weißwein und Saft der gepressten Zitronen aufgießen, Würfel von der Zitronenschale zugeben und etwas einreduzieren. Crème double und Gemüfefond hinzufügen, danach salzen, pfeffern und mit Blättchen von Zitronenmelisse versehen. Geputzte Lauchzwiebeln in ca. 5 cm Stücke schneiden und blanchieren. Dann in einer Pfanne in zerlassener Butter zusammen mit Bärlauchblättern kurz schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bandnudeln in kochendem Salzwasser garen.

Anrichtehinweis: Putenschnitzel auf Teller geben, Zitronenrahm angießen. Lauchzwiebelgemüse und Bandnudeln hinzufügen. Mit Zitronenmelisse garnieren.

**Mengenangabe:** 10 Personen

**je Portion:** 699 kcal

### 8.88 Putenschnitzel mit Kräuterkruste

2 Zweige Rosmarin	1 EL Gemüsefond
50 g klein geriebener Allgäuer Emmentaler	2 EL Rapsöl
4 EL Rapsöl	200 g Lauchzwiebeln
30 g Pinien- oder Walnusskerne	300 g Zucchini
1 Knoblauchzehe	300 g gelbe Paprika
Petersilie	300 g Tomaten
1 Bd. Basilikum	1 groß. Zwiebel
1 EL Crème fraîche	Salz, Pfeffer
3 EL Wasser	4 Putenschnitzel à 125 g

Frische Kräuter, Kerne, 2/3 des Rapsöls des Käses in elektrischen Zerkleinerer geben. Knoblauch mit der Presse zerdrücken, alles pürieren. Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rosmarin waschen, Blättchen abzupfen und hacken. Zwiebelwürfel und Rapsöl in eine Mikrowellen geeignete Form (ca. 28 cm Durchmesser) geben und abgedeckt bei 600 Watt 3 Minuten garen. Gemüse zugeben, Rosmarin darauf verteilen. Gemüsefond und Wasser verrühren, zum Gemüse geben und bei 600 Watt 7 Minuten abgedeckt garen, zwischendurch umrühren. Mit Salz und Pfeffer gewürzte Schnitzel darauf legen, abgedeckt bei 600 Watt 4 Minuten garen. Wenden. Creme fraîche unter die Gemüsebrühe geben. Kräuterpaste und restlichen Allgäuer Emmentaler auf den Schnitzeln verteilen. Ohne Abdeckung bei 360 Watt und zugeschalteten Grill 4 Minuten weitergaren und überbacken. Geflügel und Gemüse mit Rosmarinkartoffeln servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 8.89 Putenspieße mit Szechuan-Reis

400 g Putenbrust	4 Lauchzwiebeln
3 EL Sonnenblumenöl	160 g Reis
3 EL Sojasoße	1 EL gekörnte Gemüsebrühe
1 Prise Feinwürzmittel	1 EL Curry
2 rote Paprikaschoten	8 Mu-Err-Pilze

Putenbrust abrausen, trockentupfen. Längs in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, wellenförmig auf Holzspieße stecken. 1 EL Öl mit der Sojasoße und etwas Würzmittel verrühren. Spieße darin ca. 1 Std. im Kühlschrank marinieren.

Gemüse putzen, abrausen, trockentupfen. Paprika würfeln, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Beides in 1 EL Öl andünsten, Reis zugeben, glasig dünsten. 250 ml Wasser

angießen, Brühe und Curry zufügen. Aufkochen und ca. 20 Min. quellen lassen.

Pilze nach Anleitung vorbereiten, klein schneiden, zum Reis geben. Spieße in 1 EL Öl knusprig braten. Mit Szechuan-Reis anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Pers

**Marinieren** ca. 1 Std.

**Zubereitung** ca. 45 Min.

**pro Person:** 400 kcal; E 33 g, F 11 g, KH 40 g

### 8.90 Rotes Thai-Curry

1 Pkg. (250 g) 'Red Curry Rice Mix' (mit Reis, Currypaste und Kokosmilchpulver; von Thai Kitchen)	1 mittelgroße Möhre
300-400 g Hähnchenfilet	1 Bd. Lauchzwiebeln
1 EL Öl	400 ml Milch, knapp
	1 EL Erdnusskerne
	Salz
	1 Prise Zucker

Reis abspülen, mit 300 ml Wasser aufkochen, 1 x umrühren und zugedeckt auf dem ausgestellten Herd 20 Minuten ausquellen lassen. Filet waschen, trockentupfen, würfeln. Im heißen Öl anbraten. Möhre und Lauch schälen bzw. putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Beides kurz mitbraten. Die Hälfte der Currypaste einrühren. Das Curry mit knapp 400 ml Milch ablöschen und aufkochen. Kokosmilchpulver einrühren und alles ca. 10 Minuten köcheln. Erdnüsse grob hacken. Das Curry mit der übrigen Currypaste (Vorsicht, scharf!), Salz und Zucker abschmecken. Mit dem Reis anrichten und Nüsse darüber streuen.

**Mengenangabe:** 2-3 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**pro Portion ca.:** 560 kcal / 2350 kJ; E 31 g, F 21 g, KH 57 g

### 8.91 Salat mit Tandoori-Hähnchen

150 g Vollmilchjoghurt	1 TL Senf
1 Tüte Gewürzmischung (25 g) für Hähn- chen 'Tandoori' indischer Art	1/2 TL Weißweinessig
2 1/2 TL Zucker	1 EL Curry
2 Hähnchenfilets (à ca. 250 g)	1/8 l Öl
1 Dos. Pfirsiche (425 ml)	1 Römersalat
1 Eigelb	1 Bd. Lauchzwiebeln
Salz	Öl für die Fettpfanne

Joghurt, Gewürzmischung und 1 1/2 TL Zucker verrühren. Hähnchenfilets halbieren. Filets 2-3 Std. in dem Tandoori- Joghurt marinieren. Hähnchen mit der Marinade in eine Auflaufform legen, im Backofen braten.

Schaltung: 190 - 210°, 2. Schiebeleiste v.u. 160 - 180°, Umluftbackofen 25 - 30 Minuten  
Pflirsiche abtropfen lassen, Saft auffangen. Pflirsiche in Spalten schneiden. Eigelb, Salz, Senf, Essig, Curry und restlichen Zucker mit dem Handrührgerät verrühren. Öl anfangs tröpfchenweise unterrühren, bis die Mayonnaise fest wird. Restliches Öl und 1/8 l Pflirsichsaft unterrühren. Salat und Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Stücke schneiden. Salat, Lauchzwiebeln, Pflirsiche und Curry-Mayonnaise vermengen. Hähnchenfilets aufschneiden und auf dem Salat anrichten. Dazu schmeckt ein leichter italienischer Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 8.92 Scharfe Geflügelröllchen

### *Für die Geflügelröllchen*

2 Möhren  
1 Stange Porree  
8 Putenschnitzel (à ca. 100 g)  
Salz, Pfeffer  
2 TL Sambal oelek  
2 EL Öl  
1 EL Butter  
125 ml Apfelsaft

50 g Walnüsse  
1 Bd. Lauchzwiebeln  
1/2 Sellerieknolle  
3 EL Öl  
250 g rote Linsen  
500 ml Gemüsebrühe  
1 Apfel  
1 EL Butter  
1 EL weißer Balsamico-Essig  
Salz, Pfeffer  
1/2 TL Chilipulver

### *Für das Linsengemüse*

Möhren schälen, Porree waschen, putzen und beides in lange, dünne Stifte schneiden. Fleisch abbrausen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Dann mit Sambal oelek bestreichen und mit den Gemüsestreifen belegen. Die Schnitzel aufrollen und mit kleinen Holzspießen feststecken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Butter dazugeben und die Geflügelröllchen darin anbraten. Mit Apfelsaft ablöschen und ca. 20 Min. schmoren lassen.

Walnüsse grob hacken und ohne Fettzugabe in einer Pfanne rösten. Lauchzwiebeln, Sellerie putzen und abbrausen. Lauchzwiebeln in Ringe, Sellerie in Würfel schneiden und beides im heißen Öl andünsten. Die Linsen dazugeben, Gemüsebrühe angießen und bei milder Hitze ca. 10 Min. garen.

Den Apfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Mit den Walnüssen zum Gemüse geben und unterheben. Die Butter dazugeben und schmelzen lassen, dann den Balsamico-Essig unterrühren. Das Linsengemüse mit Salz, Pfeffer und Chilipulver pikant abschmecken.

Die Geflügelröllchen mit dem Linsengemüse auf Tellern anrichten, nach Wunsch mit gehackten Walnüssen bestreuen und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 40 Min

**Garen** ca. 30 Min.

**pro Pers. ca.:** 745 kcal; E 68 g, F 30 g, KH 49 g

### 8.93 Scharfe Puten-Nudelpfanne

125 g Bandnudeln	1 Knoblauchzehe
Salz	3 EL Rapsöl
400 g Putenfleisch (aus der Keule)	4 EL Sojasauce
250 g Möhren	Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	3-4 EL scharfe Taco Sauce

Nudeln in Salzwasser bissfest garen, abgießen und abkühlen lassen. Fleisch waschen, trockentupfen und kleiner schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in schräge Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin unter Rühren 3-5 Minuten braten, herausnehmen. Restliches Öl in die Pfanne geben und nacheinander Möhren, Lauchzwiebel und Knoblauch hineingeben und alles unter Rühren braten. Fleisch und Nudeln zufügen, alles mit Sojasauce, Pfeffer und Taco Sauce abschmecken und 5 bis 10 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze durchziehen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 40

**je Portion:** 332 kcal / 1390 kJ

### 8.94 Schlemmerschnitzel à la Bordelaise

3 mittelgroße Zwiebeln	2-3 EL Öl
2 Knoblauchzehen	Salz
2-3 mittelgroße Tomaten	Pfeffer
3 Scheib. Weißbrot	Zucker
1/2 Bd. Petersilie	1 TL getrockneter Majoran
2 Bd. Lauchzwiebeln	1/2 Bio-Zitrone, abger. Schale von
6 Putenschnitzel (à ca. 175 g)	75 g Butter

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, fein würfeln. Brot entrinden und fein zerbröseln. Petersilie waschen, hacken. Lauchzwiebeln putzen und waschen.

Fleisch waschen, trocken tupfen. Im heißen Öl portionsweise kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf die Fettpfanne legen.

Lauchzwiebeln, bis auf 1, im Bratfett anbraten. Herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett andünsten. Majoran und Zitronenschale kurz mitdünsten.

Butter und Tomaten zufügen. Alles unter Wenden ca. 5 Minuten schmoren. Pfanne vom Herd ziehen. Petersilie, bis auf etwas zum Garnieren, und Brotbrösel unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Tomaten-Mischung auf den Schnitzeln verteilen und gut andrücken. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2) ca. 35 Minuten braten. Zuletzt die gebratenen Lauchzwiebeln kurz mitbraten.

Übrige Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Alles anrichten. Schnitzel mit Rest Petersilie und Lauchzwiebelringen bestreuen. Dazu schmecken Röstkartoffeln. Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Zubereitungszeit** Ca. 1 1/4 Std.

**Portion ca.:** 410 kcal; E 46 g, F 17 g, KH 15 g

## 8.95 Schupfnudeln mit Geschnetzeltem

400 g mehlig kochende Kartoffeln

100 g geriebener Parmesan

1 EL Grieß und

1 EL Mehl (à 10 g)

2 Eigelb (Gr. M)

Salz, weißer Pfeffer

500 g Putenbrust

300 g Champignons

3 Lauchzwiebeln

1 mittelgroße Zwiebel

1 Tomate

2 EL Öl

Edelsüß-Paprika

200 g Schlagsahne

2 TL Gemüsebrühe (Instant)

2-3 EL heller Soßenbinder

1 EL (10 g) Butterschmalz

Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, schälen und fein zerstampfen. Käse, Grieß, Mehl und Eigelb unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Teig erst zu dünnen Rollen, dann zu Schupfnudeln formen. Teigstücke zu 5-cm-Röllchen formen, die an den Enden spitz zulaufen. In siedendem Salzwasser gar ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Abtropfen lassen.

Fleisch in Streifen schneiden. Gemüse putzen und waschen bzw. schälen, Champignons halbieren. Lauchzwiebeln fein schneiden. Zwiebel und Tomate kleinwürfeln.

Öl erhitzen. Fleisch darin kräftig anbraten, herausnehmen. Gemüse zufügen, anbraten, würzen. Mit 1/2 l Wasser, Sahne und Brühe aufkochen. Fleisch zufügen, alles 5 Minuten köcheln und binden.

Schupfnudeln im heißen Fett goldbraun braten. Mit dem Geschnetzeltem anrichten.

Getränk: kühler Roséwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/4 Std.

**Pro Portion ca.:** 620 kcal / 2600 kJ; E 47 g, F 35 g, KH 24 g

### 8.96 Sherry-Hähnchen auf Gemüse

1 bratfertiges Hähnchen (1,3-1,5 kg)	2-3 Knoblauchzehen
Salz, weißer Pfeffer	4-5 Stiele frischer oder
3/8 l Hühnerbrühe (Instant)	1-1 1/2 TL getrockn. Thymian
750 g Möhren	2 EL Öl (z. B. Olivenöl)
1 Dos. (425 ml) Artischockenherzen	1 Lorbeerblatt
1 Bd. Lauchzwiebeln	5-7 EL Schlagsahne
4 dünne Scheiben (ca. 50 g) luftgetrockneter	4-6 EL halbtrockener Sherry
Schinken	2-3 EL dunkler Soßenbinder
(z. B. spanischer Serrano)	Küchengarn
1 mittelgroße Zwiebel	

Hähnchen waschen und trockentupfen. Von innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Keulen mit Küchengarn zusammenbinden. Hähnchen in einen Bräter legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) ca. 1 1/2 Stunden braten. Zwischendurch ca. 1/4 l Brühe angießen. Hähnchen ab und zu mit dem Bratenfond bestreichen.

Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Artischocken abtropfen lassen und halbieren bzw. vierteln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Schinken in sehr feine Streifen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Beides fein hacken. Thymian waschen, trockenschütteln und hacken, 1 EL Öl, je Hälfte Knoblauch und Thymian verrühren. Das Hähnchen ca. 10 Minuten vor Bratzeitende damit bestreichen.

1 EL Öl erhitzen. Schinken darin leicht anbraten, herausnehmen. Zwiebel und übrigen Knoblauch im Bratfett andünsten. Gemüse zugeben und kurz mit andünsten. Lorbeer und Rest Thymian zufügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 1/8 l Wasser ablöschen und zugedeckt 6-8 Minuten dünsten.

Hähnchen herausnehmen. Fond in einen Topf gießen. Bratensatz mit 1/8 l Brühe lösen, durch ein Sieb dazugießen. Sahne und Sherry zugeben. Aufkochen und mit Soßenbinder binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten. Gemüse mit Schinken bestreuen. Dazu schmecken Röstkartoffeln.

Als Menü des Monats März: Vorspeise: Putenröllchen mit Oliven-Käsecreme Hauptgericht: Sherry-Hähnchen auf Gemüse Dessert: Flan caramel mit Früchten

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 3/4 Std.

**pro Portion ca.:** 800 kcal / 3360 kJ; E 66 g, F 39 g, KH 38 g

**8.97 Süßsaures Hähnchen**

1 Kilo Hähnchen in Stücke zerkleinert	2 klein. Lauchzwiebeln
1/2 l Orangensaft	2 EL braunen Zucker
1 Orange, filetiert	1/2 Glas Cointreaulikör
1/2 Tasse Mehl	Salz
10 EL Olivenöl Extravergine	1 Msp. Peperoncino

Hähnchenstücke mit Salz bestreuen, in Mehl wälzen und in einer Pfanne mit 8 EL heißem Olivenöl goldbraun backen. Zum abtropfen auf Küchenkrepp legen.

In einer Kasserolle 2 EL Olivenöl erhitzen und in Ringe geschnittene Lauchzwiebeln kurz anbraten. Hähnchenstücke dazugeben, Orangensaft darüber gießen, mit Zucker bestreuen, umrühren, zudecken und 20 Minuten bei kleiner Flamme schmoren lassen.

Orangenspalten, Peperoncino und Cointreaulikör dazugeben, bei hoher Flamme kurz aufkochen, vom Feuer nehmen und servieren.

Dazu empfehlen wir Rotwein: Giro Rosso aus der Galabria-Zone.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kochzeit:** 50 Minuten

**Vorbereitung:** 25 Minuten

**8.98 Truthahnröllchen-Spieße und Champignon-Buttergemüse**

2 Stangen Porree (200 g)	Pflanzenöl zum Bepinseln
Pfeffer	Pfeffer
Salz	Salz
4 Alufolie von ca. 20 x 20 cm Größe	100 g Schinken
200 g Lauchzwiebeln	800 g Truthahnbrustfilet in möglichst großen, dünnen Scheiben
500 g Champignons	
100 g Butter	

Fleischscheiben nebeneinander auslegen. Salzen, pfeffern und mit blanchierten Porreestreifen und passend geschnittenen Schinkenscheiben belegen. Fest aufrollen und auf Holzspießen feststecken. Ca. 30 Minuten im Tiefkühlfach anfrieren. Herausnehmen, Spieße entfernen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden; auf Grillspieß aus Metall stecken. Mit wenig Öl bepinseln. Auf dem Grill von beiden Seiten ca. 2 - 3 Minuten garen. Dazu schmeckt Champignon-Buttergemüse und Schnittlauch-Butter. Für das Gemüse die Pilze putzen, waschen, eventuell halbieren oder vierteln. Lauchzwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden bzw. würfeln. Gemüse auf 4 Alufolienstücke verteilen, mit Salz, Pfeffer und Butterflocken bestreuen. Alufolie zu Päckchen verschließen. Auf dem Grill ca. 10 - 15 Minuten garen. Gemüsepackchen öffnen, zu den Geflügelspießen und Schnittlauchbutter servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

500 kcal / 2100 kJ

### 8.99 Überbackene Hähnchenfilets

4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)	2 EL Öl
2 Bd. Lauchzwiebeln	Salz, Pfeffer
250 g Champignons	25 Ö ml Alpro soya Cuisine
8 Zweige Thymian	100 ml Gemüsebrühe
1 Bd. Petersilie	150 g ger. Käse

Filets abbrausen und trocken tupfen. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Pilze putzen, feucht abreiben und in Scheiben schneiden. Krauter abbrausen, trocken schütteln und hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin auf jeder Seite ca. 4 Min. braten, dann in eine Auflaufform geben und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Pilze im Bratfett anbraten. Die Lauchzwiebeln zufügen und kurz mitbraten. Mit Alpro soya Cuisine und Brühe ablöschen. Krauter, Salz sowie Pfeffer zufügen und etwas einkochen lassen. Soße über die Hähnchenbrustfilets gießen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen in ca. 15 Min. goldbraun überbacken. Dazu schmeckt Gemüserais.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 25 Min.

**Vorbereiten** ca. 25 Min.

**pro Person ca.:** 490 kcal; E 31 g, F 29 g, KH 7 g

### 8.100 Überbackene Putensteaks mit Obst

600 g Putenbrust	200 g Schlagsahne
200 g Champignons	200-250 g Schmand oder Creme fraîche
3 Lauchzwiebeln	250 g Tomaten-Ketchup
1 EL und etwas Öl	Edelsüß-Paprika
Salz, weißer Pfeffer	Curry
2 Äpfel (z. B. Boskop)	1-2 EL Butter
2 Bananen	2 EL Mandelblättchen

Fleisch waschen, trockentupfen, in Steaks schneiden. Pilze und Lauchzwiebeln putzen, waschen, fein schneiden.

Fleisch in 1 EL heißem Öl von jeder Seite kurz anbraten und würzen. Herausnehmen und

### 8.101 Wachteln mit lauwarmem Linsensalat und geröstetem Ciabatta Quaglie con un'isalata tiepida di len

in eine geölte Auflaufform legen. Pilze im Bratfett braten, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Würzen.

Inzwischen Äpfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Bananen schälen, in Scheiben schneiden. Äpfel, Bananen, Pilze und Lauchzwiebeln, bis auf einige, auf dem Fleisch verteilen.

Sahne halb steif schlagen. Schmand und Ketchup glatt rühren, Sahne unterheben. Mit den Gewürzen abschmecken. Soße in die Auflaufform gießen. Butterflöckchen darauf verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 50 Minuten backen. Nach 35 Minuten mit Mandeln bestreuen und fertig backen. Rest Zwiebeln darüber streuen.

Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/4 Std.

**pro Portion ca.:** 620 kcal / 2600 kJ; E 42 g, F 30 g, KH 40 g

### 8.101 Wachteln mit lauwarmem Linsensalat und geröstetem Ciabatta Quaglie con un'isalata tiepida di lenticchie con ciabatta tostata

200 g Belugalinsen

2 Lauchzwiebeln

1 rote und

1 gelbe Paprikaschote

1 klein. Zucchini

1/2 Bd. Petersilie

100 g Getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft

80 g Grüne Oliven ohne Stein

4 Knoblauchzehen

2 Zweige Rosmarin

4 Küchenfertige Wachteln (à ca. 200 g)

12 EL natives Olivenöl

extra zzgl. etwas mehr zum Fetten

1/2 Ciabatta

3 EL Bio-Zitronensaft

1 Prise Zucker

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Linsen ohne Zugabe von Salz in reichlich Wasser 20-25 Minuten nicht zu weich garen. Lauchzwiebeln, beide Paprikaschoten und Zucchini putzen und waschen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Paprika und Zucchini in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die getrockneten Tomaten fein würfeln, die Oliven in Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch schälen und leicht andrücken. Den Rosmarin waschen und trocken tupfen, die Zweige halbieren. Die Wachteln waschen und trocken tupfen, dann rundherum salzen und pfeffern.

Eine ofenfeste Form mit etwas Öl fetten. Je 1 Knoblauchzehe und 1/2 Zweig Rosmarin in die Bauchhöhle der Wachteln legen und diese in die vorbereitete Form geben. Die Wachteln mittig im Ofen in 15-20 Minuten goldbraun garen. Inzwischen in einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Paprika und Zucchini darin scharf anbraten. Die Pfanne vom Herd ziehen, das Gemüse salzen und pfeffern, dann abgedeckt kurz nachgaren lassen. Ciabatta in dünne Scheiben schneiden und portionsweise in 3 EL Öl goldbraun und knusprig rösten.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Linsen abgießen und gut abtropfen lassen. Zitronensaft, 4 EL Olivenöl und Zucker zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Linsen, gebratenes Gemüse, getrocknete Tomaten, Oliven, Petersilie, Lauchzwiebeln und Dressing vermengen. Salat mit je 1 Wachtel und geröstetem Ciabatta anrichten und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.102 Zartes Weizen-Curry mit Pute

Salz, weißer Pfeffer	2 Putenschnitzel (ca. 400 g)
250 g Möhren	2-3 EL Öl
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 1/2 EL Curry, ca.
250 g Champignons	1 geh. EL Mehl
2 Kochbeutel (à 125 g) Ebly 'Original Zartweizen'	125 g Schlagsahne
(vorgekochter Hartweizen)	1-2 EL Gemüsebrühe
	3-4 Aprikosenhälften, evtl.

Reichlich Salzwasser aufkochen. Gemüse und Pilze putzen, Möhren schälen und alles waschen. Möhren in Scheiben und Lauchzwiebeln in Ringe scheiden. Pilze halbieren oder vierteln.

Ebly-Kochbeutel ins Salzwasser geben, ca. 10 Minuten köcheln. Fleisch waschen, abtupfen und würfeln. Im heißen Öl anbraten. Pilze kurz mitbraten. Lauchzwiebeln zufügen.

Alles mit Curry und Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. Möhren zugeben. Mit 1/2 l Wasser und Sahne ablöschen. Brühe einrühren, aufkochen. Zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln. Würzen.

Kochbeutel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen. Beutel aufreißen und Ebly unter das Curry rühren, würzen. Evtl. mit Aprikosenhälften garnieren.

**Mengenangabe:** 3-4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**Portion ca.:** 570 kcal / 2390 kJ; E 36 g, F 20 g, KH 57 g

### 8.103 Zitronen-Hühnchen-Curry

5 getrocknete Shiitake-Pilze	100 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	120 g Möhren
50 g frischer Ingwer	300 g Auberginen
3 Stiele Zitronengras	100 g Zuckerschoten
700 ml Geflügelfond	3 Lauchzwiebeln
1/2 TL Korianderkörner	1 rote Chilischote
400 ml Kokosmilch (Dose)	3 Maispouarden-Brustfilets à 200 g (am be-

sten Bio)	3 EL Fischsoße
3 EL Öl	2 TL Speisestärke
2 Kaffirlimettenblätter	1 Beet rote Kresse
1 TL Currypulver	1/2 Bd. Koriander
Salz	1-2 EL Zitronensaft
1 Prise Zucker	

Pilze in 200 ml lauwarmem Wasser 10 Minuten einweichen. Knoblauch und Ingwerschälen, beides in dünne Scheiben schneiden, Zitronengras putzen, in 3 cm lange Stücke schneiden. Eingeweichte Pilze ausdrücken, das Einweichwasser auffangen. Die Pilzstiele abschneiden, Pilzkappen in Scheiben schneiden.

Geflügelfond, Pilzwasser, Korianderkörner und die vorbereiteten Zutaten, bis auf die Pilze, aufkochen, bei kleiner Hitze auf etwa 500 ml einkochen lassen. Kokosmilch dazugeben und aufkochen.

Inzwischen Zwiebeln abziehen, in Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen, in dünne Scheiben schneiden. Auberginen putzen, abspülen, trocken tupfen. Auberginen etwa 2 cm groß würfeln. Zuckerschoten putzen, abspülen und halbieren. Lauchzwiebeln putzen, abspülen und schräg in 1 cm breite Ringe schneiden. Chili abspülen, in Ringe schneiden und die Kerne dabei entfernen (mit Küchenhandschuhen arbeiten). Flügelknochen und Haut der Poulardenbrüste abschneiden bzw. entfernen. Brustfilets in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, größere Scheiben halbieren.

Pilze und Gemüse, bis auf Zuckerschoten und Lauchzwiebeln, in einem breiten Topf in 3 EL Öl ohne Farbe andünsten. Limettenblätter abspülen und dazugeben, Currypulver einrühren und kurz andünsten. Kokosfond durch ein Sieb dazugießen und aufkochen. Mit Salz, Zucker und Fischsoße würzen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Stärke und etwa 2 EL Wasser verrühren und in die kochende Flüssigkeit gießen, nochmals aufkochen und die Soße sämig binden. Poulardenfleisch und Zuckerschoten dazugeben und im Ragout 10 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen.

Stärke und etwa 2 EL Wasser verrühren und in die kochende Flüssigkeit gießen, nochmals aufkochen und die Soße sämig binden. Poulardenfleisch und Zuckerschoten dazugeben und im Ragout 10 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen.

Tip: Maispoulardenbrüste werden meist mit dem ersten Flügelknochen im Gelenk verkauft. Am besten vom Händler entfernen lassen oder selber auslösen. Die Maispoularde heißt übrigens so, weil sie überwiegend mit Mais gefüttert wird - ihr Fleisch ist gelblich und besonders zart.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.104 Zitronenhähnchen mit Kartoffeln

2 Hähnchen (à 1200 g),	100 ml Olivenöl
1 kg kleine, vorwiegend fest kochende Kartoffeln,	2 Bd. Lauchzwiebeln
2 Pkg. Gewürzmischung für Brathähnchen	4 unbehandelte Zitronen
	Salz

Die Hähnchen abrausen, trockentupfen und in eine große Auflaufform legen. Die Kartoffeln schälen, waschen und um das Geflügel herum verteilen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Gewürzmischung mit Olivenöl verrühren und die Hähnchen damit bestreichen. Etwa 1 Std. im Ofen garen.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und diagonal in Stücke teilen. Die Zitronen heiß waschen und in Achtel schneiden. Beides etwa 25 Min. vor Ende der Garzeit zu den Hähnchen geben. Die Kartoffeln wenden und mit Salz würzen.

Hähnchen und Gemüse aus dem Ofen nehmen, in der Form servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 20 Min.

**Garen** ca. 60 Min.

**pro Person:** 870 kcal; E 90 g, F 32 g, KH 50 g

### 8.105 Zitronenhähnchen mit Oliven

750 g Kartoffeln	1 TL Gemüsebrühe
1 Bund/Töpfchen Thymian	75 g rote Linsen
7 EL Olivenöl	3-5 EL Balsamico-Essig
100 g schwarze Oliven	2 Mini-Römersalate
3 Bio-Zitronen	1 Bd. Lauchzwiebeln
Salz	150 g Kirschtomaten
Pfeffer	Holzspießchen
1 küchenfertiges Bauernhähnchen (gut 2 kg)	Küchengarn

Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Thymian waschen. Von der Hälfte die Blättchen abzupfen, mit 3 EL Öl und Oliven in einer Schüssel unter die Kartoffeln mischen. Zitronen heiß waschen. Von 1 die Schale fein abreiben. Die abgeriebene und 1 weitere Zitrone einschließlich der weißen Haut schälen. Fruchtfleisch grob würfeln. Für das Zitronenöl übrige Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen. 2 EL Öl, Zitronenschale und -saft, ca. 1 TL Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchen waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Von innen und außen mit dem Zitronenöl einreiben. Hähnchen mit Zitronenwürfeln und Rest Thymianstielen füllen. Öffnung mit Spießchen und Küchengarn verschließen. Keulen zusammenbinden. Hähnchen auf die Fettpfanne setzen. Kartoffel-Oliven-Mischung mit Salz würzen und darum verteilen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150°C/Gas: Stufe 2) 1 3/4-2 Stunden braten. Übrige Zitronenhälfte in Scheiben schneiden und ca. 20 Minuten vor Ende der Bratzeit mit auf die Fettpfanne legen. 200 ml Wasser im Topf aufkochen, Brühe einrühren. 5 EL abnehmen, beiseite stellen. Linsen in Brühe zugedeckt ca. 5-8 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen, 2-3 Minuten ziehen lassen. Essig und Rest Brühe zufügen. Salzen und pfeffern. 2 EL Öl unterrühren. Salat und Lauchzwiebeln putzen, waschen. Salat in Streifen, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Alles mit den abgekühlten Linsen mischen. Hähnchen

und Kartoffeln anrichten. Den Salat dazu-reichen.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 2 3/4 Std.

**pro Portion ca.:** 870 kcal; E 65 g, F 48 g, KH 38 g

### 8.106 Zweierlei von der Ente

*Für den Sushi-Reis:*

300 g Sushi-Reis (Asialaden)  
2 EL Reisessig  
1 EL Zucker  
1 TL Salz

*Für die Pfannkuchen:*

225 g Mehl  
450 g Wasser  
2 TL Sesamöl  
1 EL Öl  
3 EL Sesamsamen

*Außerdem:*

2 groß. Entenbrustfilets (à ca. 350 g)

Salz

Pfeffer

1 Bd. Lauchzwiebeln

1 Salatgurke

2 Nori-Blätter (Algenblätter)

1 Flasche Peking-Entensoße (150 ml, Bam-  
boo Garden)

2 EL heller und

2 EL schwarzer Sesamsamen

etwas Wasabi (japanischer Meerrettich, Tu-  
be),

Sojasoße und eingelegter Ingwer (Glas,  
Bamboo Garden)

Sushi-Reis mehrmals gut waschen, bis das Wasser klar ist. Mit 350 ml Wasser in einem Topf 10 Minuten quellen lassen, aufkochen und dann bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten garen. Herdplatte ausschalten, Reis im Topf weitere ca. 15 Minuten dämpfen lassen. Inzwischen Essig, Zucker und Salz unter Rühren erhitzen, bis der Zucker gelöst ist. Abkühlen lassen. Essiglösung unter den heißen Reis heben, dann auf einem Tablett verteilen. Abkühlen lassen, dabei den Reis mit einer Teigkarte immer wieder hin und her bewegen.

Für die Pfannkuchen Mehl, Wasser und Sesamöl glatt rühren. Eventuell noch 1-2 EL Wasser untermischen. Eine kleine heiße beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln. Jeweils etwas Teig hineingießen, Pfanne kreisförmig hin und her bewegen, sodass der Teig rund (10-12 cm Ø) in der Pfanne auseinanderläuft. Jeweils von einer Seite ca. 1/2 Minute garen, mit etwas Sesam bestreuen, wenden und 1/2 Minute weitergaren. Auf einen Teller schichten. Mit Frischhaltefolie abdecken.

Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze, Heißluft: 180 Grad) vorheizen. Entenbrustfilets waschen, trocken tupfen. Haut rautenförmig einritzen, würzen und in einer heißen, backofengeeigneten Pfanne ohne Fett auf der Hautseite knusprig braten. Wenden und auf dem Rost auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten garen. Pfanne herausnehmen, Entenbrustfilets darin 5-10 Minuten ruhen lassen. In dünne Scheiben schneiden (am besten mit einem elektrischen Messer).

Lauchzwiebeln putzen, waschen, in dünne Streifen schneiden. Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne herausschaben. Hälften in ca. 6 cm breite Stücke schneiden und

diese in feine Streifen schneiden.

Für vier Sushirollen Noriblätter halbieren. Eine Sushimatte mit einem Stück Frischhaltefolie bedecken. Ein Viertel vom Reis daraufgeben, etwas größer als eine Noriblatthälfte flach drücken. Noriblatthälfte darauflegen, andrücken. Jeweils 1 TL Peking-Entensoße daraufstreichen. Auf die untere Hälfte eine Reihe Gurkenstreifen und darauf einige Entenfleischscheiben legen. Mit Hilfe der Folie aufrollen. Mit der Sushimatte nachformen. Rollen in der Folie kalt stellen. (Tipp: Rollen können am Vortag zubereitet werden.)

Pfannkuchen mit jeweils ca. 1 TL Peking-Entensoße bestreichen. Lauchzwiebelstreifen, restliche Gurkenstreifen und Entenscheiben daraufgeben, unteren Teil und Seiten einschlagen. Mit einem Spießchen zustecken. Nebeneinander auf eine Platte geben. Sushirollen aus der Folie nehmen, in Sesam wälzen und in Scheiben schneiden. Mit Wasabi, Sojasoße und Ingwer servieren.

**Mengenangabe:** 8 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 3 Stunden

## 9 Grundlagen, Informationen

### 9.1 Röstkartoffeln mit Knoblauch & Garnelen

1 Bd. Lauchzwiebeln	3 EL Öl
75 g stichfeste saure Sahne	1 junge Knoblauchknolle
1-2 EL Salat-Mayonnaise	3 Stiele Thymian
1 TL Tomaten-Ketchup	Chilipulver
Salz, weißer Pfeffer	8-10 gegarte Garnelen
500 g kl. neue Kartoffeln	(à ca. 20 g; ohne Kopf und Schale)

Lauchzwiebeln putzen und waschen, in Ringe, übrige in Stücke schneiden. Saure Sahne, Mayonnaise, Ketchup und Lauchzwiebelringe verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln gründlich waschen und längs halbieren. In 2 EL heißem Öl rundherum 20-25 Minuten braten. Knoblauch in Zehen teilen (nicht schälen). Thymian waschen und abzupfen. Knoblauch, Lauchzwiebelstücke und Thymian ca. 15 Minuten mitbraten. Mit Salz und Chili würzen. Garnelen waschen, abtupfen. In 1 EL heißem Öl rundherum 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Röstkartoffeln mischen, alles abschmecken. Mit dem Dip anrichten. Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 2 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 35 Min.

**pro Portion ca.:** 500 kcal; E 21 g, F 24 g, KH 46 g



## 10 Käsegerichte

### 10.1 Edelfisch-Pfännchen

250 g gegarte Garnelen (z.B. TK)	1 EL flüssiger Honig
150 g Räucherlachs in Scheiben	3 EL mittelscharfer Senf
2-3 Lauchzwiebeln	Salz
150 g Schmand	Pfeffer
2 EL Milch	500 g Pellkartoffeln

TK-Garnelen auftauen lassen. Lachs halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Garnelen abspülen und trocken tupfen. Schmand, Milch, Honig und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Pfännchen Garnelen, Zwiebeln und Lachs einschichten und überbacken. Honig-Senf-Dip dazureichen.

**Mengenangabe:** 12 Pfännchen

**Vorbereitungszeit** ca. 15 Min.

**AUFTAUZEIT** ca. 1 Std.

**pro Pfännchen ca.:** 110 kcal; E 8 g, F 5 g, KH 7 g

### 10.2 Obatzda mit marinierten Blattsalaten und Laugenbrezel

500 g Camembert, reif	200 g Chicorée
500 g Speisequark, 20 %	50 ml Gemüsefond, aus Instantpulver
1 Bd. Radieschen	50 g Rapsöl, kaltgepresst
60 g Erdnusskerne	50 g Kräuteressig, 5 %
1 Bd. Schnittlauch	1 Bd. Lauchzwiebeln
1 Kopf Lollo Rosso	1 Bd. Petersilie, glatt
1 Kopf Lollo Bionda	1 Bd. Schnittlauch
1 Kopf Eichblattsalat	10 Laugenbrezel, je 60 g
1 Salatgurke	10 Stk. Gewürzpauschale
20 g Kirschtomaten	(Salz, Pfeffer)

Camembert in einer Schlüssel mit einer Gabel zerdrücken, Speisequark unterarbeiten. Radieschen putzen, in dünne Stifte schneiden. Erdnusskerne in einer Pfanne leicht anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Schnittlauch waschen und fein schneiden. Die Hälfte der Radieschenstifte und Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Erdnusskerne unter die Käsecreme mischen. Blattsalate waschen, trockenschleudern und fein zupfen. Salatgurke waschen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Chicorée vom Kern befreien, halbieren und in Streifen schneiden. Alle Salatbestandteile in eine Schüssel geben

und vorsichtig vermengen. Gemüsefond erwärmen, Rapsöl und Kräuternessig hinzugeben und mit einem Pürierstab aufmontieren. Vinaigrette mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln putzen, fein schneiden. Petersilie, Schnittlauch waschen, fein hacken und mit den Lauchringen zur Vinaigrette geben. Salat mit der Vinaigrette marinieren.

Anrichtehinweis: Obatzda auf Tellern anrichten, mit Radieschenstiften und Schnittlauch bestreuen. Marinierte Blattsalate und Laugenbrezel anlegen.

**Mengenangabe:** 10 Personen

**je Portion:** 467 kcal / 1955 kJ

### 10.3 Paprika-Gratin

<i>Zutaten</i>	150 g Lauchzwiebeln
500 g Kartoffeln	150 g holländischer Maasdammer
Salz	150 g kleinscheibige Mettwurst
20 g Butter	2 EL Sahne
300 g rote Paprikaschoten	

Geschälte, gewürfelte Kartoffeln 10 min. in Salzwasser garen. Hitzefeste Form sorgfältig buttern und Kartoffelwürfel einlegen. Paprikastreifen 2 min. in heißem Wasser blanchieren und anschließend kalt abschrecken, Mettscheiben halbieren, Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Alles fächerartig auf den Kartoffelwürfeln anrichten. Grob geraffelten Käse mit der Sahne Mischen und darüber verteilen.

Zum Schluß alle im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 10.4 Raclette mit Kartoffeln & Filet

500 g kleine Kartoffeln	1-2 TL Öl
100 g kleine Champignons	Salz, Pfeffer
150 g Schweinefilet	6 Scheib. (à ca. 20 g) Raclette-Käse
3-4 Lauchzwiebeln	

Kartoffeln 15-20 Minuten kochen. Abschrecken, schälen. Pilze putzen, evtl. waschen und halbieren. Filet in 6 Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen. Klein schneiden. Raclette-Grill leicht ölen. Medaillons würzen. Auf dem heißen Grill pro Seite 1-2 Minuten braten. Im Pfännchen je 1 Medaillon, 1-2 Kartoffeln und etwas Zwiebel und Pilze mit je 1 Käsescheibe belegen und goldgelb überbacken.

**Vorbereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 170 kcal / 710 kJ; E 14 g, F 8 g, KH 10 g



## 11 Kartoffel-, Gemüsegerichte

### 11.1 Auberginen in Tomatensoße

150 g Bulgur (vorgegarte Weizengrütze)	etwas frischer oder getrockneter Oregano
Oder Grünkernschrot	500 g stückige Tomaten (Packung)
2 EL Öl	Salz, Pfeffer, Zucker
1 TL Gemüsebrühe (Instant)	4 mittelgroße Auberginen
2 mittelgroße Tomaten	75 g Gouda-Käse (Stück)
1 Bd. Lauchzwiebeln	

Bulgur in 1 EL heißem Öl andünsten.  $\frac{3}{8}$  l Wasser und Brühe einrühren, aufkochen. Zugedeckt ca. 8 Minuten garen, dabei öfter umrühren.

Tomaten und Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Tomaten und  $\frac{2}{3}$  Lauchzwiebeln zum Bulgur geben und 3 Minuten mitgaren.

Frischen Oregano waschen. Rest Lauchzwiebeln in 1 EL heißem Öl andünsten. Stückige Tomaten und Oregano zufügen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Auberginen waschen und längs halbieren, etwas aushöhlen. Das Innere würfeln und zum Bulgur geben. In die Auberginen füllen.

Tomatensoße in eine große, gefettete Auflaufform gießen und die Auberginen darauf setzen. Gouda grob raspeln und darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 35-40 Minuten backen.

Getränk: kühle Saftschorle.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1  $\frac{1}{4}$  Std.

**Portion ca.:** 330 kcal / 1380 kJ; E 14 g, F 13 g, KH 36 g

### 11.2 Backkartoffeln mit Paprikakraut

8 festkochende Kartoffeln (1,2 kg)	Pfeffer
2 Paprikaschoten (z. B. grün und rot)	Salz
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 Lorbeerblatt
1 Dos. (425 ml) Sauerkraut	Fett für die Form
2 EL Butter/Margarine	100 g mittelalter Gouda (Stück)
Edelsüß-Paprika	200-250 g Crème fraîche

Kartoffeln waschen und zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Paprika und Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Streifen bzw. Ringe schneiden. Paprika, Lauchzwiebeln und

Sauerkraut im heißen Fett andünsten. Mit Edelsüß-Paprika und Pfeffer würzen. Lorbeer und evtl. 3-4 EL Wasser zufügen. Alles zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren. Lorbeer entfernen. Abschmecken. Kartoffeln abschrecken, schälen und evtl. halbieren. In eine große gefettete Auflaufform setzen. Paprikakraut darauf verteilen. Käse grob reiben. Mit Crème fraîche verrühren und auf den Kartoffeln verteilen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 25-30 Minuten backen. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** Ca. 11/4 Std.

**pro Portion ca.:** 460 kcal; E 18 g, F 23 g, KH 43 g

### 11.3 Blumenkohl alla bolognese

300 g kleine Kartoffeln	1 klein. Blumenkohl
Salz	1 TL (5 g) Öl
Pfeffer	200 g Beefsteakhack (Tatar)
2 mittelgroße Möhren	200 g passierte Tomaten (Packung)
2 Lauchzwiebeln	1/2 TL Gemüsebrühe

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

Möhren und Lauchzwiebeln schälen bzw. putzen und waschen. Möhren fein würfeln. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hack darin anbraten. Möhren und Lauchzwiebeln ca. 4 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten und Brühe zufügen, aufkochen. Soße nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln und Blumenkohl abgießen und mit der Hacksoße anrichten.

Ideal zum Einfrieren: Kochen Sie gleich eine größere Menge Hacksoße und frieren Sie sie portionsweise ein. Nach dem Auftauen lässt sie sich z. B. mit gebratenen Pilzen, Zucchini, frischen Kräutern oder Peperoni variieren.

**Mengenangabe:** 2 PERSONEN

**Zubereitungszeit** Ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 330 kcal; E 29 g, F 9 g, KH 32 g

### 11.4 Blumenkohl-Chili-Pfanne

1 Blumenkohl (1,5 kg)	2 Eßlöffel Öl
Salz	2 Bd. Lauchzwiebeln
1 rote Chilischoten, evtl. mehr	3 Eßlöffel Sojasoße
2 Knoblauchzehen	1 Eßlöffel Zucker
20 g frischer Ingwer	100 ml Wasser, ca.

1. Blumenkohlröschen in gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten garen, abtropfen lassen.
2. Gehackte Chilischote, Knoblauch- und Ingwerwürfel im heißen Öl anbraten. Lauchzwiebelstücke zufügen, andünsten.
3. Sojasoße, Zucker und Wasser unterrühren, Blumenkohlröschen unterheben. Alles ca. 10 Minuten garen. Abschmecken.

Dazu: Salzkartoffeln

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.5 Blumenkohl-Curry mit Kartoffeln

1 Blumenkohl (ca. 1 kg)	5 EL Öl
500 g Kartoffeln	400 ml Gemüsebrühe
120 g Lauchzwiebeln	150 g Erbsen
250 g Tomaten	80 g Joghurt
2 Chilischoten	1 EL geh. Koriandergrün
1 EL Fünf-Gewürze-Pulver (Asia-Laden)	

Blumenkohl putzen, den Strunk entfernen, in Röschen teilen und abbrausen. Die Kartoffeln schälen, abbrausen und grob würfeln. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in dünne Ringe schneiden. Tomaten häuten, vierteln und entkernen. Chili halbieren, entkernen, abbrausen, in feine Streifen schneiden.

Fünf-Gewürze-Pulver im Öl andünsten. Lauchzwiebeln zufügen, glasig dünsten. Kartoffeln, Blumenkohl und Chili darin 3-4 Min. braten.

Brühe angießen, Curry ca. 15 Min. köcheln lassen. Tomaten und Erbsen zufügen und weitere ca. 5 Min. garen. Das Curry mit einem Klecks Joghurt und dem Koriandergrün bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 25 Min.

**Vorbereiten** ca. 35 Min.

**pro Person ca.:** 340 kcal; E 13 g, F 16 g, KH 34 g

### 11.6 Broccolireis mit Spieß

150 g Broccoli	1/8 l Brühe
2 Lauchzwiebeln	4 Kirschtomaten
1 TL (5 g) Erdnusskerne	100 g Schnitzel (Schwein oder Pute)
30 g Reis	Salz, Pfeffer
2 TL (10 g) Öl	

Broccoli und Zwiebeln putzen, waschen, kleinschneiden. Nüsse hacken. Mit Zwiebeln und Reis in 1 TL heißem Öl andünsten. Brühe zugießen, ca. 20 Minuten köcheln. Broccoli 8

Minuten mitgaren.

Tomaten waschen, Fleisch würfeln. Beides auf Spieße ziehen. In 1 TL heißem Öl rundherum braten, würzen.

**Mengenangabe:** 1 Person:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 380 kcal / 1590 kJ; E 31 g, F 15 g, KH 30 g

### 11.7 Buchweizen-Kartoffelklöße mit Harzer-Roller-Füllung

2 EL Buchweizen (ganz)	1/2 Bd. Majoran
50 g Markenbutter	1/2 Bd. Petersilie
125 g Harzer Roller	1 EL Markenbutter
1 TL Salz	1 Knoblauchzehe
2 Eier	2 Lauchzwiebeln
100 g Mehl (Type 405)	500 g Kartoffeln (mehlige Sorte)
100 g Buchweizenmehl	

Die Kartoffeln am Vortag in der Schale garen und heiß pellen. Durch die Kartoffelpresse drücken und auskühlen lassen. Am nächsten Tag die Lauchzwiebeln mit 1/3 des Grüns in Ringe schneiden, Knoblauch schälen. Lauchzwiebelringe in der Butter andünsten, Knoblauch dazupressen. Petersilie und Majoran waschen und fein hacken. Zwiebelmischung, Kräuter, Buchweizenmehl, Mehl, Eier und Salz mit den zerdrückten Kartoffeln vermengen. Kloßteig 20 Minuten ruhen lassen. Harzer Roller in 16 Stücke schneiden. In einem breiten Topf reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, das Wasser soll sich nur leicht bewegen. Mit feuchten Händen einen Probekloß formen, mit einem Harzer Roller-Viertel füllen und ins Wasser geben. Kloß in 15 Minuten gar ziehen lassen. Sollte der Kloß auseinanderfallen, weiteres Mehl unter die Masse kneten. Auf diese Weise insgesamt 16 Klöße formen, mit den Harzer Roller-Vierteln füllen und 15 Minuten garziehen lassen. Fertige Klöße abtropfen lassen, warmstellen. In einer Pfanne die Butter aufschäumen lassen und den Buchweizen darin hellbraun rösten und zu den Klößen servieren.

Tipp: Dazu passt Tomatensalat wunderbar.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 105

### 11.8 Bunt belegte Blechkartoffeln

6 groß. Kartoffeln (à ca. 250 g)	1 Bd. Lauchzwiebeln
3 mittelgroße Tomaten	100 g Vega legere (15 % Fett)
250 g Mozzarella-Käse	Salz, Cayennepfeffer, Pfeffer
1/2 Bund/Töpfchen Basilikum	Öl fürs Blech
1 Dos. (425 ml) Aprikosen	

Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Minuten vorkochen.

Tomaten waschen. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen. Aprikosen abtropfen lassen und fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Mit Aprikosen mischen. Vega legere mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

Kartoffeln abgießen und etwas abkühlen lassen. Halbieren und mit der Schnittseite nach unten auf ein geöltes Backblech legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) ca. 15 Minuten backen.

Kartoffeln wenden. 6 Kartoffelhälften mit Tomaten, Basilikum und Mozzarella belegen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Auf die übrigen Hälften die Aprikosen-Lauchzwiebel-Mischung verteilen. Je einen Klecks Vega legere darauf geben. Mit Pfeffer bestreuen. Kartoffeln weitere 5-7 Minuten backen. Anrichten, evtl. Rest Gemüse dazu reichen.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**Portion ca.:** 500 kcal / 2100 kJ; E 21 g, F 17 g, KH 63 g

## 11.9 Bunte Gemüsepfanne

3 Lauchzwiebeln	1/2-1 TL Gemüsebrühe
100 g Kirschtomaten	1/2 TL Tomatenmark
150 g Champignons	1 EL (15 g) saure Sahne
100 g Tatar	1/2 TL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer	1 Scheib. (50 g) Roggenbrot
1 TL Öl	

Gemüse und Pilze putzen, waschen, klein schneiden. Tatar würzen, zu Bällchen formen. Im heißen Öl anbraten.

Gemüse und Pilze zufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. 100 ml Wasser, Brühe und Tomatenmark einrühren, aufkochen und würzen. Sahne und Petersilie darauf geben. Roggenbrot dazu essen.

**Mengenangabe:** 1 Person:

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

**pro Portion ca.:** 360 kcal / 1510 kJ; E 31 g, F 12 g, KH 30 g

## 11.10 Country-Kartoffeln mit drei Dips

2 kg mittelgroße Kartoffeln	1 Bd. Schnittlauch
2 EL Öl	200-250 g Schmand
1 geh. TL Rosenpaprika	250 g Magerquark
100 g Frühstücksspeck	Pfeffer, Salz

1 Dos. (425 ml) Aprikosen  
 1 Stück (ca. 30 g) Ingwer  
 2 Lauchzwiebeln  
 1 grüne Chilischote  
 Zucker  
 1 Glas (370 ml) Tomaten-Paprika

1 Knoblauchzehe  
 1 Pkg. (500 g) stückige Tomaten  
 einige Spritzer Tabasco  
 evtl. Petersilie zum Garnieren  
 Backpapier

Kartoffeln gründlich waschen bzw. abbürsten, trockentupfen und längs vierteln. Mit Öl und Paprikapulver mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten goldbraun backen.

Für den Quark-Dip: Speckscheiben in breite Streifen schneiden und ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Schmand und Quark glatt rühren. Jeweils 3/4 Schnittlauch und Speck darunterrühren. Mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken. Mit restlichem Speck und Schnittlauch anrichten.

Für den Aprikosen-Dip: Aprikosen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Ingwer schälen und klein schneiden. Aprikosen, bis auf eine Hälfte, Ingwer und 5-6 EL Saft pürieren. Lauchzwiebeln und Chili putzen, waschen. Chilischote entkernen. Beides in feine Ringe schneiden und, bis auf 1 EL Lauchzwiebeln, unter die Aprikosen rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Übrige Aprikosenhälfte in Spalten schneiden. Dip mit Aprikosenspalten und übrigen Lauchzwiebeln garnieren.

Für den Tomaten-Paprika-Dip: Tomaten-Paprika auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und hacken. Beides in eine Schüssel geben und pürieren. Tomaten darunterrühren. Dip mit Tabasco und Salz abschmecken. Mit Petersilie garnieren.

Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dips dazu reichen.

Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 6 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**Portion ca.:** 450 kcal; E 16 g, F 16 g, KH 57 g

### 11.11 Eier-Möhren-Ragout zu Pellkartoffeln

1 kg kleine Kartoffeln	1/4 l fettarme Milch
4 Eier (Gr. M)	1-2 TL Gemüsebrühe
1 Zwiebel	1 Bd. Lauchzwiebeln
3 mittelgroße Möhren	1 EL mittelscharfer Senf Salz
2 EL (30 g) Joghurt-Butter	Pfeffer
2 leicht geh. EL (30 g) Mehl	

Kartoffeln waschen und zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Abschrecken, schälen.

Zwiebel schälen. Möhren schälen und waschen. Beides klein würfeln. In der heißen Joghurt-Butter im Topf andünsten. Mehl darüberstäuben und kurz anschwitzen. Gut 1/4 l Wasser, Milch und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Bis auf etwas Grün in die Soße rühren. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Eier sechsteln und darin erhitzen. Kartoffeln abschrecken und schälen. Mit dem Ragout anrichten. Mit Lauchzwiebelgrün bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**Portion ca.:** 360 kcal; E 16 g, F 13 g, KH 43 g

### 11.12 Feurige Spitzkohlpfanne

400 g Thüringer Mett  
(gewürztes Schweinehack)  
2 EL Öl  
3 Lauchzwiebeln  
1 Spitzkohl (ca. 1 kg)

Salz  
Pfeffer  
1/2 TL geschroteter Chili oder Chilipulver  
3-4 TL Creme fraîche

Aus dem Mett mit angefeuchteten Händen ca. 20 nussgroße Klößchen formen. Öl in einer großen Pfanne (mit Deckel) erhitzen. Die Mett Klößchen darin ca. 5 Minuten braten.

Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Spitzkohl putzen, waschen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Kohl in grobe Streifen schneiden. Klößchen aus der Pfanne nehmen. Kohl und 3/4 Lauchzwiebeln im Bratfett andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. 5 EL Wasser zufügen. Alles zugedeckt ca. 5 Minuten schmoren.

Klößchen unter den Kohl heben. Offen ca. 5 Minuten weitergaren. Abschmecken. Mit Rest Lauchzwiebeln und Creme fraîche anrichten.

Dazu: Baguette oder Püree.

**Mengenangabe:** 3-4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**Portion ca.:** 410 kcal; E 27 g, F 29 g, KH 6 g

### 11.13 Feuriger Spitzkohl mit Mett Klößchen

400 g Thüringer Mett (gewürztes Schweinehack)  
2 EL Öl  
3 Lauchzwiebeln

1 Spitzkohl (ca. 1 kg)  
Salz, Pfeffer  
1/2 TL geschroteter Chili oder Chilipulver  
3-4 TL Creme fraîche

Aus dem Mett mit angefeuchteten Händen ca. 20 nussgroße Klößchen formen. Öl in einer großen Pfanne (mit Deckel) erhitzen. Die Mettklößchen darin ca. 5 Minuten braten.

Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Spitzkohl putzen, waschen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Kohl in grobe Streifen schneiden. Klößchen aus der Pfanne nehmen. Kohl und 3/4 Lauchzwiebeln im Bratfett andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. 5 EL Wasser zufügen. Alles zugedeckt ca. 5 Minuten schmoren.

Klößchen unter den Kohl heben. Offen ca. 5 Minuten weitergaren. Abschmecken. Mit Rest Lauchzwiebeln und Creme fraîche anrichten.

Dazu: Baguette oder Püree.

**Mengenangabe:** 3-4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**pro Portion ca.:** 410 kcal; E 27 g, F 29 g, KH 6 g

### 11.14 Feuriges Kürbis-Gulasch

1 1/2 Bd. Lauchzwiebeln	2 EL Gemüsebrühe
2 klein. rote Chilischoten	Salz, Pfeffer
1.2 kg gemischtes Gulasch	1.75-2 kg Kürbis
2 EL Öl	4 groß. Möhren
2 EL Mehl	1 kg Kartoffeln
3 Lorbeerblätter	

Lauchzwiebeln putzen, waschen und, bis auf etwas Grün, klein schneiden. Chilischoten längs einritzen, entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Gulasch evtl. kleiner schneiden. Gulasch portionsweise in einem großen Topf im heißen Öl kräftig anbraten. Alles im Topf mit Mehl bestäuben. Zwiebeln, Chili, Lorbeerblätter, Brühe und etwas Pfeffer zufügen. Ca. 1 l Wasser zugießen, aufkochen und zugedeckt ca. 1 Stunde schmoren. Kürbis in Spalten schneiden, Kerne entfernen. Fruchtfleisch schälen und in Stücke schneiden. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Alles zum Fleisch geben und ca. 20 Minuten weiterschmoren. Restliches Zwiebelgrün in Ringe schneiden, zufügen und kurz mitgaren. Gulasch scharf abschmecken und servieren.

**Zubereitungszeit** ca. 2 1/2 Std.

**Portion ca.:** 450 kcal; E 35 g, F 20 g, KH 31 g

### 11.15 Folienkartoffeln mit Joghurt-Lachscreme

12 Kartoffeln (à ca. 100 g)	300 g fettarmer Joghurt
etwas Öl	Salz, Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	Zitronensaft
1/2 Bd. Dill	2-3 TL ger. Meerrettich (Glas)
6 dünne Scheiben (ca. 180 g) Räucherlachs	unbeh. Zitrone zum Garnieren
200 g Joghurt-Frischkäse (16% Fett)	Alufolie

Kartoffeln gründlich waschen, trockentupfen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Einzeln in leicht geölte Alufolie wickeln und auf dem Backblech im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 50-60 Minuten backen. Lauchzwiebeln putzen. Lauchzwiebeln und Dill waschen und, bis auf etwas Dill zum Garnieren, fein schneiden. 2 Scheiben Lachs in feine Streifen schneiden. Frischkäse und Joghurt glatt rühren. Lauchzwiebeln, Dill und Lachsstreifen unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Meerrettich abschmecken. Übrige Lachsscheiben dritteln. Kartoffeln längs einschneiden und aufbrechen. Mit Lachscreme und Lachs anrichten. Mit Zitrone und Rest Dill garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 410 kcal; E 21 g, F 16 g, KH 42 g

### 11.16 Gebratener Blumenkohl süßsauer

200 g Reis (z. B. Basmati)	1/2-1 rote Chilischote
Salz	1-2 EL Öl
1 Blumenkohl (ca. 1 kg)	300 ml Asiasoße süßsauer (Flasche)
1 Bd. Lauchzwiebeln	2 EL Sojasoße, Pfeffer

Reis in gut 400 ml kochendes Salzwasser geben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Salzwasser aufkochen. Blumenkohl darin ca. 5 Minuten vorgaren. Gut abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Chili waschen, längs einritzen, entkernen und in Ringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohl darin ca. 5 Minuten anbraten. Lauchzwiebeln und Chili zufügen und weitere ca. 3 Minuten braten. Mit süßsaurer Soße, Sojasoße und 4 EL Wasser ablöschen. Kurz aufkochen. Mit Pfeffer und evtl. Salz abschmecken. Mit dem Reis anrichten. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 350 kcal; E 9 g, F 3 g, KH 70 g

### 11.17 Gebratener Spargel aus dem Wok

9-12 rohe geschälte Garnelen (à ca. 20 g; frisch oder TK)	1 EL Sesam
1.5 kg weißer Spargel	Salz
1 Bd. Lauchzwiebeln	einige Spritzer Limetten- oder Zitronensaft
1/2-1 klein. Chilischote oder etwas Sambal Oelek	2-3 EL Sojasoße
2-3 EL Öl	evtl. Limette, Minze und Chilischoten zum Garnieren

TK-Garnelen auftauen. Garnelen abspülen und trockentupfen. Evtl. am Rücken einschneiden und den schwarzen Darm entfernen.

Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Spargel in schräge Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Chili längs einritzen, entkernen, waschen und fein schneiden.

Öl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Spargel darin unter Wenden 5-6 Minuten braten.

Garnelen, Sesam, und Chili zufügen und kurz mitbraten. Mit Salz und Limettensaft würzen. Lauchzwiebeln zufügen und weitere ca. 2 Minuten braten. Alles mit Sojasoße und evtl. Salz abschmecken, garnieren. Dazu schmeckt Reis (z. B. Basmati).

**Mengenangabe:** 3 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**Pro Portion ca.:** 280 kcal / 1170 kJ; E 27 g, F 11 g, KH 16 g

### 11.18 Gefüllte Aubergine

1 mittelgroße Aubergine	weißer Pfeffer
2 Tomaten	1 mittelgroße Zwiebel
50 g Champignons	1 Knoblauchzehe
einige Stiele Thymian und Petersilie	500 g passierte Tomaten
2 Lauchzwiebeln	Paprika (edelsüß)
50 g mittelalter Goudakäse	1 Prise Zucker
Salz	

Aubergine waschen, putzen, halbieren und aushöhlen. Ausgehöhlt Fruchtfleisch würfeln. Tomaten waschen, putzen und würfeln. Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Kräuter waschen und bis auf etwas zum Garnieren, in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Käse raspeln. Gemüse, Kräuter und Käse mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Aubergine füllen, backen.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v. u. 180 - 200°, Umluftbackofen 30 - 35 Minuten  
Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl erhitzen und beides darin andünsten. Passierte Tomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker abschmecken. Aubergine auf der Tomatensoße anrichten. Mit Petersilie und Thymian garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

### 11.19 Gefüllte Champignons

12 groß. Champignons (ca. 750 g)  
50 g Gouda  
1/2 Bd. Petersilie  
1 Bd. Lauchzwiebeln  
4 EL Olivenöl  
100 g Semmelbrösel  
1 Ei

Salz, Pfeffer  
100 ml Sahne

*Das brauchst du außerdem*

Küchentuch, Schneidbrett, Küchenmesser,  
Esslöffel, Pfanne, Pfannenwender,  
Rührschüssel, Kochlöffel, Auflaufform

Reibe die Champignons mit einem feuchten Tuch ab. Entferne danach die Pilzstiele mit einer leichten Drehbewegung. Erhitze den Backofen auf 200 Grad.

Schneide den Gouda-Käse zuerst in 1 cm dünne Streifen und dann quer in kleine Würfel.

Brause die Petersilie ab, schüttele sie trocken, und hacke sie fein.

Brause die Lauchzwiebeln ab. Entferne anschließend jeweils die Wurzel, das obere Drittel der grünen Blätter und das äußere Blatt.

Schneide die Stangen nun in feine Ringe. Erhitze 2 EL Olivenöl in der Pfanne. Gib die Zwiebelringe dazu, und dünste sie glasig.

Vermische Semmelbrösel, Goudawürfel, Zwiebelringe, Petersilie, Ei und restliches Öl in der Rührschüssel mit dem Kochlöffel. Würze mit Salz und Pfeffer.

Fülle die Pilze mit der vorbereiteten Masse. Setze sie in die Auflaufform. Gieße die Sahne hinzu, und schiebe die Form für ca. 30 Min. in den Ofen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 11.20 Gefüllte Kartoffelpuffer

8 TK-Kartoffelpuffer  
3-4 Lauchzwiebeln  
2 mittelgroße Tomaten  
400 g Sour Cream oder Kräuterquark  
Salz  
weißer Pfeffer

1 Paprikaschote (z. B. gelb)  
einige Salatblätter  
4 Scheib. gekochter Schinken  
evtl. Basilikum z. Garnieren  
Backpapier

Kartoffelpuffer auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen, dabei nach ca. 10 Minuten wenden.

Lauchzwiebeln putzen, L- waschen und in schräge Ringe schneiden. Tomaten waschen, vierteln, evtl. entkernen und würfeln. Lauchzwiebeln und Tomaten unter die Sour Cream

rühren. Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprika putzen, waschen und in Ringe oder Streifen schneiden. Salat waschen und gut abtropfen. 4 Puffer jeweils mit Salat, Schinken, Paprika und Sour Cream belegen. Restliche Puffer als Deckel darauf setzen. Evtl. mit Basilikum garnieren. Getränk: Apfelsaft-Schorle.

**Mengenangabe:** 4 pro Portion ca.

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

490 kcal / 2050 kJ; E 14 g, F 32 g, KH 32 g

## 11.21 Gefüllte Kürbisschiffchen

*Zutaten:*

1 Hokkaido-Kürbis	2 EL Öl
1 Scheib. trockenes Brot	2 Lauchzwiebeln
1 klein. Stück Ingwer	1 Ei (Gr. M)
1 Knoblauchzehe	50 g geriebener Parmesan
200 g gemischtes Hackfleisch	Salz
	Pfeffer

1. Elektro-Ofen auf 175 Grad vorheizen. Kürbis waschen, halbieren, entkernen. Jede Hälfte in 3-4 Spalten teilen. In eine feuerfeste Form setzen, etwa 1 cm hoch Wasser angießen. Mit Alufolie bedecken, im Ofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) 25 min. vorgaren. Herausnehmen. Ofen-Temperatur auf 200 Grad erhöhen. 2. Inzwischen Brot in warmem Wasser einweichen. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen, hacken. 2/3 des Hackfleisches in Öl langsam anbraten. Lauchzwiebeln putzen, waschen, 2-mal längs halbieren, fein schneiden. Mit ausgedrücktem Brot, Ei, rohem Hackfleisch unter das angebratene Fleisch mischen. 2/3 des Käses unterrühren, salzen, pfeffern. Masse in die Kürbisschiffchen füllen. Den übrigen Käse überstreuen, bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) in 20-30 min. fertig braten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 11.22 Gefüllte Paprikaschoten

100 g Dinkelkörner	200 g Schafkäse
3/8 l Gemüsebrühe (Instant)	1 Bd. Schnittlauch
2 Bd. Lauchzwiebeln	2 Paprikaschoten, rote
30 g Butter oder Margarine	2 Paprikaschoten, gelbe
Salz	100 g Gouda (z. B. aus Holland)
Pfeffer	

1. Dinkel in 200 ml Brühe ca. 30 Minuten ausquellen lassen. Backofen auf 180 Grad vorheizen.

2. Lauchzwiebelringe im heißen Fett ca. 3 Minuten andünsten, würzen. Schafskäsewürfel,

Schnittlauchröllchen und Dinkel zugeben, untermischen. Abschmecken. In die halbierten, ausgehöhlten Paprikaschoten füllen. Mit geraspeltem Käse bestreuen.

3. Gefüllte Paprikahälften in eine feuerfeste Form setzen. Restliche Brühe angießen. Im Backofen (zweite Schiene von unten) ca. 40 Minuten garen. Dazu: Currysoße.

16

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.23 Gefüllte Wirsingbällchen

125 g Crème fraîche	Salz, Pfeffer
300 ml Gemüsebrühe	je 1 Bund Kerbel und glatte Petersilie
50 g Butterschmalz	1 Bd. Lauchzwiebeln
500 g Kalbsbrät	250 g Möhren
Salz, Pfeffer	1 Wirsingkohl (ca. 1,2 kg)

Den Wirsing putzen, abspülen. 12 Blätter vorsichtig ablösen und im kochenden Wasser ca. 2 Minuten blanchieren. Die Kohlblätter auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Den restlichen Kohl in Stücke schneiden. Die Möhren schälen. Eine Hälfte in feine Stifte schneiden, die andere fein würfeln. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Kerbel (einige Zweige zum Dekorieren beiseitelegen) und die Petersilie fein hacken. Das Kalbsbrät mit den gewürfelten Möhren, Lauchzwiebeln, Kräutern, Salz und Pfeffer verkneten. Die Masse auf die 12 Wirsingblätter verteilen. Die Kohlblätter um die Füllung wickeln und in einem Geschirrtuch zu Bällchen formen. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Wirsingbällchen darin rundherum anbraten. Die Wirsingstücke und Möhrenstifte zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt ca. 12-15 Minuten dünsten. Die Wirsingbällchen aus dem Sud nehmen, Crème fraîche unterrühren, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wirsingbällchen mit dem Gemüse anrichten. Mit dem Kerbel garnieren. Dazu schmeckt Kartoffelschnee.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 35

### 11.24 Gemüse-Ragout mit Klößchen

1/2 Töpfchen Kerbel oder 1/2 Bund Petersilie	Salz, weißer Pfeffer
2 feine ungebrühte Bratwürste (à ca. 120 g)	1 mittelgroße Zwiebel
1 EL Öl	20 g Butter/Margarine
500 g Möhren	1 EL (20 g) Mehl
1 Bd. Lauchzwiebeln	100 g Schlagsahne
250 g Zuckerschoten oder TK-Erbisen	1/2 unbeh. Zitrone, Schale und Saft von

Kerbel waschen und hacken. Brätmasse aus der Haut drücken, mit Kerbel verkneten. Kleine Klößchen formen. Im heißen Öl rundherum goldbraun braten, herausnehmen.

Gemüse putzen, waschen. Möhren in Scheiben, Lauchzwiebeln in Stücke schneiden. Möhren in 1/2 l Salzwasser ca. 8 Minuten kochen. Zuckerschoten und Lauchzwiebeln 3-4 Minuten mitgaren. Abtropfen, Gemüsewasser auffangen.

Zwiebel schälen, würfeln. Fett erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Mehl anschwitzen. 3/8 l Gemüsewasser und Sahne einrühren. 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Zitrone würzen. Gemüse und Klößchen darin erhitzen.

Dazu passen Blätterteig-Ecken. Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Portion ca.:** 0 kcal; E 10 g, F 28 g, KH 20 g

### 11.25 Gemüseragout mit Mais

500 g Kartoffeln

3 Möhren

1 klein. Dose Babymais (580 ml)

1/2 Bd. Lauchzwiebeln

1/2 klein. Kopf Endiviensalat

1 EL Butter

1 EL Mehl

700 ml Instant-Gemüsebrühe

300 g Erbsen (TK)

2 EL Crème fraîche

1 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Muskatnuss

Kartoffeln, Möhren schälen, waschen. Mais abtropfen lassen. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, schräg in Ringe teilen. Endiviensalat putzen, waschen, trockenschleudern. Möhren in Stifte, Salat in sehrfeine Streifen schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Kartoffeln und Möhren darin ca. 5 Min. andünsten. Mit Mehl bestäuben. Brühe nach und nach zufügen und alles ca. 20 Min. köcheln lassen.

Erbsen sowie Mais dazugeben und weitere ca. 10 Min. garen. Die Crème fraîche unterrühren und das Ganze mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer sowie Muskat würzig abschmecken. Die Salatstreifen vorm Servieren über das Ragout geben.

Extra-Tipp Herzhafter ist folgende Variante: etwa 500 g gem. Hackfleisch, 1 Ei, 1 EL Kapern, 1 EL gehackter Estragon, Salz und Pfeffer verkneten. Etwa 16 Bällchen formen und im Ragout ca. 10 Min. ziehen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** 20 Min.

**Garen:** 35 Min.

**Pro Person:** 260 kcal; E 11 g, F 5 g, KH 42 g

**11.26 Gemüsespießchen**

1 gelbe und	Currypulver
1 rote Paprika	1 Zwiebel
1 Zucchini	4 EL Erdnussmus
200 g Champignons	1 EL Sojasoße
2 Tomaten	1 EL Zitronensaft
3 Lauchzwiebeln	1 TL Honig
3 EL Öl	70 ml Gemüsebrühe

Paprika, Zucchini, Tomaten, Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, Pilze putzen, feucht abreiben. Alles in grobe Stücke schneiden, abwechselnd aufspieße stecken. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Öl mit 1/2 TL Currypulver verrühren. Spieße damit bestreichen, auf ein gefettetes Backblech legen.

Die Spieße ca. 20 Min. grillen. Zwischendurch einmal wenden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Erdnussmus, Sojasoße, Zitronensaft, Honig, Gemüsebrühe und Zwiebeln mit einem Hand-rührgerät zu einer Soße verrühren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Grillen:** ca. 20 Min.

**Zubereitung** ca. 25 Min.

**pro Portion ca.:** 230 kcal; E 7 g, F 18 g, KH 9 g

**11.27 Gemüsesticks mit zwei Dips**

300 g Kartoffeln	400 g Tomaten
1-2 EL Öl	2 Lauchzwiebeln
Salz	1-2 EL Balsamico-Essig
Pfeffer	1 Knoblauchzehe
1/2 Salatgurke	1/2 Bd. Petersilie
3 Möhren	1 klein. reife Avocado
200 g Staudensellerie oder 1 kleiner Kohlrabi	2 EL Quark

Kartoffeln schälen, waschen und längs achteln. In einer Pfanne im heißen Öl bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten braten. Dabei öfter wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Inzwischen Gemüse putzen bzw. schälen und waschen. Gurke, Möhren und Sellerie in lange Stifte schneiden.

Für die Tomatensalsa Tomaten würfeln, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Beides mit Salz, Pfeffer und Essig würzen.

Für den Avocado-Dip Knoblauch schälen und grob hacken. Petersilie waschen, abzupfen. Avocado halbieren, entsteinen und schälen. Alles pürieren und mit Quark verrühren. Mit

Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüsesticks mit den Dips anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**Portion ca.:** 240 kcal; E 6 g, F 14 g, KH 20 g

### 11.28 Gnocchi 'Piemonteser Art'

1 Bd. Lauchzwiebeln	Salbei
1 kg Fleischtomaten	40 g Butter
2 Pkg. Kartoffel-Gnocchi (Fertigprodukt, Kühlregal)	Salz, Pfeffer

Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in Scheiben schneiden. Tomaten am Blütenansatz kreuzweise mit einem Messer einritzen, einige Sekunden in kochendes Wasser tauchen, abschrecken und häuten. Tomaten vierteln, entkernen und in Stücke schneiden.

In einem Topf 20 g Butter erhitzen. Lauchzwiebeln und Tomatenstücke zufügen und darin ca. 5 Min. dünsten. Mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Gnocchi nach Packungsanweisung in reichlich kochendes Salzwasser geben und darin gar ziehen lassen.

Salbei abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Übrige Butter erhitzen und die Salbeiblätter darin ca. 3 Min. braten. Gnocchi in ein Sieb gießen, gut abtropfen lassen und mit der Tomatensoße und der Salbeibutter auf Tellern anrichten.

Wenn es schneller gehen soll, können Sie für die Tomatensoße an Stelle frischer Früchte auch eine Packung stückige Tomaten verwenden. Die Soße nach Wunsch mit italienischen Kräutern (z.B. Basilikum, Thymian, Rosmarin oder Oregano) abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 35 Min.

**pro Person ca.:** 340 kcal; E 9 g, F 9 g, KH 54 g

### 11.29 Gratiniertes Gemüse mit Rosmarinkartoffeln

1000 g Brokkoli	200 g Edelpilzkäse, mild, 55 %
2.5 Bd. Lauchzwiebeln	1/2 Bd. Rosmarin
750 g Möhren	25 ml Rapsöl
2000 g Kartoffeln, Drillinge	1/2 Bd. Petersilie, glatt
25 g Butter	10 Stk. Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer)
625 ml Apfelsaft	

Gemüse putzen. Brokkoli in Röschen teilen. Stiele in Scheiben schneiden, dicke Stiele vorher schälen. Lauchzwiebeln in 5 cm lange Stücke schneiden. Möhren längs halbieren.

Kartoffeln waschen und putzen. Anschließend dämpfen. Butter in einem großen Topf erhitzen, Möhren hineingeben und kurz andünsten. Dann Apfelsaft zugeben und Möhren gut 5 Min. dünsten. Anschließend aus der Flüssigkeit nehmen und Brokkoli hineingeben, ca. 3 Min. dünsten und wieder herausnehmen. Zum Schluss Zwiebeln im Apfelsaftsud ca. 3 Min. dünsten. Gemüse in flache Auflaufformen geben und mit Pfeffer würzen. Edelpilzkäse fein würfeln und über das Gemüse streuen. Gemüse im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Heißluft ca. 10 Min. gratinieren. Rosmarin putzen und fein hacken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und darin die gegarten Kartoffeln schwenken. Rosmarin, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Anrichtehinweis: Gratiniertes Gemüse und Kartoffeln auf Teller geben und mit Petersilie garnieren.

**Mengenangabe:** 10

**je Portion:** 331 kcal / 1385 kJ

### 11.30 Gröstl von Kartoffeln und Schinkenwurst mit buntem Gemüse

1000 g Kartoffeln, fest kochend	1 Bd. Petersilie, glatt
1200 g Schinkenbratwurst, geräuchert	1 Stk. Majoran, Topf
500 g Möhren	60 ml Rapsöl
500 g Zucchini	1 Bd. Petersilie, glatt
3 Bd. Lauchzwiebeln	10 Stk. Gewürzpauschale
600 g Champignons, rosa	(Salz, Pfeffer, Kümmel)
20 g Butter	

Kartoffeln waschen, in kochendem Salzwasser knapp garen, abgießen, pellen und später in Scheiben schneiden. Bratwurst in schräge Scheiben schneiden. Gemüse putzen. Möhren klein schneiden, blanchieren. Zucchini längs vierteln, entkernen und klein schneiden. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Champignons vierteln. Kümmel und Butter zusammen auf einem Arbeitsbrett fein hacken. Petersilie und Majoran von den Rispen zupfen, waschen, trocknen und fein hacken. Kartoffelscheiben in Rapsöl kross anbraten. Gemüse dazugeben und mitbraten, zum Schluss Schinkenbratwurst hinzugeben. Kümmelbutter hinzugeben und Gröstl goldbraun braten, gehackte Kräuter am Ende hinzugeben, durchschwenken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichtehinweis: Gröstl auf Tellern anrichten und mit Petersilie ausgarnieren.

**Mengenangabe:** 10 Personen

**je Portion:** 617 kcal

### 11.31 Grün-weiße Bohnenpfanne

1 kg Dicke Bohnen	3 mittelgroße Tomaten
300 g grüne Bohnen	1 TL Tomatenmark
Salz, weißer Pfeffer	1 TL Gemüsebrühe
600 g kleine Kartoffeln	je 2-3 Stiele frischer oder 1 TL getrockneter
2 EL Olivenöl	Majoran und Thymian
1 Bd. Lauchzwiebeln	evtl. Zucker

Dicke Bohnen enthülsen, waschen. Grüne Bohnen putzen, waschen, halbieren. Dicke Bohnen in kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 20 Minuten, grüne Bohnen ca. 15 Minuten garen. Abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin rundherum ca. 20 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und fein würfeln. Beides zu den Kartoffeln geben und ca. 5 Minuten weiterbraten. Tomatenmark, 1/4 l Wasser und Brühe einrühren und aufkochen. Gesamte Bohnen zugeben und kurz weiterköcheln. Kräuter waschen, hacken und darunter rühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Getränk: kühle Saftschorle.

**Mengenangabe:** 3 Personen:

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 380 kcal; E 17 g, F 8 g, KH 57 g

### 11.32 Kartoffel-Bohnen-Tortilla

600 g festkochende Kartoffeln	Salz
4 Lauchzwiebeln	Pfeffer
1 Paprikaschote (z. B. rot)	3 Eier (Gr. M)
1 Dos. (425 ml) Kidney-Bohnen	1/8 l Milch
2-3 EL Öl	Edelsüß-Paprika

Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, schälen und 30 Minuten abkühlen lassen.

Lauchzwiebeln und Paprika putzen, waschen. Lauchzwiebeln in Ringe, Paprika in Streifen schneiden. Bohnen abspülen und gut abtropfen lassen. Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Öl in einer beschichteten Pfanne (ca. 24 cm Ø) mit Deckel erhitzen. Kartoffeln darin rundherum goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Lauchzwiebeln, Paprika und Bohnen zu den Kartoffeln geben und ca. 5 Minuten mitbraten. Würzen.

Eier und Milch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Edelsüß-Paprika würzen. Eiermilch über die Kartoffeln gießen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten stocken lassen. Dazu schmeckt Kräuterquark.

**Mengenangabe:** 3 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**Abkühlzeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 310 kcal; E 16 g, F 12 g, KH 32 g

### 11.33 Kartoffel-Paprika-Pfanne

600 g neue Kartoffeln	(z. B. gelb und rot)
4 EL Olivenöl	1 Bd. Lauchzwiebeln
Salz, Pfeffer	1/2 Bund Basilikum
Zucker	150-200 g Schmand
1 groß. Zucchini	1 TL Gemüsebrühe
2 Paprikaschoten	

Kartoffeln gründlich waschen und in Spalten schneiden. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin rundherum ca. 20 Minuten knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Inzwischen Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Stücke schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden.

Basilikum waschen, Blättchen in feine Streifen schneiden. Schmand und Basilikum, bis auf etwas, verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln herausnehmen. 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Vorbereitetes Gemüse darin unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Ca. 1/2 Tasse Wasser und Brühe einrühren, aufkochen. Zugedeckt ca. 3 Minuten schmoren. Kartoffeln unterheben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rest Basilikum darüberstreuen. Dip dazu essen.

**Mengenangabe:** 3 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Portion ca.:** 460 kcal; E 9 g, F 27 g, KH 43 g

### 11.34 Kartoffel-Puffer mit Wurstsalat

1 EL Weißwein-Essig	1 klein. Zwiebel
Salz, Pfeffer	1 Ei
Zucker	1-2 EL Mehl
3 EL Öl	150 g saure Sahne
150 g Fleischwurst	evtl. Petersilie und Zitronenscheiben z. Garnieren
2-3 Lauchzwiebeln	
400 g Kartoffeln (mehligkochend)	

Essig mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen, 1 EL Öl darunterschlagen.

Fleischwurst aus der Haut lösen und kleinwürfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Fleischwurst und Lauchzwiebeln mit der Marinade mischen und

zugedeckt ziehen lassen.

Kartoffeln und Zwiebel schälen, waschen und fein reiben. Beides mit Ei und Mehl mischen, salzen.

2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Aus dem Kartoffelteig darin von beiden Seiten ca. 8 kleine Puffer goldbraun braten.

Puffer auf Tellern anrichten. Je 1 Klecks Sahne daraufgeben, Wurstsalat darauf verteilen. Mit Petersilie und Zitrone garnieren. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 350 kcal / 1470 kJ; E 10 g, F 23 g, KH 22 g

### 11.35 Kartoffel-Sandwich

2 Möhren	Salz, Pfeffer
1/2 Bd. Lauchzwiebeln	400 g Hähnchengeschnetzeltes
300 g Rettich	3 EL Öl
1/4 Bd. Koriander	4 gebackene Süßkartoffeln (vom Vortag)
1/4 Bd. Thai-Basilikum	2-3 EL Sojasoße
2 EL Mayonnaise	4 Eier (Gr. S)
1/2 Limette, Saft und Schale von	1 EL Sesamsaat

Möhren zu Spaghetti schneiden. Zwiebeln in Ringe, Rettich in Streifen schneiden. Kräuter hacken, mit Gemüse mischen. Mayonnaise, Limettensaft und -schale verrühren, würzen. Fleisch in 1 EL Öl ca. 6 Min. braten. Kartoffeln bei 175 °C (Umluft 150 °C) ca. 4 Min. erwärmen. Sojasoße zum Fleisch gießen, kurz köcheln lassen. Eier in 2 EL Öl zu Spiegeleiern braten. Kartoffeln mittig einschneiden, mit Sesam bestreuen. Gemüse, Fleisch, Eier und Mayo darauf verteilen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** ca. 40 Minuten

**pro Portion ca.:** 810 kcal; E 47 g, F 0 g, KH 68 g

### 11.36 Kartoffel-Steinpilz-Gratin

<i>Zutaten</i>	250 ml Schlagsahne
25 g getrocknete Steinpilze	Salz
1/8 l Wasser	Pfeffer
750 g Kartoffeln	1 Bd. Petersilie
3 Lauchzwiebeln	75 g gerieb. Parmesan
20 g Butter oder Margarine	

Getrocknete Steinpilze in lauwarmem Wasser einweichen. Kartoffeln schälen, waschen, in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, wasche, kleinschneiden. In heißer Butter andünsten. Schlagsahne und Pilzwasser angießen, aufkochen. 10 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze und gehackte Petersilie unterrühren. Kartoffeln in eine gefettete Gratinform schichten. Pilzsoße darüber verteilen, mit geriebenem Parmesan betreuen. Im Backofen (E-Herd:200°C; Gasherd: Stufe 3) 40-45 Minuten garen.

Pro Portion ca. 475 Kalorien / 1995 Joule

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** ca. 75 Minuten

### 11.37 Kartoffel-Tortilla mit Lauchzwiebeln

400 g fest koch. Kartoffeln  
2 Eier (Gr. M)  
7-8 EL (75 ml) fettarme Milch  
(1,5% Fett)  
Salz, weißer Pfeffer

3 Lauchzwiebeln  
1 TL ÖL  
25 g gegrillter Putenbrust-Aufschnitt  
in hauchdünnen Scheiben (2 % Fett)

Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, schälen und abkühlen lassen. Eier und Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne mit Deckel (ca. 22 cm O) erhitzen. Kartoffeln darin unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Lauchzwiebeln, bis auf 1 EL zum Bestreuen, kurz mit andünsten. Eiermilch darüber gießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 10-15 Minuten stocken lassen. Tortilla vorsichtig wenden, weitere ca. 5 Minuten braten. Herausnehmen. Evtl. übrige Lauchzwiebeln im Bratfett kurz dünsten. Tortilla damit bestreuen, mit Putenbrust anrichten. Dazu: Tomatensalat ohne Öl.

**Mengenangabe:** 2 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std. (ohne Wartezeit)

**pro Portion ca.:** 280 kcal; E 15 g, F 9 g, KH 34 g

### 11.38 Kartoffeln mit Mettfüllung

8 groß. Kartoffeln (à ca. 160 g)  
150 g Tomaten  
3 Lauchzwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Öl

250 g Schweinemett  
100 g abgetropfter Mais (Dose)  
Salz, Pfeffer  
100 g mittelalter Gouda in Scheiben  
2 EL gehackter Thymian

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen, noch feucht einzeln in Alufolie wickeln, auf einen Rost legen, ca. 60 Min. backen.

Tomaten abbrausen, entkernen, würfeln. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, in Ringe teilen. Knoblauch schälen, hacken. Zwiebeln, Knoblauch im Ö andünsten. Mett zufügen, ca. 5 Min. braten. Tomaten sowie Mais unterheben, salzen und pfeffern.

Kartoffeln auswickeln, die Schale oben einritzen. Knollen etwas ausholen, dann auf ein Blech setzen. Fleischmasse einfüllen. Käse in Streifen schneiden, gitterartig auf die Kartoffeln legen.

Im noch heißen Ofen etwa 5 Min. überbacken. Mit Thymian bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**Backen** ca. 65 Min.

**pro Person:** 580 kcal; E 26 g, F 29 g, KH 51 g

### 11.39 Kartoffeln mit Sauerkrautfüllung

4 groß. Kartoffeln (à ca. 200 g)	Zucker
1 Bd. Lauchzwiebeln	150 g Schweinefilet
1 Dos. Sauerkraut mit Ananas (400 g Füllmenge)	2 EL Öl
40 g Butter oder Margarine	1/2 Topf Majoran
1/8 l Apfelsaft	100 g Schafskäse
Salz	60 ml Sahne
Pfeffer	1 Ei

Kartoffeln waschen und mit Schale 20-25 Minuten kochen. Lauchzwiebelringe und Sauerkraut im heißen Fett andünsten. Mit Saft ablöschen, würzen, ca. 15 Minuten garen. Fleischscheiben im heißen Öl ca. 2 Minuten braten. Würzen. Gehackten Majoran und Fleisch unter das Sauerkraut mischen. Kartoffeln pellen, längs halbieren und aushöhlen. Inneres zerdrücken, zum Sauerkraut geben. Kartoffeln füllen, in eine gerettete Form setzen. Restliche Zutaten verrühren, auf die Kartoffeln verteilen. Bei 200 Grad ca. 20 Minuten überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.40 Kartoffeln mit Zitronen und Parmesan

4 groß. mehlig kochende Kartoffeln	2 EL gehackte Petersilie
4 Lauchzwiebeln	50 g frisch geriebener Parmesan
100 g Ricotta	Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
1 unbehandelte Zitrone (Saft und abgeriebene Schale)	2 EL Olivenöl

Kartoffeln waschen, trockenreiben und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Auf ein Blech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) in etwa 60 Minuten backen, bis sie weich sind. Inzwischen die Zwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Von den Kartoffeln einen flachen Deckel abschneiden und diesen wie den unteren Teil aushöhlen. Das Fruchtfleisch mit Ricotta und Zitronensaft cremig rühren. Gehackte Petersilie, Parmesan, abgeriebene Zitronenschale und die Lauchzwiebeln untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles in die Kartoffeln füllen. Die Kartoffeln mit Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen nochmals 10 Minuten überbacken. Schmeckt gut zu Lammchops.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 11.41 Kartoffelpfanne mit Putenbrust in Kräutersauce

100 Stk. Gewürzpauschale (Currypulver, Salz, Pfeffer)	300 g Mehl, Typ 405
400 g Kräutermischung, TK	200 g Butter
400 ml Rapsöl	500 ml Weißwein, alternativ Wasser
12000 g Putenbrust, Schnitzel, klein, à 60 g	2000 g Zwiebeln, gewürfelt
250 g Kräutermischung, TK	1500 g Lauchzwiebeln
2000 ml Sahne, 30 %	5000 g Kirschtomaten
2000 ml Geflügelfond, aus Instantpulver	7500 g Kartoffeln, fest kochend, klein

Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser garen. Abkühlen lassen und halbieren, gegebenenfalls vierteln. Kirschtomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 1 bis 2 cm große Rauten schneiden. Zwiebelwürfel in Butter angehen lassen. Mit Mehl bestäuben und mit einem Löffel verrühren. Sofort mit Weißwein ablöschen und mit Brühe auffüllen. Unter ständigem Rühren einmal aufkochen lassen und die Sahne zufügen. Die Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch mit Curry würzen und in erhitztem Öl anbraten. Auf Bleche setzen und dann erst mit Salz würzen. Gleichzeitig Kartoffeln in Öl goldgelb braten. Erst die Frühlingszwiebeln und dann die Tomaten zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anrichtehinweis: Kartoffelpfanne und Fleisch auf Tellern anrichten, mit etwas Sauce nappieren und die restliche Sauce dazu reichen. Mit Kräutern dekorieren.

**Mengenangabe:** 100 Personen

**je Portion:** 459 kcal / 1259 kJ

### 11.42 Kichererbsen-Curry mit Erdnüssen

250 g getrocknete Kichererbsen	Salz, Pfeffer
2 mittelgroße Zwiebeln	1 Blumenkohl (ca. 1 kg)
2-3 Knoblauchzehen	2-3 groß. Möhren
50-75 g ungesalzene Erdnusskerne	1 Bd. Lauchzwiebeln
1-2 EL Öl	2 TL Gemüsebrühe
Curry	1 EL Speisestärke, ca.

Kichererbsen abspülen und in 1 1/4 l Wasser über Nacht einweichen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Erdnüsse grob hacken.

Öl im großen Topf erhitzen. Knapp die Hälfte Erdnüsse darin anrösten. Zwiebeln und Knoblauch kurz mit andünsten. 1 gehäuften EL Curry mit anschwitzen. Die Kichererbsen samt Einweichwasser zufügen. Aufkochen und zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln.

Blumenkohl, Möhren und Lauchzwiebeln putzen bzw. schälen und waschen. Blumenkohl in Röschen teilen, Lauchzwiebeln in dicke Ringe schneiden. Möhren längs halbieren und in Stücke schneiden.

Kichererbsen mit Brühe und wenig Salz würzen. Blumenkohl und Möhren zufügen und alles zugedeckt 10-15 Minuten weiterköcheln.

Rest Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen. Stärke in wenig Wasser glatt rühren. In das Curry rühren und nochmals kurz aufkochen. Lauchzwiebeln unterheben, erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Erdnüssen bestreuen.

Dazu: Reis.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 1 3/4 Std.

**Wartezeit** ca. 12 Std.

**Portion ca.:** 250 kcal; E 16 g, F 8 g, KH 27 g

### 11.43 Knackiges Wok-Gemüse

10 g getrocknete Mu-Err-Pilze	1 Bd. Lauchzwiebeln
250-300 g Schweinefilet	125 g Mungo- oder Sojabohnenkeimlinge
6-8 EL Teriyaki-Marinade	2 EL Öl
1/2 Blumenkohl	125 g TK-Erbesen
Salz, Cayennepfeffer	1 EL Speisestärke
1 Dos. (236 ml) Ananas	evtl. Sambal Oelek
2 Paprikaschoten (z. B. rot und gelb)	

Pilze mit kochendem Wasser übergießen und ca. 30 Minuten quellen lassen.

Fleisch waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Teriyaki-Marinade mischen und zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In gut 1/8 l kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 3 Minuten vorgaren. Abtropfen lassen, Gemüsewasser auffangen. Ananas abtropfen, Saft auffangen. Ananas klein schneiden. Paprika und Lauchzwiebeln

putzen, waschen und klein schneiden. Keimlinge verlesen, waschen. Pilze abtropfen lassen, evtl. klein schneiden.

Fleisch abtropfen, Marinade H auffangen, 1 EL Öl im Wok erhitzen. Fleisch darin rundherum braun braten. Herausnehmen.

1 EL Öl im Bratfett erhitzen. "J Blumenkohl, Zwiebeln, Paprika, Keimlinge, Erbsen, Pilze und Ananas darin kurz anbraten. Gemüsewasser, 6 EL Ananassaft und Marinade zufügen und ca. 2 Minuten köcheln. Fleisch zugeben.

Stärke und 3 EL Wasser glatt rühren. Gemüse damit binden. Abschmecken und anrichten. Dazu schmeckt Reis.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min. (ohne Wartezeit).

**pro Portion ca.:** 230 kcal / 960 kJ; E 21 g, F 7 g, KH 18 g

### 11.44 Knusprige Möhrenpuffer

1 kg Möhren	2 EL gehackte gemischte Kräuter (TK)
2 Scheib. Vollkornbrot	2 EL Pinienkerne
12 Soft-Aprikosen	1 Ei
1 EL Sultaninen	Salz, Pfeffer
2 Lauchzwiebeln	Öl zum Braten

Möhren schälen, waschen, grob raspeln. Die Hälfte in wenig Wasser weich dünsten und zermusen.

Das Brot entrinden und fein zerbröseln. Aprikosen, Sultaninen hacken. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in Ringe schneiden. Möhrenmus mit Möhrenraspeln, Brotbrösel, Aprikosen, Sultaninen, Lauchzwiebeln, Kräutern, Pinienkernen sowie Ei gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sollte der Teig zu weich sein, noch mehr Brotkrümel untermengen.

Aus dem Möhrenteig mit angefeuchteten Händen kleine Puffer formen. Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Puffer darin auf jeder Seite ca. 5 Min. braten. Möhrenpuffer auf einem Teller anrichten und nach Wunsch mit Dill garniert servieren. Dazu schmeckt ein Kräuter-Joghurt-Dip.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 5 Min.

**Vorbereiten** ca. 40 Min.

**pro Person ca.:** 320 kcal; E 8 g, F 16 g, KH 3 g

### 11.45 Kohlrabi-Möhren-Ragout mit Ei

200-250 g Vollkornreis	4-6 Eier
Salz	2 EL Butter/Margarine
Pfeffer	2 EL Mehl
500 g Möhren	150 g Schlagsahne
2 Kohlrabi	evtl. Kerbel und rosa Beeren
2 TL Gemüsebrühe	(pfefferähnliches Gewürz)
1 Bd. Lauchzwiebeln	zum Garnieren

Reis in gut 1/2 l kochendes Salzwasser geben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen.

Möhren und Kohlrabi Zubereitungszeit ca. 35 Min. schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. 1/2 l Wasser und Brühe aufkochen. Möhren und Kohlrabi darin 8-10 Minuten garen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Gemüse abtropfen lassen, Brühe dabei auffangen. Eier hart kochen.

Fett in einem Topf erhitzen. Lauchzwiebeln darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln. Soße abschmecken. Möhren und Kohlrabi zufügen.

Eier abschrecken, schälen und in Scheiben oder Spalten schneiden. Reis evtl. abtropfen lassen. Alles anrichten. Mit Kerbel und rosa Beeren garnieren.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 35 Min.

**pro Portion ca.:** 510 kcal; E 18 g, F 25 g, KH 50 g

### 11.46 Kräuterseitlings-Pfanne mit Senfsahne

1 kg Kartoffeln	1 EL Butter/Margarine
2 EL Butterschmalz	1 gestr. EL (10 g) Mehl
Salz	125 g Schlagsahne
Pfeffer	1 TL Gemüsebrühe
1 TL getr. Oregano	1 EL mittelscharfer Senf
400 g Kräuterseitlinge	evtl. Oregano zum Garnieren
3-4 Lauchzwiebeln	

Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin unter gelegentlichem Wenden ca. 30 Minuten goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

Pilze säubern und die Stielenden abschneiden. Je nach Größe evtl. halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden.

Fett in einem Topf erhitzen. Mehl darin anschwitzen. 1/8 l Wasser, Sahne und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Senf einrühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln aus der Pfanne nehmen, warm stellen. Pilze ins Bratfett geben und ca. 5 Minuten

braten. Lauchzwiebeln kurz mitbraten. Kartoffeln wieder zugeben und alles mischen. Abschmecken und mit Oregano garnieren. Mit Soße anrichten.

Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** Ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 380 kcal; E 9 g, F 18 g, KH 43 g

### 11.47 Kraut mit Fleischbällchen

2 rote Paprikaschoten	400 ml Brühe
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 TL Zucker
1 Zwiebel	1 TL Paprikapulver
500 g grobe gebrühte Bratwurst	Salz, Pfeffer
3 EL Rapsöl	1 EL frische Majoranblättchen
800 g Sauerkraut (Dose)	100 ml Sahne

Die Paprikaschoten halbieren, waschen, putzen, entkernen und fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken.

Bratwurstbrät aus der Pelle drücken und mit den Händen zu kleinen Bällchen formen. Diese in einem Topf im heißen Öl rundum ca. 5 Min. braten. Herausnehmen. Paprika, Zwiebel sowie die Lauchzwiebeln ca. 3 Min. im Bratfett andünsten, dann das Sauerkraut dazugeben. Brühe angießen und mit Zucker, Paprikapulver, Salz sowie Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 20 Min. garen.

Majoranblättchen und Sahne unterrühren. Die Fleischklößchen zum Sauerkraut geben und weitere ca. 5 Min. garen. Abschmecken und servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 35 Min.

**Vorbereiten** ca. 20 Min.

**pro Person ca.:** 600 kcal; E 19 g, F 47 g, KH 0 g

### 11.48 Kürbis & Kartoffeln vom Blech

1.5 kg Kürbis (z.B. Butternut oder s. Tipp)	3-4 EL Kürbiskerne
1 kg Kartoffeln	2 EL Essig
3 EL Öl	2 EL Ahornsirup oder flüssiger Honig
Salz (z. B. grobes)	400 g Sour Cream
Pfeffer	Backpapier
1 Bd. Lauchzwiebeln	

Kürbis vierteln und entkernen. Dann schälen und in Spalten schneiden. Kartoffeln evtl. schälen, waschen und halbieren. Kürbis und Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Mit Öl, Salz und Pfeffer mischen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 50 Minuten backen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Mit den Kürbiskernen über das Gemüse streuen. Bei gleicher Temperatur 5-10 Minuten weiterbacken. Essig und Sirup verrühren und über Kürbis und Kartoffeln träufeln. Alles mit Sour Cream anrichten.

Tipp: Für dieses Gericht können Sie jede Kürbissorte nehmen. Bei Hokkaido brauchen Sie nur ca. 1,2 kg, denn er muss nicht geschält werden. Besonders aromatisch schmeckt's, wenn Sie zum Schluss noch etwas Kürbiskernöl darüberträufeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** Ca. 1 1/2 Std.

**Portion ca.:** 550 kcal; E 12 g, F 30 g, KH 55 g

### 11.49 Kürbis-Kartoffel-Püree mit Ei

250 g Kartoffeln (z. B. mehlig kochende)	1-2 TL Essig
1/2 TL Gemüsebrühe	Pfeffer
100 g Kürbis (a. d. Glas)	1 Prise Zucker
2 Lauchzwiebeln	evtl. Salz
1 Scheib. (20 g) magerer roher Schinken	1 klein. Zwiebel (z. B. rot)
1 Ei (Gr. M)	einige Blätter Salat (z. B. Frisée)

Kartoffeln schälen und waschen. In ca. 200 ml Wasser mit Brühe zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Inzwischen Kürbis abtropfen lassen und kleiner schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Schinken würfeln und in einer beschichteten Pfanne kurz anbraten. Gemüse ca. 3 Minuten mitdünsten. Ei ca. 8 Minuten kochen. 2 TL von der Kartoffelbrühe abnehmen. Mit Essig, Pfeffer, Zucker und evtl. Salz verrühren. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Salat waschen und kleiner zupfen. Beides mit der Salatsoße mischen. Kartoffeln in der Brühe zerstampfen. Die Kürbis-Mischung unterheben und abschmecken. Ei abschrecken, schälen und halbieren. Alles anrichten.

Tipp: Wer auf den Schinken verzichten möchte, kann das Gemüse in 1/2 TL heißem Öl dünsten.

**Mengenangabe:** 1 Person:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 300 kcal / 1260 kJ; E 18 g, F 9 g, KH 35 g

### 11.50 Kürbiscurry

700 g Kürbisfleisch (geputzt gewogen)	1 Gewürznelke
150 g Kartoffeln, mehlig	Salz
1 Bd. Lauchzwiebeln	Cayennepfeffer
1 Stück Ingwerwurzel	1/4 l Wasser
1 EL Kurkuma (Gelbwurz)	150 g Crème fraîche
1 TL Koriander	50 g Kürbiskerne, gemahlene (evtl. trocken rösten)
1 TL Zimt	1/2 Zitrone, Saft von
1/4 TL Muskat	1 Bd. Petersilie
4 EL Maiskeimöl	
2 Kardamomkapseln	

Kürbis und geschälte Kartoffeln würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in fingerdicke Stücke schneiden. Ingwerwurzel schälen und in Scheiben schneiden. Alle gemahlene Gewürze vermischen. Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer, Kardamomkapseln und Nelke darin anbraten, bis sie intensiv duften. Kürbis-, Kartoffelwürfel und Zwiebel hinzufügen, mit den gemahlene Gewürzen bestäuben und unter Rühren anbraten. Mit Wasser ablöschen, salzen und pfeffern. Auf kleiner Gasflamme garen. Ab und zu umrühren. Zuletzt Crème fraîche und Kürbiskerne unterrühren und mit Zitronensaft abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Beigabe: Würz-Reis

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereitungszeit** ca. 15 Minuten

**Garzeit** ca. 30 Minuten

### 11.51 Kürbisgemüse zu Hähnchen

500 g Kartoffeln	4 Hähnchenfilets (à ca. 125 g)
Salz, Pfeffer	3 EL Öl
1.2 kg Kürbis (z. B. Muskatkürbis)	3 EL Asiasoße süßsauer (Flasche)
2 Lauchzwiebeln	1 EL Essig (z. B. weißer Balsamico)
1 klein. Apfel, evtl.	

Kartoffeln schälen, waschen und längs halbieren oder vierteln. In Salzwasser zugedeckt ca. 15 Minuten vorgaren. Abgießen. Kürbis halbieren, entkernen, in Spalten schneiden und schälen. Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen und waschen, Apfel schälen. Beides in Stücke schneiden. Filets waschen, trockentupfen und halbieren. 1 EL Öl in einem weiten Topf oder einer Schmorpfanne erhitzen. Filets darin rundherum 5-6 Minuten anbraten. Würzen, herausnehmen. 2 EL Öl im Bratfett erhitzen. Kartoffeln und Gemüse darin ca. 10 Minuten braten, öfter wenden. Apfel ca. 5 Minuten mitbraten. Mit Salz und Asiasoße würzen. 200 ml Wasser zugießen. Fleisch aufs Gemüse legen und ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Anrichten. Im Wok geht's auch: Alle Zutaten (Paprika statt Kartoffeln nehmen) fein schneiden. Portionsweise 3-5 Minuten braten, würzen. Evtl. etwas Wasser zugießen, aufkochen,

abschmecken.

**Mengenangabe:** 3-4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Portion ca.:** 320 kcal; E 32 g, F 7 g, KH 29 g

### 11.52 Lauwarmer Gemüsesalat mit Puten-Piccata

2 Stk. Kohlrabi	1 Bd. Schnittlauch
550 g Möhren	200 g Kirschtomaten
150 g Butter	1400 g Putenbrust
4 Bd. Lauchzwiebeln	100 g Mehl, Typ 405
300 g Kaiserschoten	3 Eier (M)
350 g Erbsen, TK	100 g Emmentaler, 40 %, gerieben
350 g Kartoffeln, fest kochend	250 g Butter
160 ml Gemüsefond	1 Bd. Petersilie, glatt
160 ml Rapsöl, kaltgepresst	10 Stk. Gewürzpauschale
160 ml Apfelessig	(Salz, Pfeffer, Zucker)
1 Bd. Petersilie, glatt	

Gemüse waschen, putzen. Kohlrabi in Stifte schneiden. Möhren halbieren und in schräge Scheiben schneiden. Kohlrabistifte und Möhrenscheiben in der Pfanne mit etwas Butter leicht anbraten, garen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Kaiserschoten putzen, in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, anschließend in kaltem Wasser abkühlen. Alle vorbereiteten Salatbestandteile mit den Erbsen in eine Schüssel geben, vermengen. Kartoffeln mit Schale dämpfen, pellen, vierteln und zum Salat geben. Gemüsefond in einem Topf erwärmen, mit einem Schneebesen Rapsöl und Apfelessig einrühren. Vinaigrette mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die warme Vinaigrette zu dem Gemüsesalat geben. Petersilie und Schnittlauch waschen, hacken und über den Salat streuen. Kirschtomaten vierteln, zum Salat geben. Dünne kleine Putenschnitzel schneiden, pro Portion zwei Stück, mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in einen tiefen Küchenteller sieben. Eier in einer Schüssel aufschlagen, Käse unterrühren. Putenschnitzel mehlieren, anschließend in der Eimasse wenden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Putenschnitzel von beiden Seiten goldgelb braten.

Anrichtehinweis: Lauwarmen Gemüsesalat auf der Tellermitte anrichten. Puten-Piccata auf den Salat setzen. Mit Petersilie garnieren.

**Mengenangabe:** 10

**je Portion:** 775 kcal

### 11.53 Lauwarmes Pilzgemüse

250 g Champignons	Salz, weißer Pfeffer
1-2 EL Zitronensaft	etwas Zucker
200 g Pfifferlinge	1/2 Glas (212 ml) Wild-Preiselbeeren (im Saft)
2-3 Lauchzwiebeln	evtl. Zitronenscheiben zum Garnieren
3 EL ÖL	
2-3 EL Essig (z. B. Kräuter-Essig)	

Champignons putzen, waschen und abtropfen lassen. In dünne Scheiben schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln.

Pfifferlinge putzen, mit einem Pinsel säubern oder kurz waschen und trockentupfen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln darin unter Wenden ca. 3 Minuten anbraten. Pfifferlinge zufügen und rundherum goldbraun braten. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Pfifferling-Lauchzwiebelgemüse mit der Marinade auf Tellern anrichten. Champignons darauf verteilen. Mit einigen Preiselbeeren und Zitrone garnieren. Übrige Preiselbeeren extra reichen.

Dazu schmeckt Zwiebelbrot. Getränk: kühler Roséwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 140 kcal / 580 kJ; E 3 g, F 8 g, KH 12 g

## 11.54 Linsenbratlinge mit Gemüse

1 mittelgroße Zwiebel	1/2 Wirsing (ca. 500 g)
250 g rote Linsen	Salz, Pfeffer
5-6 EL Öl	1 Ei (Gr. L)
1 TL Gemüsebrühe	4 EL Mehl
1/2 Hokkaido-Kürbis (ca. 500 g)	evtl. Kreuzkümmel
1 Bd. Lauchzwiebeln	

Zwiebel schälen und fein würfeln. Linsen abspülen und abtropfen. Zwiebel in 1 EL heißem Öl andünsten. Linsen zufügen, anschwitzen. Ca. 300 ml Wasser und Brühe einrühren. Aufkochen und zugedeckt 10-15 Minuten köcheln. Linsen abtropfen und abkühlen lassen. Kürbiskernen, in Spalten schneiden und würfeln. Lauchzwiebeln und Wirsing putzen, waschen und in Stücke bzw. Streifen schneiden.

Vorbereitetes Gemüse in 1 EL heißem Öl andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knapp V&I Wasser angießen, aufkochen. Zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren.

Ei und Mehl unter die Linsen rühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Rest Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Aus der Linsenmasse ca. 12 Bratlinge formen. Von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten. Bratlinge und Gemüse anrichten. Dazu: Ketchup.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**pro Portion ca.:** 520 kcal; E 25 g, F 19 g, KH 58 g

### 11.55 Möhren-Schwarzwurzel-Curry

3 EL Essig	400 g Möhren
3 leicht geh. EL (45 g) Mehl	2 EL Öl, 2 TL Curry
750 g Schwarzwurzeln	150 g Schlagsahne
1 Bd. Lauchzwiebeln	2 TL Gemüsebrühe
2 mittelgroße Zwiebeln	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe, evtl.	etwas Zitronensaft

Ca. 1 l Wasser, Essig und 1 EL Mehl in einer Schüssel verrühren. Schwarzwurzeln unter kaltem Wasser kräftig bürsten. Schälen, waschen und sofort in das Essig-Mehl-Wasser legen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in schräge Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln. Möhren schälen, waschen und würfeln. Schwarzwurzeln klein schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und vorbereitetes Gemüse im heißen Öl ca. 5 Minuten dünsten. Mit Curry und 2 EL Mehl bestäuben, anschwitzen. Gut 1/4 l Wasser, Sahne und Brühe einrühren, aufkochen und zugedeckt 8-10 Minuten köcheln. Abschmecken. Dazu passt Reis. Getränk: kühler Cidre.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Portion ca.:** 260 kcal; E 6 g, F 18 g, KH 16 g

### 11.56 Neue Kartoffeln mit Möhrenquark

250 g kl. neue Kartoffeln	Salz, weißer Pfeffer
1 klein. Möhre	1 TL (5 g) Öl
2-3 Lauchzwiebeln	1-2 Stiele Basilikum
125 g Magerquark	einige Stiele Schnittlauch
2 EL fettarme Milch	

Kartoffeln gründlich waschen und zugedeckt ca. 15 Minuten kochen. Möhre schälen, waschen. Evtl. mit dem Sparschäler längs 2 dünne Scheiben abschneiden. Möhre fein raspeln. Lauchzwiebeln putzen und waschen. Untere Hälften halbieren, Rest in feine Ringe schneiden. Quark und Milch glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Möhren-raspel und Lauchzwiebelringe unterheben. Kartoffeln abgießen und evtl. halbieren. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lauchzwiebelstücke und Kartoffeln darin ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter waschen, abzupfen bzw. fein schneiden und über die Kartoffeln streuen. Alles anrichten und mit Möhrenstreifen garnieren.

**Mengenangabe:** 1 Person:**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.**pro Portion ca.:** 360 kcal; E 24 g, F 6 g, KH 51 g**11.57 Ofenkartoffel mit Tomatensoße & Feta**

4 groß. Kartoffeln (à ca. 250 g)	Zucker
1 Bd. Lauchzwiebeln	2 TL getrocknete Kräuter der Provence
1 EL + etwas Olivenöl	180 g leichter Schafskäse
1 Dos. (850 ml) Tomaten	(9 % Fett absolut)
1 TL Gemüsebrühe	75 g schwarze Oliven
Salz, Pfeffer	Alufolie

Kartoffeln gründlich waschen und zugedeckt ca. 30 Minuten vorkochen.

Lauchzwiebeln putzen und waschen. Das Grüne und Weiße jeweils getrennt in feine Ringe schneiden.

Weißer Lauchzwiebelringe in 1 EL heißem Öl andünsten. Tomaten samt Saft, Vs 1 Wasser und Brühe zugeben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Aufkochen und bei schwacher Hitze offen ca. 30 Minuten köcheln, die Tomaten dabei zerdrücken.

Kartoffeln abgießen. 4 Stücke Alufolie mit Öl bestreichen und mit Kräutern bestreuen. Kartoffeln darin einwickeln. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 175°C/Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.

Käse zerbröckeln. Soße abschmecken. Kartoffeln etwas auseinanderbrechen. Mit Tomatensoße anrichten. Mit Käse, Lauchzwiebelgrün und Oliven bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen**Zubereitungszeit** Ca. 1 1/4 Std.**Portion ca.:** 300 kcal; E 15 g, F 10 g, KH 36 g**11.58 Ofenkartoffeln mit Kümmel und Meersalz zu Heringshappen**

Salz, Pfeffer	2 EL Mineralwasser
300 g Bismarck-Heringsfilets	250 g Magerquark
1 groß. säuerlicher Apfel	1 EL Meersalz
3 Lauchzwiebeln	2 EL Kümmel
1/2 Salatgurke	4 EL Rapsöl
2 Bd. Dill	1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
150 g Sahnejoghurt	

Backofen auf 200 °C vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und längs halbieren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, mit Rapsöl bestreichen und mit Kümmel und Meersalz

bestreuen. Kartoffeln mit der Schnittseite nach unten darauflegen und Kartoffeln auch von oben mit Rapsöl bestreichen. Im Backofen 40 bis 45 Minuten backen. Inzwischen Magerquark mit Mineralwasser und Sahnejoghurt glattrühren. Dill waschen und hacken, Gurke schälen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln gut putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Apfel waschen, entkernen und in Scheiben schneiden. Heringsfilet in 1 cm große Stücke schneiden. Alle Zutaten in den Quark geben, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Zusammen mit den heißen Ofenkartoffeln servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 11.59 Ofenkartoffeln mit Quark

1.5 kg mittelgroße Kartoffeln	1 Bd. Radieschen
2 EL grobes Salz	2 hartgekochte Eier
2-3 EL Kräuter der Provence	2 Becher (à 200 g) Frühlings-Quark
1/2 Bd. Lauchzwiebeln	evtl. einige Kapern

Kartoffeln gründlich waschen und längs halbieren. Ein Backblech mit grobem Salz und Kräutern bestreuen. Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten darauf legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) 45-50 Minuten backen. Lauchzwiebeln und Radieschen putzen, waschen und fein schneiden. Frühlings Quark mit Radieschen und Lauchzwiebeln verrühren. Evtl. mit Kapern bestreuen. Kartoffeln und Sauce zusammen anrichten.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen:

### 11.60 Ofenkartoffeln mit zwei Soßen

1.5 kg kleine neue Kartoffeln	2 klein. Matjesfilets
2 EL Öl	1 EL Zitronensaft
1 TL Edelsüß-Paprika	Curry
1 TL getr. Petersilie, evtl.	Zucker
Pfeffer	Salz
grobes Meersalz	1 Ei
500 g fettarmer Joghurt	1 Stück Salatgurke
100 g Joghurt-Salatcreme	1 Bd. Radieschen
2 Lauchzwiebeln	1/2 Beet Kresse

Kartoffeln unter Wasser kräftig abbürsten, trocken tupfen. Öl, Paprika, Petersilie, etwas Pfeffer und 1-2 TL Meersalz verrühren. Kartoffeln damit mischen. Auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 40-45 Minuten

backen. Zwischendurch 1 x wenden.

Joghurt und Salatcreme verrühren. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und unterheben. Die Joghurtsoße halbieren.

Für die Matjes-Curry-Soße Matjes abspülen, trocken tupfen und fein würfeln. Unter 1 Hälfte Joghurtsoße heben. Mit Zitronensaft, ca. 1 TL Curry, 1 Prise Zucker, Pfeffer und evtl. Salz abschmecken.

Für die Radieschen-Ei-Soße Ei hart kochen. Abschrecken, schälen und auskühlen lassen. Gurke waschen, evtl. schälen. Radieschen putzen, waschen. Gemüse und Ei fein würfeln. Kresse abspülen, vom Beet schneiden. Alles unter die übrige Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soßen in Schälchen füllen und mit den Kartoffeln anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** Ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 520 kcal; E 19 g, F 18 g, KH 66 g

### 11.61 Paprika mit Hirsefüllung

200 g Hirse	4 EL Kidneybohnen (Dose)
400 ml Brühe	4 EL Mais (Dose)
400 g Tomaten	2 geh. Zwiebeln
1 grüne und	2 geh. Knoblauchzehen
3 rote Paprika	2 EL Öl
4 Lauchzwiebeln	2 EL laktosefreie Sahne
100 g laktosefreier Hirtenkäse (z.B. von Mi-	Salz, Pfeffer
nus L)	600 g passierte Tomaten

Hirse abrausen, in der heißen Brühe ca. 30 Min. quellen lassen. Inzwischen Tomaten waschen, halbieren, wie grüne Paprika entkernen und würfeln. Lauchzwiebeln putzen und fein hacken, Hirtenkäse zerdrücken. Hirse mit vorbereiteten Zutaten, Kidneybohnen, Mais, Zwiebeln, Knoblauch, Öl und Sahne vermengen. Salzen und pfeffern.

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Rote Paprika halbieren, entkernen, abrausen und mit der Hirsemischung füllen. In eine Auflaufform setzen. Passierte Tomaten salzen, pfeffern, in die Form geben. Paprika im Ofen ca. 25 Min. schmoren lassen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 55 Min.

**pro Person ca.:** 240 kcal; E 12 g, F 9 g, KH 27 g

### 11.62 Paprika nach griechischer Art

8 klein. bunte Paprikaschoten	1 Lorbeerblatt
3 Tomaten	125 g gehackte Mandeln
1 Zwiebel	1 EL geh. Majoran
1 Knoblauchzehe	1 EL geh. Thymian
3 Lauchzwiebeln	1 EL geh. Petersilie
2 EL Olivenöl	300 g Feta in Würfeln
175 g Langkornreis	Pfeffer
Salz	

Die oberen Viertel der Paprika abschneiden, die Schoten entkernen und abrausen. Tomaten häuten, würfeln. Zwiebel, Knoblauchzehe abziehen, fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebeln im Öl dünsten. Tomaten zufügen und mitdünsten. Reis, Salz sowie Lorbeerblatt zugeben, 350 ml Wasser angießen und ca. 15 Min. garen.

Öfen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Lorbeerblatt aus dem Reis entfernen. Mandeln, Kräuter sowie Feta unterrühren, salzen und pfeffern. Masse in die Paprika füllen, Deckel aufsetzen. Gefüllte Paprika in eine gefettete Auflaufform geben, etwas Wasser angießen und zugedeckt 25 Min., dann offen weitere 15 Min. garen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 30 Min.

**Garen** ca. 40 Min.

**pro Person ca.:** 620 kcal; E 25 g, F 38 g, KH 44 g

### 11.63 Party-Kartoffeln mit Schinken

1.2 kg festkochende Kartoffeln	300 g Creme fraîche
1 Glas (370 ml) geröstete Paprikaschoten	200 ml Milch
75 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)	5 Eier (Gr. M)
1 Bd. Lauchzwiebeln	Salz Pfeffer evtl. Chilipulver
100 g gekochter Schinken	Fett für die Form
75 g Gouda od. Edamer (Stück)	

Kartoffeln waschen und zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Dann abschrecken, schälen und abkühlen lassen.

Paprika und Tomaten abtropfen lassen. Beides in Würfel scheiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Schinken würfeln.

Käse raspeln. Mit Creme fraîche, Milch und Eiern verquirlen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Alle Zutaten, bis auf einige Lauchzwiebelringe zum Garnieren, vorsichtig mischen und in eine gefettete Auflaufform füllen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 T/Umluft: 150°C/Gas: Stufe 2) ca. 45 Minuten backen. Evtl. nach ca. 30 Minuten abdecken. Auflauf mit übrigen Lauchzwiebeln bestreuen.

Dazu schmeckt ein frischer Salat. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Abkühlzeit** ca. 30 Min.

**Zubereitungszeit** Ca. 1 1/2 Std.

**pro Portion ca.:** 750 kcal; E 32 g, F 42 g, KH 56 g

### 11.64 Pellkartoffeln mit Gemüsequark

#### Zutaten

1 kg neue Kartoffeln	Pfeffer
200 g Doppelrahmfrischkäse	1 Knoblauchzehe
250 g Magerquark	1 Bd. Lauchzwiebeln
4 EL Milch	1 Bd. Radieschen
50 g Gouda	100 g Kirschtomaten
Salz	1 Bd. Petersilie
	Kresse

Kartoffeln waschen, mit Schale 20 Minuten kochen. Doppelrahmfrischkäse, Magerquark, Milch, geriebenen Gouda verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauchzehe abziehen, dazu pressen, Lauchzwiebeln putzen, waschen, kleinschneiden. Kirschtomaten waschen, halbieren.

Gemüse und gehackte Petersilie unterheben und Kresse darüber streuen. Pro Portion ca. 460 Kalorien / 1932 Joule

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** ca. 30 Minuten

### 11.65 Pfannengemüse mit Spaghetti

Salz	4-5 EL Öl
150 g Champignons	1/2 Bund/Töpfchen Basilikum
2 Knoblauchzehen	400-500 g Spaghetti
2 mittelgroße Möhren	100 ml trockener Weißwein
1 Zucchini	1 TL Gemüsebrühe
1 Fenchelknolle (ca. 200 g)	Pfeffer
2 Paprikaschoten (z. B. gelb und rot)	Zucker
1 Bd. Lauchzwiebeln	1/2 TL Chiliflocken oder -pulver
1 klein. Zweig Rosmarin	

Zuerst setze ich Salzwasser für die Nudeln auf. Dann schäle bzw. putze und wasche ich Pilze, Knoblauch und Gemüse. Knoblauch und Möhren schneide ich in dünne Scheiben,

die Lauchzwiebeln in grobe Stücke. Große Pilze halbieren. Vom Rosmarin zupfe ich die Nadeln ab.

In einer großen Pfanne erhitze ich 3 EL Öl. Möhren, Knoblauch, Lauchzwiebeln, Pilze und Rosmarin brate ich darin ca. 3 Minuten an.

In der Zwischenzeit schneide ich das restliche Gemüse klein. Basilikum waschen und die Blättchen abzupfen. Die Nudeln gare ich im kochenden Salzwasser 8-10 Minuten.

Nun gebe ich Fenchel und Paprika in die Pfanne und brate alles weitere 2-3 Minuten. Dann kommen die Zucchini dazu. Alles nochmal kräftig durchbraten. Dann ½ Tasse Wasser und Wein angießen. Brühe einrühren und einmal aufkochen. Bei schwacher Hitze lasse ich alles 3 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Basilikumblättchen unterheben.

Dann gieße ich die Nudeln ab und lasse sie abtropfen. Im Nudeltopf erhitze ich 1-2 EL Öl und röste die Chiliflocken darin kurz an. Die Nudeln darin schwenken. Alles auf einer Platte anrichten und mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**Portion ca.:** 560 kcal; E 18 g, F 13 g, KH 86 g

### 11.66 Pfannengerührtes Gemüse mit Pilzen

30 Shiitake-Pilze, getrocknete

300 g Zuckererbsen

2 Paprikaschoten, rote (400 g)

2 Bd. Lauchzwiebeln

250 g Champignons

300 g Mungobohnensprossen.

*Für die Soße*

200 ml Gemüsefond (aus dem Glas)

80 ml Sojasoße

1 Eßlöffel Speisestärke, gestrichener

2 Teelöffel Meerrettich, geriebener

(aus dem Glas)

Zucker

Ingwerpulver

1. Getrocknete Pilze in warmem Wasser ca. 30 Minuten einweichen. Geputztes Gemüse und Champignons kleinschneiden. Zutaten für die Soße verrühren.

2. Eingeweichte Pilze ausdrücken, kleinschneiden. Öl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Pilze, Paprika, Zuckererbsen und Lauchzwiebeln ca. 3 Minuten unter ständigem Rühren anbraten.

3. Sprossen und Soße zufügen, aufkochen, abschmecken. Dazu: Reis.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.67 Pikante Kartoffel-Speck-Torte

500 g festkochende Kartoffeln	1 Stück Ingwer, haselnussgroßes
250 g Möhren	300 ml Sahne
Salz	3 Eiern verquirlen
1 Bd. Lauchzwiebeln	Salz, Pfeffer
100 g Speck	8 Scheib. Speck
Pfeffer	

Kartoffeln und Möhren schälen, in Scheiben schneiden, in Salzwasser bissfest garen. Drei Viertel von dem Bund Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Speck würfeln und auslassen. Lauchzwiebeln im Speckfett glasig dünsten, mit Pfeffer würzen. Ingwer schälen, fein reiben und mit Kartoffeln, Möhren, Speck und Lauchzwiebelringen mischen und in eine gefettete Springform (26 cm Durchmesser) füllen. Sahne mit Eiern verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffelmischung gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd 200 Grad, Gasherd Stufe 3) eine Stunde backen. Acht Scheiben Speck knusprig auslassen. Restliche Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und im Speckfett dünsten. Torte mit gebratenem Speck belegen und mit Lauchzwiebeln bestreuen.

### 11.68 Pilz-Pfanne

<i>Zutaten</i>	1 Zwiebel
250 g Champignons	1 EL Essig-Essenz (25%)
250 g Austernpilze	1 Bd. Lauchzwiebeln
250 g Shii-Take Pilze	Salz
2 EL Öl	Pfeffer
50 g durchwachsener Räucherspeck	

Pilze putzen, waschen, gut abtrocknen, die größeren kleinschneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Speckwürfel darin knusprig ausbraten und herausnehmen. Gewürfelte Zwiebel in dem Fett glasig braten, Essig-Essenz zugeben. Pilze und in schräge Scheibchen geschnittene Lauchzwiebeln zugeben. Unter häufigem Wenden ca. 10 Minuten braten. Mit wenig Salz und reichlich frischgemahlenem Pfeffer würzen. Abschmecken und mit Speckwürfeln bestreut zu Pellkartoffeln servieren.

Mit einer würzigen Essig-Öl-Marinade angemacht, kann man Champignons, Austernpilze und Shii-Take auch gut roh verzehren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.69 Pilzpfanne mit Tomaten

1 Bd. Lauchzwiebeln	grober Pfeffer
300 g Champignons	Salz
300 g Austernpilze	300 g Tomaten
300 g Steinpilze	4 EL Weinbrand
300 g Pfifferlinge	1 Bd. glatte Petersilie
2 EL Butterschmalz	

Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in Ringe schneiden. Pilze gründlich abreiben, evtl. halbieren oder vierteln. In 4 Portionen in je 1/2 EL Butterschmalz nacheinander 4-5 Min. braten. Pfeffern, i salzen, aus der Pfanne nehmen.

Lauchzwiebeln im Bratfett dünsten. Tomaten waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Zufügen, mit Weinbrand ablöschen. Flüssigkeit fast verdampfen lassen. Pilze fügen und kurz miterhitzen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen Über die Pilzpfanne streuen und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 15 Min.

**Garen** ca. 35 Min.

**pro Person:** 280 kcal; E 6 g, F 16 g, KH 8 g

### 11.70 Pitas mit Spinat und Korinthen

1.2 kg Blattspinat, ca.	50 g Langkornreis
Salz, weißer Pfeffer	75 g Butter/Margarine
2 EL Korinthen	500 g Mehl
1 Bd. Lauchzwiebeln	2 Eier (Gr. M)
1 Bd. Petersilie	Mehl für die Arbeitsfläche
1 Bd. Dill	Olivenöl zum Bestreichen
5 EL Olivenöl	evtl. Zitrone und Petersilie

Spinat putzen, waschen, abtropfen. In Streifen schneiden oder grob hacken, 1 EL Salz in den Spinat kneten und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Korinthen waschen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und kleinschneiden. Kräuter waschen, hacken. Spinat gut abtropfen.

Öl erhitzen. Lauchzwiebeln und Spinat darin kurz andünsten. Reis, Korinthen, Kräuter und Pfeffer zufügen. Zugedeckt 10-12 Minuten dünsten. Abkühlen lassen. Für den Teig Fett schmelzen. Mit Mehl, Eiern, 1/2 TL Salz und 1/8 l lauwarmem Wasser glatt verkneten.

Teig vierteln. Jeweils auf wenig Mehl papierdünn (ca. 38 x 45 cm) ausrollen. Je 6 Streifen (à ca. 9 x 28 cm) ausschneiden und dünn mit Öl bestreichen. Auf das untere Drittel jeweils 1 EL Spinatfüllung setzen, von einer Ecke zum Dreieck überklappen und andrücken.

Noch weitere 4x überklappen, so dass ein Dreieck entsteht. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Öl bestreichen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen. Evtl. mit Zitrone und Petersilie garnieren.

**Mengenangabe:** 24 Stück:

**pro Stück ca.:** 150 kcal / 630 kJ; E 4 g, F 7 g, KH 18 g

### 11.71 Provenzalische Kartoffel-Pfanne

1.2 kg kleine neue Kartoffeln	3-4 Stiele Thymian
2 rote Paprikaschoten	3-4 Stiele Salbei
1 Bd. Lauchzwiebeln	2-3 EL Öl
75 g geräucherter Schinken	Salz
3-4 Stiele Oregano	schwarzer Pfeffer

Kartoffeln gründlich waschen bzw. abbürsten und in Wasser 15-20 Minuten kochen. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Schinken würfeln. Kräuter waschen und trockenschütteln. Blättchen abzupfen bzw. fein schneiden.

Kartoffeln abschrecken und evtl. schälen, 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schinken darin bräunen, herausnehmen. 1-2 EL Öl im Bratfett erhitzen. Kartoffeln darin rundherum goldbraun braten, würzen.

Paprika, Lauchzwiebeln und Kräuter zugeben und weitere ca. 5 Minuten braten. Schinken zufügen. Nochmals abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**pro Portion ca.:** 360 kcal / 1510 kJ; E 9 g, F 16 g, KH 43 g

### 11.72 Rote Rouladen mit Brezelfüllung

1/2 Bd. Majoran	2 EL Milch
Salz, Pfeffer	4 frische Eier
1 EL Speisestärke	300 g geräucherte Hühnerbrust
100 ml Süße Sahne	40 g Butterschmalz
500 ml Weißbier	1 Bd. Lauchzwiebeln
2 feingehackte Schalotten	4 Laugenbrezeln
Pfeffer, Muskat	1 groß. Rotkohl

Von den Brezeln den größten Teil des Salzes entfernen, dann würfeln. Lauchzwiebeln (mit Grün) in Ringe schneiden, in 20 g Butterschmalz andünsten und dazugeben. Eier mit Milch verquirlen, Brezelwürfel geben und vermengen. 20-30 min quellen lassen, dabei ab und zu umrühren. Den Rotkohl in kochendes Wasser geben und nach und nach 8 Blätter ablösen. (Rest anderweitig verwenden). Die dicke Mittelrippe flach schneiden und jeweils 2 Blätter ineinander legen. Hühnerbrust würfeln, unter die Brezelmasse rühren und mit Pfeffer und Muskat und gehacktem Majoran abschmecken. Brezelmasse in die Kohlblätter verteilen, zu

Rouladen rollen und mit Küchengarnt fest verschnüren. Restliches Butterschmalz erhitzen und die Rouladen von allen Seiten anbraten, zum Schluss Schalottenwürfel zugeben. Das Weißbier angießen und 40 min schmoren lassen, dabei 1 mal wenden. Rouladen warmstellen. Sahne mit Stärke verrühren. Die Sauce pürieren, Sahne zugeben, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rouladen aufgeschnitten mit der Sauce servieren. Dazu schmecken gedünstete Birnenspalten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

610 kcal / 2570 kJ

### 11.73 Rustikale Wirsingrouladen

1 Wirsing	2 EL Semmelbrösel
500 g Kartoffeln	Salz
200 g Maronen (küchenfertig),	Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	Muskat
1 Bd. Petersilie, kleines	30 g Butterschmalz
50 g Sauerrahmbutter	1 EL Gemüsebrühe
75 g Hartkäse gerieben	30 g Sauerrahmbutter in Flocken
200 g Schmand	Küchengarnt

Vom Wirsing 8 bis 12 Blätter vorsichtig lösen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Die Blätter mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben, auf ein Küchentuch legen und abtropfen lassen. Dickere Blattrippen flach schneiden um dadurch eine gleichmäßige Fläche zu erhalten. Für die Füllung Kartoffeln schälen und grob raspeln, Maronen fein hacken, Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Butter in einem Topf schmelzen, geraspelte Kartoffeln und Maronen ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze dünsten. Vom Herd nehmen und Lauchzwiebeln, Petersilie, Käse, Schmand und Semmelbrösel unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Kartoffelmasse auf die Wirsingblätter verteilen. Die Ränder nach innen klappen, aufrollen und mit Küchengarnt binden. Butterschmalz in einem breiten Topf schmelzen, Rouladen bei mittlerer Hitze braun anbraten, Gemüsebrühe angießen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 35 Minuten weich schmoren. Fertige Rouladen aus dem Topf heben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss mit einem Mixstab die kalte Butter unter die Sauce schlagen.

Tipp: Die Rouladen können wahlweise auch als Beilage zu Kurzgebratenem oder Wildgulasch gereicht werden. Um die richtige Zutatenmenge für 4 Personen zu erhalten, teilen Sie einfach die oben angegebenen Mengen durch den Faktor 1,5.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 40

**11.74 Scharfe Gnocci mit Soße aus Pfeffer-Bresso**

2 Bd. Lauchzwiebeln	Salz
1 Knoblauchzehe	50 ml Gemüsebrühe
2 rote und	50 ml Schlagsahne
2 grüne Peperoni	1 B. Bresso 'Pfeffer'
80 g Pecorino	1 EL Olivenöl
300 g Gnocci (z. B. aus dem Frischeregal)	etwas grünen Pfeffer zum Garnieren

Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe pellen und in dünne Scheiben schneiden. Die Peperoni waschen, entkernen und fein schneiden. Den Pecorino mit Hilfe eines Sparschälers in feine Späne hobeln. Die Gnocci nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser al dente kochen. Für die Soße die Brühe und Sahne auf höchster Einstellung erhitzen und den Bresso hineinrühren. In einer Pfanne die Lauchzwiebeln und den Knoblauch in Olivenöl auf höchster Einstellung anbraten. Die Peperoni dazugeben und kurz mitbraten, mit Salz abschmecken. Die Bresso-Soße anrichten, die abgetropften Gnocci darauf geben und mit dem gebratenen Gemüse und dem Pecorino garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

**11.75 Spargel in Kokos-Curry-Soße**

1 kg weißer Spargel	1/2 Bd. Koriander (ersatzw. glatte Petersilie)
3-4 Möhren	2 EL Öl
250 g Reis (z. B. parboiled)	2 EL Mehl
Salz	1-2 TL Curry
Zucker	1 Dos. (400 ml) ungesüßte Kokosmilch
1 Bd. Lauchzwiebeln	3 EL Mandelkerne (o. Haut)
1 klein. rote Chilischote	

Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Möhren schälen. Beides waschen und in schräge Stücke schneiden.

Reis in gut 1/2 l kochendes Salzwasser geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten garen. 1/2 l Wasser mit je 1/2 TL Salz und Zucker aufkochen. Spargel darin zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Möhren ca. 10 Minuten mitgaren. Gemüse abtropfen, Gemüsewasser auffangen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Chili entkernen, waschen und fein schneiden. Koriander waschen, hacken.

Lauchzwiebeln und Chili im heißen Öl andünsten. Mehl und 1-2 EL Curry mit anschwitzen. Gemüsewasser und Kokosmilch einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Koriander zufügen. Soße abschmecken. Gemüse darin erhitzen. Alles anrichten. Mit Mandeln bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**Portion ca.:** 540 kcal; E 13 g, F 23 g, KH 66 g

### 11.76 Speck-Kartoffeln mit Quark-Dip

600 g kleine Kartoffeln	1/4 Bd. Dill
1 Ei	250 g Speisequark (20 % F. i. Tr.)
2-3 Lauchzwiebeln	3-4 EL Milch
50 g geräucherter durchwachsener Speck	Salz, schwarzer Pfeffer
1/4 Bd. Schnittlauch	1 EL Öl
1/4 Bd. Petersilie	

Kartoffeln waschen. Ca. 20 Minuten kochen.

Ei ca. 10 Minuten hart kochen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden.

Speck in Streifen schneiden. Kräuter waschen. Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Petersilie und Dill abzupfen und hacken.

Ei abschrecken, schälen und fein hacken. Quark und Milch glatt verrühren. Kräuter und Ei unterheben. Den Quark-Dip mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Kartoffeln abschrecken und schälen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Speck darin auslassen.

Kartoffeln im heißen Fett rundherum ca. 10 Minuten braten. Lauchzwiebeln kurz mitbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Dip servieren. Getränk: Apfelsaft-Schorle oder kühles Bier.

**Mengenangabe:** 2 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**pro Portion ca.:** 630 kcal / 2640 kJ; E 29 g, F 32 g, KH 53 g

### 11.77 Spitzkohl-Rouladen mit Feta

1 g Spitzkohl (ca. 1,5 kg)	1/2 l Gemüsebrühe
Salz, weißer Pfeffer	1 Bd. Lauchzwiebeln
1 mittelgroße Zwiebel	etwas frischer oder getrockneter Majoran
4 EL Öl	200 g Feta- od. Schafskäse
150 g rote Linsen	

Kohl putzen, waschen und 12 Blätter ablösen. In kochendem Salzwasser 1-2 Minuten vorgaren. Abschrecken und abtropfen lassen. Dicke Blattrippen herausschneiden. (Rest Kohl evtl. klein schneiden, in Öl dünsten und dazu reichen.)

Zwiebel schälen und fein hacken. In 2 EL heißem Öl andünsten. Linsen und 1/4 l Brühe zufügen. Aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Evtl. abtropfen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen. 3 lange grüne Halme längs vierteln, kurz überbrühen, abschrecken. Rest Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Majoran waschen, abzupfen. Käse zerbröckeln. Mit Lauchzwiebelringen, Majoran und Linsen mischen.

Jeweils ca. 1 EL Füllung auf ein Blatt geben. Seiten über die Füllung schlagen. Blatt fest aufrollen und mit Lauchstreifen festbinden.

Rouladen in 2 EL heißem Öl kurz anbraten. Mit 1/4 l Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren. Herausnehmen und anrichten. Dazu: Fladenbrot und cremiger Joghurt. Getränk: Mineralwasser.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/4 Std.

**pro Portion ca.:** 380 kcal / 1590 kJ; E 20 g, F 20 g, KH 27 g

### 11.78 Steckrübentaler in Sesam-Hülle

1 klein. Steckrübe (ca. 1 kg)

Salz, weißer Pfeffer

1/2 Bd. Lauchzwiebeln

150 g Magermilch-Joghurt

2-3 EL Salatcreme

1 klein. Zwiebel

2 EL Essig

1 Prise Zucker

4-5 EL Öl

100 g Feldsalat

100 g Kirschtomaten

2 Eier

3-4 EL Mehl

75-100 g Sesam

Steckrübe putzen, waschen und halbieren. In ca. 12 Scheiben (ca. 2 cm) schneiden und schälen. In kochendem Salzwasser 15-18 Minuten garen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Mit Joghurt und Salatcreme verrühren und abschmecken.

Zwiebel schälen, würfeln. Mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, 1 EL Öl darunter schlagen. Salat putzen, waschen, trockentupfen. Tomaten waschen, halbieren. Beides mit der Salatsoße mischen.

Eier, Salz und Pfeffer verquirlen. Steckrübenscheiben abtropfen lassen. Nacheinander in Mehl, Ei und Sesam wenden. Panade etwas andrücken. Portionsweise in 3-4 EL heißem Öl von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Alles anrichten. Getränk: Mineralwasser.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**pro Portion ca.:** 430 kcal / 1800 kJ; E 13 g, F 28 g, KH 29 g

### 11.79 Süßsaures Gemüse mit Reis

125 g Naturreis	1 EL Sesamöl
Salz	2 Pkg. Suppengemüse (TK, a 450 g)
1 Orange	1 TL gekörnte Brühe
1 Apfel	1 EL Sesam
2 Lauchzwiebeln	4 EL Reissessig
1 Knoblauchzehe	Cayennepfeffer
20 g Ingwer	

Reis in Salzwasser nach Packungsanleitung ca. 30 Min. garen. Orange dick schälen und Filets aus den Trennhäutchen lösen. Den Saft dabei auffangen. Den Apfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Frucht in Spalten schneiden. Mit den Orangenfilets und dem Orangensaft mischen.

Die Lauchzwiebeln abrausen, putzen und schräg in Stücke teilen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, beides fein hacken.

Lauchzwiebeln, Knoblauch und Ingwer im Sesamöl ca. 2 Min. braten. Suppengemüse, 250 ml Wasser sowie die Brühe zufügen und ca. 4 Min. köcheln lassen. Sesam in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten.

Apfel, Orange zum Gemüse geben, weitere 5 Min. garen. Mit Essig, Salz, Cayennepfeffer würzig abschmecken. Mit Reis anrichten und mit Sesam bestreuen.

Extra-Tipp Der ideale Begleiter zu einem asiatischen Essen ist grüner Tee. Das aromatische Getränk stimuliert Nerven und Geist, die enthaltenen Gerb- und Fettsäuren regen auf sanfte Art die Verdauung an.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** 30 Min.

**Pro Person:** 240 kcal; E 7 g, F 6 g, KH 40 g, BE 3

### 11.80 Texas-Pfanne mit Knusperspeck

600 g kleine neue Kartoffeln	2-3 Lauchzwiebeln
4 Scheib. Frühstücksspeck	etwas Thymian
2 EL Öl, Salz, Steak-Pfeffer	(frisch oder getrocknet)
250 g Champignons	250 g Kirschtomaten

Kartoffeln gründlich waschen, halbieren. Speck in Stücke schneiden und in einer Pfanne knusprig auslassen. Herausnehmen. Öl im Speckfett erhitzen. Kartoffeln darin unter Wenden ca. 20 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze und Lauchzwiebeln putzen, waschen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Thymian waschen, abzupfen. Alles nach ca. 10 Minuten Bratzeit zu den Kartoffeln geben, mitbraten. Tomaten waschen, halbieren. Zu den Kartoffeln geben und kurz mitbraten. Texas-Pfanne abschmecken, mit Speck anrichten. Dazu passt Sour Cream. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 2-3 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 300 kcal; E 9 g, F 14 g, KH 33 g

### 11.81 Tomaten-Kartoffel-Chili

1 rote und	370 g)
1 gelbe Paprikaschote	1 Dos. Mais-Kidney-Bohnen-Mix (425 ml)
600 g Kartoffeln	1/2 Bd. Lauchzwiebeln
4 EL Öl	Salz, Pfeffer
2 Pkg. Knorr Tomato al Gusto Arrabbiata (à	Basilikum zum Garnieren

Paprikaschoten halbieren, entkernen, abbrausen und in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten, dabei ab und zu wenden. Paprikastücke dazugeben und kurz mitbraten.

Dann Tomato al Gusto sowie 200 ml Wasser zufügen, einmal aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. garen, bis die Kartoffeln gar sind.

Mais-Kidney-Bohnen abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. Beides zum Chili geben und weitere 2-3 Min. garen, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Das Tomaten- Kartoffel-Chili mit Basilikum garniert servieren. Dazu schmecken Mais-Tortillafladen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 25 Min.

**Vorbereiten** ca. 40 Min.

**pro Person ca.:** 555 kcal; E 12 g, F 13 g, KH 67 g

### 11.82 Tomaten-Oliven-Ragout mit Burrata und Tomaten-Focaccia

<i>Für die Focaccia:</i>	2 Zweige frischer Rosmarin
20 g frische Hefe	grobes Meersalz
100 ml lauwarme Milch	<i>Für das Tomatengemüse:</i>
1 EL Zucker	2 Bd. Lauchzwiebeln
80 g getrocknete Tomaten (in Öl)	2 Knoblauchzehen
20 g Taggiasca-Oliven	1 getrockneter Peperoncino
250 g Mehl	750 g Kirschtomaten
1 gute Prise Salz	6 EL Olivenöl
1 Eigelb	Salz
5 EL Tomatenöl	4 EL passierte Tomaten (Packung)
2 EL Tomatenmark	40 g Taggiasca-Oliven
30 g Pinienkerne (geröstet)	Fleur de Sel
1 TL getr. Oregano	2 TL 'Polettos Tomatenzauber' (Gewürz-

mischung)  
einige Stiele Basilikum  
Pfeffer aus der Mühle

1 Handvoll Rucola  
2 Kugeln Burrata (italienische Käsespezialität

*Außerdem:*

alternativ: Büffelmozzarella).

Hefe, Milch und Zucker verrühren, 10 Minuten zugedeckt gehen lassen. Getrocknete Tomaten und Oliven würfeln. Mehl, Salz, Hefeansatz, Eigelb, Tomatenöl und -mark in eine Schüssel geben, mit den Knethaken des Handrührgerätes ca. 5 Minuten verkneten. Auf bemehlter Fläche Pinienkerne, getrocknete Tomaten, Oliven und Oregano unterkneten. Teig am warmen Ort zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

Für das Gemüse die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Peperoncino hacken. Tomaten waschen und halbieren. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln, Knoblauch und Peperoncino sanft anschwitzen. Tomaten zufügen, leicht salzen und ca. 4 Minuten andünsten, dabei schwenken. Passierte Tomaten und Oliven unterrühren, mit Fleur de Sel und Tomatenzauber abschmecken. Tomatengemüse beiseitestellen.

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche durchkneten, in 8 Portionen teilen. Diese auf einem mit Backpapier belegten Blech zu Fladen drücken. Mit den Fingern Vertiefungen hineindrücken. Mit Rosmarinnadeln und Meersalz bestreuen, ca. 20 Minuten backen.

Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Basilikumblätter in Streifen schneiden. Tomatengemüse erhitzen, Basilikum unterschwenken, abschmecken und auf Teller verteilen. Burrata oder Büffelmozzarella in Stücke schneiden. Käse, Rucola und restliche 3 EL Olivenöl auf den Tomaten anrichten. Mit den Tomaten-Focaccia servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Ruhe- und Backzeit:** ca. 1 1/4 Stunden

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Stunde

**pro Portion:** 800 kcal; E 25 g, F 47 g, KH 59 g

### 11.83 Überbackene Champignons

75 g Gouda-Käse

5 EL Creme fraîche

2 Lauchzwiebeln

2 EL Paniermehl

12 groß. Champignons (à ca. 35 g)

Salz, schwarzer Pfeffer

2 dicke Scheiben (à ca. 40 g) Kasseler-Aufschnitt

Öl für die Förmchen

evtl. Petersilie zum Garnieren

1 Becher (150g) Kräuter-Frischkäse

Käse reiben. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Pilze putzen, waschen und die Stiele herausdrehen. Die Hälfte der Pilzstiele fein hacken. Kasseler würfeln.

Frischkäse, Creme fraîche, Paniermehl, 3/4 Lauchzwiebeln, 3/4 Kasseler und gehackte

Pilzstiele verrühren. Käsecreme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 kleine Auflaufförmchen mit Öl ausstreichen. Je drei Champignonköpfe hineinssetzen und mit der Frischkäsecreme füllen. Mit geriebenem Käse, Rest Lauchzwiebeln und übrigem Kasseler bestreuen.

Champignons im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) 20-25 Minuten überbacken. Nach Belieben mit Petersilie garnieren. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Portion ca.:** 330 kcal / 1380 kJ; E 17 g, F 24 g, KH 8 g

## 11.84 Überbackene Kartoffeln

800 g kleine Kartoffeln  
300 g Putenbrustfilet  
300 g TK-Brokkoliröschen

4 Lauchzwiebeln  
400 ml Mayonnaise  
Salz, Pfeffer

Backofen auf 220 Grad (Umluft 200) vorheizen. Die Kartoffeln mit einer Gemüsebürste gründlich waschen - nach Belieben eventuell schälen - und vierteln. Das Filet abbrausen, trockentupfen und in schmale Streifen schneiden. Den angetauten Brokkoli in kleine Röschen teilen. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Die Kartoffeln mit dem Fleisch sowie dem Brokkoli auf ein leicht geöltes Backblech geben und im Ofen ca. 30 Min. garen. Anschließend die warmen Zutaten in eine Schale füllen, mit der Mayonnaise sowie den Lauchzwiebeln vermengen und mit Salz sowie Pfeffer würzig abschmecken. Die überbackenen Kartoffeln sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten

**Garen:** ca. 30 Minuten

**pro Person ca.:** 600 kcal; E 25 g, F 37 g, KH 40 g

## 11.85 Wok-Gemüse mit Tofu

1 rote Chilischote  
20 g Ingwer  
3 EL Sojasoße  
4 EL Öl  
250 g Tofu

250 g Zuckerschoten  
150 g Lauchzwiebeln  
250 g Möhren  
500 g gelbe Kirschtomaten  
Salz, Pfeffer

Chili längs halbieren, entkernen, abbrausen und hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Beides mit je 2 EL Sojasoße und Öl verrühren. Tofu würfeln und ca. 30 Min. darin

marinieren.

Das Gemüse abbrausen und putzen bzw. schälen. Die Zuckerschoten in Streifen, Lauchzwiebeln in Ringe und Möhren in Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten halbieren.

In einem Wok 2 EL Öl erhitzen, Zuckerschoten und Möhren darin ca. 5 Min. anbraten. Herausnehmen. Tofu mit Marinade in den Wok geben und rundum goldbraun anbraten. Das gesamte Gemüse zufügen und ca. 5 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und übriger Sojasoße würzen. Nach Wunsch mit Koriander garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereiten** ca. 45 Min.

**pro Person ca.:** 285 kcal; E 15 g, F 17 g, KH 17 g

### 11.86 Zucchini mit Krabbenfüllung

4 Zucchini (à 250 g)

Salz, Pfeffer

1 Bd. Lauchzwiebeln

1 EL Butter

200 g Nordseekrabbenfleisch

30 g Hartweizengrieß

2 Eier

1 EL gehackter Dill

150 g Tomaten

4-5 EL Gemüsebrühe (Instant)

Zucchini abbrausen, der Länge nach Deckel abschneiden, diese würfeln. Zucchini aushöhlen, in Salzwasser 4 -5 Min. blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Innen salzen, pfeffern.

Lauchzwiebeln putzen, abbrausen. In Ringe schneiden und in Butter andünsten, dann abkühlen lassen. Mit Krabben, Grieß, Eiern, Pfeffer und Dill mischen. Tomaten waschen, entkernen und würfeln. Hälfte unter die Krabben heben. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Übrige Tomaten, Zucchiniwürfel, Brühe in eine Auflaufform geben. Zucchini mit Krabbenmasse füllen, hineinsetzen. Zugedeckt 15-20 Min., dann offen 10 Min. garen. Evtl. mit Kartoffelsalat servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Backen** ca. 30 Min.

**Zubereitung** ca. 35 Min.

**pro Person:** 210 kcal; E 14 g, F 4 g, KH 15 g

## 12 Kuchen, Gebäck, Pralinen

### 12.1 Bergkäse-Strudel

10 g getr. Steinpilze	50 g Speck
250 g Mehl	Pfeffer
2 EL Öl	2 EL geh. Petersilie
1 Ei	2 EL Creme fraîche
Salz	100 g mittelalter Bergkäse in Scheiben
200 g frische Champignons	2 EL Sahne
2 Lauchzwiebeln	1 Eigelb

Steinpilze ca. 30 Min. in lauwarmem Wasser einweichen. Mehl, Öl, 100 ml warmes Wasser mit Ei, 1/2 TL Salz verkneten. In Folie gewickelt ca. 30 Min. ruhen lassen. Champignons putzen, klein schneiden. Zwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Steinpilze ausdrücken. Speck würfeln, auslassen. Zwiebeln, Pilze kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Petersilie, Creme fraîche mischen. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Teig auf bemehltem Tuch ausrollen, ausziehen. Mit Käse belegen, Pilze darauf verteilen, einschlagen, aufrollen. Sahne mit Eigelb verquirlen, Strudel einpinseln. Auf mit Backpapier belegtem Blech 40-50 Min. backen.

**Mengenangabe:** 12 Stücke

**Backen** ca. 40 Min.

**Ruhen** ca. 30 Min.

**Vorbereiten** ca. 40 Min.

**pro Stück ca.:** 130 kcal; E 6 g, F 6 g, KH 12 g

### 12.2 Gefüllte Hörnchen

100 g Butter	150 g Lauchzwiebeln
30 g Hefe	150 g Möhren
1 TL Zucker	150 g gekochter Schinken
125 ml Milch	Salz
1 TL Salz	Pfeffer
1 Ei, Größe L	1 Eigelb
500 g Mehl	2-3 EL Milch
50 g Butter	100 g Sesam

Hefe mit 1 Teelöffel Zucker und der Hälfte der Milch verrühren. Zugedeckt ca. 15 Minuten stehen lassen. Restliche Milch, geschmolzene und abgekühlte Butter, Salz und Ei unter das

gesiebte Mehl mischen. Hefeteig zugeben. Mit den Knethaken des Elektroquirls zu einem glatten Teig verarbeiten. Zugedeckt ca. 20 Minuten an einem warmen Platz gehen lassen. In der Zwischenzeit Lauchzwiebeln und Möhren putzen, waschen, sehr feinschneiden, in Butter andünsten. Feine Schinkenwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen. Hefeteig dünn ausrollen und 16 Quadrate à 12x12 cm ausradeln. Jeweils ca. 1 EL der Gemüsemischung auf eine Ecke der Teigquadrate geben. Aufrollen und zu Hörnchen formen. Mit verquirltem Eigelb bestreichen, mit Sesamkörnern bestreuen und nochmals zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 °C auf mittlerer Einschubleiste goldbraun backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

245 kcal / 1025 kJ

### 12.3 Gitterblechkuchen

600 g Hähnchenfilets

1 Bd. Lauchzwiebeln

4 Stangen Thymian

3 Stangen Majoran

12 EL Öl

Salz, Pfeffer

1 Dos. Aprikosen (425 ml)

40 g Walnusskerne

250 g Schmand

3 Eier

100 g geriebener mittelalter Gouda

200 g Magerquark

10 EL Milch

200 g Weizenvollkornmehl

200 g Weizenmehl Type 405

1 Pkg. Backpulver

1 TL Sahne

Hähnchen würfeln, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Kräuter hacken. 3 EL Öl erhitzen und das Fleisch anbraten. Zwiebel und Kräuter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Aprikosen abtropfen lassen. Nüsse hacken. Schmand 2 Eier und Käse verrühren, würzen.

Für den Teig Quark, Milch, restliches Öl und 1 TL Salz verrühren. Beide Mehle und Backpulver mischen, zur Quarkmasse geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Gut 2/3 des Teiges auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 33x39 cm) ausrollen und ein gefettetes, mit Mehl ausgestreutes Glasbackblech (ca. 28x34cm) damit auslegen. Mehrmals mit einer Gabel einstechen.

Hähnchenfleisch, Aprikosen und Nüsse mischen und auf dem Teig verteilen. Schmandguss gleichmäßig darüber gießen. Restlichen Teig ausrollen und mit einem Teigrädchen in 2 cm breite Streifen radeln. Drittes Ei trennen und die Streifen am Ende mit Eiweiß bestreichen. Streifen gitterförmig über den Kuchen legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 40 min backen. Eigelb und Sahne verrühren, Teigstreifen und Kanten nach ca. 30 min damit bestreichen.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

430 kcal / 1810 kJ

**12.4 Herzhafte Kürbiswaffeln**

500 g Kürbisfleisch (entkernt), z.B. Hokkai- do	<i>Kräuterquark</i>
150 g Butter	150 g Quark (40%)
4 Zwiebeln	3 EL Creme fraîche
4 Eier	5 EL süße Sahne
1 TL Salz	2 Stängel Lauchzwiebeln
1 Pkg. Backpulver	etwas Petersilie und Schnittlauch
250 g Mehl	etwas Salz und Pfeffer

Den Kürbis waschen, teilen, entkernen und in Würfel schneiden. Hokkaido-Kürbisse müssen nicht geschält werden. Das Kürbisfleisch in ein wenig Wasser (sodass der Kürbis bedeckt ist) etwa 20 Minuten kochen, dann pürieren und erkalten lassen. Butter zerlassen. Zwiebeln fein reiben. Kürbispüree, Butter und Zwiebeln zusammen mit allen übrigen Zutaten zu einem Teig vermengen. Je zwei Esslöffel Teig in ein Waffeleisen geben und ausbacken.

Kräuterquark: Quark, Creme fraîche und süße Sahne verrühren. Lauchzwiebeln, etwas Petersilie und Schnittlauch kleinschneiden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Geschmack etwas Knoblauch hinzufügen.

Mit Kräuterquark servieren.



## 13 Marmeladen, Konfitüren

### 13.1 Überbackene Krautkrapfen

500 g Weinsauerkraut	2 Lauchzwiebeln
Schmand	150 g grobes Schweinebrät
100 g Allgäuer Emmentaler oder Allgäuer Bergkäse, geraffelt	40 g magerer Schinkenspeck
40 g geschmolzene Butter	15 g getrocknete Steinpilze
2 gewürfelte Tomaten oder 1,5 EL Tomatenmark	250 g Schlagsahne
3 Wacholderbeeren	1/2 TL Salz
1 Nelke	1 EL Butter
	2 Eier
	200 g Mehl

Mehl, Eier, Butter und Salz für den Nudelteig mischen und von Hand mindestens 10 Minuten zu einem elastischen Teig kneten. In Folie schlagen und 30 Minuten ruhen lassen. Für die Füllung Steinpilze in der Schlagsahne einweichen. Den mageren Schinkenspeck würfeln, kross ausbraten. Grobes Schweinebrät zufügen und krümelig braten. In Ringe geschnittene Lauchzwiebeln, Nelke, zerdrückte Wacholderbeeren, Sauerkraut und Tomaten oder Tomatenmark zufügen und kräftig anschmoren. Abkühlen lassen. Steinpilze aus der Sahne nehmen und unterheben. Den Nudelteig messerrückendick zu einer rechteckigen Platte auf wenig Mehl ausrollen. Üppig mit geschmolzener Butter bestreichen. Mit Füllung belegen. Zu einer lockeren Rolle aufrollen. Diese in etwa 6 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben nicht zu dicht nebeneinander senkrecht in eine ausgebutterte feuerfeste Form setzen. Steinpilzsahne über die Krautkrapfen gießen. Mit geraffeltem Allgäuer Bergkäse (oder Emmentaler) bestreuen und etwa 40 Minuten bei 200 °C im vorgeheizten Backofen backen. Dazu aufgeschlagenen Schmand servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

887 kcal / 3712 kJ



## 14 Mehlspeisen, Nudeln

### 14.1 Asiatische Geflügel-Quiche

#### *Für die Füllung*

400 g Putenbrustfilet  
 Salz, Pfeffer  
 2 EL Olivenöl  
 2 Knoblauchzehen  
 250 g rohe Garnelen  
 (ohne Kopf, mit Schale)  
 1 groß. Paprikaschote  
 1 Bd. Lauchzwiebeln  
 2-3 EL Saté-Gewürzmischung

(Fertigprodukt im Tütchen; im Asienladen)

175 ml Kokosmilch (ungesüßt)  
 1 TL Speisestärke  
 2 Eier  
 Chilipulver oder Chiliflocken

#### *Für den Boden*

4-6 EL Öl für die Form und die Teigblätter  
 6 große, runde Filoteigblätter  
 (O ca. 35 cm; gibt es in türkischen bzw.  
 griechischen Lebensmitteläden)

Fleisch abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Putenbrust darin rundum anbraten. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Garnelen abbrausen, trocken tupfen. Paprika und Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen. Lauchzwiebeln schräg in Stücke, Paprika in Streifen schneiden. Fleisch aus der Pfanne nehmen. Knoblauch, Garnelen und Lauchzwiebeln im Bratfett kurz andünsten. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Quiche-Form mit Öl auspinseln. Teigblätter ausbreiten, dünn mit Öl bestreichen, aufeinanderlegen. Die Form mit den Teigblättern auslegen, dabei einen Rand hochstehen lassen. Putenbrust aufschneiden, zusammen mit der Garnelen-Lauchzwiebel-Mischung sowie den Paprikastreifen auf dem Teigboden verteilen. Saté-Gewürz, Kokosmilch, Stärke und Eier verrühren, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Auf die Zutaten in der Form gießen, Teigränder mit dem übrigen Öl bestreichen. Die Quiche im vorgeheizten Backofen in 30-40 Minuten goldbraun backen (evtl. die letzten 10 Minuten mit einem Stück Backpapier abdecken). Servieren.

**Mengenangabe:** 1 Quiche-Form (O 28 cm). Ergibt 4 Portionen

**Backzeit** ca. 30 Min.

**Vorbereitung:** 30 Min.

**pro Portion ca.:** 620 kcal / 2610 kJ; E 52 g, F 30 g, KH 35 g

### 14.2 Asiatischer Nudeltopf

4 l Wasser  
 2 TL Salz  
 500 g asiatische Bandnudeln

100 g Austernpilze  
 1 rote und  
 1 grüne Paprikaschote

2 Lauchzwiebeln	100 g TK-Erbesen
40 g frischer Ingwer	1 Dos. Maiskörner
2 EL Öl	100 g Sojabohnensprossen
2 Eier	Chinagewürz
4 EL Sojasoße	

Wasser mit Salz im Topf auf höchster Einstellung zum Kochen bringen, Nudeln hinzufügen und 7 - 8 Min. auf 0 quellen lassen. Die Nudeln abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Austernpilze bürsten und würfeln. Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen und würfeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne auf höchster Einstellung erhitzen. Das Gemüse unter Wenden 5 - 7 Min. braten, herausnehmen und warm stellen. Die Bandnudeln in das Bratfett geben und unter Wenden 8 - 10 Min. knusprig braten. Eier mit der Sojasoße verrühren, unter die Nudeln mischen und stocken lassen. Gemüse, Maiskörner, Erbsen und Sojabohnensprossen unter die Nudeln mischen und erwärmen. Alles gut mit Salz und Chinagewürz abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 14.3 Bärlauch-Knöpfle mit Kümmel, Emmentaler & Spitzkohl

80 g Bärlauch	5 EL Butter
4 Eier	Pfeffer
400 g Mehl	1 TL Kümmel
Salz	1 TL Zucker
1 kg Spitz- oder Chinakohl	3-4 EL Apfelessig
1 Bd. Lauchzwiebeln	180 g fein geriebener Emmentaler

Den Bärlauch verlesen, putzen, waschen, fein hacken. Eier, Mehl, 1 TL Salz verquirlen. Mit 200-300 ml Wasser (oder Mineralwasser) zu einem zäh reißenden Teig verrühren. Bärlauch unterziehen. 30 Min. quellen lassen.

Kohl putzen, vierteln. Die Blätter waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, in Ringe hacken und in 2 EL heißer Butter unter Wenden 3-4 Min. dünsten. Salzen und pfeffern. Herausnehmen. Kohl mit weiteren 3 EL Butter im Bratfett bei milder bis starker Hitze 5 Min. dünsten. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Zucker aufstreuen und karamellisieren. Mit Apfelessig ablöschen. Lauchzwiebeln zufügen.

Den Backofen vorheizen (Elektro: 120 Grad/Umluft: 100 Grad). Den Bärlauchteig portionsweise mit Spätzle- Presse oder -Hobel in siedendes Wasser drücken. Abschöpfen, mit Emmentaler und Kohlgemüse in eine gefettete Form schichten. 5 Min. überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitung:** 60 Min.;

**Ruhen:** 30 Min.

**pro Portion:** 770 kcal; E 36 g, F 33 g, KH 83 g

#### 14.4 Bärlauchnudeln in cremiger Soße

4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g mit Flügelknochen)	200 g Sahne
4 EL Olivenöl	500 g grüner Spargel
Salz, Pfeffer	400 g Chitarra-Nudeln oder dünne Bandnudeln
2 Lauchzwiebeln	2 Tomaten
100 ml Weißwein	1 Handvoll Bärlauch

Backofen auf 120 Grad (Umluft 100) vorheizen. Hähnchenbrustfilets abrausen, trocken tupfen. In 2 EL Öl anbraten. Salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen. Im Ofen in ca. 25 Min. fertig garen.

Inzwischen Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Im Bratfett mit 1 EL Öl 1-2 Min. andünsten, mit Wein ablöschen. Um etwa die Hälfte einkochen lassen. Die Sahne unterrühren. Bis zur gewünschten Konsistenz einköcheln lassen. Würzen.

Den Spargel abrausen, im unteren Drittel schälen. Holzige Enden abbrechen. Stangen schräg in Stücke schneiden. In 1 EL Öl zugedeckt 5-6 Min. dünsten. Inzwischen Nudeln in Salzwasser kochen. Tomaten abrausen, vierteln, entkernen, würfeln, zum Spargel geben. Würzen. Bärlauch putzen.

Nudeln abgießen. Bärlauch in Streifen schneiden, unter die Nudeln mengen. Mit Hähnchen, Spargel und Soße anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitung** ca. 45 Min.

**Garen:** 30 Min.

**pro Person ca.:** 800 kcal; E 51 g, F 31 g, KH 74 g

#### 14.5 Bami Goreng mit Schinken & Spiegelei

Salz	3-4 EL Sojasoße
1-2 Bd. Lauchzwiebeln	4 Eier
175 g gekochter Schinken in Scheiben	weißer Pfeffer
400 g Bandnudeln	1 Bd. Schnittlauch
3 EL Butter/Margarine	1/2 TL Sambal Oelek
1 Pkg. (30 g) TK-Würzmischung 'asiatisch'	

Reichlich Salzwasser aufkochen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Schinken in Streifen schneiden. Nudeln im Wasser ca. 8 Minuten bissfest garen.

2 EL Fett erhitzen. Lauchzwiebeln und Schinken kurz darin andünsten. TK-Würzmischung,

Sojasoße und 100 ml Wasser einrühren. Aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln.

1 EL Fett in einer Pfanne erhitzen. Eier darin als Spiegeleier braten. Würzen. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. Nudeln abgießen und zurück in den Topf geben.

Schinkenmischung und Nudeln vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Sambal Oelek abschmecken. Mit je einem Spiegelei auf Tellern anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**pro Portion ca.:** 600 kcal / 2520 kJ; E 33 g, F 18 g, KH 76 g

## 14.6 Bandnudeln mit Pilz-Gemüse

1 Beutel (15 g) getrocknete Steinpilze	1-2 Knoblauchzehen
1/4 l Gemüsebrühe (Instant)	300 g Bandnudeln (z. B. grüne und weiße)
3-4 Möhren (ca. 300 g)	Salz, weißer Pfeffer
1/2 Bd. Lauchzwiebeln	5 EL Olivenöl
250 g Champignons	50 g Parmesan-Käse

Steinpilze abspülen und in heißer Brühe ca. 15 Minuten einweichen. Möhren schälen, waschen und fein würfeln. Lauchzwiebeln und Champignons putzen und waschen. Lauchzwiebeln in Ringe, Pilze blättrig schneiden. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen.

Steinpilze abtropfen lassen, Brühe dabei auffangen. 3 EL Öl erhitzen. Alle Pilze darin goldbraun anbraten. Knoblauch, Möhren und Lauchzwiebeln zugeben und mit anbraten. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Parmesan reiben. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit dem Gemüse anrichten. Parmesan darüberstreuen. Mit Rest Öl beträufeln.

Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 3-4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 35 Min.

**pro Portion ca.:** 490 kcal / 2050 kJ; E 18 g, F 19 g, KH 58 g

## 14.7 Bandnudeln mit Specksauce

500 g Bandnudeln	Thymianzweig
100 g Speckstreifen	400 ml Kalbsfond (oder Hühnerbrühe)
2 Bd. Lauchzwiebeln	3 EL Sherryessig
2 EL Kapern	50 g Butter

Zuerst die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Die Thymianblättchen abzupfen, die Kapern grob hacken und die Lauchzwiebeln in schräge Scheiben schneiden. Die

Speckstreifen goldbraun braten und die Lauchzwiebeln 1 Minute mitbraten. Anschließend mit Sherryessig ablöschen, trocken reduzieren und mit dem Fond aufgießen. Alles auf großer Flamme auf die Hälfte einkochen und mit kalten Butterflöckchen binden. Die Kapern und den Thymian dazugeben und abschließend mit etwas Pfeffer abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Min.

**Nährwerte pro Portion:** 477 kcal / 1997 kJ; E 8 g, F 33 g, KH 38 g

## 14.8 Blätterteig-Röllchen

2 Packungen tiefgefrorener Blätterteig (à 450 g)	Pfeffer Zucker
500 g Möhren	7 Eßlöffel Wasser
2 Bd. Lauchzwiebeln	2 Eßlöffel Balsamessig
1 klein. Sellerieknolle	2 Eßlöffel Parmesankäse, frisch geriebener
3 Eßlöffel Olivenöl	1 Eigelb
Salz	

1. Blätterteig nach Packungsanweisung auf tauen lassen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Gemüse putzen, waschen, in Streifen schneiden oder grob raspeln.
2. Gemüse im heißen Öl andünsten, würzen. 5 Eßlöffel Wasser und Essig zugeben. Zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Parmesankäse untermischen, abschmecken.
3. Blätterteig zu 12 Rechtecken (20 x 15 cm) ausrollen. Füllung darauf verteilen. Aufrollen, Enden nach unten einschlagen.
4. Eigelb und restliches Wasser verquirlen. Röllchen damit bepinseln. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im Ofen 12-15 Minuten backen. Dazu: Schnittlauchsoße und Salat.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 14.9 Blätterteig-Schinken-Quiche

1 Pkg. (270 g) frischer Blätterteig (z. B. Tante Fanny)	Salz Pfeffer
2 Bd. Lauchzwiebeln	Muskat
175 g gekochter Schinken	2 EL Paniermehl
5 Eier	75 g geriebener Gouda
1/4 l Milch	

Teig 5-10 Minuten vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Schinken in Streifen schneiden. Eier, Milch Salz, Pfeffer und Muskat

verquirlen.

Teig entrollen. Eine Quiche-form (ca. 24 cm Ø) gleichmäßig damit auslegen. Boden mit Paniermehl bestreuen.

Lauchzwiebeln und Schinken in die Form füllen. Eiermilch darübergießen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 45-50 Minuten backen. Evtl. nach ca. 30 Minuten abdecken. Schmeckt warm am besten.

Als Abendmenü für 6-8 Personen mit: - Blätterteig-Schinken-Quiche - Ziegenkäse-Taler auf Salat - Eihälften 'tonnato'

**Mengenangabe:** 12 STÜCKE

**Zubereitungszeit** Ca. 1 1/4 Std.

**Backzeit** 45-50 Min.

**pro Stück ca.:** 210 kcal; E 11 g, F 13 g, KH 11 g

#### 14.10 Blechpfannkuchen 'Hawaii'

1 Dos. (446 ml) Ananasringe

1/8 l Milch

1 Bd. Lauchzwiebeln

250 g Mozzarella

1-2 EL Öl

3 Scheib. (à ca. 50 g) gekochter Schinken

Salz, Pfeffer

1/8 l Mineralwasser mit Kohlensäure

150 g Mehl

100 ml süße Thai-Chilisoße

5 Eier (Gr. M)

Backpapier

Ananas sehr gut abtropfen lassen bzw. trocken tupfen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Im heißen Öl kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Mehl, Eier und Milch glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Teig ca. 15 Minuten quellen lassen.

Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Schinkenscheiben vierteln. Fettpfanne (ca. 32x39 cm) mit Backpapier auslegen. Mineralwasser unter den Pfannkuchenteig rühren. Teig gleichmäßig auf die Fettpfanne gießen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 8 Minuten vorbacken. Herausnehmen, mit Lauchzwiebeln, Ananas, Schinken und Mozzarella belegen. Soße darüber verteilen und bei gleicher Temperatur ca. 12 Minuten weiterbacken.

Getränk: kühler Roséwein.

**Mengenangabe:** 12 Stücke

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**pro Stück ca.:** 220 kcal; E 12 g, F 10 g, KH 19 g

#### 14.11 Blitz-Quiches mit Feta

4 Scheib. (à 75 g) TK-Blätterteig	Salz, Pfeffer
3-4 Lauchzwiebeln	Muskat
1 rote Zwiebel	4 EL TK-Erbesen
150 g Creme legere	100-125 g Fetakäse
2 Eier	

Teigscheiben nebeneinanderlegen und auftauen lassen. Lauchzwiebeln putzen und waschen. Rote Zwiebel schälen. Beides in feine Ringe schneiden. Creme legere und Eier verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.

Vier ofenfeste Förmchen (à ca. 16 cm Länge) mit je 1 Scheibe Blätterteig auslegen. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Lauchzwiebeln und Erbsen darauf verteilen. Eieguss darübergießen. Fetakäse grob zerbröckeln und mit roten Zwiebelringen darüberstreuen.

Die Quiches im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 175°C/Gas: Stufe 3) 25-30 Minuten goldbraun backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Backzeit** 25-30 Min.

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

**pro Portion ca.:** 510 kcal; E 16 g, F 32 g, KH 35 g

## 14.12 Blumenkohl-Zwiebel-Quiche

1/2 Würfel (20 g) Hefe	1/2 Töpfchen Kerbel
250 g + etwas Weizenmehl (z. B. Type 1050)	3 Eier
Salz	150 ml Milch
Pfeffer	75-100 g geriebener Gouda
3-5 EL Öl	3 EL Mandelblättchen
1 klein. Blumenkohl	Fett für die Form
2-3 Möhren	Alufolie
1 Bd. Lauchzwiebeln	

Hefe in gut 1/8 l lauwarmes Wasser bröckeln, auflösen. Mit 250 g Mehl, 1/4 TL Salz und Öl glatt verkneten. Zugedeckt am warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

Gemüse putzen bzw. schälen und waschen. Kohl in kleine Röschen teilen. Möhren und Lauchzwiebeln klein schneiden. Kohl und Möhren in wenig kochendem Salzwasser 5-6 Minuten dünsten. Abtropfen lassen.

Eckige Form (25 x 30 cm) oder 1/2 Fettpfanne fetten. Rand der Fettpfanne mit gefalteter Alufolie begrenzen. Teig auf Mehl ausrollen. Form bzw. Fettpfanne damit auslegen. Gemüse darauf verteilen. 15 Minuten gehen lassen.

Kerbel waschen, hacken. Mit Eiern, Milch und Käse verrühren. Würzen und über das Gemüse gießen. Mit Mandeln bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

**Gehzeit** ca. 45 Min.

**Backzeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 540 kcal; E 25 g, F 24 g, KH 53 g

### 14.13 Bratnudeln mit Gemüse und Pilzen

250 g Bandnudeln	1 Glas (212 ml) Maiskölbchen
Salz, Pfeffer	1 Knoblauchzehe
2 Möhren	2-3 EL Öl
500 g Broccoli	4 EL Austernsoße, evtl.
1 klein. Blumenkohl	6-8 EL Soja- oder Wok-Sauce
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 EL Speisestärke
100 g Shiitake-Pilze	evtl. etwas Schnittknoblauch

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Gut abtropfen lassen. Gemüse und Pilze putzen und waschen. Möhren in dünne Scheiben schneiden. Broccoli und Blumenkohl in Röschen teilen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Pilze halbieren. Maiskölbchen abtropfen lassen, längs halbieren. Knoblauch schälen und hacken.

1 EL Öl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Möhren, Lauchzwiebeln und Pilze darin unter Wenden 3-4 Minuten braten, herausnehmen.

1-2 EL Öl im Bratfett erhitzen. Broccoli, Blumenkohl und Knoblauch darin anbraten. 5-7 EL Wasser, Austern- und Sojasoße zufügen. Zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Möhren, Zwiebeln, Pilze und Mais zugeben, 2 Minuten weitergaren.

Stärke und 4 EL kaltes Wasser glatt rühren. Ins Gemüse rühren, aufkochen und abschmecken. Alles anrichten, mit Schnittknoblauch garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**pro Portion ca.:** 370 kcal; E 19 g, F 9 g, KH 50 g

### 14.14 Bunte Gemüse-Nudeln

400 g Nudeln (z. B. Vollkorn-Spaghetti)	1 Bd. Lauchzwiebeln
Salz, Pfeffer	500 g Broccoli
1-2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
2 mittelgroße Möhren	250 g passierte Tomaten (Packung)
1 gelbe und	1 TL getrockn. ital. Kräuter
1 rote Paprikaschote	evtl. Basilikum z. Garnieren

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen.

Knoblauch schälen und fein hacken. Möhren, Paprika, Lauchzwiebeln und Broccoli schälen bzw. putzen und waschen. Möhren in feine Würfel, Paprika in Streifen und Lauchzwiebeln in breite Ringe schneiden. Broccoli in Röschen teilen.

Öl in einer großen Pfanne O erhitzen. Knoblauch und Gemüse darin anbraten. Tomaten und Kräuter zufügen. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 8 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter das Gemüse heben. Evtl. nochmals abschmecken. Mit Basilikum garnieren. Dazu passt frisch geriebener Parmesan.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 430 kcal; E 17 g, F 3 g, KH 80 g

## 14.15 Bunte Spaghetti

300 g Spaghetti

1 Aubergine

1 gelbe Paprika

1 rote Paprika

1 Bd. Lauchzwiebeln

1 Knoblauchzehe

frischer Oregano

Olivenöl

Salz

Pfeffer

Aubergine waschen, abtrocknen, putzen und in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Scheibchen schneiden. Paprika im Grill des Backofens rösten, bis die Haut schwarz wird. Abziehen, halbieren, Strunk, Kerne und weiße Rippen entfernen. Die Paprika in Würfel schneiden.

In einer Pfanne etwas Öl mit der Knoblauchzehe erhitzen und die Auberginenwürfel anbraten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und beiseite stellen.

In der gleichen Pfanne die Lauchzwiebeln braten, die Paprikawürfel zugeben, dann die Auberginenwürfel wieder zugeben und mit Oregano würzen. Einige Minuten bei starker Hitze ziehen lassen.

Einen großen Topf mit Wasser aufkochen und salzen. Spaghetti al dente garen, abgießen und in die Pfanne zu dem Gemüse geben, mit Pfeffer abschmecken und umrühren. Sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 15 Minuten

**Garzeit:** 20 Minuten

**Empfohlener Wein** Torgiano rosato

## 14.16 Cannelloni

750 g Champignons	200 g ger. Gouda
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 Zwiebel
2 EL Butter	1 Knoblauchzehe
Salz	1 Dos. Tomaten (850 ml)
Pfeffer	2 Zweige Oregano
1 Bd. glatte Petersilie	1 EL Rosmarinnadeln
2 Zweige Majoran	200 ml Sahne
4 TL Pesto (Glas)	24 Cannelloni (ohne Vorkochen)

Pilze abreiben, hacken. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, in feine Ringe teilen. Beides in 1 EL Butter dünsten, mit Salz, Pfeffer würzen. Petersilie, Majoran abbrausen, trockenschütteln, hacken, mit Pesto sowie 50 g Käse zufügen. Abkühlen lassen.

Zwiebel, Knoblauch abziehen, hacken, in 1 EL Butter dünsten. Tomaten mit Sud zufügen und ca. 15 Min. köcheln lassen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Oregano abbrausen, trockenschütteln, wie den Rosmarin hacken. Mit der Sahne zur Soße geben. Weitere 10 Min. köcheln, salzen, pfeffern.

In der Zwischenzeit die Cannelloni mit der Pilzmasse füllen. Etwas Tomatensoße in eine große, gefettete Auflaufform geben. Nudeln darauf setzen, übrige Soße, 150 g Käse darüber geben. Ca. 30 Min. backen. Evtl. mit Basilikumstreifen bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 45 Min.

**Backen** ca. 30 Min.

**pro Person:** 880 kcal; E 32 g, F 33 g, KH 86 g

### 14.17 Cannelloni mit Paprika-Zwiebel-Füllung

1 gelbe und	45 g Butter
1 grüne sowie	50 g Mehl
2 rote Paprika	150 ml Milch
5 Lauchzwiebeln	200 ml Sahne
2 Knoblauchzehen	100 g Parmesan
3 EL Öl	Muskat
Salz, Pfeffer	1 Kugel Mozzarella (125 g)
Paprikapulver	12 Cannelloni

Paprika, Lauchzwiebeln abbrausen putzen. Paprika klein würfeln. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken.

Öl erhitzen, Gemüse, Knoblauch darin dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika abschmecken.

40 g Butter zerlassen, Mehl darin anschwitzen. Milch, Sahne und Parmesan unter Rühren hinzufügen. Die Soße unter Rühren aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen, vom Herd nehmen. Mozzarella in Scheiben schneiden.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Auflaufform mit restlicher Butter fetten. Cannelloni mit

Gemüse füllen, in die Form setzen, Sahnesoße darüber geben. Mit Käse belegen. Ca. 45 Min. backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Backen** ca. 45 Min.

**Zubereitung** ca. 40 Min.

**pro Person:** 850 kcal; E 36 g, F 39 g, KH 88 g

### 14.18 Chinakohl-Nudel-Pfanne

200 g feine Bandnudeln

Salz

1-2 Möhren (ca. 200 g)

500 g Chinakohl

2-3 Lauchzwiebeln

75 g magerer gekochter Schinken

1 EL Öl

weißer Pfeffer

1-2 EL Sojasoße

1/4 TL Sambal Oelek, ca.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen. Gut abtropfen lassen. Möhren schälen, Kohl und Lauchzwiebeln putzen. Alles waschen. Möhren in feine Streifen hobeln bzw. schneiden. Kohl vierteln, den Strunk entfernen. Kohl in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe, Schinken in feine Streifen schneiden. Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Kohl, Möhren und Schinken darin unter Rühren anbraten. Mit Pfeffer würzen. Nudeln zufügen und alles unter gelegentlichem Rühren weitere ca. 5 Minuten braten. Mit Sojasoße und Sambal Oelek würzig abschmecken. Mit den Lauchzwiebeln bestreuen.

**Mengenangabe:** 2-3 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 330 kcal / 1380 kJ; E 15 g, F 5 g, KH 54 g

### 14.19 Chinesische Bratnudeln

30 g Bandnudeln

Salz

Pfeffer

200 g Weiß- oder Spitzkohl

1-2 Lauchzwiebeln

1 mittelgroße Möhre

50 g Mungobohnen-Keimlinge

100 g Schweineschnitzel

1 TL (5 g) Öl

2-3 EL Sojasoße

1 Msp. Sambal Oelek

Nudeln in kochendem Salzwasser 5-6 Minuten bissfest garen. Kohl, Lauchzwiebeln und Möhre putzen bzw. schälen und waschen. Kohl in feine Streifen, Möhre in Stücke und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Keimlinge waschen und abtropfen lassen. Schnitzel waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Nudeln abgießen und

abtropfen lassen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Gemüse im heißen Bratfett unter Rühren ca. 5 Minuten braten. 2-3 EL Wasser zufügen und alles mit Sojasoße und Sambal Oelek würzen. Nudeln und Keimlinge zufügen und alles 2-3 Minuten weiterbraten. Fleisch wieder zugeben, erhitzen und alles abschmecken.

**Mengenangabe:** 1 PERSON

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 400 kcal; E 39 g, F 8 g, KH 40 g

## 14.20 Conchiglioni mit Muscheln

320 g Conchiglioni	1 Zweig wilder Fenchel
1 kg Venusmuscheln, gesäubert und gewaschen	1 Knoblauchzehe
1/4 rote Paprika	Olivenöl
4 Lauchzwiebeln	Salz
1 Tomaten	Pfeffer

Tomate halbieren. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, Knoblauchzehe, Fenchelkraut, klein geschnittene Tomate und Venusmuscheln zugeben, Deckel auflegen und stark erhitzen, bis die Schalen sich öffnen. Muscheln mit einem Schaumlöffel herausnehmen, aus den Schalen nehmen und die Kochflüssigkeit filtern.

Die Paprika in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, Lauchzwiebeln und Paprika anbraten. Muschelfleisch und ihre Kochflüssigkeit zugeben.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Conchiglioni al dente garen und abgießen. In die Pfanne mit den Muscheln geben, mit Pfeffer abschmecken und bei starker Hitze zwei Minuten ziehen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 15 Minuten

**Garzeit:** 30 Minuten

**Empfohlener Wein** Piave Verduzzo

## 14.21 Couscous mit Minze

300 g Couscous (Instant)	2 Lauchzwiebeln
300 ml Salzwasser	2 Knoblauchzehen
1 rote Paprika	1 rote Zwiebel
1 Salatgurke	3 EL geh. Pfefferminze

1 EL geh. Petersilie  
Salz, Pfeffer

3 EL Essig  
3 EL Öl

Couscous mit kochendem Salzwasser übergießen, zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen. Paprika putzen, fein würfeln. Salatgurke schälen, längs vierteln, entkernen, in feine Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehen und rote Zwiebel abziehen, Knoblauch fein hacken, Zwiebel in Streifen schneiden. Gemüse und Couscous mit Pfefferminze, Petersilie, Salz, Pfeffer sowie Essig und Öl vermischen. Dazu schmecken Brotchips.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitung** ca. 35 Min.

**pro Person ca.:** 330 kcal; E 88 g, F 6 g, KH 60 g

## 14.22 **Eiernudeln mit Tofu**

250 g chinesische Eiernudeln  
3 Knoblauchzehen  
1 Stück frischer Ingwer (4 cm)  
2 Lauchzwiebeln  
100 g schnittfester Tofu  
1 gelbe Paprikaschote

1 groß. Möhre (100 g)  
100 g frische Sojabohnensprossen  
2 EL Öl  
4 EL helle Sojasauce  
4 EL Gemüsebrühe (Instant)  
1 TL brauner Zucker

**Vorbereitung:** Die Nudeln nach Packungsangabe garen, abgießen, im Sieb eiskalt abbrausen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Knoblauch fein würfeln, Ingwer raspeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Tofu würfeln. Paprika halbieren, putzen, entkernen und abbrausen. Paprika würfeln oder in feine Streifen schneiden. Möhre putzen, schälen und raspeln. Sprossen abbrausen. Alles in Schälchen anrichten.

**Zubereitung für 1 Portion:** Den Wok stark erhitzen. 1/2 EL Öl hineingießen, darin 1/2 des Knoblauchs, Ingwers, der Lauchzwiebeln und des Tofus unter ständigem Rühren 1 Minute braten. 1/4 der Paprika und der Möhre zugeben und 2 Minuten unter Rühren mitbraten.

Mit je 1 EL Sojasauce und Gemüsebrühe ablöschen. 1 Prise Zucker einrühren und alles bei kleiner Hitze 1 Minute zugedeckt dünsten. Nun 1/4 der Nudeln und Sojasprossen einrühren und weitere 30 Sekunden zugedeckt erhitzen. Mit Duftreis servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 14.23 **Farfalle bolognese mit Rucola**

60 g Rucola	150 g Champignons
1 Tomate	1 EL Öl
3 Lauchzwiebeln	Pfeffer
200 g Nudeln ohne Ei (z. B. Farfalle)	1 Pkg. Knorr Tomato al Gusto Bolognese
Salz	50 g Schafskäse, zerbröckelt

Rucola putzen, abbrausen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomate abbrausen und in kleine Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.

Die Nudeln in reichlich Salzwasser in ca. 10 Min. bissfest garen. Champignons putzen, feucht abreiben und in Scheiben schneiden. Öl erhitzen und die Pilze darin braten, salzen und pfeffern. Packungsinhalt Tomato al Gusto sowie Tomate zufügen und aufkochen. Lauchzwiebeln dazugeben und unterrühren.

Nudeln abgießen, abtropfen lassen und auf Tellern verteilen. 2/3 der Soße auf die Nudeln geben. Rucola sowie Schafskäse, bis auf etwas zum Garnieren, darüberstreuen. Die übrige Soße daraufgeben, mit restlichem Rucola und Schafskäse bestreuen.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Garen** ca. 10 Min.

**Vorbereiten** ca. 25 Min.

**pro Person ca.:** 0 kcal; F 15 g, KH 76 g

#### 14.24 Farfalle mit Gemüse und Mozzarella

4 Tomaten	Salz
350 g Zucchini	3 EL Olivenöl
350 g rote Paprikaschoten	Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	125 g Mozzarella
400 g Farfalle	2 EL gehacktes Basilikum

Tomaten häuten, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Zucchini, Paprikaschoten sowie Lauchzwiebeln putzen und waschen. Paprika halbieren, entkernen und das gesamte Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.

Nudeln nach Anweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Zucchini, Paprika sowie Lauchzwiebeln im Öl anbraten. Die Tomaten dazu fügen und zugedeckt ca. 5 Min. garen. Salzen und pfeffern.

Die Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mozzarella in Würfel schneiden. Farfalle mit Gemüse, Mozzarellawürfeln sowie Basilikum vermengen und auf Tellern anrichten. Nach Wunsch mit Basilikum garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 5 Min.

**Vorbereiten** ca. 25 Min.

**pro Person ca.:** 550 kcal; E 22 g, F 17 g, KH 76 g

### 14.25 Farfalle mit Tomaten & Bärlauch

3 EL Haselnusskerne	Pfeffer
1 Bd. Bärlauch (ca. 50 g)	500 g Farfalle
40 g Parmesan (Stück)	1 Bd. Lauchzwiebeln
8 EL Olivenöl	250 g Kirschtomaten
Salz	

Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auskühlen lassen. Bärlauch waschen, trocken tupfen und in grobe Streifen schneiden. Hälfte Parmesan raspeln. Mit Bärlauch, Nüssen und ca. 6 EL Öl kurz pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Tomaten waschen. In 2 EL heißem Öl rundherum 4-5 Minuten braten. Lauchzwiebeln kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Mit dem Tomatengemüse und Bärlauch mischen. Übrigen Parmesan darüberhobeln. Getränk: kühler Weißwein. Fürs Pesto den Bärlauch nur ganz kurz pürieren. Sonst wird's evtl. bitter. Schmeckt auch toll zu neuen Kartoffeln, Spargel, Risotto und Kurzgebratenem. Also am besten gleich mehr machen und einfrieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 770 kcal; E 21 g, F 30 g, KH 98 g

### 14.26 Feurige Spaghetti mit Garnelen

Salz	400-500 g Spaghetti
250 g rohe Garnelen (ohne Kopf und Schale)	3-4 EL Olivenöl
3 Lauchzwiebeln	2 TL Würzmischung oder italienische Kräuter
1 Knoblauchzehe	ter

1. Für die Nudeln reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Garnelen kurz abspülen und trocken tupfen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

2. Spaghetti ins kochende Wasser geben und ca. 10 Minuten garen. Garnelen in 2 EL heißem Öl 3-4 Minuten rundherum braten. Knoblauch zufügen und salzen. Garnelen aus der Pfanne nehmen. 1-2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln und die Würzmischung kurz darin dünsten.

3. Spaghetti gut abtropfen lassen. Sofort mit Garnelen und Würzöl mischen.

Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**Pro Portion ca.:** 490 kcal / 2050 kJ; E 22 g, F 11 g, KH 72 g

### 14.27 Fladenbrotpizza

1 rundes türkisches Fladenbrot (etwa 500 g)	3 EL Tomatenmark
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 Dos. Maiskörner (Abtropfgewicht 285 g)
100 g durchwachsener Räucherspeck	2 TL Kräuter der Provence
2 EL Butterschmalz	200 g junger Gouda in Scheiben
400 g Rinderhackfleisch	

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Speck würfeln.

Butterschmalz erhitzen und den Speck darin ausbraten. Hack zugeben und krümelig braten.

Lauchzwiebeln, Tomatenmark und Mais mit Flüssigkeit zugeben und erhitzen. Mit Jodsalt, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken. Beiseite stellen. Den Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C, Gas Stufe 4) vorheizen.

Fladenbrot halbieren und die Hälften in je 4 gleich große Stücke schneiden. Stücke quer halbieren, das ergibt 16 Stücke.

Fladenbrotstücke auf den Backofenrost geben und im Backofen 3-5 Minuten rösten. (Vorsicht: Das Brot kann verbrennen!) Inzwischen den Käse in Streifen schneiden.

Je etwa 2 El Füllung auf den Fladenbrotstücken verteilen und mit den Käsestreifen belegen. Im Backofen etwa 10-15 Minuten überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.

**Backzeit:** ca. 15 Min.

### 14.28 Flammkuchen mit Rucola

1 Pkg. (400 g) frischer Blech-Pizzateig (Kühlregal; z. B. Tante Fanny)	Salz
1 Bd. Lauchzwiebeln	Pfeffer
150 g Creme fraîche	100 g Schinkenwürfel
	1 klein. Bund Rucola

Backofen auf 225 °C (Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) vorheizen. Teig mitsamt Backpapier entrollen, aufs Backblech legen und etwas größer ziehen oder ausrollen. 10 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Teig mit Creme fraîche bestreichen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Mit Lauchzwiebeln und Schinken bestreuen. Im Backofen auf der untersten Schiene (Gas: s. Herdhersteller) 10-15 Minuten backen.

Rucola putzen, waschen und sehr gut abtropfen lassen. Auf den Flammkuchen häufeln und alles sofort servieren.

**Mengenangabe:** 2-3 PERSONEN

**Backzeit** 10-15 Min.

**Zubereitungszeit** ca. 15 Min

**pro Portion ca.:** 600 kcal; E 20 g, F 27 g, KH 64 g

### 14.29 Flammkuchen-Duo

1 Würfel Hefe	30 g Butterschmalz
1/2 TL Zucker	50 g getrocknete Tomaten
1 EL Mehl	1 Bd. Lauchzwiebeln
40 ml Wasser	2 EL Öl
290 g Mehl	70 g ger. Parmesan
1 TL Salz	3 Eier
5 EL Öl	100 g Frischkäse
110 ml Wasser	200 g Schmand
280 g Sauerkraut (Dose)	Basilikum
1 gelbe Paprikaschote	Thymian
120 g gek. Schinken	Rosmarin
2 Zwiebeln	

Hefe, Zucker, 1 EL Mehl, Wasser verrühren. 15 Min. gehen lassen. Mehl, Salz, Öl, Wasser unterkneten. 45 Min. gehen lassen. Sauerkraut abtropfen lassen. Paprikaschote vierteln, entkernen, abrausen. Schinken würfeln. Zwiebeln abziehen, hacken, in Butterschmalz dünsten. Kraut, Paprika, Schinken zufügen, 10 Min. dünsten. Tomaten würfeln. Lauchzwiebeln putzen, abrausen, klein schneiden. Beides in Öl dünsten.

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Teig auf gefettetem Blech ausrollen. Hälfte mit Kraut-Mix, Hälfte mit Tomaten-Mix und Parmesan belegen. Eier, Frischkäse, Schmand verrühren, würzen, darüber gießen. Ca. 30 Min. backen. Evtl. mit Basilikum, Thymian, Rosmarin bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 12 Stücke

**Backen** ca. 30 Min.

**Gehen** ca. 60 Min.

**Zubereitungszeit** ca. 35 Min.

**pro Stück ca.:** 295 kcal; E 11 g, F 18 g, KH 21 g

### 14.30 Fleischtaschen aus China, gedämpft

250 g Mehl	Mehl zum Ausrollen
1 Ei	<i>Für die Würzmischung:</i>
1 TL Backpulver	1 EL helle Sojasauce
Salz	1 EL dunkle Sojasauce
150 ml Wasser (etwa)	1 EL Reiswein, ersatzweise trockener Sher- ry (Fino)
200 g Schweinefilet	1 TL Speisestärke
1 Stück Ingwerwurzel (etwa 1 cm lang)	1 TL Sesamöl
1 Knoblauchzehe	1 Prise Zucker
2 Lauchzwiebeln	1 Msp. Sambal Oelek
6 Weißkohlblätter	
2 EL Erdnussöl	

Mehl mit Ei, Backpulver, 1/4 TL Salz und so viel Wasser verrühren, dass ein glatter, nicht zu fester Teig entsteht. Fleisch, geschälten Ingwer und Knoblauch, geputzte Lauchzwiebeln und drei Kohlblätter im Blitzhacker zerkleinern. In Erdnussöl braten, bis das Fleisch krümelig ist. Alle Zutaten der Würzmischung vermengen, einrühren und einmal aufkochen. Eventuell salzen. Den Teig zur Rolle formen und in 24 Stücke schneiden. Auf bemehlter Fläche dünne Fladen ausrollen und die Füllung in die Mitte geben. Den Teig nach oben ziehen und wie ein Säckchen zusammendrehen. Wasser im Wok aufkochen. Die restlichen Kohlblätter auf den Dämpfeinsatz legen. Die Teigtaschen darauf setzen und bei starker Hitze zugedeckt etwa 15 Minuten dämpfen.

Zum Dippen eine Sauce aus dunklem Reisessig (ersatzweise Aceto Balsamico), geriebenem Ingwer und nach Belieben Sichuanpfeffer (auch Szechuan-Pfeffer genannt, bereiten.

### 14.31 Fusilli mit Pfifferlingen

400 g lange Nudeln (Fusilli)	2 Knoblauchzehen
2 EL Öl	2 Lauchzwiebeln
30 g Butter	Salz
350 g Pfifferlinge	Pfeffer
1 Bd. Schnittlauch	

Die Nudeln nach "Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen, Öl und Butter in einer großen Pfanne langsam erhitzen.

Pfifferlinge putzen, in dünne Scheiben schneiden, zugeben und bei mittlerer Hitze anrösten. Mit Pfeffer würzen und unter Rühren 10 Minuten garen Knoblauch abziehen und mit dem Schnittlauch fein hacken Lauchzwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Alles zugeben, gut rühren und 5 Minuten mitgaren.

Die Nudeln abgießen, in der Pfanne mit den anderen Zutaten vermengen und kurz anrösten. Mit gehacktem Schnittlauch bestreuen und sofort servieren!

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kochzeit:** 20 Minuten

**Zubereitung** 10 Minuten

### 14.32 Fusillitorte

200 g Fusilli oder andere kurze Nudeln, verschiedenfarbig	50 g Parmesan, gerieben
100 g Speck, gewürfelt	5 Eier
150 g Erbsen aus dem Gefrierfach oder frisch	4 Lauchzwiebeln
100 g frische Ricotta	4 EL Olivenöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Nudeln bissfest kochen, abgießen, in eine Schüssel geben und mit 1 EL Öl mischen.

Erbsen in Salzwasser kochen. Abgießen.

In der Zwischenzeit zerkleinerte Lauchzwiebeln mit 3 EL Öl und Speckwürfel in einer Pfanne anbraten. Erbsen dazugeben und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Eier in eine Schüssel geben, schlagen. Parmesan, zerbröckelte Ricotta und zum Schluss Nudeln einmischen.

Alles in die heiße Pfanne mit Speck und Gemüse geben. Kurz mischen, Deckel draufgeben und solange bei kleiner Flamme braten bis die Eier fest geworden sind.

Auf einen gut vorgewärmten Servierteller gleiten lassen und servieren. V Dazu empfehlen wir Weißwein aus dem Trentino.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 30 Minuten

**Kochzeit:** 35 Minuten

### 14.33 Garnelen-Pie 'Barbados'

200 g Mehl	3 Knoblauchzehen
125 g + 1 EL Butter	200 ml Milch
Salz, weißer Pfeffer	200 g Schlagsahne
1 Prise Zucker	50 g Krebs-Suppen-Paste
Fett für die Form	1-2 EL Zitronensaft
etwas Mehl zum Ausrollen	4 Eier (Gr. M)
500 g mittelgroße Garnelen (mit Schale, ohne Kopf; frisch oder TK)	Cayennepfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	Hülsenfrüchte zum Blindbacken
	Backpapier

Mehl, 125 g Butter, Salz, Zucker und 4 EL eiskaltes Wasser erst mit den Knethaken des Handrührgerätes, dann mit den Händen rasch glatt verkneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde kalt

stellen.

Pie- oder Springform (ca. 26 cm O) fetten. Teig auf wenig Mehl rund (30 cm O) ausrollen. Formboden und -rand (ca. 3 cm hoch) mit Teig auslegen. Boden öfter einstechen, mit Backpapier auslegen, randvoll mit Hülsenfrüchten belegen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten blindbacken. Hülsenfrüchte samt Papier entfernen. Teig bei gleicher Temperatur 5 Minuten weiterbacken. Auskühlen.

Garnelen schälen, am Rücken einschneiden. Den schwarzen Darm herausziehen. Garnelen waschen. Bis auf 12 Stück klein schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, H waschen, in Ringe schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Beides in 1 EL heißer Butter andünsten. Milch, Sahne, Krebs-Paste und Saft zufügen. Aufkochen, ca. 1 Minute köcheln. Etwas abkühlen. Eier unterrühren, würzen.

Garnelenstücke und Eieguss auf dem Teig verteilen. Rest Garnelen an den Rand stecken. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 35 Minuten backen.

Getränk: Rum-Punsch aus braunem Rum, Limette, Sodawasser, 1 Prise Muskat und zerstoßenem Eis.

**Mengenangabe:** 12 Stücke:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/2 Std.

**Wartezeit** ca. 1 Std.

**pro Stück ca.:** 280 kcal / 1170 kJ; E 10 g, F 19 g, KH 16 g

#### 14.34 Gebratene Nudeln mit Gemüse

200 g chinesische Eiernudeln	150 g Mini-Maiskolben (Glas)
Salz	5 EL Öl
1 Bd. Lauchzwiebeln	1-2 TL Sambal oelek
250 g Brokkoli	1 Ei
100 g Sojasprossen	

Nudeln in reichlich Salzwasser ca. 5 Min. garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, in Ringe schneiden. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Die Sprossen abbrausen, wie die Maiskölbchen abtropfen lassen.

3 EL Öl in einem Wok erhitzen, Mais und Brokkoli darin 2 Min. unter Rühren braten. Lauchzwiebeln sowie Sprossen zufügen und 1 Min. mitgaren. Mit Sambal oelek und Salz würzen. Das Ei verquirlen, unter das Gemüse ziehen und stocken lassen.

2 EL Öl erhitzen, die Nudeln kurz darin anbraten und mit dem Gemüse auf Tellern anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Person:** 490 kcal; E 0 g, F 20 g, KH 62 g

**14.35 Gebratene Nudeln mit Pilzen**

300 g chinesische Eiernudeln (Asia-Laden)	1 walnussgroßes Stück Ingwer
Salz	2 Knoblauchzehen
100 g Shiitake-Pilze	4 EL Keimöl
125 g Zuckerschoten	150 ml Hühnerbrühe (Instant)
1 Bd. Lauchzwiebeln	Pfeffer
200 g Möhren	Sesamöl
80 g Sojasprossen	

Nudeln in reichlich Salzwasser nach Anleitung garen, abgießen, abtropfen lassen.

Pilze putzen, abreiben. Gemüse abbrausen, putzen. Pilze und Schoten in Streifen, Zwiebeln in Ringe, Möhren in feine Scheiben teilen.

Ingwer schälen, Knoblauch abziehen, beides hacken. Das Öl in einem Wok oder einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Ingwer kurz andünsten. Zuerst Möhren sowie Zuckerschoten 2 Min. mitgaren, dann die Pilze, Lauchzwiebeln und Sprossen zufügen. Alles unter Rühren bissfest garen. Nudeln, Brühe dazugeben, kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer sowie einigen Tropfen Sesamöl würzig abschmecken.

Extra-Tipp Ein Hauch Sambal oelek oder eine kleine rote Chilischote sorgen für Schärfe. Lecker auch mit Ei: einfach die Brühe weglassen, 2 verquirlte Eier über die Nudeln geben und unterständigem Rühren stocken lassen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** 25 Min.

**Pro Person:** 420 kcal; E 12 g, F 15 g, KH 60 g

**14.36 Gemüse-Wrap mit scharfem Curry-Joghurt**

1000 g Hähnchenbrust, ohne Knochen	100 g Sauerrahm, 24 %
50 ml Rapsöl	200 g Emmentaler, 40 %, gerieben
100 g Zwiebeln	600 g Speisequark, 20 %
600 g Möhren	300 g Joghurt, 1,5 %
600 g Champignons, rosa	20 ml Zitronensaft
200 g Tomaten	10 g Curry (Pulver)
2 Bd. Lauchzwiebeln	1 Bd. Basilikum
20 ml Rapsöl	10 Stk. Gewürzpauschale
1000 g Weizentortillas, St. à 50 g	(Salz, Cayennepfeffer, Zucker)

Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden. Rapsöl in der Pfanne erhitzen, Hähnchenbrust gut anbraten. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Möhren, Champignons putzen, in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, Strunk herausschneiden und in kochendem Wasser kurz blanchieren, anschließend die Haut abziehen. Tomaten halbieren, Fruchtfleisch herausnehmen. Tomatensegmente in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen, in Ringe

schneiden. Gemüse zu den Hähnchenstreifen in die Pfanne geben, anbraten, mit Salz und Cayennepfeffer würzen, garen. Portionsformen oder Auflaufformen (oder GN-Bleche) mit Rapsöl ausfetten. Tortillas auf der Arbeitsplatte auslegen und mit Sauerrahm bestreichen, mit Fleisch-Gemüsefüllung belegen, den Rand frei lassen, zusammenrollen und in die Form legen. Mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Kombidämpfer bei 140 °C Heißluft ca. 30 Min. garen. Anschließend bei 180 °C Heißluft ca. 3 Min. Farbe nehmen lassen. Speisequark und Joghurt glatt rühren, mit Zitronensaft, Zucker, Curry und Cayennepfeffer scharf abschmecken. Basilikumblätter von den Rispen zupfen und fein hacken.

Anrichtehinweis: Zwei Wraps pro Portion auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Basilikum bestreuen. Curry-Joghurt dazu servieren.

**Mengenangabe:** 10

**je Portion:** 592 kcal / 2478 kJ

### 14.37 Gemüsespaghetti mit Petersilienpesto und Frühlingsgemüse

4 Bd. Petersilie, glatt	1 Bd. Lauchzwiebeln
15 g Knoblauch	500 g Spaghetti
200 g Hartkäse, 30 %, gerieben	1/2 Bd. Basilikum
300 ml Rapsöl, kaltgepresst	1/2 Bd. Estragon
600 g Möhren	10 Stk. Gewürzpauschale
600 g Zucchini	(Salz, schwarzer Pfeffer)

Petersilie waschen, trockentupfen, Blättchen abzupfen und in einem elektrischen Zerkleinerer fein hacken. Knoblauch abziehen, würfeln, mit geriebenem Hartkäse und Rapsöl zur Petersilie geben, fein hacken. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Möhren, Zucchini und Lauchzwiebeln in feine Streifen bzw. Ringe schneiden. Gemüse blanchieren. Spaghetti kochen. Gemüse zu den abgegossenen Spaghetti geben, 5 Min. ziehen lassen.

Anrichtehinweis: Gemüsespaghetti und Pesto mischen, auf Tellern anrichten, mit Basilikum und Estragon garnieren.

**Mengenangabe:** 10

**je Portion:** 613 kcal / 2566 kJ

### 14.38 Grüne Nudelpfanne mit Lachs

500 g Broccoli	Salz, Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	250 g Lachsfilet ohne Haut
1 Fenchelknolle (ca. 300 g)	1-2 EL Zitronensaft
500 g grüner Spargel	1 EL Olivenöl
300 g kurze dicke Nudeln (z. B. Dinkel-Maccheroni)	evtl. 30 g Parmesan (Stück)

Broccoli, Lauchzwiebeln und Fenchel putzen, waschen. Broccoli in Röschen teilen. Lauchzwiebeln in Ringe, Fenchel in dünne Spalten schneiden. Spargel waschen, Enden großzügig abschneiden. Spargel in Stücke schneiden.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen.

Lachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Lachs darin rundherum 3-5 Minuten braten. Mit Salz würzen, herausnehmen.

Broccoli, Fenchel und Spargel im heißen Bratfett ca. 5 Minuten dünsten. Lauchzwiebelringe kurz mitdünsten. Ca. 1 Kelle vom Nudelwasser abschöpfen und zugeben. Aufkochen und zugedeckt ca. 5 Minuten weitergaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs unterheben und erhitzen. Nudeln abgießen und vorsichtig untermischen. Käse reiben und darüberstreuen.

**Mengenangabe:** 4 Person

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**Portion ca.:** 500 kcal; E 28 g, F 13 g, KH 64 g

### 14.39 Grüne Quiche

200 g Mehl	3 Bd. gemischte Kräuter (Schnittlauch, Dill, Petersilie)
100 g Sanella	4 Eier
1 Eigelb	200 g Creme double
1/2 TL Salz	150 g Cheddar-Käse
3 EL Wasser	Salz
2 Bd. Lauchzwiebeln	frisch gemahlener Pfeffer
150 g Brokkoli	geriebene Muskat
1 l Wasser	200 g magerer milder Schinken
1 TL Salz	2 EL Pinienkerne
150 g Spinat	

Mehl mit Margarine, Eigelb, Salz und Wasser mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verkneten und in Folie gewickelt ca. 1 Std. bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Das Gemüse putzen und waschen. Die Lauchzwiebeln längs halbieren, den Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, Wasser und Salz auf höchster Einstellung erhitzen und Lauchzwiebeln und Brokkoli ca. 2 Min. blanchieren. Anschließend sofort in Eiswasser geben, damit die Farbe erhalten bleibt. Den Spinat ebenfalls blanchieren, abkühlen lassen und ausdrücken. Den Spinat mit den gewaschenen Kräutern pürieren oder fein hacken. Die Eier, Creme double und den Käse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant abschmecken.

Den Teig zwischen 2 Folien zu einer Platte von ca. 30 cm Ø ausrollen und eine mit Margarine eingefettete Quicheform (26 cm Ø) damit auslegen. Den gewürfelten Schinken, die Lauchzwiebeln und die Brokkoliröschen darauf verteilen. Die Kräuter-Käse-Milch darübergießen und mit Pinienkernen bestreuen.

Die Quiche im Backofen backen.

Schaltung: 180-200°, 2. Schiebeleiste v. u. 160-180°, Umluftbackofen 40-45 Minuten

**Mengenangabe:** 4 Portionen

#### 14.40 Hack-Taschen mit Olivenquark

1 Bd. Lauchzwiebeln	7-8 EL Milch
400 g Paprikaschoten (z. B. grün, gelb, rot)	2 Eier (Gr. M)
1 Knoblauchzehe	400 g + etwas Mehl
250 g Rinderhack	1 Pkg. Backpulver
1 TL + 7-8 EL (75 ml) Öl	50-75 g schwarze Oliven ohne Stein
2 EL Tomatenmark	3-4 Stiele Oregano
Salz, Pfeffer	2 EL Zitronensaft
Chilipulver	Backpapier
500 g Magerquark	

Gemüse putzen, waschen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, Paprika fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Hack in 1 TL heißem Öl krümelig braten. Gemüse und Knoblauch kurz mitbraten. Tomatenmark mit anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. 100 ml Wasser zugießen. Aufkochen und offen ca. 5 Minuten köcheln. Abschmecken und abkühlen lassen. Für den Quark-Öl-Teig 250 g Quark, Milch, 7-8 EL Öl, 1 Prise Salz und 1 Ei verrühren. 400 g Mehl und Backpulver mischen, mit den Knethaken des Handrührgerätes darunter kneten. Teig sechsteln und jeweils auf wenig Mehl oval (ca. 16 x 20 cm) ausrollen. Auf jede Teighälfte 1/4 Hackmasse geben. 1 Ei verquirlen. Teigränder damit bestreichen. Teig über die Füllung klappen, Ränder andrücken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit Rest Ei bestreichen und mit Chili bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten backen. Oliven, bis auf 1 EL, fein schneiden. Oregano waschen und grob hacken. Beides mit 250 g Quark und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Rest Oliven garnieren. Alles anrichten. Getränk: roter Landwein.

**Mengenangabe:** 6 Stück:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/4 Std.

**pro Stück ca.:** 530 kcal; E 29 g, F 19 g, KH 56 g

#### 14.41 Hähnchen-Pizza mit Cranberrys

250 g Mehl	<i>FÜR DEN BELAG</i>
20 g Hefe	1 TL Geflügelbrühe (instant)
1/4 TL Salz	2 Hähnchenbrustfilets
1 EL Olivenöl	20 g Zucker

100 g frische Cranberrys	150 g geriebener Käse (z. B. Cheddar)
1 rote Zwiebel	50 ml Olivenöl
2 Lauchzwiebeln	Pfeffer aus der Mühle
150 g Crème fraîche	

Mehl mit Hefe, Salz, Öl und 100 ml lauwarmem Wasser verkneten. 1 Stunde zugedeckt gehen lassen. Gekörnte Brühe mit 400 ml Wasser aufkochen, Fleisch hineinlegen, bei kleiner Hitze 20 Minuten ziehen lassen. Backofen mit dem Blech auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Inzwischen Zucker in einer Pfanne schmelzen. Cranberrys waschen, verlesen, zugeben, 3 Minuten ziehen lassen. Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Filets aus der Brühe heben, in Scheiben schneiden. Teig in 8 Portionen teilen, zu Kreisen (Ø 18 cm) ausrollen. Auf Backpapier (in Backblechgröße) legen (evtl. erst 4 Stück, dann den Rest). Mit Crème fraîche bestreichen. Mit Hähnchen, Cranberrys, Zwiebel, Lauchzwiebeln und Käse belegen. Dabei einen Rand frei lassen. Pizzas mit Öl beträufeln, pfeffern. Blech herausnehmen und Pizzas mit dem Backpapier auf das heiße Blech ziehen. Pizzas im Ofen ca. 15 Minuten backen. Servieren.

**Mengenangabe:** 8 STÜCK

**Gehzeit** 1 Std.

**Backzeit** ca. 15 Min.

**Vorbereitung:** 70 Min.

**pro Stück:** 375 kcal / 1580 kJ; E 19 g, F 17 g, KH 37 g

#### 14.42 Hirseklößchen auf Tomaten

200 g Hirse	1 Pkg. (500 g) stückige Tomaten
1 klein. Zwiebel	1 Bd. Schnittlauch
3 EL Öl	1 Bd. Petersilie
1-2 TL Curry	100 g Rahm-Frischkäse
2 TL Gemüse-Hefebühe	1 Ei (Gr. M)
1 Bd. Lauchzwiebeln	Salz, Cayennepfeffer
500 g Tomaten	

Hirse waschen, abtropfen lassen. Zwiebel schälen, fein würfeln. In 1 EL heißem Öl andünsten. Curry darüber stäuben und anschwitzen. Hirse zufügen und mit 600 ml Wasser ablöschen. Aufkochen, Brühe einrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Abkühlen lassen.

Gemüse putzen und waschen. Lauchzwiebeln in Ringe und Tomaten in Spalten schneiden. Beides in 1 EL heißem Öl andünsten. Stückige Tomaten zufügen und zugedeckt 8-10 Minuten köcheln.

Kräuter waschen, hacken. Hälfte Kräuter, Käse und Ei unter die Hirse kneten, evtl. mit Salz würzen. Daraus ca. 20 Klößchen formen. In 1 EL heißem Öl in einer beschichteten Pfanne rundherum goldgelb braten. Übrige Kräuter ins Gemüse rühren. Mit Salz und Pfeffer

abschmecken. Alles anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 390 kcal / 1630 kJ; E 13 g, F 16 g, KH 47 g

### 14.43 Italienische Spiirelli-Pfanne

250 g Käseknacker (grobe Fleischwurst mit Käse)	mamma'
1 EL Öl	150 g Spiirelli-Nudeln
1 Beutel 'Knorr Fix für Ofen-Makkaroni alla	120 g Gemüsemais (Dose)
	1 Bd. Lauchzwiebeln

Die Käseknackwurst schräg in dickere Scheiben schneiden. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Wurstscheiben darin kurz anbraten. Dann 650 ml kaltes Wasser zugießen, den Beutelinhalt 'Fix für Ofen-Makkaroni alla mamma' einrühren und aufkochen.

Die ungegarten Spiirelli-Nudeln in die Pfanne geben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. garen. Den Gemüsemais abtropfen lassen, zufügen und weitere 5 Min. garen, dabei ab und zu umrühren.

Inzwischen die Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in Ringe schneiden. In die Nudel-Pfanne geben und darin erhitzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 20 Min.

**Vorbereiten** ca. 20 Min.

**pro Person ca.:** 495 kcal; E 27 g, F 20 g, KH 50 g

### 14.44 Kleine Pizzas mit Hack & Tomate

1 Bd. Lauchzwiebeln	225 g + etwas Mehl
3 mittelgroße Tomaten	3 gestr. TL Backpulver
250 g gemischtes Hack	125 g Magerquark
6 EL Öl	5 EL Milch
Salz, Pfeffer	75 g Gouda (Stück)
1 TL getrockneter Oregano	Backpapier
1 EL Tomatenmark	

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Hack in 1 EL heißem Öl krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Tomatenmark, Lauchzwiebeln und Tomaten kurz mitbraten. Abschmecken und etwas abkühlen lassen. 225 g Mehl und Backpulver mischen. Quark, 5 EL Öl, Milch

und ca. 1/4 TL Salz zugeben und alles glatt verkneten. Teig auf wenig Mehl zu einer Rolle formen und in 6 Stücke schneiden. Runde Pizzas daraus formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Hackmasse auf den Teigkreisen verteilen. Käse grob reiben und darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten backen. Getränk: roter Landwein.

**Mengenangabe:** 6 Stück:

**Backzeit** ca. 15 Min.

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**Portion ca.:** 440 kcal; E 22 g, F 24 g, KH 31 g

### 14.45 Krabben-Quiche mit Lauchzwiebeln

2 Bd. Lauchzwiebeln	1 Pkg. (230 g) runder Blätterteig (aus dem Kühlregal)
250 g Schmand oder Creme fraîche	400 g Krabbenfleisch (z. B. Shrimps)
5 Eier (Gr. M)	1/2 Bd. Dill
1-2 Knoblauchzehen	evtl. Zitronenscheiben zum Garnieren
Salz, weißer Pfeffer	

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in kurze Stücke schneiden.

Schmand und Eier glattrühren. Knoblauch schälen und direkt zum Schmand pressen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Blätterteig ohne Backpapier in eine Pie- oder Tarte-Form (ca. 26 cm Ø) legen. Mit der Gabel öfter einstechen. Rand etwas nach innen umschlagen. Krabben und Lauchzwiebeln auf dem Boden verteilen und mit dem Schmand begießen.

Quiche im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten backen. Dill waschen und evtl. hacken. Quiche mit Dill bestreuen. Evtl. mit einigen Zitronenscheiben garnieren.

Getränk: kühler Prosecco.

**Mengenangabe:** 8 Stücke:

**pro Stück ca.:** 310 kcal / 1300 kJ; E 17 g, F 19 g, KH 16 g

### 14.46 Kräuterfladen mit Kartoffeln

1/2 Würfel Hefe	400 g gekochte Pellkartoffeln vom Vortag
400 g Mehl und Mehl zum Arbeiten	1/2 Bd. Lauchzwiebeln
1 TL Salz	200 g Doppelrahm-Frischkäse
1 Prise Zucker	200 g Schmand
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
<i>Für den Belag</i>	1-2 Zweige Thymian, evtl.

Die Hefe zerbröckeln und in 200 ml lauwarmem Wasser: auflösen. Mit Mehl, Salz, Zucker und Öl verkneten. Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde ruhen lassen. Backofen mit Backblech auf 250 Grad (Umluft: 230 Grad) vorheizen. Kartoffeln pellen, in dünne Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Frischkäse und Schmand verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Teig auf bemehlter Fläche dünn ausrollen, auf Backpapier legen. Mit Frischkäse-Mix bestreichen. Kartoffelscheiben und Lauchzwiebeln darauf verteilen. Heißes Backblech aus dem Ofen nehmen, Flammkuchen mithilfe des Backpapiers daraufziehen. Blech zurück in den Ofen schieben. Flammkuchen auf unterster Schiene 10-15 Minuten backen. Flammkuchen zum Servieren nach Belieben mit frischem Thymian bestreuen.

Variante: Mit Rosmarin: Von 3 Zweigen Rosmarin die Nadeln abstreifen, hacken. Die Hälfte der Nadeln unter den Teig kneten. Teig ruhen lassen. Ausrollen und mit dem Frischkäse-Mix bestreichen, mit Kartoffeln belegen. Mit restlichem Rosmarin bestreuen und backen.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Gehzeit** 1 Std.

**Gehzeit** 30 Min.

**Backzeit:** ca. 10 Min.

**Vorbereitung:** 15 Min.

**pro Portion ca.:** 755 kcal / 3180 kJ; E 20 g, F 36 g, KH 88 g

#### 14.47 Kräuterpfannkuchen

*Teig:*

200 g Mehl  
2 TL Backpulver  
Salz  
500 ml Milch  
4 Eier  
1 Bd. glatte Petersilie  
Öl zum Braten

*Füllung:*

600 g Champignons  
1/2 Zitrone, Saft von  
1 Bd. Lauchzwiebeln  
2 EL Olivenöl  
1/2 Bd. frischer Thymian  
2 Knoblauchzehen  
Pfeffer

Aus Mehl, Backpulver, Salz, Milch, 2 ganzen Eiern und 2 Eigelb einen Teig rühren. Zuletzt den Eischnee und die gehackte Petersilie unterziehen. Im heißen Öl nacheinander 8 Pfannkuchen backen und warm stellen. Für die Füllung Champignons putzen, vierteln, mit Zitrone beträufeln. Lauchzwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und im Öl so lange dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz, Thymian, zerdrücktem Knoblauch und Pfeffer würzen. Die Füllung auf die Pfannkuchen geben, zusammenklappen und sofort servieren.

**Zubereitungszeit** ca. 1 Stunde

**14.48 Lachs-Nudeln im Parmesankörbchen**

1 Pkg. (250 g) TK-Lachsfilet	2 EL Mehl
2 dicke Möhren	1/8 l trockener Weißwein
1 groß. Zucchini (ca. 250 g)	200 g Schlagsahne
3 Lauchzwiebeln	400 g Bandnudeln
1 klein. Zwiebel	2-3 EL Trüffelbutter (Glas)
2 EL Butter	1 EL Zitronensaft
Salz	schwarzer Pfeffer
Pfeffer	evtl. Basilikum zum Garnieren

Zuerst tau ich den Lachs auf. (Das geht am schnellsten, wenn man den Fisch in der Folie einfach in warmes Wasser legt.) In der Zwischenzeit schäl und wasche ich die Möhren. Die Zucchini und Lauchzwiebeln putzen und kalt abspülen. Dann schneid ich das Gemüse mit dem Julienneschneider in feine Streifen. Die Zwiebel schäle ich und würfel sie fein.

Nun wasch ich den Lachs, tupfe ihn trocken und schneide ihn in Würfel. Anschließend brate ich den Fisch in der heißen Butter kurz an, würze ihn mit Salz und Pfeffer und nehme ihn wieder heraus. Im Bratfett dünste ich jetzt die Zwiebel an, bestäube sie mit Mehl und lasse das Ganze kurz anschwitzen. Dann gieß ich Wein, 1/4 l Wasser und Sahne dazu und lass das Sößchen vor sich hinköcheln.

Die Nudeln koche ich in reichlich Salzwasser ca. 8 Minuten, sodass sie noch etwas Biss haben. Anschließend in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen.

Die Trüffelbutter schmelze ich im Nudeltopf. Die Gemüsestreifen darin 2-3 Minuten andünsten und mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

Die Soße schmecke ich nun mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft ab. Gebe den Lachs hinein, mische Nudeln und Gemüsestreifen darunter und mahle schwarzen Pfeffer darüber. Zum Schluss garniere ich noch mit Basilikumblättchen.

Parmesankörbchen: 200 g Parmesan fein reiben und daraus 4 Kreise (ca. 14 cm O) aufs Blech mit Backpapier streuen. Etwas andrücken. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 8-10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und goldgelb ist. Mit einem Pfannenheber vorsichtig vom Backpapier lösen, über umgedrehte Müsli-Schälchen legen und auskühlen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 800 kcal; E 29 g, F 33 g, KH 85 g

**14.49 Lachs-Pizza**

3 Lauchzwiebeln	Salz
250 g Tomatenstücke (Tetrapak)	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL kaltgepresstes Olivenöl	2 Packungen Pizzateig

(auf Backpapier ausgerollt, aus dem Kühlregal, je 230-260 g)	200-250 g Graved Lachs in Scheiben
1 Bd. Rucola oder 50 g zarter Blattspinat	3 EL Schmand (oder cremige saure Sahne)
	50 g Keta- oder Forellen-Kaviar
	2 EL Dillspitzen

Elektro-Ofen samt Backblech auf 250 Grad vorheizen.

Lauchzwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Tomatenstücke mit den Lauchzwiebeln, 1 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer vermischen.

Die Pizzaböden mit dem Papier auf der Arbeitsfläche ausrollen. Tomatenmischung darauf verteilen. Den Backofen auf 200 Grad schalten. Einen Pizzaboden mit dem Papier auf das heiße Backblech legen, im Ofen (Gas: Stufe 3) 15-20 Minuten backen, bis die Ränder goldbraun sind.

Inzwischen den Rucola oder Spinat waschen, putzen und in kleinere Stücke zupfen. Den Lachs in zwei fingerbreite Streifen schneiden. Den Schmand glatt rühren.

Die gebackene Pizza aus dem Ofen nehmen. Je die Hälfte vom Lachs, dem Rucola oder Spinat dekorativ darauf arrangieren. Mit 1/2 EL Olivenöl beträufeln. Die halbe Menge Schmand, Kaviar und Dillspitzen darauf verteilen. Pizza sofort servieren, am Tisch in Stücke schneiden. Die zweite Pizza ebenso zubereiten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 14.50 Lasagne mit Ricotta und Auberginen

200 g Eier-Lasagne	1 Stange Sellerie
300 g Ricotta	1 Bd. Basilikum
8 groß. Tomaten	50 ml Olivenöl
2 Auberginen	Öl zum Braten
1 Bd. Lauchzwiebeln	Salz
1 Möhre	Pfeffer

Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und pellen, dann halbieren und entkernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Drei Lauchzwiebeln putzen und fein hacken. In einer Kasserolle 50 ml Öl erhitzen und die Lauchzwiebeln bei schwacher Hitze anbraten. Tomaten zugeben und garen, bis die Soße dickflüssiger wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit zerpfücktem Basilikum würzen.

Auberginen putzen, waschen, nicht schälen, klein schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und wenn es heiß ist, Aubergine braten. Mit einem Schaumlöffel aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Restliche Lauchzwiebeln putzen und hacken. Möhre schaben und in kleine Würfel schneiden. Fäden am Sellerie entfernen und den weißen Teil der Stange in kleine Würfel schneiden. Die drei Gemüse getrennt anbraten und zum Schluss zusammen in eine Schüssel geben. Auberginenwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und umrühren.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Nudeln nach und nach al dente garen und auf einem Tuch abtropfen lassen.

Backofen auf 180° vorheizen. Eine feuerfeste Form mit Backpapier auskleiden und eine Lage Nudeln einfüllen. Mit etwas Tomatensoße bedecken und einige Stücke Ricotta daraufgeben. Einen Teil des Gemüses und noch etwas Ricotta zugeben. Weiter in wechselnden Schichten verfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Im Ofen backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 30 Minuten

**Garzeit:** 50 Minuten

**Empfohlener Wein** Squinzano

### 14.51 Lasagne mit Tomaten, Ricotta und Auberginen

200 g getrocknete Eierlasagne

300 g Ricotta

8 groß. Tomaten

2 Auberginen

2 Bd. Lauchzwiebeln

1 Möhre

1 Stange Sellerie

1 Bd. Basilikumblätter

50 ml Olivenöl

Öl zum Braten

Salz

Pfeffer

1. Tomaten überbrühen, abziehen, aushöhlen und in kleine Würfel schneiden.
2. Ein Bund Lauchzwiebeln abziehen und klein schneiden. 50 ml Öl in einer Kasserolle erhitzen und die Zwiebeln bei schwacher Hitze anbraten. Dann die Tomaten hinzufügen und bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis die Soße beginnt einzudicken. Salz, Pfeffer und die zerkleinerten Basilikumblätter beimengen.
3. Die Strünke der Auberginen entfernen, waschen, aber nicht abziehen. Dann in Stücke schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und, wenn es heiß ist, die Auberginen darin braten. Danach mit dem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Die restlichen Lauchzwiebeln abziehen und hacken. Die Möhre schaben und in kleine Würfel schneiden. Die Fäden der Selleriestange entfernen und die Stange ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die drei Gemüse getrennt anbraten und am Ende zusammen in eine Schüssel geben. Die Auberginen, Salz und Pfeffer hinzugeben und umrühren.
5. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, dann salzen. Nacheinander wenige Nudelblätter ins Wasser eintauchen und al dente abgießen. Auf einem Küchentuch trocknen lassen.
6. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine feuerfeste Form mit Backpapier auskleiden und eine Lage Nudeln auslegen. Mit etwas Tomatensoße bedecken und einige Stückchen Ricotta drauflegen. Dann einen Teil der Gemüsemischung und wieder einige Stückchen Ricotta darauf verteilen. Auf diese Weise fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Nun die Lasagne so lange in den Ofen stellen, bis die Oberfläche goldbraun gebacken ist.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 50 Minuten

**Kochzeit:** 1 Stunde 20 Minuten

### 14.52 Lasagne mit Zucchini und Blüten

1 Pkg. Eier-Lasagne	1 Bd. Majoran
300 g neue Zucchini	1 Bd. Lauchzwiebeln
300 g Crescenza-Käse	4 EL Olivenöl
12 Kürbisblüten	1 Prise Muskatnuss
30 g Butter	1 Ei
200 ml Milch	Salz
3 Bd. Mangold	Pfeffer
1 Bd. Brunnenkresse	

Mangold gründlich putzen, waschen und Blätter in Streifen schneiden. Brunnenkresse putzen, Blätter abkneifen. Mangold, Kresse und Majoran in eine beschichtete Pfanne geben, Deckel aufsetzen und garen, bis sie weich sind. Abtropfen, gut ausdrücken und hacken.

Crescenza zerbröckeln und mit Milch und Ei zusammen im Mixer pürieren. Salzen, pfeffern, mit etwas Muskatnuss würzen und nochmals pürieren.

Kürbisblüten putzen: Stiele und Blütenstempel entfernen und grob zerkleinern. Zucchini putzen und abtropfen. Längs in dünne Scheiben schneiden.

Lauchzwiebeln putzen und fein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen, Lauchzwiebeln und Zucchini fünf Minuten bei schwacher Hitze garen und salzen.

Backofen auf 180° vorheizen. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Nach und nach die Lasagne al dente garen und einzeln mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, auf einem Tuch abtropfen lassen.

Eine Form einfetten und eine erste Schicht Nudeln einfüllen. Mit Käsesoße bestreichen und dann die Mangold- Kresse-Mischung darauf geben. Darauf wiederum die Zucchini mit Lauchzwiebeln und schließlich eine Schicht Kürbisblüten geben. Weiter in Schichten die Zutaten in die Form füllen, bis alles aufgebraucht ist. Mit Kürbisblüten abschließen.

Restliche Butter in Flöckchen auf der Oberfläche der Lasagne verteilen und im Ofen ca. 25 Minuten garen. In der Auflaufform aus dem Ofen gleich servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 40 Minuten

**Garzeit:** 40 Minuten

**Empfohlener Wein** Ischia bianco

### 14.53 Lauch-Quiches mit Comte

200 g + etwas Mehl	150 g weiche + etwas Butter
125 g gemahlene Haselnüsse	1 Bd. Lauchzwiebeln
Salz	150 g Bergkäse (Stück; z. B. Comte)
Muskat	200-250 g Schmand
5 Eier (Gr. M)	

200 g Mehl, Nüsse, 1 Prise Salz, 1 Ei und 150 g Butter in Flöckchen glatt verkneten. 30 Minuten kühlen. 8 Tartelettförmchen (10 cm Ø) fetten.

Teig zur Rolle formen, in 8 Stücke teilen. Jeweils auf etwas Mehl rund (ca. 13 cm Ø) ausrollen. Förmchen damit auslegen, am Rand andrücken.

Lauchzwiebeln putzen, waschen. In Ringe schneiden. Käse entrinden, grob raspeln. Schmand und 4 Eier glatt rühren. Alles unterrühren. Mit 1 Prise Salz und Muskat würzen.

Masse in die Förmchen verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) auf der untersten Schiene (Gas s. Herdhersteller) 20-30 Minuten backen. Schmecken warm oder kalt.

**Mengenangabe:** 8 STÜCK

**Kühlzeit** ca. 30 Min.

**Zubereitungszeit** Ca. 1 Std.

**pro Stück ca.:** 550 kcal; E 16 g, F 42 g, KH 23 g

#### 14.54 Makkaroni mit scharfem Tomatensugo und Mozzarella

250 g Makkaroni	400 g Tomatenstücke a. d. Dose
Salz	1 TL Tomatenmark
1 Zwiebel	1/2 TL Harissa Würzpaste
1 Knoblauchzehe	1 EL Thymian
2 EL Öl	1 Bd. Lauchzwiebeln
Zucker	125 g Mozzarella

Makkaroni in Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

Zwiebeln und Knoblauchzehe fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und beides glasig dünsten. 2 Tl Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Tomatenstücke, Tomatenmark, Harissa und Thymian zugeben und cremig einkochen. Sugo mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lauchzwiebeln putzen, abspülen und in feine Ringe schneiden. Mozzarella abspülen und in Scheiben schneiden. Beides über das Tomatensugo geben und mit den Makkaroni zusammen servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

#### 14.55 Makkaroni mit Zitronen-Sahne-Soße

250 g Makkaroni	1/4 l Hühnersuppe (Instant)
Salz	1 Becher Schlagsahne (200 g)
300 g Putenschnitzel	2 EL Zitronensaft
2 Möhren	2 EL heller Soßenbinder
1 Bd. Lauchzwiebeln	Petersilie
2 EL Öl	1 Zitronenscheibe zum Garnieren
Pfeffer	

Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten garen. Fleisch in kleine Würfel schneiden. Möhren schälen, waschen, ebenfalls fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch, Möhren und Lauchzwiebeln darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe angießen, zum Kochen bringen und alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garen. Sahne und Zitronensaft zugeben, aufkochen lassen. Soßenbinder unter Rühren einstreuen, nochmals aufkochen lassen. Nudeln abgießen, auf einer Platte anrichten. Geflügel-Zitronen-Soße draufgeben. Mit Petersilie und Zitrone garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** 40 Min.

**Nährwerte pro Portion:** 650 kcal / 2723 kJ; E 26 g, F 36 g, KH 56 g

#### 14.56 Makkaroni-Hack-Torte

350 g Makkaroni	500 g gemischtes Hack
Salz	Pfeffer
1 mittelgroße Zwiebel	Edelsüß-Paprika
2 Knoblauchzehen	8 Eier
1 Bd. Lauchzwiebeln	1/4 l Milch
3 klein. Paprikaschoten (z. B. rot, grün, gelb; 450 g)	250 g Schmand oder Creme fraîche
1 Dos. (212 ml) Maiskörner	geriebene Muskatnuss
2 EL Öl	Fett für die Form, Alufolie

Makkaroni in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Paprika putzen, waschen und klein schneiden. Mais abspülen, abtropfen. Öl erhitzen. Hackfleisch darin krümelig braten. Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Lauchzwiebeln mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Edelsüß-Paprika würzen. Mais unterheben. Eier, Milch und Schmand verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Springform (26 cm Ø) fetten. Alufolie doppelt legen und die Springform von außen darin einschlagen, damit die Eiermilch nicht herausläuft. Nudeln spiralförmig auf den Springformboden und 4 cm hoch an den Rand legen. Hack-Gemüsemischung in die Mulde füllen. Die Eier-Milch darüber gießen.

Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 1-1 1/4 Stunden backen. Kurz ruhen lassen.

Als gemütlicher Oster-Brunch mit - Frühlingssuppe - Quark-Kabarett - Gemüse-Sticks - Feine Lachs-Mousse - Geflügel-Cocktail - Makkaroni-Hack-Torte - Brötchen-Lamm - Selbst gemachte Überraschungs-Eier

**Mengenangabe:** 8-10 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 1 3/4 Std.

**pro Portion ca.:** 410 kcal / 1720 kJ; E 23 g, F 21 g, KH 30 g

### 14.57 Makkaroni-Kartoffel-Topf mit Apfel

200 g Kartoffeln	1 roter Apfel
120 g geräucherter durchwachsener Speck	60 g Emmentaler-Käse
600 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer
200 g Schlagsahne	1 Prise Zucker
300 g Makkaroni	80 g Röstzwiebeln (Fertigprodukt)
1/2 Bd. Lauchzwiebeln	

Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Speck in Streifen schneiden. Einen großen Topf ohne Fett erhitzen. Speckstreifen darin anbraten, mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Makkaroni und Kartoffelwürfel zufügen, aufkochen. Unter Rühren ca. 10 Minuten köcheln.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Apfel waschen, trocken reiben, vierteln und die Kerngehäuse ausschneiden. Apfel würfeln.

Apfelwürfel und Lauchzwiebeln, bis auf etwas Lauchzwiebelgrün zum Garnieren, zu den Nudeln geben. Aufkochen und weitere ca. 5 Minuten köcheln. Käse reiben, unterheben, alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Makkaroni-Kartoffel-Topf in 4 tiefen Tellern anrichten. Mit Röstzwiebeln und restlichem Lauchzwiebelgrün bestreuen.

Tipp: Sie können den Makkaroni-Kartoffel-Topf auch mit selbst gerösteten Zwiebelringen servieren. Dafür 2 große Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe hobeln oder schneiden. 2 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin goldbraun braten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitung:** ca. 20 Min.

**Braten und Kochen:** ca. 30 Min.

**pro Person ca.:** 580 kcal / 2430 kJ; E 20 g, F 37 g, KH 41 g

### 14.58 Mangold-Quiche mit Pinienkernen

250 g Mehl	2 EL Öl
3 Eier	Pfeffer
150 g Butter	Muskat
Salz	200 g Ricotta
750 g Mangold	100 ml Sahne
3 Lauchzwiebeln	50 g geriebener Parmesan
4 Salbeiblätter	50 g Pinienkerne

Mehl mit 1 Ei, Butter und Salz rasch zu einem glatten Teig verkneten. Zur Kugel formen, in Folie wickeln und ca. 30 Min. kühlen.

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Mangold putzen, waschen, abtropfen lassen. Grün in Streifen teilen, Stiele würfeln. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, hacken. Salbei abbrausen, hacken, mit Mangoldstielen, Zwiebeln im Öl anbraten. Mangoldgrün zufügen, zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.

Eine gefettete Springform (Ø 28 cm) mit dem Teig auskleiden. Ricotta, 2 Eier und Sahne verrühren, würzen. Mangoldmasse in die Form geben, die Eiersahne darüber gießen. 30 Min. backen. Parmesan sowie Pinienkerne drüberstreuen und in ca. 15 Min. fertig backen. Extra Tipp Natürlich kann man die Quiche auch auf einem Blech zubereiten. Dann ist sie ideal für größere Partys. Dazu einfach die Mengen für Teig, Füllung, Eiersahne, Parmesan und Pinienkerne verdoppeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** 25 Min.

**Kühlen:** 30 Min.

**Backen:** 45 Min.

**Pro Person:** 910 kcal; E 30 g, F 64 g, KH 53 g

### 14.59 Maultaschen mit Gemüse

500 g Maultaschen mit Gemüsefüllung (Fertigprodukt aus dem Kühlregal)	1/2 Bd. Lauchzwiebeln
Salz	2 EL Butter
300 g junge Möhren	Pfeffer
200 g Zuckerschoten	1/2 Bd. Rucola
	60 g Parmesan

Die Gemüsemaultaschen nach Packungsanleitung in siedendem Salzwasser ca. 10 Min. ziehen lassen, in ein großes Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Möhren, Zuckerschoten und Lauchzwiebeln abbrausen, putzen. Die Möhren schälen und in etwa 4 cm lange Stifte schneiden. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe teilen.

Butter in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Die Möhren darin ca. 3 Min. dünsten. Zuckerschoten sowie Lauchzwiebeln zufügen und etwa 3 Min. mitgaren. Die Maultaschen in Streifen schneiden, dazugeben und ca. 4 Min. mitbraten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Rucola verlesen, putzen, abbrausen und gut trockenschleudern. Die Salatblätter unter die Maultaschen und das Gemüse heben. Auf 4 Tellern anrichten und den Parmesan mit einem Käsehobel darüber verteilen.

Extra-Tipp Dazu schmeckt ein fruchtiger Rotwein aus Deutschland - z. B. aus Baden -, ein italienischer Barbera oder spanischer Navarra. Köstlich zu dem Gericht ist auch ein Rose-Wein aus Frankreich wie Rose d'Anjou.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** 20 Min.

**Pro Person:** 340 kcal; E 16 g, F 16 g, KH 30 g

### 14.60 Mini Pizza

200 g Mehl	3 Lauchzwiebeln
21 g frische Hefe	4 Stangen Oregano
Salz	100 g Weichkäse in Salzlake
6 EL feines Rapsöl	370 g stückige Tomaten
250 g frisches Hähnchenbrustfilet	75 g geriebener Allgäuer Emmentaler
Pfeffer	

Für den Teig Mehl, zerbröckelte Hefe, 1 TL Salz, 4 EL Öl und 8 EL lauwarmes Wasser verkneten. 20 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und im restlichen Öl braten, anschließend in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Oregano waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Weichkäse würfeln. Teig erneut durchkneten, in acht Portionen teilen und jede zu einem 10 cm großen Kreis ausrollen. Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und erneut 20 Minuten gehen lassen. Teigkreise zuerst mit stückigen Tomaten bestreichen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Fleisch, Lauchzwiebeln und Käse darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225°/Gasherd: Stufe 4) nacheinander je 15 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

### 14.61 Mini-Burritos mit Avocadocreme

4 Lauchzwiebeln	1 Dos. (425 ml)
2 Knoblauchzehen	stückige Tomaten
1-2 rote Chilischoten	8 Weizen-Tortillas
500 g gemischtes Hack	100 g Gouda (Stück)
1 EL Öl	einige Blätter Eisbergsalat
Salz	2 reife Avocados
Pfeffer	1/2 Zitrone, Saft von

Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Chilis längs einritzen, entkernen, waschen und fein würfeln.

Hack im heißen Öl krümelig braten. Würzen. Lauchzwiebeln, je Hälfte Knoblauch und Chili zugeben, kurz mitbraten. Tomaten einrühren, aufkochen. Alles ca. 5 Minuten köcheln. Würzig abschmecken und abkühlen.

Tortillas im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 5 Minuten erwärmen. Gouda reiben. Salat waschen, trocken tupfen. Tortillas mit je 1 Salatblatt, etwas Hack und Käse belegen, fest aufrollen.

Avocados halbieren, entsteinen und schälen. Mit Zitronensaft und Rest Knoblauch und Chili pürieren. Mit Salz würzen. Burritos in je 3 Stücke schneiden. Mit der Avocadocreme anrichten.

**Mengenangabe:** 24 STÜCK

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Stück ca.:** 170 kcal; E 7 g, F 11 g, KH 9 g

### 14.62 Mini-Sauerkraut-Quiches

4 quadratische Scheiben (à 45 g) TK-Blätterteig	Curry 200-250 g Tiefsee-Krabbenfleisch
2 mittelgroße Zwiebeln	250 g Schmand oder Creme fraîche
1 Bd. Lauchzwiebeln	4 Eier (Gr. M)
1 Dos. (580 ml) Sauerkraut	Fett für die Förmchen
1-2 EL Öl	1/2 Bd. Dill, evtl. Limette
Salz, weißer Pfeffer	

Teig auftauen lassen. Zwiebeln schälen, hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Sauerkraut abtropfen lassen. Mit Zwiebeln im heißen Öl ca. 5 Minuten anbraten. Lauchzwiebeln zufügen. Mit 1/8 l Wasser ablöschen und alles ca. 5 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Krabben kurz abspülen und unterheben.

Schmand und Eier verrühren, würzen. 4 feuerfeste Förmchen (à 16 cm Ø) fetten und mit Teig auslegen. Kraut darauf verteilen. Guss darübergießen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) ca. 35 Minuten backen. Dill waschen, hacken, darüberstreuen. Mit Limette garnieren. Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Stück:

**Zubereitungszeit** ca. 11AStd.

**pro Stück ca.:** 520 kcal / 2180 kJ; E 25 g, F 35 g, KH 23 g

### 14.63 Nudel-Omelett

1 Zwiebel	Salz
1 Bd. Lauchzwiebeln	20 g Butter
2 rote Paprikaschoten	Pfeffer
100 g Fleischwurst	6 Eier
200 g Hörnchennudeln	125 g Creme fraîche

Zwiebel abziehen und fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in Stücke schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, abbrausen und grob würfeln. Die Fleischwurst der Länge nach vierteln, die Viertel dann in dünne Scheiben schneiden. Nudeln nach Anweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Zwiebel in der Butter glasig dünsten. Paprika zufügen und ca. 5 Min. dünsten. Lauchzwiebelstücke zugeben und weitere 5 Min. garen. Salzen und pfeffern. Nudeln abgießen, abtropfen lassen, mit der Wurst zum Gemüse geben und gut untermengen.

Eier, Creme fraîche, Salz und Pfeffer verrühren, über die Gemüse-Wurst-Pfanne gießen. Zugedeckt ca. 10 Min. stocken lassen. Nach Wunsch mit Petersilie garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 35 Min.

**pro Person ca.:** 635 kcal; E 24 g, F 37 g, KH 50 g

#### 14.64 Nudel-Salat mit Fleischwurst

400 g Nudeln (z. B. Penne)	2-3 EL Öl
Salz, weißer Pfeffer	3-4 EL Essig
2-3 Möhren (ca. 250 g)	1/2 TL klare Brühe (Instant)
100 g Champignons	1 Prise Zucker
1/4-1/2 Kopf Eisbergsalat	8 Oliven (z. B. schwarze)
2-3 Lauchzwiebeln	Petersilie zum Garnieren
200 g Fleischwurst	

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Nudeln abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Gemüse schälen bzw. putzen und waschen. Möhren fein würfeln. Pilze in Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Fleischwurst aus der Haut lösen und in Stifte schneiden.

Öl erhitzen. Pilze darin anbraten. Lauchzwiebeln und Möhren kurz mit andünsten. Mit 1/8 l Wasser und Essig ablöschen und aufkochen. Brühe einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Nudeln, Salat, Wurst und Oliven mit der Möhren-Zwiebel-Marinade mischen und kurz ziehen lassen. Mit Petersilie garnieren. Getränk: Apfelsaft-Schorle.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 35 Min.

**pro Portion ca.:** 0 kcal / 2560 kJ; E 21 g, F 23 g, KH 75 g

### 14.65 Nudelfleckerln mit Stremellachs

300 g Mehl	2 Möhren
2 Eier	2 EL Butter
Salz	125 g Schlagsahne
2 EL Öl	Pfeffer aus der Mühle
250 g Zuckerschoten	4-5 Stiele frischer Estragon
4 Lauchzwiebeln	500 g Stremellachs (heiß geräucherter Lachs)
2 klein. Kohlrabi	

Das Mehl in eine Schüssel füllen. In die Mitte die Eier, eine gute Prise Salz, Öl und 2-3 EL lauwarmes Wasser geben. Mit einer Gabel von der Mitte her verrühren. So viel Wasser hinzufügen, bis ein fester Teig entstanden ist. Auf der Arbeitsfläche mindestens 10 Minuten durchkneten, damit der Nudelteig schön elastisch wird. Mit der Schüssel abdecken und 1/2 Stunde ruhen lassen.

Zuckerschoten und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Schoten einmal schräg halbieren. Lauchzwiebeln jeweils längs und quer halbieren. Kohlrabi und Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden.

In einem großen flachen Topf das Fett erhitzen. Das Gemüse hineingeben, bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren in etwa 12 Minuten knapp gar dünsten. Die Sahne angießen, salzen, pfeffern und die abgezapften Estragonblättchen hinzufügen. Bei milder Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

Den Nudelteig auf einer bemehlten Fläche gut messerrückendick ausrollen. In 3-4 Zentimeter große Rauten schneiden (glatt mit einem Messer oder gezackt mit dem Teigradchen). Die Nudelflecken in kochendes Salzwasser geben und in 2-3 Minuten gar ziehen lassen.

Gemüse abschmecken. Stremellachs in dünne Scheiben schneiden und kurz im Gemüse erwärmen. Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit dem Gemüse und dem Lachs vermischen. Sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 14.66 Nudeln mit Champignon-Bolognese

2 Lauchzwiebeln	1/2 TL (3 g) Olivenöl
1 klein. Knoblauchzehe	70 g Tatar (Schabefleisch)
100 g kleine Champignons	Salz, Pfeffer, etwas Zucker
3 mittelgroße Tomaten	1 TL Tomatenmark
1-2 Stiele frischer oder etwas getrockn. Thymian	40 g Bandnudeln

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Pilze putzen, waschen und halbieren. Tomaten waschen und grob würfeln. Thymian waschen, Blättchen abzupfen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Tatar darin krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln, Knoblauch und Pilze kurz mitbraten. Tomatenmark einrühren und anschwitzen. Tomaten, Thymian und 100 ml Wasser zufügen, aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren. Inzwischen Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen. Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Nudeln abgießen und sofort mit der Soße anrichten.

Tipp: Statt frischer Tomaten und 100 ml Wasser können Sie auch 1/2 kleine Dose Tomaten samt Saft nehmen.

**Mengenangabe:** 1 Person:

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**pro Portion ca.:** 350 kcal; E 25 g, F 8 g, KH 43 g

### 14.67 Nudeln mit Pilzsoße

50 g Bandnudeln	4-6 EL (60 ml) Milch
Salz, weißer Pfeffer	1 TL heller Soßenbinder
150 g Champignons	1 TL Gemüsebrühe (Instant)
2 Lauchzwiebeln	etwas Majoran
1 TL (5 g) Öl	

Nudeln in Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest kochen.

Pilze und Lauchzwiebeln putzen, waschen und kleinschneiden. Beides im heißen Öl braten. Mit 6 EL Wasser und Milch ablöschen, binden. Brühe und Majoran unterrühren, würzen. Alles anrichten.

**Mengenangabe:** 1 Person:

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

**pro Portion ca.:** 330 kcal / 1380 kJ; E 14 g, F 9 g, KH 46 g

### 14.68 Nudelpfanne mit Garnelen und Brokkoli

400 g TK-Riesengarnelen (roh, ungeschält)	15 g frischer Ingwer
600 g Brokkoli	1 klein. Chilischote
400 g Gabelspaghetti	1 Bd. Koriandergrün, evtl. mehr
etwas Salz	2 EL ungeschälte Sesamsaat
1 Bd. Lauchzwiebeln	2 EL öl
1 Knoblauchzehe	2 EL dunkles Sesamöl

Brokkoli in Röschen zerteilen. Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. 4 Minuten vor Ende der Garzeit den Brokkoli zugeben und aufkochen. Zusammen fertig garen.

Garnelen aus der Schale brechen, das Schwanzende an Garnelen lassen. Darmfaden entfernen.

Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Chilischote fein würfeln. Haushaltshandschuhe tragen oder danach die Hände waschen! Koriandergrün mit zarten Stielen hacken.

Wok oder Pfanne erhitzen. Sesam ohne Fett leicht rösten. Sesam herausnehmen, beiseite stellen.

Wok stark erhitzen. Öl zugeben, Knoblauch, Ingwer und Chili darin anbraten. Garnelen zugeben und 3 Minuten mitbraten. Hitze reduzieren.

Sesamöl und Brokkoli-Nudel-Mischung zugeben, salzen und alles gut durchmischen. Sesam und Koriandergrün über die Nudeln streuen und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** 1 Std.

### 14.69 Nudelplatte mit vier leckeren Soßen

#### *Nudeln*

750 g-1 kg Nudeln  
(z. B. Spaghetti, gelbe und grüne Bandnudeln, Gnocchi etc.)  
Salz

#### *Salbei-Tomaten-Soße mit Kalbsleber*

50 g geräucherter durchwachsener Speck  
1 EL Olivenöl  
1 mittelgroße Zwiebel  
200 g Kalbsleber  
Salz, weißer Pfeffer  
2-3 Salbeiblätter  
2 mittelgroße Tomaten  
500 g stückige Tomaten etwas Zitronensaft

#### *Cremige Möhrensoße mit Sesam*

1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel  
3-4 Möhren (ca. 375 g)  
1 EL Sesam  
1 TL Öl  
1 TL Gemüsebrühe  
2 EL (40 g) Creme fraîche  
Salz, weißer Pfeffer  
1 Töpfchen Kerbel

#### *Puten-Curry-Soße*

400 g Putenbrust  
6 Aprikosenhälften und  
6 EL Aprikosensaft (Dose)  
2 Lauchzwiebeln  
2 EL (40 g) Cashewkerne  
1 EL (10 g) Öl  
Salz, weißer Pfeffer  
1 EL (10 g) Mehl  
1-2 TL Curry  
100 g Schlagsahne  
100 ml Milch

#### *Spargelsoße mit Fleischklößchen*

200 g grüner Spargel  
1 klein. Zwiebel  
1 EL (10 g) Butter  
200 g feine ungebrühte Bratwurst  
5 EL Weißwein  
100 ml Schlagsahne  
400 ml Gemüsebrühe  
2-3 EL heller Soßenbinder  
Salz, weißer Pfeffer  
2 EL geriebener Parmesan

Nudeln: Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen (Sorten getrennt garen). Abgießen und auf einer großen Platte anrichten. Soßen dazureichen. Zubereitungszeit: ca. 20 Min. Pro Portion ca. 350 kcal/ 1470 kJ, E 12 g, FE 3 g, KH 66 g  
 Salbei-Tomaten-Soße mit Kalbsleber: Speck würfeln und im Öl ausbraten. Zwiebel schälen, hacken, zufügen. Leber in Würfel schneiden, 2-3 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Salbei waschen, fein schneiden, kurz andünsten. Tomaten würfeln. Mit stückigen Tomaten zugeben, ca. 10 Minuten köcheln lassen. Leber zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Zubereitungszeit: ca. 20 Min. Pro Portion ca. 90 kcal/ 370 kJ, E 7 g, F 5 g, KH 3 g  
 Cremige Möhrensoße mit Sesam: Knoblauch und Zwiebel schälen, hacken. Möhren schälen, waschen, würfeln. Sesam rösten, herausnehmen. Öl erhitzen. Knoblauch, Zwiebel und Möhren darin ca. 5 Minuten dünsten. 3/8 l Wasser und Brühe einrühren, aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln, pürieren. Creme fraîche einrühren, abschmecken. Kerbel waschen, abzupfen. Kerbel und Sesam drüberstreuen. Zubereitungszeit: ca. 30 Min. Pro Portion ca. 40 kcal/ 160 kJ, E 1 g, F 3 g, KH 3 g  
 Puten-Curry-Soße: Fleisch und Aprikosen würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen, kleinschneiden. Cashewkerne in einer Pfanne rösten, herausnehmen. Öl erhitzen. Fleisch darin 2-3 Minuten anbraten. Lauchzwiebeln kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl und Curry darüberstäuben und anschwitzen. Unter Rühren mit Saft, Sahne und Milch ablöschen, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Aprikosen und Cashewkerne unterheben. Zubereitungszeit: ca. 25 Min. Pro Portion ca. 160 kcal/ 670 kJ, E 14 g, F 8 g, K 6 g  
 Spargelsoße mit Fleischklößchen: Spargel waschen, Enden abschneiden. Spargel in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, würfeln. Butter erhitzen. Wurstbrät als Klößchen hineindrücken und anbraten. Spargel und Zwiebel kurz mitbraten. Mit Wein, Sahne und Brühe ablöschen, aufkochen. 6-8 Minuten köcheln lassen. Soßenbinder einrühren. Abschmecken, mit Parmesan bestreuen. Zubereitungszeit: ca. 25 Min. Pro Portion ca. 160 kcal/ 670 kJ, E 5 g, F 13 g, KH 3 g

**Mengenangabe:** 6-8 Personen:

### 14.70 Nudeltopf mit Shiitake und Garnelen

2 mittelgroße Möhren (200 g)	1 Pkg. (200 g) asiatische Weizennudeln
1 walnussgr. Stück frischer oder etwas gem. Ingwer	3-4 TL Gemüsebrühe
1 Bd. Lauchzwiebeln	8 rohe, geschälte Garnelen (à ca. 20 g; frisch oder TK)
125 g kleine Maiskölbchen (frisch oder a. d. Glas)	3-4 EL Sojasoße
250 g Shiitake-Pilze	Sambal Oelek, evtl. Salz
2 EL Öl	evtl. Petersilie zum Garnieren

Möhren schälen, waschen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen, fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen. Mais waschen. Beides in Stücke schneiden. Pilze putzen, abreiben. Klein schneiden bzw. kreuzweise einritzen.

Öl im Topf erhitzen. Möhren, Mais, Lauchzwiebeln, Pilze und Ingwer darin kurz andünsten, 1 1/2 l Wasser angießen, aufkochen. Nudeln und Brühe zugeben und zugedeckt 2-3 Minuten köcheln.

Garnelen evtl. auftauen und schwarzen Darm entfernen. Garnelen abspülen und in der Suppe 2-3 Minuten ziehen lassen. Mit Sojasoße, Sambal Oelek und evtl. Salz abschmecken und garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**Portion ca.:** 340 kcal / 1420 kJ; E 16 g, F 7 g, KH 50 g

### 14.71 Paprika-Quiche mit Cabanossi

1 Rolle (270 g) frischer Blätterteig (Kühlregal)	100 g Cabanossi
150 g Schmand	Salz
3 Paprikaschoten (z. B. grün, gelb und rot)	Pfeffer
2-3 Lauchzwiebeln	1/2 TL getr. Oregano
	75 geriebener Emmentaler

Backofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) vorheizen. Teig auf dem Backpapierentrollen. In eine eckige Tarteform (21 x 28 cm) oder aufs Blech legen. Ränder umklappen und andrücken.

Hälfte Schmand auf den Teigboden streichen. Paprika und Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Streifen bzw. Stücke, Wurst in Scheiben schneiden.

Alles auf der Tarte verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Restlichen Schmand als Kleckse darauf verteilen.

Geriebenen Käse darüberstreuen. Tarte im heißen Backofen auf der untersten Schiene (Gas: s. Herdhersteller) ca. 20 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 4 STÜCKE

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Stück ca.:** 610 kcal; E 19 g, F 43 g, KH 32 g

### 14.72 Penne mit geräucherter Forelle

400 g Penne	2 EL Weinbrand
Salz	100 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 Fenchelknolle	2 EL Sauerrahm
200 g Lauchzwiebeln	3 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl	1 TL Anissamen
240 g geräuchertes Forellenfilet	Pfeffer

Die Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Fenchel abbrausen, putzen. Das Grün hacken, beiseitelegen. Die Knolle in feine Streifen hobeln, 3 Min. vor Garzeitende ins Nudelwasser geben.

Lauchzwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe teilen und im heißen Öl andünsten.

Filet abbrausen, trockentupfen, in Stücke teilen und unter die Zwiebeln heben. Mit Weinbrand ablöschen. Brühe, Sauerrahm, Zitronensaft, Anissamen unterziehen, alles 4-5 Min. köcheln. Würzen.

Nudeln und Fenchelstreifen abgießen, abtropfen lassen. Mit der Forellensoße auf Tellern anrichten und mit Fenchelgrün garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 25 Min.

**pro Person:** 510 kcal; E 28 g, F 10 g, KH 73 g

### 14.73 Penne mit Hackragout und Joghurt

4 Lauchzwiebeln

1/2 Bd. Petersilie

1/2 Bd. Minze

400 g Penne

Salz

1 EL Olivenöl

400 g Hackfleisch

Paprikapulver

gemahlener Koriander

gemahlener Kreuzkümmel

Garam masala (Gewürzmischung, Asia-Laden)

2 Knoblauchzehen

150 g Joghurt

Chilipulver

Lauchzwiebeln putzen, gut abbrausen, in Ringe schneiden. Die Kräuter abbrausen, trocken-schütteln und grob hacken. 1 EL davon beiseitelegen.

Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin bei starker Hitze unter Rühren krümelig braten. Lauchzwiebeln sowie Kräuter zufügen und 50 ml Wasser angießen. Mit Salz, je 1 TL Paprikapulver sowie Koriander und je 1/2 TL Kreuzkümmel sowie Garam masala kräftig würzen. Hackragout bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen.

Knoblauch abziehen, zum Joghurt pressen. Mit Salz und Chilipulver würzen. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit dem Hack mischen. Mit je einem Klecks Joghurt und übrigen Kräutern auf Tellern anrichten, evtl. mit Chilipulver bestreuen. Dazu schmeckt ein gemischter Salat.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**pro Person ca.:** 645 kcal; E 32 g, F 25 g, KH 72 g

### 14.74 Penne-Salat mit Senf-Frikadellen

Salz	1 Ei
3 Scheib. Toastbrot	Pfeffer
1 mittelgroße Zwiebel	Edelsüß-Paprika
1 Bd. Lauchzwiebeln	2-3 EL Öl
100 g Gouda (Stück)	200 g Tomaten
250 g Nudeln (z.B. Penne rigate)	400 g Fleischsalat
500 g Rinderhack	3 EL Essig
1-2 TL mittelscharfer Senf	

2-3 l Salzwasser aufkochen. Toast in Wasser einweichen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Käse fein würfeln.

Nudeln im Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Hack, ausgedrücktes Toastbrot, Zwiebel, Senf, Ei, Salz, Pfeffer und Paprika mit dem Handrührgerät verkneten. 8 Frikadellen daraus formen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Frikadellen darin pro Seite 6-8 Minuten braten. Nudeln abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Tomaten waschen und in Spalten schneiden.

Nudeln, Fleischsalat und Essig mischen. Lauchzwiebeln, Tomaten und Käse unterheben. Nudelsalat abschmecken und die Frikadellen dazureichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 790 kcal; E 50 g, F 34 g, KH 66 g

### 14.75 Pfifferlings-Tarte

250 g Mehl und Mehl zum Arbeiten	3 Eier
125 g kalte Butter und Fett für die Form	150 g Crème fraîche
1 Prise Salz	100 ml Milch
<i>FÜR DEN BELAG</i>	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	400 g Pfifferlinge (ersatzw. Champignons)
2 Lauchzwiebeln	1 Bd. glatte Petersilie
2 EL Butter	5 getrocknete Tomaten in Öl
	50 g Frühstücksspeck

250 g Mehl mit Butter in Flöckchen, Salz und 100 ml Wasser verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln, 30 Minuten kalt stellen. Knoblauch abziehen und würfeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Beides in 1 EL Butter dünsten. Eier, Crème fraîche, Milch und Knoblauch-Zwiebel-Mischung verrühren, würzen. Pilze putzen, in übriger heißer Butter (1 EL) 4 Minuten braten, würzen. Petersilienblätter abzupfen, hacken. Tomaten in feine Streifen schneiden. Speck würfeln, in einer Pfanne knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) heizen. Teig auf leicht bemehlter Fläche ausrollen, in die gefettete Form legen, dabei einen Rand hochziehen. Pilze auf dem Teig verteilen, Ei-Masse darauf gießen. Tarte im Ofen ca. 25

Minuten backen. Tarte in Stücke schneiden, mit Petersilie, Tomaten und Speck belegt servieren.

**Mengenangabe:** 1 TARTE FORM (Ø 30 cm). Ergibt 6 Portionen

**Kühlen** 30 Min.

**Backzeit** ca. 25 Min.

**Vorbereitung:** 50 Min.

**pro Portion ca.:** 450 kcal / 1890 kJ; E 12 g, F 29 g, KH 35 g

### 14.76 Pfifferlings-Tarte

250 g Mehl

125 g kalte Butter

Salz

50 ml Wasser

2 Knoblauchzehen

1 Bd. Lauchzwiebeln

1 EL Butter

3 Eier

150 g Creme fraîche

100 ml Milch

Salz, Pfeffer

400 g Pfifferlinge

1 EL Butter

50 g geräucherter Speck

50 g getrocknete Tomaten in Öl

Mehl, Butter, Salz und Wasser glatt verkneten und zugedeckt ca. 30 Min. kühlen.

Knoblauchzehen abziehen und hacken. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in Ringe schneiden. Beides in Butter ca. 3 Min. dünsten.

Eier, Creme fraîche und Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch, Lauchzwiebeln unterrühren.

Pfifferlinge säubern, evtl. halbieren. Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Pilze in Butter anbraten, salzen und pfeffern. Teig auf einer bemehlten Fläche rechteckig ausrollen und in eine Tarte-Form (15 x 30 cm) geben. Pilze darauf verteilen und mit Eiersahne begießen. Ca. 30 Min. backen.

Speck in Streifen schneiden und auslassen. Tomaten in Öl hacken. Tarte mit Speck, Tomaten und nach Wunsch mit Petersilie garnieren.

**Mengenangabe:** 10 Stücke:

**Backen** ca. 30 Min.

**Kühlen** ca. 30 Min.

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Stück ca.:** 310 kcal; E 7 g, F 22 g, KH 21 g

### 14.77 Pikante Apfel-Zwiebel-Tarte

1/8 l Milch	2 Möhren (ca. 150 g)
1/2 Würfel (ca. 20 g) Hefe	4-5 Stiele Thymian
250 g Vollkorn-Weizenmehl	2-3 EL Walnusskerne
2 EL (30 g) Butter/Margarine	1 EL Öl (z. B. kaltgepresstes)
5 Eier (Gr. M)	etwas Mehl und Fett
Salz, weißer Pfeffer	1 mittelgroßer Apfel
1 Gemüsezwiebel (ca. 400 g)	200-250 g Schmand oder stichfeste saure Sahne
1 Bd. Lauchzwiebeln	

Milch erwärmen. Hefe zerbröckeln und darin auflösen. Mehl, weiches Fett in Stückchen, 1 Ei und ca. 1/2 TL Salz mischen. Hefe-Milch zugießen und alles glatt verkneten. Zugedeckt am warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen.

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Möhren schälen, waschen und grob raspeln. Thymian waschen, abzupfen. Nüsse, bis auf 4-5 Hälften, hacken.

Öl erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Lauchzwiebeln, Möhren und Thymian zugeben und andünsten. Gehackte Nüsse unterheben und alles würzen.

Teig nochmals durchkneten und auf wenig Mehl rund (ca. 32 cm) ausrollen. In eine gefettete Tarte- oder Springform (ca. 26 cm Ø) legen, dabei am Rand 2-3 cm hochdrücken. Zugedeckt weitere ca. 15 Minuten gehen lassen.

Apfel waschen, entkernen (z.B. mit einem Apfelausstecher) und in dünne Ringe oder Spalten schneiden. 4 Eier und Schmand verrühren und würzen.

Zwiebel-Mischung auf dem Teig verteilen. Apfel dachziegelartig darauf legen und übrige Nüsse darüber streuen. Schmand-guss darüber gießen. Die Tarte im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 45-50 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 12 Stücke:

**Zubereitungszeit** ca. 2 Std.

**pro Stück ca.:** 220 kcal / 920 kJ; E 8 g, F 12 g, KH 19 g

### 14.78 Pikante Blätterteig-Schnecken

6 Scheib. TK-Blätterteig	2 EL Creme fraîche
<i>Für die Füllung:</i>	1 EL Parmesan, fr. gerieben
1 Lauchzwiebeln	1 Ei
1 kl. rote Paprikaschote	Salz
200 g rohe Bratwurst	Pfeffer, schw. a.d. Mühle

TK-Blätterteig nebeneinander auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche auftauen lassen.

Für die Füllung: Lauchzwiebeln putzen, waschen, trocknen, in feine Ringe schneiden. Paprikaschote putzen, waschen, trocknen, in feine Würfel schneiden. Bratbrät aus der Hülle in eine Schüssel drücken. Creme fraîche, Parmesan, das Ei und das vorbereitete Gemüse zugeben. Die Masse mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Backblech mit Backpapier auslegen. Backofen auf 220 Grad vorheizen. Je zwei Blätterteigscheiben aufeinanderlegen und auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von ca. 20x30 cm ausrollen. Die Füllung gleichmäßig darauf verteilen und den Teig von der langen Seite her fest aufrollen. Die Rolle in Scheiben schneiden. Die Schnecken auf das vorbereitete Backblech legen. Die Schnecken mit Milch bepinseln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Backzeit ca.** 20 Min.

### 14.79 Pilz-Bergkäse-Knödel

1 Zwiebel	2 Eier (M)
150 g Champignons	600 g Rosenkohl
3 EL Butter	2 Lauchzwiebeln
200 ml Milch, ca.	1 EL Mehl
Salz, Pfeffer	200 ml Gemüsebrühe
250 g Knödelbrot (Semmelwürfel; Supermarkt)	200 g Schlagsahne
3 EL gehackte Petersilie	abgeriebene Schale und
60 g geriebener Bergkäse	1/2 Bio-Zitrone, Saft von
	2 EL gehobelter Bergkäse

Zwiebel schälen, würfeln. Pilze putzen, würfeln und mit der Zwiebel in 1 EL Butter anbraten. Mit 200 ml Milch ablöschen und kurz köcheln. Dann fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Knödelbrot in eine Schüssel geben, mit der Pilz-Masse mischen, ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Pilzmasse mit 2 EL Petersilie, geriebenem Käse und Eiern verkneten. Ist der Teig zu trocken, wenig Milch zugeben. Aus der Masse 8 Knödel formen, in siedendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

Rosenkohl inzwischen waschen, Strunk kreuzweise einritzen und in Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abschrecken und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln waschen, klein schneiden, in 2 EL heißer Butter andünsten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen, einige Minuten sämig köcheln. Rosenkohl zugeben und darin weitere ca. 5 Minuten garen. Mit Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Knödel gut abtropfen lassen und mit Rahm-Rosenkohl auf tiefen Tellern anrichten. Mit gehobeltem Bergkäse und 1 EL Petersilie garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** ca. 35 Minuten + Ziehzeit.

**pro Portion ca.:** 610 kcal; E 27 g, F 33 g, KH 49 g

### 14.80 Pilz-Quiche mit Krabben

400 g + 1 geh. EL Mehl	200 g Schlagsahne
200 g + 1 EL + etwas kalte Butter	600 g Schmand oder Creme fraîche
Salz, Pfeffer	8 Eier (Gr. M)
500 g Champignons	1 Bd. Dill
1 Bd. Lauchzwiebeln	300-400 g Nordseekrabbenfleisch

400 g Mehl, 200 g Fett in Stückchen, 2 EL eiskaltes Wasser und ca. 1/2 TL Salz glatt verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen. Pilze und Lauchzwiebeln putzen, waschen. Alles klein schneiden. Pilze in 1 EL heißem Fett ca. 5 Minuten braten. Lauchzwiebeln kurz mitbraten, würzen, 1 EL Mehl darüber stäuben, kurz anschwitzen. Schlagsahne einrühren und alles ca. 5 Minuten köcheln. Etwas abkühlen lassen. Schmand und Eier verquirlen, würzen. Dill waschen, hacken. Alles unter den Pilzrahm rühren. Teig auf einer gefetteten Fettafplatte (32 x 39 cm; 3,5 cm hoch) ausrollen. Dann den Teig am Rand hochdrücken. Krabben evtl. abspülen und trockentupfen. Ca. 2/3 unter den Pilzrahm heben. Auf den Teig streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten backen. Mit übrigen Krabben bestreuen.

**Mengenangabe:** 24 Stücke:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/2 Std.

**pro Stück ca.:** 260 kcal; E 8 g, F 18 g, KH 15 g

### 14.81 Pipe mit frischem Lachs

350 g Pipe	2 EL Cognac
200 g frischer Lachs	1/2 Glas Brühe
4 Lauchzwiebeln	4 EL Olivenöl
Dill	Salz, Pfeffer

Die Lauchzwiebeln abziehen und die größeren Knollen halbieren. Einen EL Öl in einem Topf erhitzen und die Lauchzwiebeln, den Dill und drei EL Brühe zugeben. Leicht salzen und bei mittlerer Hitze fünfzehn Minuten dünsten.

Den Lachs in Würfel schneiden. Zwei EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs zwei Minuten anbraten. Mit Cognac ablöschen, flambieren und warten, bis die Flamme verlischt. Salzen und pfeffern.

Drei EL Brühe zum Lachs geben und fünf Minuten weitergaren. Die Lachszubereitung danach zu den Lauchzwiebeln in den Topf geben und noch ein paar Minuten ziehen lassen. Reichlich Wasser aufkochen, salzen und die Pipe darin al dente kochen. Abgießen und mit dem restlichen Olivenöl und der Lachssoße vorsichtig vermischen. Mit Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kochzeit:** 35 Minuten

**Vorbereitung:** 15 Minuten

**14.82 Pizza 'Gourmet'**

<i>für den Teig</i>	2 mittelgroße Zwiebeln
1 Würfel Hefe	250 g Champignons
400 g Mehl	400 g Schweinefilet
Salz	2 EL Öl
6 EL Olivenöl	grober Pfeffer
Fett + Mehl fürs Blech	Salz
Backpapier	200 g Barbecue-Sauce (Glas)
<i>für den Belag</i>	2-3 Lauchzwiebeln
	125 g Knoblauch-Crème-fraîche

Hefe zerbröckeln, in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit Mehl, 1 TL Salz und Öl glatt verkneten. Gehen lassen.

Zwiebeln schälen und Pilze putzen, waschen. Beides in Scheiben schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Im heißen Öl 3-4 Minuten anbraten. Würzen, herausnehmen. Zwiebeln und Pilze im Bratfett anbraten, würzen. Mit Fleisch mischen und abkühlen lassen.

Pizzablech (28 cm Ø) fetten und mit Mehl ausstäuben. Teig halbieren. Auf wenig Mehl durchkneten und in Blechgröße zu 2 Kreisen ausrollen. Einen Pizzaboden ins Blech und den anderen auf Backpapier legen. Mit Sauce bestreichen. Fleisch und Pilze darauf verteilen.

Pizzas nacheinander im heißen Ofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) 20-30 Minuten backen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Mit Creme fraiche auf den heißen Pizzas verteilen.

So 'geht' er gut! Pizzateig zur Kugel formen und zugedeckt am warmen Ort 45-60 Minuten gehen lassen. Er ist genau richtig, wenn sich sein Volumen verdoppelt hat. Selbst Teig für mehrere Pizzas kann man schon ca. 2 Stunden vorher kneten. Dann mit einem feuchtwarmen Tuch abdecken und nicht zu kalt aufbewahren. Später nochmals durchkneten. Ist die Pizza schon fertig belegt, der Ofen aber noch nicht frei. Macht nichts, der Teig kann ruhig etwas länger gehen.

**Mengenangabe:** 2 Pizzas (à 8 stücke)

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**Gehzeit** 45-60 Min.

**Backzeit je Blech** 20-30 Min.

**pro Stück ca.:** 210 kcal; E 9 g, F 8 g, KH 23 g

**14.83 Pizza mit Lammhack**

500 g Mehl  
 30 g frische Hefe  
 3 EL Olivenöl  
 1 TL Salz

*Für den Belag*

2 Zwiebeln  
 2 Knoblauchzehen  
 6 EL Olivenöl  
 500 g Lammhack (ersatzweise Rinderhack)  
 Salz, Pfeffer

2 Lauchzwiebeln  
 4 EL Ajvar (Paprikapaste aus dem Glas)  
 150 g Reibekäse  
 1 EL Pinienkerne

*Für den Dip*

1 Mini-Salatgurke  
 1 Knoblauchzehe  
 200 g Sahnejoghurt  
 Cayennepfeffer  
 2 EL gehackte Petersilie

Mehl in eine große Schüssel geben. Hefe zerbröckeln und hinzufügen. Mit 250 ml lauwarmem Wasser, Öl und Salz gut verkneten. Teig zudecken und 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. 4 EL Öl erhitzen. Hack darin krümelig braten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, mitbraten. Mix mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden. Teig halbieren, zu Kreisen ausrollen. Mit Ajvar bestreichen, mit Käse, Hack-Mix, Pinienkernen belegen. 2 EL ÖL darüberträufeln. Pizza 12-15 Minuten im unteren Drittel des Ofens backen. Für den Dip Gurke waschen, halbieren, entkernen, grob raspeln. Knoblauch abziehen, durchpressen. Beides mit Joghurt verrühren. Mit Cayennepfeffer würzen, Petersilie unterrühren. Dip zur Pizza servieren.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Gehzeit** 30 Min.

**Backzeit** ca. 12 Min.

**Vorbereitung:** 30 Min.

**pro Portion ca.:** 930 kcal / 3910 kJ; E 57 g, F 38 g, KH 93 g

## 14.84 Puten-Curry-Soße

400 g Putenbrust  
 6 Aprikosenhälften (Dose)  
 6 EL Aprikosensaft  
 2 Lauchzwiebeln  
 2 EL Cashewkerne, (40 g)  
 1 EL Öl, (10 g)

Salz  
 Pfeffer, weißer  
 1 EL Mehl  
 1 TL Curry, evtl. mehr  
 100 g Schlagsahne  
 100 ml Milch

Fleisch und Aprikosen würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen, kleinschneiden. Cashewkerne in einer Pfanne rösten, herausnehmen. Öl erhitzen. Fleisch darin 2-3 Minuten anbraten. Lauchzwiebeln kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl und Curry darüberstäuben und anschwitzen. Unter Rühren mit Saft, Sahne und Milch ablöschen, ca. 6 Minuten köcheln lassen. Aprikosen und Cashewkerne unterheben.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**Pro Portion ca.:** 160 kcal / 670 kJ; E 14 g, F 8 g, KH 6 g

### 14.85 Quark-Plinsen mit Paprika

1 Töpfchen Basilikum	3 Paprikaschoten
2-3 Stiele frischer oder	(z. B. rot, grün und gelb)
1 TL getrockn. Thymian	1 Bd. Lauchzwiebeln
400 g Magerquark	5 EL Öl
100 g Weizenmehl (Type 1050)	1 Pkg. (500 g) stückige Tomaten
Salz	1 EL Kürbiskerne
weißer Pfeffer	100 g Creme fraîche
3 Eier (Gr. M)	

1. Kräuter waschen und hacken. Quark, Mehl, 1/2 TL Salz, Eier, Kräuter und 3-4 EL Wasser verrühren.

2. Paprika und Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Paprika darin ca. 5 Minuten andünsten. Lauchzwiebeln kurz mitdünsten. Tomaten zugeben. Alles aufkochen und abschmecken.

3. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Darin aus dem Teig 4 goldbraune Plinsen backen, warm stellen. Im restlichen Öl in 2 Portionen 8 weitere Plinsen backen.

4. Kerne hacken, rösten. Plinsen und Paprika anrichten. Je 1 TL Creme fraîche darauf geben, mit Kernen bestreuen. Rest Creme fraîche dazureichen.

Getränk: Mineralwasser.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**Pro Portion ca.:** 490 kcal / 2050 kJ; E 26 g, F 28 g, KH 31 g

### 14.86 Quiche mit Tomaten und Lauchzwiebeln

*Für den Teig:*

175 g Mehl  
100 g Butter  
1 Eidotter  
1 Prise Salz

2 EL gehackte Kräuter  
3 Bd. Lauchzwiebeln  
250 g Frischkäse, gut abgetropft  
4 Eier  
125 g geriebener Emmentaler

*Für die Füllung:*

350 g Tomaten

Salz  
Pfeffer

Mehl und Salz auf die Arbeitsfläche sieben und eine Mulde hineindrücken. 90 g Butter in Stücke schneiden und in die Mulde geben. Mit zwei Messern verarbeiten, bis eine

feinkrümelige Masse entsteht. Hände bemehlen, in kleinen Mengen den Teig durch die Finger rieseln lassen, dabei Butterstücke zerdrücken. Eidotter mit einem Teelöffel kaltes Wasser verquirlen und zu dem Teig geben. Mit einer Gabel verrühren. Dann etwas Wasser mit einem Teelöffel zugeben, dabei weiter rühren, bis der Teig fast glatt ist. Mit den Händen weiterkneten, dann eine Kugel formen und eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Form von 20 cm Durchmesser einfetten. Mit Teig auskleiden, mit Backpapier abdecken und mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren. Im Ofen zehn Minuten blindbacken. Teig aus dem Ofen nehmen und Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen. Teig zurück in den Ofen stellen und weitere acht Minuten backen. Tomaten waschen und abtrocknen. In dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln hacken. Frischkäse in eine Schüssel geben, Eier unterheben und mit dem Schneebesen glattrühren, Salz und Pfeffer zugeben.

Tomatenscheiben auf den Teigboden legen und mit Krautern und Lauchzwiebeln bedecken. Die Käsemischung darübergeben und mit Emmentaler bestreuen.

Quiche 40 Minuten im Ofen backen, bis die Oberfläche goldgelb ist. Nach Belieben kalt oder warm servieren.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Vorbereitung:** 25 Minuten

**Garzeit:** 50 Minuten

**Ruhezeit für den Teig** 1 Stunde

#### 14.87 Ravioli mit Gemüse- und Pilzsoße

1 kg Ravioli mit Gemüsefüllung	1 Stange Sellerie
1 kg geschälte Tomaten	1 Möhre
400 g passierte Tomaten	60 g Mangold
80 g getrocknete Steinpilze	1 Bd. Petersilie
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
12 Salbeiblätter	100 g roher Schinken am Stück
1 Lorbeerblatt	1 Glas trockener Weißwein
gerebelter Thymian	12 EL Olivenöl
2 Schalotten	Butter
1 Bd. Lauchzwiebeln	Salz
1 Stange Porree	Pfeffer

1. Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Mit Knoblauch, geschälten Tomaten, sechs Salbeiblättern, Lorbeer, einem Teelöffel grobem Salz und zwei Gläsern Wasser in eine Kasserolle geben und bei geschlossenem Deckel und sehr mäßiger Hitze eine Stunde garen.

2. Passierte Tomaten zugeben und weitere 45 Minuten garen. Danach die Soße durch ein Sieb streichen, vier Esslöffel Öl zufügen. Salzen, pfeffern und in zwei kleine Töpfe verteilen.

3. Pilze in lauwarmem Wasser einweichen, abtropfen lassen (Einweichwasser filtern und beiseite stellen) und 20 Minuten mit dem in Streifen geschnittenen Schinken, dem restlichen Knoblauch, Thymian und vier Esslöffeln Öl anbraten.
4. Nach fünf Minuten die Pilze salzen, pfeffern und mit Wein begießen. Zehn Minuten weitergaren, dann nach und nach Einweichwasser der Pilze zugießen. Pilze in eine der beiden Töpfe mit Tomatensoße geben.
5. Lauchzwiebeln, Schalotten, Porree, Möhre, Sellerie, Mangold und Petersilie fein hacken. Alle Zutaten in der Pfanne mit vier Esslöffeln Öl zehn Minuten anbraten. Salzen, etwas Wasser zugeben und weiterkochen, bis das Wasser verdunstet und das Gemüse weich ist. Das Gemüse in den anderen Topf mit der Tomatensoße geben.
6. Reichlich Salzwasser aufkochen und die Ravioli darin garen. Abgießen und mit etwas zerlassener Butter und dem restlichen Salbei mischen. Mit den beiden Soßen in zwei Schüsseln servieren.

**Mengenangabe:** 8 Personen

**Vorbereitung:** 30 Minuten

**Kochzeit:** 2 Stunden

### 14.88 Reginette mit Tomaten und Dicken Bohnen

350 g Reginette	4 Lauchzwiebeln
600 g frische Dicke Bohnen	1 Zweig gehackte Petersilie
300 g geschälte Tomaten	1 Zweig gehackter Kerbel
80 g geräucherter Bauchspeck	3 EL Olivenöl
40 g geriebener Pecorino	1 Brühwürfel
1 scharfe rote Peperoni	Salz

Dicke Bohnen enthülsen und Kerne aus der Haut drücken, die sie überzieht, dann waschen. Lauchzwiebeln putzen und fein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Lauchzwiebeln zehn Minuten sanft anbraten.

Speck in Würfel schneiden und in eine kleine beschichtete Pfanne geben. Ohne weiteres Fett anbraten. Das ausgelassene Fett entfernen und die Speckwürfel in die Pfanne zu den Lauchzwiebeln geben. Zusammen fünf Minuten anbraten.

Dicke Bohnen zugeben und ziehen lassen, dann die Tomaten, die Peperoni ganz, den Brühwürfel und eine Kelle heißes Wasser zugeben. Bei mäßiger Hitze ca. 20 Minuten garen.

In einer Pfanne reichlich Wasser aufkochen und salzen. Nudeln al dente garen und abgießen. Peperoni aus der Soße entfernen und Soße mit Pecorino bestreuen.

Nudeln in die Soße geben, umrühren und kurz zusammen ziehen lassen. Schließlich mit den gehackten Kräutern würzen, gut umrühren und sehr heiß servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 20 Minuten

**Garzeit:** 30 Minuten

**Empfohlener Wein** Cirò bianco

### 14.89 Reismudel-Bowl mit Makrele

2 Knoblauchzehen	220 g breite Reismudeln
60 g frischer Ingwer	1 Bd. Lauchzwiebeln
2 rote Chilischoten	100 g Baby-Blattspinat
1 Bio-Limette, Schale und Saft von	4 Makrelenfilets (à 100 g mit Haut)
1 EL brauner Zucker	2 EL Öl
4 EL dunkles Sesamöl	50 g Röstzwiebeln
4 EL Sojasoße	<i>Zum Garnieren:</i>
1 Möhre	einige Stiele frischer Koriander

Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen, auf der Küchenreibe reiben und den Saft zwischen den Fingern ausdrücken. Chilischoten putzen, entkernen, waschen und hacken.

Knoblauch, Ingwersaft, Chili, Limettenschale und -saft, Zucker, Sesamöl und Sojasoße verrühren.

Möhre schälen und längs in feine Scheiben oder Streifen hobeln. Nudeln mit kochendem Wasser übergießen, circa fünf Minuten quellen lassen.

Lauchzwiebeln inzwischen putzen, waschen und in Stücke schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern. Nudeln abtropfen lassen. Alle vorbereiteten Zutaten und Möhre mit der Hälfte Dressing mischen und in Schalen anrichten.

Makrelenfilets abspülen und trocken tupfen. Im heißen Öl in einer Pfanne von jeder Seite circa zwei Minuten scharf braten und mit etwas Dressing bepinseln. Makrelenfilets auf den Nudeln anrichten. Restliches Dressing, Röstzwiebeln und Koriander darauf verteilen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 14.90 Rigatoni mit sugo

250 g Kalbsrückensteak	2 EL Tomatenmark
1 Bd. Suppengrün	250 ml Fleischbrühe (Instant)
1 Zwiebel,	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe	2 Lauchzwiebeln
2 EL Olivenöl	500 g Rigatoni

Das Fleisch abbrausen, trockentupfen und in sehr kleine Würfel schneiden. Suppengrün putzen, waschen und ebenfalls fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken.

Fleisch im heißen Olivenöl anbraten. Suppengrün, Zwiebeln und Knoblauch zufügen und

kurz mitschmoren. Tomatenmark unterziehen, Brühe angießen und zugedeckt ca. 30 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, in Halbringe schneiden. Rigatoni nach Packungsanleitung bissfest garen, abgießen, abtropfen lassen. Nudeln auf vorgewärmte Teller verteilen, die Soße darüber geben. Mit Lauchzwiebeln garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 20 Min.

**Garen** ca. 30 Min.

**pro Person:** 600 kcal; E 30 g, F 12 g, KH 89 g

### 14.91 Rote-Bete-Flammkuchen

250 g Mehl und Mehl zum Arbeiten	1 Stück frischer Meerrettich (ca. 3 cm)
60 g Hartweizengrieß	300 g Schmand
60 g weiche Butter	Salz, Pfeffer
1 EL Trockenhefe	450 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)
1/4 TL Salz	1-2 EL Honig
<i>für den Belag</i>	1/2 Bd. Lauchzwiebeln

Für den Teig Mehl und Grieß U in einer Rührschüssel vermischen. Butter, 125 ml lauwarmes Wasser, Hefe und Salz zugeben, zu einem Teig verkneten. An einem warmen Ort ca. 1 Stunde ruhen lassen. Inzwischen für den Belag Meerrettich fein reiben, mit Schmand mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rote Bete in feine Scheiben schneiden, mit Honig und Salz mischen. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Backofen mit Backblech auf 250 Grad (Umluft: 230 Grad) vorheizen. Teig auf bemehlter Fläche zu einem dünnen Fladen ausrollen, auf Backpapier legen. Teig mit Schmand bestreichen, mit Roter Bete belegen. Heißes Backblech aus dem Ofen nehmen, Flammkuchen mithilfe des Backpapiers darauf ziehen. Das Blech zurück in den Ofen schieben. Flammkuchen auf der untersten Schiene 15-20 Minuten backen. Zum Servieren Flammkuchen mit Lauchzwiebeln und nach Belieben mit gehobeltem Meerrettich bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Backzeit:** ca. 15 Minuten

**Gehzeit:** 1 Std.

**Vorbereitung:** 25 Minuten

**pro Portion ca.:** 600 kcal / 2520 kJ; E 12 g, F 31 g, KH 66 g

### 14.92 Rustikale Spätzlepfanne

400 g Spätzle	4 EL Öl
Salz	4 EL gewürfelter durchwachsener Speck
2 Zwiebeln	2 Beutel 'Knorr Fix für Ofen-Geschnetzeltes mit Tomaten'
2 Lauchzwiebeln	60 g Hartkäse (z.B. Gouda)
400 g Champignons, in Scheiben (Glas)	

Die Spätzle nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser garen.

Zwiebeln abziehen sowie Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und beides in Ringe schneiden. Champignons abtropfen lassen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin goldgelb dünsten und herausnehmen.

Die Champignons und Speck im Bratöl andünsten. 700 ml kaltes Wasser zugießen. Die Beutelinhalte 'Fix für Ofen- Geschnetzeltes' einrühren und alles unter Rühren aufkochen.

Die Frühlingszwiebelringe zufügen und ca. 3 Min. köcheln lassen.

Den Käse reiben. Die Spätzle abgießen, abtropfen lassen und mit der Pilzsoße vermengen.

Die Spätzlepfanne mit Käse und Röstzwiebeln bestreut servieren. Dazu schmeckt Tomatensalat.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 15 Min.

**Vorbereiten** ca. 15 Min.

**pro Person ca.:** 525 kcal; E 23 g, F 17 g, KH 70 g

### 14.93 Scharfe Sellerienudeln

250 g Vollkornnudeln	1 Bd. glatte Petersilie
600 g Staudensellerie	200 g Magerquark
4 Lauchzwiebeln	4 TL Senf
400 ml Gemüsebrühe, ca.	4 EL Olivenöl
Rosenpaprika	Salz

*Sauce:*

1 klein. Glas Kapern

1 Knoblauchzehe

*Zum Bestreuen:*

3 TL Sesamsamen

Nudeln in reichlich Salzwasser gar kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Staudensellerie und Lauchzwiebeln putzen und in kleine Stücke schneiden. Beides in kochender Gemüsebrühe dünsten. Nach 10 Minuten die Nudeln dazugeben und kurz darin erwärmen.

Für die Sauce Kapern, durchgepresste Knoblauchzehe und gehackte Petersilie mit Quark, Senf, Öl und Salz verrühren, abschmecken und im Wasserbad kurz erwärmen.

Die Sellerienudeln auf vorgewärmte Teller füllen, den Quark in die Mitte geben und mit Sesamsamen bestreut servieren.

**Vorbereitungszeit:** ca. 20 Minuten

**Kochzeit:** ca. 15 Minuten

**14.94 Schinken-Käse-Quesadillas**

2 Tomaten	250 g geriebener Käse (z.B. Cheddar)
5 Lauchzwiebeln	8 Scheib. gekochter Schinken
2 Champignons	4 EL gehackte Petersilie
8 Weizentortillas (Fertigprodukt)	2 EL Öl
2 EL Dijon-Senf	

Tomaten abbrausen, putzen, in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe teilen. Champignons putzen, feucht abreiben, in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Dijon-Senf 4 Tortillas bestreichen. Mit der Hälfte des Käses bestreuen und mit dem Schinken belegen. Tomatenscheiben, Champignons und Zwiebelringe darauf verteilen. Mit der Petersilie bestreuen.

Den restlichen Käse darübergerben, mit den übrigen 4 Tortillas abdecken und flach drücken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Quesadillas darin nacheinander auf jeder Seite ca. 4 Min. bräunen lassen, dabei immer wieder flach drücken. Zum Servieren die Quesadillas vierteln und auf Tellern anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 30 Min.

**Garen** ca. 8 Min.

**Pro Pers. ca.:** 615 kcal; E 34 g, F 30 g, KH 53 g

**14.95 Schinken-Wraps**

1 Zucchini	15-20 Salatblätter
1 rote Paprikaschote	(z. B. Kopfsalat, Spinatblätter, Rucola)
5 Lauchzwiebeln	4 kalte Pfannkuchen (Pfannkuchen-Grundrezept)
3 EL Olivenöl	4 Scheib. Kochschinken
3 EL Creme fraîche	
Salz, Pfeffer	

Zucchini waschen, längs in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote und Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in schmale Streifen bzw. Ringe schneiden. Alles im Öl ca. 10 Min. dünsten. Creme fraîche unterrühren, salzen, pfeffern.

Salatblätter abbrausen, trockenschleudern. Pfannkuchen mit Salatblättern, Schinken und Gemüsemischung belegen, fest aufrollen, halbieren. Zum Transportieren in eine Lunchbox schichten oder in Alufolie wickeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 10 Min.

**Vorbereiten** ca. 15 Min.

**pro Person ca.:** 310 kcal; E 14 g, F 17 g, KH 25 g

**14.96 Schneller Zwiebelkuchen**

1 Bd. Lauchzwiebeln	4-5 EL Schmand
2 mittelgroße Zwiebeln	1 Dos. (200 g; 4 Stück)
100 g Frühstücksspeck in Scheiben (Bacon)	Frischteig für Sonntags-Brötchen (Kühlregal)
Pfeffer	
Salz	evtl. Petersilie z. Garnieren
1 Ei	Backpapier

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebeln schälen, in feine Spalten schneiden.

Speck fein würfeln. In einer Pfanne knusprig braten. Gesamte Zwiebeln zufügen und unter Wenden ca. 2 Minuten andünsten. Mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Etwas abkühlen lassen.

Ei und Schmand verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Teig im Ganzen aus der Dose nehmen (nicht trennen) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Zu einem Streifen (ca. 19 x 30 cm) ausrollen.

Zwiebeln gleichmäßig darauf verteilen. Dabei rundum am Rand gut 1 cm frei lassen. Schmand darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 175°C/Gas: Stufe 3) 12-15 Minuten backen. Garnieren.

**Mengenangabe:** 6 STÜCKE

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

**Backzeit** 12-15 Min.

**pro Stück ca.:** 250 kcal; E 6 g, F 15 g, KH 22 g

**14.97 Spaghetti al limone**

500 g Spaghetti	125 g Crème fraîche
Salz	3 EL Zitronensaft
4 Lauchzwiebeln	Pfeffer
1 EL Butter	4 Zweige Zitronenmelisse
1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von	2 EL gehackter Dill
4 EL trockener Sherry	60 g geriebener Parmesan

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Anleitung garen. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, in feine Ringe schneiden und in der Butter dünsten.

Zitronenschale, Sherry und Crème fraîche unter die Zwiebeln ziehen. Bei geringer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Soße mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Melisse abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen, einige beiseite legen, Rest hacken. Nudeln, Melisse, Dill unter die Soße heben. Spaghetti auf Tellern anrichten, mit Parmesan bestreuen. Mit Melisseblättchen, evtl. Zitronenscheibe und Dillfähnchen garniert

servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 12 Min.

**Zubereitung** ca. 20 Min.

**pro Person:** 650 kcal; E 22 g, F 20 g, KH 89 g

### 14.98 Spaghetti mit Kaviar

500 g Spaghetti	2 EL Öl
Salzwasser	300 g Crème fraîche
1 Bd. Lauchzwiebeln	2 Gläser (à 100 g) Deutscher Kaviar
4 Tomaten	Dill zum Garnieren

Spaghetti in kochendem Salzwasser al dente, d.h. bißfest, garen. Geputzte Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Tomaten halbieren, entkernen, fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelringe und Tomatenwürfel darin ca. 3 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 andünsten.

Spaghetti auf einem Sieb gut abtropfen lassen, mit dem Gemüse mischen und auf 4 Tellern anrichten. Auf jede Portion einen großen Löffel Crème fraîche setzen und den Kaviar darauf verteilen. Mit Dillgrün garnieren. 92 g Eiweiß, 135 g Fett, 395 g Kohlenhydrate, 13404 kJ, 3195 kcal.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 35 Minuten

### 14.99 Spaghetti mit Kirschtomaten und Zucchini

350 g Spaghetti	Olivenöl
300 g Kirschtomaten	Salz
200 g Zucchini	Pfeffer
3 Lauchzwiebeln	

Backofen auf 200° vorheizen. Tomaten waschen und abtrocknen, nur größere halbieren. Zucchini putzen, waschen und in runde Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen und hacken.

In einer feuerfesten Form etwas Öl erhitzen und die Lauchzwiebeln sanft anbraten. Zucchini und Tomaten zugeben, salzen, pfeffern und im Ofen 15 Minuten garen.

Inzwischen in einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Spaghetti al dente garen und abgießen. Das warme Gemüse zugeben, mit Olivenöl begießen, gut umrühren und sofort zu Tisch bringen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 10 Minuten

**Garzeit:** 20 Minuten

**Empfohlener Wein** Alghero Sauvignon

### 14.100 Spaghetti mit Linsensoße

1 Bd. Lauchzwiebeln	400 ml Brühe
400 g Spaghetti	150 g kalorienreduzierter Frischkäse
Salz	(5% Fett absolut)
3 EL Öl	2 EL TK-Kräuter 'Italienische Art'
200 g rote Linsen	Pfeffer

Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und schräg in Ringe schneiden. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Anweisung garen.

Öl in einem Topf erhitzen und Lauchzwiebeln darin andünsten. Linsen, Brühe zugeben und bei schwacher Hitze 8-10 Min. köcheln lassen.

Frischkäse sowie Kräuter zu den Linsen geben und unter Rühren erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit der Soße vermengen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**pro Portion ca.:** 810 kcal; E 40 g, F 14 g, KH 129 g

### 14.101 Spaghetti mit Oliven-Thunfisch-Soße

1 Bd. Lauchzwiebeln	Salz, schwarzer Pfeffer
3-4 Stiele frischer oder	etwas Zucker
1/2 TL getrockneter Thymian	250-300 g Spaghetti
1-2 EL Öl (z. B. Olivenöl)	1 Dos. (200 g) Thunfisch in Öl
1 Dos. (425 ml) Tomaten	50 g schwarze Oliven

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Thymian waschen und die Blättchen abzupfen.

Lauchzwiebeln im heißen Öl andünsten. Tomaten samt Saft zugeben, aufkochen. Tomaten grob zerkleinern. Mit Thymian, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Soße ca. 10 Minuten einkochen lassen.

Inzwischen Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser 8-10 Minuten bissfest garen.

Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel kleiner zupfen. Mit den Oliven in die Soße geben und erhitzen. Oliven-Thunfisch-Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti abgießen, sofort mit der Soße anrichten. Getränk: Mineralwasser.

**Mengenangabe:** 2-3 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**Portion ca.:** 700 kcal / 2940 kJ; E 29 g, F 23 g, KH 90 g

### 14.102 Spaghetti mit Pesto und Pinienkernen

400 g Spaghetti	1 Bd. Basilikum
Salz	150 g frisch geriebener Parmesan
100 g Pinienkerne	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Lauchzwiebeln	1 TL fein abgeriebene Zitronenschale
100 ml Olivenöl	

Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten, herausnehmen. Lauchzwiebeln abrausen, putzen und in Ringe teilen. In 2 EL Öl andünsten.

Basilikum abrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen. Einige beiseite legen, den Rest mit der Hälfte des Parmesans, 1/3 der Pinienkerne und dem übrigen Öl pürieren. Pesto salzen und pfeffern.

Die Nudeln vorsichtig mit den Zwiebeln, der Zitronenschale und dem Pesto vermengen. Mit Basilikumblättern, restlichen Pinienkernen und übrigem Parmesan bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 20 Min.

**pro Person:** 860 kcal; E 33 g, F 49 g, KH 72 g

### 14.103 Spaghetti mit Ricotta und Bauchspeck

350 g Spaghetti	3 Lauchzwiebeln
130 g Ricotta	1 dl Sahne
50 g geräucherter Bauchspeck	4 EL Olivenöl
50 g geriebener Parmesan	Salz
1 Glas trockener Weißwein	Pfeffer

Die Lauchzwiebeln putzen und mit dem Speck klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch und die Lauchzwiebeln bei schwacher Hitze anbraten, bis sie zart werden.

Mit dem Wein begießen und einkochen lassen, so dass sich ein reduzierter Fond bildet. Die Ricotta mit einem Holzlöffel glatt rühren und nach und nach die Sahne unterheben. Zum Schluss den Parmesan unterrühren.

Inzwischen die Spaghetti in kochendem Salzwasser al dente kochen. Drei Esslöffel des Kochwassers abschöpfen und zu der Ricottamasse geben.

Nudeln abgießen und mit der Ricottasoße gut vermengen. Sofort heiß servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 30 Minuten

#### 14.104 Spaghetti-Muffins mit Tomatensoße

250 g Spaghetti	Fett für die Form
Salz	50 g Schinkenwürfel
100 g getr. Tomaten in Öl	50 g geriebener Gouda
2-3 Lauchzwiebeln	1 Zwiebel
400 ml Milch	1 EL Tomatenmark
4 Eier	1 Dos. (850 ml) Tomaten
Pfeffer	Zucker
getr. Oregano	

Nudeln in kochendem Salzwasser 8-10 Minuten bissfest garen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, Lauchzwiebeln putzen, waschen. Beides fein schneiden.

Milch und Eier verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Nudeln abgießen und abschrecken.

Mulden eines Muffinblechs (12 Mulden) fetten. Spaghetti, Lauchzwiebeln, Schinkenwürfel und Hälfte Tomatenwürfel darin verteilen. Eiermilch darübergießen. Käse darüberstreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175°C/Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. 1-2 EL vom Tomatenöl erhitzen. Zwiebelwürfel darin andünsten. Tomatenmark mit anschwitzen. Dosentomaten zufügen und zerkleinern. Mit Oregano, Salz, Pfeffer und etwas Zuckerwürzen. Soße ca. 10 Minuten köcheln. Restliche Tomatenwürfel unterrühren. Nudelnester mit Soße anrichten.

Dazu schmeckt Salat.

**Mengenangabe:** 12 Stück

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**pro Stück ca.:** 180 kcal; E 9 g, F 7 g, KH 20 g

#### 14.105 Spaghetti-Party-Pizza

<i>Zutaten</i>	1 Bd. Lauchzwiebeln
4 Fleischtomaten	5 Eier
400 g Spaghetti	1/2 l Milch
1 EL Salz	Cayennepfeffer
400 g gekochter Schinken	Kräutersalz
400 g geraspelten Käse (Edamer)	50 g Butter

Tomaten überbrühen, abziehen und in Scheiben schneiden, Kerne entfernen. Spaghetti in reichlich Salzwasser 'al dente' kochen. Schinken in breite Streifen schneiden, Lauchzwiebeln in sehr feine Ringe schneiden.

Alle Zutaten bis auf die Tomaten mit den abgetropften Nudeln vermischen und in die gefettete Fettfangschale eines Backofens füllen. Die Tomatenscheiben darauflegen. Eier, Milch, Cayennepfeffer und Kräutersalz verquirlen und darübergießen. Mit Butterflöckchen besetzen. Die Form in den Backofen schieben und etwa 30 Minuten bei 200°C backen. Dazu schmecken ein gemischter Blattsalat und ein trockener Rotwein.

**Mengenangabe:** 8 Portionen

### 14.106 Spaghettini in Lachs-Hummersahne

150 g rohe geschälte Garnelen (frisch oder TK)	Salz, weißer Pfeffer
250 g Lachsfilet	1 Würfel (50 g) Hummer-Suppen-Paste
2 EL Zitronensaft	1 Glas (400 ml) Fischfond
1 Bd. Lauchzwiebeln	100 g Schlagsahne
1-2 EL Öl	300 g Spaghettini
	2 EL Forellen-Kaviar, evtl.

TK-Garnelen auftauen lassen. Lachs waschen, trockentupfen, grob würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Garnelen abspülen und trockentupfen. Lachs und Garnelen im heißen Öl 3-5 Minuten braten. Lauchzwiebeln kurz mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Hummer-Paste im heißen Bratfett zerlassen. Fond und Sahne einrühren. Aufkochen und offen ca. 5 Minuten köcheln. Inzwischen Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen. Lauchzwiebeln, Garnelen und Lachs in der Soße erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen und mit der Soße anrichten. Mit Kaviar garnieren. Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 660 kcal; E 34 g, F 28 g, KH 64 g

### 14.107 Spinat-Börek

<i>Zutaten</i>	100 g Schafskäse (Feta)
300 g zarter Blattspinat	Butter für das Blech
2 Lauchzwiebeln	schwarzer Pfeffer fadM.
1/2 Bd. glatte Petersilie	2 Yufka-Teigblätter
1/2 Bd. Dill	150 ml Milch

30 g Butter  
Salz

schwarzer Pfeffer fadM.

1. Den Backofen auf 225 Grad (Gas Stufe 4) vorheizen. Spinat verlesen und gründlich waschen, gut abtropfen lassen. Spinat in ein Zentimeter breite Streifen schneiden oder grob hacken. 2. Von den Lauchzwiebeln Wurzeln und harte Röhren abschneiden. Die Zwiebeln waschen, abtropfen lassen und in Scheibchen schneiden. Die Kräuter waschen, trocknen, die Blättchen hacken. Den Käse mit der Gabel zerbröckeln. 3. Ein großes Backblech mit Butter einfetten. Die Yufka-Teigblätter nebeneinander legen und leicht mit Wasser besprühen (mit der Wassersprühflasche). Milch mit Butter in einem Töpfchen erwärmen. Ein Teigblatt auf das Blech legen und mit Milch-Butter-Mischung einpinseln. Das zweite Blatt darauflegen und ebenfalls einpinseln.

4. Spinat, Zwiebeln und Kräuter in der Teigmitte so ausbreiten, daß die Teigränder zum Überklappen frei bleiben. Gemüse leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen. Den Käse daraufverteilen und die Teigränder rechts und links, oben und unten darüber klappen, so daß alles gut bedeckt ist. Börek mit der Gabel mehrmals einstechen. Die restliche Milch-Butter-Mischung darauf verteilen. Das Börek in Ofenmitte 20 bis 25 Minuten backen, leicht abkühlen lassen und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

#### 14.108 Spinatpfannkuchen-Turm überbacken mit Gouda

2 Pkg. TK-Spinat (à 300 g)  
150 g Gouda  
3 EL Sonnenblumenkerne  
Salz, Pfeffer  
1 EL Butter  
1 Knoblauchzehe  
1 Bd. Lauchzwiebeln

Salz  
Butterschmalz zum Ausbacken  
1/8 l Mineralwasser  
1/4 l Milch  
3 Eier  
200 g Weizenvollkornmehl

Vollkornmehl mit Eiern, Milch, Mineralwasser und Salz zu einem glatten Teig verrühren, 30 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Lauchzwiebelringe darin andünsten, Knoblauch dazupressen. TK-Spinat zu den Zwiebeln geben und nach Packungsanweisung garen. Mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken, beiseite stellen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und beiseite stellen. Den Gouda reiben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. In einer Pfanne in heißem Butterschmalz nacheinander 8 Pfannkuchen backen. Diese schichtweise mit Spinat, Sonnenblumenkernen und Gouda belegt auftürmen. Den obersten Pfannkuchen mit Käse bestreuen. Backblech in den kalten Ofen schieben und bei 200 °C (Umluft: 180 °C; Gas: 4) etwa 20 Minuten backen.

Tipp: Dazu passt je nach Saison Tomaten-, Gurken- oder Radicchio-Salat.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 75

539 kcal / 2254 kJ

### 14.109 Steinpilzrahm mit Bandnudeln

400-500 g Steinpilze	1 EL Öl
1 Bd. Lauchzwiebeln	Pfeffer
75-100 g Räucherspeck	2 leicht geh. EL (30 g) Mehl
3-4 Stiele Thymian	150 ml trockener Weißwein
400 g breite Bandnudeln	100 g Schlagsahne
Salz	1-2 TL Gemüsebrühe

Pilze säubern und putzen. Kleine Exemplare in Scheiben, große in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Speck würfeln. Thymian waschen und abzupfen. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser 8-10 Minuten bissfest garen. Speck in einer großen Pfanne anbraten. Pilze zugeben und 3-4 Minuten unter Wenden kräftig braten, dabei Öl zugeben, würzen. Lauchzwiebeln und Thymian kurz mitbraten. Alles mit Mehl bestäuben, anschwitzen. 300 ml Wasser, Wein, Sahne und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen und alles auf einer Platte anrichten. Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Portion ca.:** 710 kcal; E 21 g, F 29 g, KH 83 g

### 14.110 Strudel-Muffins mit Salami

1 Pkg. (250 g; 10 Blätter) Strudelteig (Kühlregal)	300 ml Milch
250 g kleine Tomaten	Salz Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	Muskat
100 g Salami in dünnen Scheiben	2 EL Butter/Margarine
4 Eier	Fett fürs Muffinblech

Teig aus der Packung nehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Salami evtl. halbieren oder vierteln.

Eier und 200 ml Milch verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Fett und 100 ml Milch erhitzen. 10 Mulden eines Muffin-bleches fetten.

Teig entrollen. Strudelblätter vierteln. Jede Mulde mit 4 Teigblättern auslegen. Zwischendurch mit dem Milch- Fett-Gemisch bestreichen. Salami, Lauchzwiebeln und Tomaten in die Mulden verteilen. Eiermilch gleichmäßig darüber verteilen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Stufe 3) ca. 20 Minuten backen. Evtl. nach der Hälfte der Backzeit abdecken. Muffins ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Dann vorsichtig herauslösen.

**Mengenangabe:** 10 STÜCK

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**pro Stück ca.:** 200 kcal; E 9 g, F 11 g, KH 18 g

### 14.111 Tagliatelle 'verde' mit Räucherlachs

Salz, Pfeffer	150 g TK-Erbsen
1 Bd. Lauchzwiebeln	100 g geräucherter Lachs
2 mittelgroße Zucchini	in Scheiben
300 g Bandnudeln (z. B. Tagliatelle)	3 EL Creme fraîche
2 EL Öl	etwas Basilikum

Für die Nudeln reichlich Salzwasser aufkochen. Lauchzwiebeln und Zucchini putzen, waschen und in Stücke bzw. Scheiben schneiden. Nudeln in dem Salzwasser ca. 8 Minuten garen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zucchini darin kräftig anbraten. Lauchzwiebeln kurz mitbraten. Erbsen zufügen und alles ca. 2 Minuten garen.

Lachs in feine Streifen schneiden. Das Gemüse mit Creme fraiche verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln abgießen und zurück in den Topf geben. Lachs und Gemüse darunter-heben. Basilikum waschen, evtl. klein zupfen und darüberstreuen.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**pro Portion ca.:** 570 kcal; E 20 g, F 22 g, KH 69 g

### 14.112 Tagliatelle mit Lachs

350 g Tagliatelle	1/2 Glas Fischfond
200 g frischer Lachs	4 EL Olivenöl
2 Lauchzwiebeln	Salz, Pfeffer
2 EL Cognac	

Die Lauchzwiebeln putzen, dabei auch die zarten Teile des Grüns verwenden und größere Knollen halbieren. Ein EL Öl mit drei Esslöffeln Fischfond in einer Pfanne erhitzen, salzen

und die Lauchzwiebeln zugeben. Bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze fünfzehn Minuten dünsten.

Den Lachs in Stücke schneiden. In einem Topf das restliche Öl erhitzen und den Fisch drei Minuten anbraten. Mit Cognac ablöschen und flambieren.

Drei EL Fischfond zu dem Lachs geben und weitere fünf Minuten garen. Danach den Fisch zu den Lauchzwiebeln in die Pfanne legen und alles eine Minute ziehen lassen.

Inzwischen die Tagliatelle in reichlich sprudelndem Salzwasser al dente kochen und abgießen. In die Pfanne zu den Lauchzwiebeln und dem Lachs geben und reichlich Pfeffer würzen. Die Pfanne auf den Herd stellen und unter Schütteln die Pasta eine Minute ziehen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kochzeit:** 35 Minuten

**Vorbereitung:** 15 Minuten

### 14.113 Tagliatelle mit Scampi und Garnelen

500 g Mehl	1 Bd. Lauchzwiebeln
4 Eier + 2 Eidotter	gehackte Petersilie
300 g Garnelen	1 Zitrone, Saft und Schale von
350 g Scampi (Kaisergranat)	Olivenöl
1 Bd. wilder Fenchel	Salz
1 Bd. Kerbel	Pfeffer
1 dl Brühe	

1. Zucchini putzen, Blüte abkneifen und den Blütenstempel entfernen. Die Zucchini waschen, abtrocknen und klein schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zucchini mit den Blüten garen, bis sie weich, aber nicht zerkocht sind. Falls nötig, während der Garzeit etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Das Mehl aufhäufen und eine Mulde in die Mitte drücken, eine Prise Salz zugeben. Die Eier einzeln in die Mulde schlagen, nach und nach mit dem Mehl verkneten. Falls der Teig zu zäh wird, ein weiteres Ei dazukneten. Den Teig zu einer Kugel formen und mit Frischhaltefolie umwickelt 30 Minuten an einem kühlen Ort ruhen lassen.

3. Mit einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen und mit einem geeigneten Werkzeug in ca. 1 cm breite Tagliatelle schneiden. Auf einem sauberen Tuch antrocknen lassen.

4. Die Scampi und Garnelen schälen. Die Lauchzwiebeln fein hacken und in einer beschichteten Pfanne mit vier Esslöffeln Öl anbraten. Etwa zwei Minuten bei starker Hitze braten, dann mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen.

5. Die Zitronenschale zerkleinern. Den Kerbel hacken. In einer Schüssel die Eidotter mit Zitronensaft und Brühe verrühren. Die Soße in eine Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei schwacher Hitze rühren, bis die Soße anfängt zu stocken.

6. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Zitronenschale, den Fisch und den gehackten Kerbel zugeben. Die Tagliatelle in reichlich Salzwasser al dente kochen und abgießen. Mit

der Soße verrühren und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 8 Personen

**Vorbereitung:** 1 Stunde

**Kochzeit:** 30 Minuten

**Ruhezeit für die Nudeln:** 30 Minuten

#### 14.114 Tagliatelle mit Zucchini und Garnelen

500 g Mehl

4 Eier

300 g Garnelen

350 g Zucchini mit Blüte

1 Bd. Lauchzwiebeln

gehackte Petersilie

1 Glas trockener Weißwein

Olivenöl

Butter

Salz

Pfeffer

1. Zucchini putzen, Blüte abkneifen und den Blütenstempel entfernen. Die Zucchini waschen, abtrocknen und klein schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zucchini mit den Blüten garen, bis sie weich, aber nicht zerkocht sind. Falls nötig, während der Garzeit etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Mehl aufhäufen und eine Mulde in die Mitte drücken, eine Prise Salz zugeben. Die Eier einzeln in die Mulde schlagen, nach und nach mit dem Mehl verkneten. Falls der Teig zu zäh wird, ein weiteres Ei dazukneten. Den Teig zu einer Kugel formen und mit Frischhaltefolie umwickelt 30 Minuten an einem kühlen Ort ruhen lassen.
3. Mit einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen und mit einem geeigneten Werkzeug in ca. 1 cm breite Tagliatelle schneiden. Auf einem sauberen Tuch trocknen lassen.
4. Die Lauchzwiebeln fein hacken und in einer beschichteten Pfanne mit vier Esslöffeln Öl anbraten. Etwa zwei Minuten bei starker Hitze braten, dann mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen.
5. In die Pfanne mit dem Bratfett den Wein, die Garnelen, einen Teelöffel Petersilie, eine Prise Salz und Pfeffer geben. Zwanzig Minuten garen, dann die Zucchini hinzufügen und alles zusammen ziehen lassen.
6. Reichlich Salzwasser aufkochen und die Tagliatelle darin kochen. Abgießen, mit den Zucchini und Garnelen vermengen und servieren.

**Mengenangabe:** 8 Personen

**Vorbereitung:** 1 Stunde

**Kochzeit:** 30 Minuten

**Ruhezeit für die Nudeln:** 30 Minuten

#### 14.115 Tagliolini mit Gemüse und Ricotta

300 g Tagliolini	gehackte Petersilie
300 g grüne Bohnen	1/2 Glas trockener Weißwein
300 g Zucchini mit Blüte	Olivenöl
1 Bd. Lauchzwiebeln	Salz
100 g salzige, geriebene Ricotta	

1. Die Blüten von den Zucchini abtrennen. Die Bohnen und Zucchini putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, das Grün mitverwenden und ebenfalls in Stückchen schneiden.

2. In einer beschichteten Pfanne sechs El Öl erhitzen, das Gemüse anbraten, dann mit Wein ablöschen und verkochen lassen. Eine Suppenkelle warmes Wasser zugießen, salzen und fünfzehn Minuten garen. Vom Herd nehmen.

3. Die Zucchini Blüten sehr vorsichtig waschen und trockentupfen. Die Blüten mit der Petersilie zu den Bohnen und Zucchini geben.

4. Die Pasta in reichlich sprudelndem Salzwasser al dente kochen und abgießen. Zu den Gemüsen in die Pfanne schütten. Alles zusammen ziehen lassen.

5. Eine Schicht Nudeln auf einen Servierteller geben, mit der Hälfte der geriebenen Ricotta bestreuen, eine weitere Schicht Nudeln darüber geben und mit Ricotta abschließen. Sofort servieren

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

### 14.116 Teigtaschen mit Garnelenfüllung

10 g getrocknete Mu-Err-Pilze	1 TL Reiswein, ersatzweise trockener Sherry (Fino)
24 Wan-Tan-Teigblätter, vakuumverpackt oder tiefgekühlt	2 TL helle Sojasauce
175 g Schweinenacken	1 Prise Zucker
125 g Tiefseegarnelen	Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
2 Lauchzwiebeln	1 Eiweiß
1 TL Maisstärke	Öl zum Einfetten
1 TL Sesamöl	

Die Pilze 30 Minuten lauwarm einweichen. Die Teigblätter wenn nötig auftauen lassen. Fleisch und Garnelen abspülen und trockentupfen. Fleisch fein, Garnelen und die geputzten Lauchzwiebeln grob hacken. Die abgetropften Pilze in feine Streifen schneiden. Alles vermengen. Maisstärke, Sesamöl, Reiswein und Sojasauce mit den Händen einarbeiten. Die Farce mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Teigblätter ausbreiten und die Füllung in die Mitte geben. Die Teigränder mit verquirltem Eiweiß bestreichen und die Blätter diagonal zusammenfalten. Die Ränder festdrücken. Den Dämpfeinsatz mit Öl einfetten, die Teigtaschen darauf legen und über köchelndem Wasser zugedeckt in etwa 7

Minuten garen. Dazu Sojasauce servieren.

### 14.117 Tomaten-Hähnchen-Ragout mit Nudeln

1200 g Hähnchenbrust, ohne Knochen	1 Bd. Schnittlauch
100 g Zwiebeln	400 g Mehl, Typ 405
50 ml Rapsöl	100 g Hartweizengrieß
10 g Mehl, Typ 405	5 Eier (M)
600 ml Geflügelfond, hell, aus Instantpulver	50 ml Rapsöl
300 ml Sahne, 30 %	50 ml Wasser
100 g Crème fraîche, 40 %	50 g Butter
2.5 Bd. Lauchzwiebeln	1 Bd. Basilikum
500 g Kirschtomaten	10 Stk. Gewürzpauschale
1 Bd. Petersilie	(Salz, Pfeffer, Zucker,
1 Bd. Kerbel	Currypulver, Muskatnuss, gerieben)

Hähnchenbrustfilet in gleichmäßige Streifen schneiden. Wasser im Kochtopf mit Salz zum Kochen bringen. Fleisch darin zu 80 % garen, aus dem Fond nehmen, zur Seite stellen. Zwiebeln abziehen, in feine Würfel schneiden. Rapsöl in einem Kochtopf erhitzen. Mit Currypulver abstauben, Mehl hinzugeben, verrühren und mit dem abpassierten Hähnchenfond und Geflügelfond aufgießen. Umrühren und aufkochen lassen. Saucenansatz mit Sahne, Crème fraîche auffüllen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln, Tomaten waschen. Lauchzwiebeln in schräge Ringe schneiden. Tomaten in heißem Wasser blanchieren, anschließend die Haut abziehen, nur das Fruchtfleisch halbieren und weiter verwenden. Kräuter waschen, fein hacken und zur Sauce geben. Hähnchenbruststreifen hinzugeben, einmal richtig aufkochen lassen, zur Seite stellen. Das vorbereitete Gemüse kurz vor dem Service zu dem Hähnchenragout geben und noch einmal aufkochen. Mehl, Grieß auf einer Arbeitsplatte zu einem Kranz formen. Salz, Eier, Rapsöl und Wasser in die Mitte geben. Mehl und Grieß nach und nach zur Mitte mischen, alles zu einem festen, glatten Teig wirken. In ein feuchtes Tuch einschlagen. Für 2 Std. ruhen lassen. Anschließend in fünf Teile schneiden. Jedes Stück hauchdünn ausrollen und auf einer Stange trocknen lassen, ohne dass es brüchig wird. Teigstücke der Länge nach zusammenfalten, mit dem Messer in gleichmäßige Stücke schneiden. Die Nudeln in gesalzenem Wasser abkochen, abgießen. Butter in einer Pfanne auslassen, Nudeln darin schwenken und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Basilikum waschen und Blätter abzupfen.

Anrichtehinweis: Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Darauf das Tomaten-Hähnchen-Ragout geben Mit Basilikumblättern ausgarnieren.

**Mengenangabe:** 10

**je Portion:** 557 kcal / 2332 kJ

**14.118 Tomaten-Spaghetti mit Pute**

400 g Nudeln (z. B. Spaghetti)	2 Packungen (à 370 g) stückige Tomaten
Salz, weißer Pfeffer	1/2 TL getrocknete italienische Kräutermischung oder Oregano
1 Bd. Lauchzwiebeln	evtl. etwas Tabasco
200 g geräucherter Putenbrust-Aufschnitt	evtl. Salbei z. Garnieren
2 EL Öl (z. B. Olivenöl)	

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Puten-Aufschnitt in grobe Streifen schneiden.

Öl in einem weiten Topf erhitzen. Lauchzwiebeln darin unter Wenden andünsten. Stückige Tomaten und Kräutermischung zufügen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Putenbrust-Aufschnitt in die Tomatensoße geben, kurz erhitzen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.

Nudeln gut abtropfen lassen. Mit der Tomatensoße mischen. Anrichten und evtl. mit Salbeiblättchen garnieren. Getränk: Apfelsaft-Schorle oder Mineralwasser.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**pro Portion ca.:** 570 kcal / 2390 kJ; E 30 g, F 10 g, KH 87 g

**14.119 Tomaten-Zucchini-Quiche**

150 g Weizenvollkornmehl	150 g Vollmilch-Joghurt
1 1/2 EL Kräuter der Provence	100 g Schmand oder Creme fraîche
Salz, weißer Pfeffer	200 g Doppelrahm-Frischkäse
Muskat	1 Ei (Gr. M)
75 g Butter	etwas Mehl
3 Tomaten (ca. 300 g)	Fett f. d. Form
1 klein. Zucchini (ca. 150 g)	3 EL Sonnenblumenkerne
1/2 Bd. Lauchzwiebeln	1 Beet Kresse
250 g Henri-Weichkäse	

Mehl, 1/2 EL Kräuter der Provence, 1/2 TL Salz, Butter in Flöckchen und 3 EL kaltes Wasser mit den Knethaken des Handrührgerätes verkneten. Mit den Händen kurz zu einem glatten Teig verkneten. Ca. 20 Minuten kühl stellen.

Tomaten und Zucchini putzen, waschen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Käse in Scheiben schneiden.

Joghurt, Schmand, Frischkäse und Ei glattrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Teig auf wenig Mehl rund (32 cm Ø) ausrollen. In eine gefettete Springform (26 cm Ø) legen. Rand ungefähr 4 cm hochdrücken.

Tomaten, Zucchini und Käse schuppenförmig auf dem Teig verteilen. Lauchzwiebeln und 1 EL Kräuter darüberstreuen. Guss darübergießen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Quiche in den kalten Backofen stellen. Bei (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) ca. 50 Minuten backen. Kresse abspülen, abschneiden und darüberstreuen. Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 12 Stücke:

**Zubereitungszeit** ca. 11/2 Std.

**pro Stück:** 280 kcal / 1170 kJ; E 9 g, F 21 g, KH 11 g

### 14.120 Tortellini-Salat mit Spießchen

500 g getrocknete Tortellini	5-6 EL Salat-Mayonnaise
Salz	1-2 TL Zitronensaft
Pfeffer	4 dicke Schweineschnitzel (600 g)
Zucker	2-3 Eier
150 g TK-Erbesen	6-8 EL Paniermehl
3 Paprikaschoten	3-4 EL Öl
1 Bd. Lauchzwiebeln	Holzspieße
500 g Vollmilch-Joghurt	

Tortellini in kochendem Salzwasser 13-15 Minuten garen. Erbsen zufügen. Abtropfen und abkühlen lassen.

Paprika und Lauchzwiebeln putzen, waschen. Paprika würfeln, Lauchzwiebeln fein schneiden. Joghurt und Mayonnaise verrühren. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Zitronensaft abschmecken. Alle vorbereiteten Salatzutaten mischen. Mind. 30 Minuten ziehen lassen.

Fleisch in 12-16 dicke Streifen schneiden. Auf Spießchen stecken. Eier, Salz und Pfeffer verquirlen. Spießchen erst im Ei, dann im Paniermehl wenden. Im heißen Öl rundherum 5-6 Minuten braten. Evtl. auskühlen lassen. Tortellini-Salat nochmals abschmecken.

**Mengenangabe:** 6-8 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**Abkühl-/Marinierzeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 600 kcal; E 32 g, F 25 g, KH 57 g

### 14.121 Überbackene Conchiglioni

500 g Rindfleisch (Keule)	2 Lorbeerblätter
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
2 geh. Schalotten	300 g Conchiglioni (große Muschelnudeln)
1 gewürfelte Petersilienwurzel	3 Fleischtomaten
200 ml Rotwein	3 Lauchzwiebeln
1.2 kg geschälte Tomaten (Dose)	100 g geriebener Bergkäse

Fleisch würfeln und im heißen Öl anbraten. Schalotten sowie Petersilienwurzel dazugeben und kurz mitbraten. Mit 100 ml Rotwein ablöschen, einkochen lassen. Restlichen Wein angießen, einköcheln. Geschälte Tomaten und Lorbeerblätter zufügen, salzen, pfeffern. Ragout bei geringer Hitze 45 Min. schmoren lassen, dann die Lorbeerblätter entfernen.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen. Backofen auf 220 Grad (Umluft 200) vorheizen. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und fein würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, schräg in dünne Ringe schneiden.

Die Hälfte der Tomaten und der Lauchzwiebeln mit dem Ragout mischen, nochmals abschmecken. Nudeln mit dem Ragout füllen, dicht an dicht in eine gefettete Gratinform setzen und mit Käse bestreuen. Im Backofen 10 -15 Min. überbacken. Mit den restlichen Tomatenstückchen und Lauchzwiebelringen bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 25 Min.

**Garen** ca. 60 Min.

**Pro Pers. ca.:** 730 kcal; E 45 g, F 30 g, KH 63 g

## 14.122 Überbackene Pfannkuchen

2 Eier	1/2 Bd. Thymian,
Salz	1 EL Tomatenmark,
100 g Mehl	2 EL Tomatenketchup,
1 Msp. Backpulver	1 Pkg. (500 g) stückige Tomaten
125 ml Milch	Edelsüß-Paprika
1 Zwiebel	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	Zucker
4 Tomaten,	2 EL Soßenbinder
1 Bd. Lauchzwiebeln	100 g geriebener Gouda
3 EL Öl	

Eier, Salz, 125 ml Wasser, Mehl, Backpulver und Milch verrühren. Teig ca. 20 Min. quellen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Tomaten in Spalten schneiden. Von 4 Lauchzwiebeln das Grün beiseite legen. Rest Lauch in Stücke schneiden. 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebeln darin anbraten. Thymianblättchen, Tomaten, Tomatenmark, Ketchup zufügen und 2 Min. braten.

Mit stückigen Tomaten ablöschen, aufkochen. Würzen, Soßenbinder einrühren. Rest Öl in einer Pfanne erhitzen. 4 Pfannkuchen darin backen. Tomatensoße in eine gefettete, ofenfeste Form geben. Kuchen aufrollen, mit Lauchgrün zubinden und auf die Soße legen. Mit Käse bestreuen. Im Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 50 Minuten

**Pro Portion ca.:** 380 kcal / 1590 kJ

**14.123 Würzige arabische Pizza***Teig:*

400 g Mehl Type 1050  
 Mehl zum Arbeiten  
 1 TL Salz  
 20 g Hefe (1/2 Würfel)  
 1/2 TL Zucker  
 125 ml lauwarme Milch  
 Öl für die Hände  
 Backpapier

*Belag:*

4 Lauchzwiebeln  
 2 Strauchtomaten, reife

3 dünne lange Peperoni  
 1 Bd. glatte Petersilie  
 250 g Rinderhack  
 2 TL scharfe Paprikaflocken  
 1 TL edelsüßes Paprikapulver  
 1/2 TL Kreuzkümmel  
 Salz  
 Pfeffer aus der Mühle  
 6 TL Olivenöl, evtl. mehr  
 2 mittelgroße rote Zwiebeln  
 1/2 TL gemahlenes Sumach-Gewürz  
 1 Zitrone

Das Mehl in eine Schüssel sieben, Salz zufügen. Hefe und Zucker mit Milch und 1/2 l lauwarmem Wasser glatt rühren. Die Flüssigkeit mit dem Knethaken des Handrührers unter das Mehl arbeiten. Den Teig mit eingeöhlten Händen kräftig durchschlagen und zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten gehen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, fein schneiden und hacken. Tomaten häuten, halbieren, Kerne und Flüssigkeit herausdrücken, fein hacken. Peperoni längs halbieren, entkernen, waschen.

Petersilienblätter zupfen, einige zum Belegen beiseite legen, beides fein hacken.

Alles mit dem Hackfleisch, den Gewürzen und 2 bis 3 EL Wasser in eine Schüssel geben. Zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen und 4 Bleche mit Backpapier auslegen oder einölen. Den Teig in 8 Portionen teilen und jeweils zu dünnen runden Fladen ausrollen oder flach drücken. Die Hackfleischmischung darauf streichen. Je 2 Pizzen auf 1 Blech legen, mit Öl beträufeln und nacheinander in der Ofenmitte 10 bis 15 Minuten backen.

Rote Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, mit Sumach mischen. Zitrone achteln.

Fertige Pizzen sofort nach dem Backen mit einigen Zwiebelringen und Petersilienblättchen belegen und mit Zitronensaft beträufeln. Jede Pizza zusammenrollen. So kann man sie aus der Hand essen.

**Mengenangabe:** 8 tellergrosse Pizzen:

## 15 Pasteten, Terrinen

### 15.1 Lachs-Frischkäse-Terrine

2 Stiele Dill	6 Scheib. (à ca. 50 g) Hartkäse (z. B. Greyerzer)
1 Töpfchen Kerbel	
100 g Lauchzwiebeln	<i>zum Garnieren</i>
800 g Doppelrahm-Frischkäse	hart gekochtes Ei,
Salz, Pfeffer	Kräuter, Kirschtomaten
6 Scheib. (à ca. 30 g) geräucherter Lachs	und Forellenkaviar
1 Pkg. Vollkornbrot (500 g; 10 eckige Scheiben)	Klarsichtfolie

Kräuter waschen. Lauchzwiebeln putzen und waschen. Alles fein schneiden. Mit 400 g Frischkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 3 Scheiben Lachs und Rest Frischkäse pürieren, abschmecken. Eine Kastenform (ca. 30 cm lang; ca. 2 l Inhalt) mit Folie auslegen. 3 Scheiben Lachs und eine Schicht Brot hineinlegen. Im Wechsel Kräuterkäse, Lachscreme, Hartkäse und Brot einschichten, dabei mit Brot enden. Mind. 2 Stunden kalt stellen. Terrine vorsichtig stürzen und die Folie abziehen. In Scheiben schneiden und mit Eischeiben, Kräutern etc. garnieren.

Getränk: kühler Weißwein.

Tipp: Die Terrine ist ideal für die große Runde und ist z. B. beim Osterbrunch ein toller Blickfang. Praktisch: Man kann sie schon am Vortag zubereiten.

**Mengenangabe:** 20 Scheiben:

**Wartezeit** mind. 2 Std.

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Scheibe ca.:** 270 kcal / 1110 kJ; E 13 g, F 19 g, KH 12 g



## 16 Reisgerichte

### 16.1 Bärlauch-Reistopf mit Erbsen

1 Zwiebel	1 Bd. Lauchzwiebeln
150 g Basmatireis	1 Bd. Bärlauch
30 g Butter	100 g Frischkäse
1.2 l Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer
200 g TK-Erbsen	

Zwiebel abziehen, würfeln. Reis in einem Sieb kalt abbrausen. Butter zerlassen, Zwiebel darin glasig dünsten, Reis hinzugeben, kurz mitdünsten. Brühe angießen. Reis ca. 5 Min. mit aufgelegtem Deckel garen. Erbsen hinzufügen, Reis ca. 5 Min. weitergaren. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden. Bärlauch abbrausen, trocken schütteln, in Streifen schneiden. Mit Käse, Zwiebeln zum Reis geben. Ca. 5 Min. ziehen lassen, würzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 15 Min.

**Vorbereiten** ca. 10 Min.

**Person ca.:** 400 kcal; E 11 g, F 20 g, KH 0 g

### 16.2 Curry-Reispfanne

2 rote Paprikaschoten	Meersalz
2 Lauchzwiebeln	2 TL Curry
1 klein. Ananas (ca. 600 g)	2 EL Creme fraîche
2 EL Distelöl	Petersilie zum Garnieren
250 g Naturreis	

Paprika und Lauchzwiebeln putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Ananas der Länge nach vierteln und den harten Strunk herausschneiden. Ananasviertel schälen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die vorbereiteten Zutaten darin andünsten und wieder herausnehmen. Dann den Reis im Bratfett andünsten. Mit Salz und 1 1/2 TL Curry würzen. 3/4 Liter Wasser zugießen, aufkochen und den Reis bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten ausquellen lassen.

Die Frucht-Gemüse-Mischung 10 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen und unterheben. Nochmals mit Salz und Curry abschmecken. Creme fraîche in die Mitte der Pfanne geben und mit Petersilienblättchen garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 50 Minuten.

**Pro Portion:** 390 kcal / 1630 kJ

### 16.3 Garnelenreis mit Brandy

350 g Langkornreis	1 Avocado
600 g frische mittelgroße Garnelen, kochfertig	Zitronensaft
2 Lauchzwiebeln	3 EL Olivenöl
1 Glas Brandy	Salz
	weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Wasser aufsetzen und sobald es kocht, salzen und Reis bissfest kochen. Abgießen.

Avocado schälen, Kern entfernen, eine Hälfte würfeln, die andere in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft bestreichen damit das Fruchtfleisch nicht schwarz wird.

In einer großen Pfanne mit Olivenöl in dünne Ringe geschnittene Lauchzwiebeln kurz anbraten. Garnelen dazugeben, 2 Minuten dünsten, Brandy dazugeben und in weiteren 2 Minuten bei mittlerer Flamme fertig schmoren. Vom Feuer nehmen.

Reis und Avocadowürfel dazugeben und vorsichtig vermischen.

Auf vorgewärmten Tellern verteilen. Mit Avocadoscheiben garnieren und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 25 Minuten

**Kochzeit:** 15-20 Minuten

### 16.4 Gefüllte Paprika mit Safranreis

4 rote Paprika	2 EL Öl
300 g Langkornreis	1 rote Chilischote
1/2 TL Safran	100 g grüne mit Paprika gefüllte Oliven
1 Bd. Lauchzwiebeln	Salz, Pfeffer

Paprika abrausen, je einen Deckel abschneiden, Kerne und weiße Zwischenhäute entfernen. Den Reis in 600 ml Salzwasser ca. 25 Min. garen, dann den Safran gleichmäßig unterziehen, Topf von der Herdplatte nehmen.

Die Lauchzwiebeln abrausen, putzen und in feine Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin ca. 5 Min. dünsten.

Die Chilischote abrausen, putzen und längs halbieren. Von Kernen befreien und fein hacken. Unter die Lauchzwiebeln heben.

Die Oliven abtropfen lassen, halbieren. Zwiebeln und Oliven unter den Reis ziehen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Paprika auf eine Platte setzen, die Reismasse hineingeben, 5 Min. überm Grill garen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**pro Person:** 390 kcal; E 7 g, F 10 g, KH 67 g

### 16.5 Gemüserisotto mit Zucchini und Garnelen

1 Zwiebel	3/4 l Gemüsebrühe
3 Lauchzwiebeln	1 klein. Dose Pizzatomen
100 g Champignons	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 klein. Zucchini	300 g gekochte und geschälte Garnelen
4 EL Olivenöl	4 Zweige Petersilie
250 g Risottoreis	

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Lauchzwiebeln, Champignons und Zucchini putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel im Öl andünsten. Die Lauchzwiebeln, Pilze und die Zucchini dazugeben und anbraten. Reis zufügen und unter Rühren glasig werden lassen. Brühe in einem zweiten Topf erhitzen. 1/3 der Brühe zum Reis gießen, unter ständigem Rühren köcheln lassen. Wenn der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, das nächste Drittel Brühe zugießen, etwas später die restliche Brühe. Den Reis so lange köcheln lassen, bis er weich, aber noch bissfest ist. Dann die Tomaten sowie die Garnelen zugeben und den Risotto mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt kurz ziehen lassen. Mit Petersilienblättchen garniert servieren.

### 16.6 Gestürzter Pilz-Reis zu Putengulasch

Salz, weißer Pfeffer	2 EL Öl
250 g Langkornreis	1 EL (10 g) Mehl
1 Bd. Lauchzwiebeln	1-2 TL Edelsüß-Paprika
200 g Champignons	300 ml klare Brühe
1 Töpfchen Kerbel	1/8 l Milch
3 Stiele Petersilie	2 EL Butter
600 g Putenbrust im Stück	etwas Öl

1/2 l Salzwasser und Reis aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen.

Zwiebeln und Pilze putzen, waschen und kleinschneiden. Kräuter waschen, hacken.

Fleisch abtupfen und würfeln. Im heißen Öl rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl darüberstäuben, anschwitzen. Paprika zufügen. Brühe und Milch einrühren. Aufkochen und 10-15 Minuten köcheln lassen. Zwiebeln kurz mitgaren, abschmecken.

Butter erhitzen. Pilze darin goldgelb braten. Reis und Kräuter zugeben und unterheben. 4

Förmchen (ca. 1/8 l Inhalt) mit Öl ausstreichen. Reis einfüllen und gut andrücken. Jeweils auf Teller stürzen. Mit dem Putengulasch anrichten.

Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 520 kcal / 2180 kJ; E 45 g, F 14 g, KH 51 g

## 16.7 Möhrenreis mit Tofu

6 EL Sojasoße

2 EL Curry

400 g Tofu

600 g Möhren

4 Lauchzwiebeln

2 rote Chilischoten

2 Knoblauchzehen

2 EL Öl

600 g gekochter Langkornreis

Sojasoße und Curry verrühren. Tofu klein würfeln, unter die Soße heben, kurz ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Möhren abbrausen, putzen und fein raspeln. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in feine Ringe schneiden. Chilischoten abbrausen, putzen, fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken.

Tofu in einem Sieb abtropfen lassen. Das Öl in einem Wok erhitzen, Chili und Knoblauch darin kurz andünsten. Tofu zufügen und unter Rühren kurz anbraten.

Reis hineingeben, kurz erhitzen. Möhren unterheben und kurz mitdünsten. Mit Salz abschmecken, Lauchzwiebeln unterziehen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 20 Min.

**pro Person:** 340 kcal; E 16 g, F 12 g, KH 42 g

## 16.8 Pilz-Risotto

1 Pkg. (250 g) 'Risotto Pronto mit Steinpilzen'

(von Riso Gallo)

100 ml trockener Weißwein

1 Bd. Lauchzwiebeln

250 g Kräuterseitlinge

2 EL Öl

2 EL Butter

Salz, Pfeffer

50 g Parmesan (Stück)

Reismischung in 1/2 l Wasser und Wein geben und aufkochen. Dann ca. 12 Minuten bei schwacher Hitze köcheln, dabei ab und zu umrühren, bis alle Flüssigkeit aufgenommen ist.

Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Pilze putzen, kurz waschen und gut abtropfen lassen. Große Pilze evtl. halbieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin 3-4 Minuten kräftig braten. Lauchzwiebeln zufügen und ca. 1 Minute mitbraten.

Butter unter den Risotto rühren und abschmecken. Pilz-Lauchzwiebel-Masse darunterheben, anrichten. Parmesan mit einem Sparschäler in Spänen darüber hobeln.

**Mengenangabe:** 3 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 15 Min.

**pro Portion ca.:** 530 kcal; E 18 g, KH 68 g

## 16.9 Reis mit gebratenem Tofu und grünen Bohnen

1 TL laktosefreie Butter (z. B. von Breisgau Milch)	2 Lauchzwiebeln
125 g Reis	1 Knoblauchzehe
100 g grüne Bohnen (TK)	3 EL Öl
350 ml Brühe	1 TL Stärke
500 g Tofu	Pfeffer
	2 EL Sojasoße

Butter erhitzen und Reis sowie Bohnen darin kurz anbraten. 250 ml Brühe angießen, aufkochen und den Reis bei milder Hitze zugedeckt in ca. 25 Min. quellen lassen.

Den Tofu würfeln. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in Röllchen schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lauchzwiebeln darin leicht braun anbraten. Tofu sowie Knoblauch zufügen und mitbraten, bis der Tofu goldbraun ist. Stärke mit 100 ml Brühe glatt rühren, zum Tofu geben und aufkochen. Mit Pfeffer und Sojasoße würzen. Mit dem Reis servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 25 Min.

**Vorbereiten** ca. 35 Min.

**pro Person ca.:** 410 kcal; E 24 g, F 21 g, KH 30 g

## 16.10 Reispfanne mit Brätbällchen

300 g Champignons	200 g Langkornreis
1 Bd. Lauchzwiebeln	250 ml Gemüsebrühe
2 EL Öl	4 Tomaten
4 feine, ungebrühte Bratwürste (à ca. 100 g)	Salz, Pfeffer

Champignons säubern, putzen und halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Wurstbrät direkt aus der Pelle als Klößchen ins heiße Öl drücken. Brätbällchen rundherum goldbraun braten. Lauchzwiebelringe und

Champignons zufügen, anbraten. Brätbällchen-Mischung aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Reis im heißen Bratöl andünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Brätbällchen-Mischung unter den Reis heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reispfanne anrichten und mit den Tomatenwürfeln bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitung:** ca. 25 Min.

**Braten und Kochen:** ca. 35 Min.

**pro Person ca.:** 1000 kcal / 4200 kJ; E 38 g, F 59 g, KH 82 g

### 16.11 Reispuffer mit Käsesoße

250 g Vollkornreis	Pfeffer
Salz	2-3 Lauchzwiebeln
1 mittelgroße Zwiebel	3 Eier (Gr. M)
1 EL Butter/Margarine	1 EL Speisestärke
1 EL Mehl	50 g ger. Gouda
1/4 l Milch	3 EL Öl
100 g Schmelzkäse	4-5 Stiele Petersilie

Reis in gut 1/2 l kochendes Salzwasser geben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten garen.

Zwiebel schälen, würfeln und im heißen Fett andünsten. Mehl darüberstäuben. 1/8 l Wasser und Milch einrühren. Aufkochen, den Schmelzkäse darin schmelzen. Abschmecken.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Etwas beiseitelegen. Reis evtl. abgießen. Mit Eiern, Stärke, Lauchzwiebeln und Käse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Reismasse ca. 12 Puffer formen. Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Puffer darin von beiden Seiten ca. 10 Minuten goldbraun braten.

Petersilie waschen, bis auf etwas zum Garnieren hacken und in die Käsesoße rühren. Mit den Puffern anrichten. Mit übriger Petersilie garnieren. Dazu schmeckt ein gemischter Salat.

**Mengenangabe:** 4 Person

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**pro Portion ca.:** 670 kcal; E 21 g, F 37 g, KH 59 g

### 16.12 Reistaler mit Senfsoße

200 g Langkornreis	2 EL mittelscharfer Senf
Salz	Paprikapulver
1 Bd. Lauchzwiebeln	2 EL Butter
200 g Möhren	6 EL Weißwein
200 g Zucchini	100 ml Sahne
3 Eier	150 g Sauerrahm
70 g Mehl	Pfeffer
150 g geriebener Käse	

Reis in 500 ml Salzwasser ca. 20 Min. garen, in ein Sieb gießen, abtropfen lassen. Lauchzwiebeln, Möhren und Zucchini putzen, abbrausen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Möhren und Zucchini raspeln. Gemüse, Eier, Mehl, Käse, Reis vermischen, mit Salz, 1 EL Senf und Paprikapulver abschmecken.

In einer beschichteten Pfanne die Butter erhitzen. Aus der Reismasse mit einem Esslöffel kleine Puffer formen und goldgelb ausbacken.

Für die Soße den Weißwein zum Kochen bringen. Sahne und Sauerrahm unterrühren und etwas einkochen lassen. Restlichen Senf dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Reistaler auf Tellern anrichten. Die Soße getrennt dazu reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 20 Min.

**Garen** ca. 20 Min.

**pro Person:** 740 kcal; E 24 g, F 43 g, KH 57 g

### 16.13 Roter Reis mit Knoblauch

3 Zwiebeln	2 TL getr. Oregano
3 grüne Paprikaschoten	400 ml Gemüsebrühe
6 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
200 g Parboiled-Naturreis	1 Knoblauchknolle
5 EL Öl	4 Lauchzwiebeln
500 g Salsasoße	1 Bd. Koriander

Zwiebeln schälen, achteln. Paprika putzen, waschen, grob würfeln. Knoblauch pellen und in dünne Scheiben schneiden.

Reis in 3 EL heißem Öl andünsten, bis er hellbraun ist und aromatisch duftet. Salsasoße und Oregano zugeben. Zwiebeln, Paprika und Knoblauch zufügen und die Brühe angießen. Etwa 35 Min. garen, bis die Flüssigkeit verkocht ist.

Reis salzen und pfeffern. Knoblauchknolle längs halbieren, in 2 EL heißem Öl goldgelb braten. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trockenschütteln. Reis mit Knoblauch, Lauchzwiebeln und Korianderblättern garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 20 Min.

**Garen** ca. 35 Min.

**pro Person:** 500 kcal; E 8 g, F 19 g, KH 73 g

### 16.14 Scharfer Bratreis mit Garnelen

250 g Reis (z. B. Jasminreis)	1 Bd. Lauchzwiebeln
Salz Pfeffer	2 Tomaten
250 g rohe geschälte Garnelen (frisch oder TK)	1 Salatgurke
400 g Fischfilet (z. B. Seelachs oder Pangasius)	4-5 Stiele Koriander, evtl.
4 Knoblauchzehen	2-3 EL Öl
	3 EL Fisch- oder Sojasoße
	6 EL süß-scharfe Chilisoße

Reis in ca. 1/2 l kochendes Salzwasser geben, zugedeckt bei milder Hitze ca. 20 Minuten quellen, dann abkühlen lassen.

TK-Garnelen auftauen. Garnelen am Rücken einschneiden, dunklen Darm entfernen. Fisch und Garnelen abspülen, trocken tupfen. Fisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Knoblauch schälen, hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Tomaten waschen, in Spalten schneiden. Gurke putzen, schälen, halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Koriander waschen, Blättchen abzupfen.

Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Garnelen und Fisch darin unter Wenden 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Lauchzwiebeln, Knoblauch und Reis im Wok unter Wenden ca. 2 Minuten braten. Tomaten zugeben, 2-3 Minuten weiterbraten. Fisch- und Chilisoße unterrühren. Fisch, Garnelen und Gurken zufügen, erhitzen. Koriander unterheben, abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 500 kcal; E 36 g, F 10 g, KH 63 g

## 17 Salate

### 17.1 'Grüner' Kartoffel-Salat

1.75 kg Kartoffeln	Zucker
250 g grüne Bohnen	3 Stiele glatte Petersilie
Salz	1 Bd. Schnittlauch
1 Salatgurke	1-2 Knoblauchzehen
1 Bd. Lauchzwiebeln	300 g Vollmilch-Joghurt
1/4 l Gemüsebrühe	100-125 g Salat-Mayonnaise
75 ml Weißwein-Essig	50 g Sonnenblumenkerne
weißer Pfeffer	

1. Kartoffeln waschen. In Wasser ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, Schale abziehen und auskühlen lassen.
2. Bohnen putzen, waschen und in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abschrecken und abtropfen lassen.
3. Gurke und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Gurke in kleine Würfel, Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Kartoffeln in Scheiben schneiden.
4. Brühe und Essig aufkochen. Lauchzwiebeln zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Marinade über die Kartoffeln gießen. Zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen.
5. Kräuter waschen. Knoblauch schälen. Beides hacken und mit Joghurt und Mayonnaise verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sonnenblumenkerne ohne Fett rösten. Gurke und Joghurt-Soße unter den Salat mischen. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min. (ohne Wartezeit).

**Pro Portion ca.:** 220 kcal / 920 kJ; E 6 g, F 9 g, KH 27 g

### 17.2 Apfel-Kartoffelsalat mit Schwedenhappen

500 g Kartoffeln	3 EL Weißweinessig
2 Lauchzwiebeln	2 EL Livio-Öl
2 säuerliche Äpfel	Salz
1/2 Salatgurke	Pfeffer (a. d. Mühle)
1/4 l kräftige Hühnerbrühe (Instant)	1 Pr. Zucker
1 EL Senf	2 Dos. Schwedenhappen

Kartoffeln waschen und gar kochen. Inzwischen Zwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Äpfel und Gurke waschen. Äpfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und quer in dünne Scheiben schneiden. Gurke halbieren, mit einem Löffel die Kerne herausstreifen

und fein würfeln. Die heiße Brühe mit Senf, Essig und Öl verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken. Kartoffeln abgießen und pellen. Noch warm in Scheiben schneiden und mit der Marinade übergießen. Zwiebelringe, Apfelscheiben und Gurkenwürfel untermischen. Den Kartoffelsalat 15 Min. abkühlen lassen. Schwedenhappen aus der Dose nehmen, auf einem Sieb gut abtropfen lassen, unter den Salat heben, weitere 2 Std. ziehen lassen und nochmals abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 17.3 Apfel-Lauchzwiebel-Salat

2 Eichblattköpfe	200 ml Apfelsaft
2 Boskopäpfel	100 ml Apfelessig
2 Bd. Lauchzwiebeln	200 ml Öl
4 TL Zucker	Salz

Von dem Eichblattsalat 24 große Blätter im Ganzen abnehmen, dann den Kopf halbieren, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und mit kaltem Wasser kurz waschen. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Apfelsaft, Essig und Zucker in ein hohes Gefäß füllen und das Öl mit einem Pürierstab langsam einarbeiten und das fertige Dressing kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Den marinierten Salat in den Salatblättern servieren.

Als Mai-Menü: - Matjestatar mit Apfel-Lauchzwiebel-Salat - Spinatrahmsuppe mit Hähnchenbruststreifen - Spargel mit Schweinefiletmedallions, neuen Kartoffeln und Sauce Hollandaise - Erdbeer-Bisquit-Rolle

**Mengenangabe:** 12 Personen:

### 17.4 Apfel-Rotkohl-Salat mit Wiener Würstchen am Spieß

1 kg Rotkohl	2 Äpfel
1 EL Apfelessig	3 EL Öl (z.B. Traubenkernöl)
3 EL frisch gepresster Orangensaft	Pfeffer
1 EL flüssiger Honig	8 klein. Wiener Würstchen
Salz	4 TL mittelscharfer Senf
3 Lauchzwiebeln	

Äußere Kohlblätter entfernen, Kopf halbieren, Strunk herausschneiden. Kohl in dünne Streifen schneiden bzw. hobeln. Essig, Orangensaft, Honig, Salz zugeben, alles gut vermengen. Abgedeckt ca. 40 Min. ziehen lassen. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und schräg in Ringe schneiden. 1 Apfel schälen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch auf einer

Küchenreibe fein raspeln und mit Öl und Lauchzwiebeln unter den Rotkohl heben. Salat mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Würstchen in heißem Wasser erhitzen. 1 Apfel waschen, vierteln und entkernen. Viertel in Spalten schneiden. Würstchen auf Spieße stecken und mit Salat, Apfelspalten und Senf anrichten. Dazu schmeckt frisches kräftiges Bauernbrot.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Ziehen** ca. 40 Min.

**Vorbereiten** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 480 kcal; E 17 g, F 34 g, KH 23 g

## 17.5 Avocadosalat mit Mais und Mozzarella

1 klein. Dose Mais	1 TL Zucker
2 vollreife Avocados	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Zitronensaft	4 EL Keimöl
2 Fleischtomaten	150 g Mozzarella
1/2 Salatgurke	2 hart gekochte Eier
2 Lauchzwiebeln	einige Blätter Lollo Rosso
3 EL Weißweinessig	

Mais kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch auslösen und in kleine Würfel schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Tomaten waschen und ohne Stängelansätze in nicht zu kleine Stücke schneiden. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden, die geputzten Lauchzwiebeln in dünne Ringe. Alles in eine Schüssel geben. Essig mit Zucker, Salz, Pfeffer und Öl verrühren, unter den Salat mischen und etwas durchziehen lassen. Mozzarella würfeln, die Eier schälen und achteln. Vier Teller mit den gewaschenen, trockengeschwenkten Salatblättern auslegen, den Salat in die Mitte geben und mit Mozzarellawürfeln und den Eierachteln garnieren.

## 17.6 Blitzschneller Nudelsalat

200 g kurze Nudeln (Mini-Penne)	1 Mini-Romana-Salat
Salz	100 g Gouda (Stück)
2 TL (6 g) Salat Quick 'Garten-Kräuter' (Ostmann)	1 Becher (400 g) Fleischsalat
2 EL Öl	300 g Vollmilch-Joghurt
200-250 g Kirschtomaten	Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	Chilipulver
	Zucker

Nudeln in kochendem Salzwasser 8-10 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Garten-Kräuter und Öl unterrühren.

Tomaten, Lauchzwiebeln und Salat putzen, waschen und klein schneiden bzw. in Stücke zupfen. Gouda würfeln.

Fleischsalat und Joghurt mit den Nudeln mischen. Salat, Gemüse und Käse unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und 1 Prise Zucker abschmecken.

Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4-6 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

**pro Portion ca.:** 490 kcal; E 15 g, F 31 g, KH 34 g

### 17.7 Blumenkohlsalat mit Ei-Vinaigrette

2 Eier

1 groß. Blumenkohl

Salz, Pfeffer

1 Bd. Radieschen

50 g Radieschensprossen

2 Lauchzwiebeln

4 EL Weißwein-Essig

3-4 EL Öl (z. B. Walnuss- oder Maiskeim-Öl)

2 EL Mandelkerne (mit Haut)

Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Abschrecken, schälen und auskühlen lassen. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 2-3 Minuten garen. Abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen (Garwasser aufbewahren). Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Sprossen verlesen, waschen und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Eier fein würfeln. Essig, 4-5 EL Blumenkohlwasser, Salz und Pfeffer verrühren. Öl kräftig darunterschlagen. Lauchzwiebeln und Eier unterheben. Blumenkohl, Sprossen, Radieschen und Marinade mischen. Zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen. Mandeln grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Salat nochmals abschmecken und mit Mandeln bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Marinierzeit** ca. 30 Min.

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 220 kcal; E 11 g, F 16 g, KH 7 g

### 17.8 Bohnen-Speck-Salat im Tomatenring

2 Dos. (à 425 ml) große weiße Bohnen  
(z. B. italienische)

1 Bd. Lauchzwiebeln

75-100 g Räucherspeck

2-3 EL Olivenöl

5 EL Weißwein-Essig

Salz, Pfeffer

1 Prise Zucker

2 Scheib. (à 50 g) Weißbrot	4 mittelgroße Tomaten
2 EL Butter	1 Bd. Schnittlauch

Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden.

Speck in Streifen schneiden und knusprig auslassen. Mit Öl, Essig und 5 EL Wasser ablöschen. Speck- Marinade mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Bohnen und Lauchzwiebeln mischen. Alles ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Brot würfeln und in heißer Butter unter Wenden rösten. Herausnehmen. Tomaten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Ringartig auf eine Platte legen, würzen. Schnittlauch waschen, fein schneiden. Bohnen-Speck-Salat darauf anrichten. Mit Schnittlauch und Crôutons bestreuen. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Portion ca.:** 450 kcal / 1890 kJ; E 13 g, F 27 g, KH 36 g

## 17.9 Bohnensalat mit Haselnüssen

150 g weiße Bohnen	2 EL Nussöl
Salz	4 EL Sonnenblumenöl
250 g Wachsbohnen	3 EL Zitronensaft
6 Tomaten	Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	Zucker
50 g Haselnusskerne	

Weißer Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Im Einweichwasser mit Salz etwa 90 Min. garen. Wachsbohnen abbrausen, putzen. In Salzwasser ca. 10 Min. garen. Beides kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Tomaten und Lauchzwiebeln abbrausen, putzen. In Spalten beziehungsweise in schräge Streifen schneiden. Haselnüsse grob hacken.

Nussöl, Sonnenblumenöl und Zitronensaft mit dem Schneebesen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Beide Bohnensorten, Tomaten, Lauchzwiebeln und Haselnüsse vermengen. Vinaigrette unterziehen. Bohnensalat auf 4 Tellern anrichten und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**Ruhen** ca. 12 Std.

**Garen** ca. 90 Min.

**pro Person:** 360 kcal; E 12 g, F 24 g, KH 25 g

### 17.10 Brandenburger Salatvariation

1 Bd. Lauchzwiebeln	70 ml Balsamicoessig, weiß
10 Stk. Gemischte Blattsalate, Port.	80 g Meerrettich
1 Stk. Knoblauch	400 g Tomaten
Salz, Pfeffer	200 g Möhren
Kerbel, Petersilie gehackt (TK)	Nelke, Lorbeer, Pfeffer, Salz
180 ml Rapsöl, kaltgepresst	1600 g Rinderbraten
10 g Senf, mittelscharf	400 g Suppengemüse

Suppengemüse putzen, in grobe Stücke schneiden. 2,5 l Wasser zum Kochen bringen. Rinderbraten und Gewürze zufügen, Hitze zurückschalten und alles gut 2 bis 2,5 Std. garen. Gemüse in den letzten 30 Min. zugeben. Wenn das Fleisch gar ist, alles im Fond über Nacht abkühlen lassen. Fleisch trockenlegen und auf der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden. Möhren grob raspeln. Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Tomaten würfeln. Meerrettich schälen und fein reiben. Knoblauch fein würfeln, mit Essig und Senf verrühren. Öl nach und nach unter Rühren zufügen. Zuletzt Kräuter und Meerrettich untermischen; mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Anrichtehinweis: Salat mit Dressing marinieren und mit Scheiben des Rinderbratens dekorativ anrichten. Möhren, Lauchzwiebeln und Tomaten locker darüber streuen, evtl. salzen und pfeffern. Mit Dillzweigen garnieren.

**Mengenangabe:** 10 Personen  
327 kcal / 1367 kJ

### 17.11 Bulgursalat mit Petersilie

60 g Bulgur (fein geschrotet)	3-4 getrocknete Minzeblätter
2 groß. Bund glatte Petersilie	4-6 EL Olivenöl
1 Bd. Lauchzwiebeln	4-6 EL Zitronensaft
300 g Tomaten	Salz

Bulgur 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Inzwischen Petersilie waschen, Blättchen in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, weiße Teile in sehr feine Ringe schneiden (grüne Teile anderweitig verwenden). Tomaten waschen, putzen, klein würfeln.

Eingeweichten Bulgur in einem Sieb abtropfen lassen und mit Petersilie, Lauchzwiebeln und Tomaten in eine Schüssel geben. Zerbröselte Minzeblättchen, Olivenöl, Zitronensaft und etwas Salz zufügen. Alles vermischen, noch mal abschmecken und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**17.12 Bunter Kartoffelsalat**

1 kg kleine, festkochende Kartoffeln	1 EL Senf
Salz	3 EL Essig
250 ml klare Fleischbrühe	Pfeffer
150 g Lauchzwiebeln	Zucker
100 g rote und gelbe eingelegte Paprikaschoten (Glas)	4 EL Öl
150 g Chorizo (spanische Paprikawurst)	gehackte Petersilie

Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser ca. 20 Min. garen. Abgießen, abdampfen lassen, nicht in Scheiben schneiden.

Fleischbrühe aufkochen und über die noch warmen Kartoffeln gießen, anschließend ca. 30 Min. durchziehen lassen.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und kleinschneiden. Paprikastücke abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Chorizo in Scheiben schneiden. Alles unter die Kartoffeln mischen.

Senf, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Nach und nach das Öl unterschlagen. Marinade und Petersilie unter den Salat ziehen. Nach Wunsch mit einigen Salatblättern anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Ziehen** ca. 30 Min.

**Garen** ca. 20 Min.

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**pro Pers. ca.:** 390 kcal; E 13 g, F 22 g, KH 0 g

**17.13 Bunter Maissalat mit Chili**

400 g Maiskörner (Dose)	4 EL Essig
1 rote Chilischote	4 EL Öl
1 Zucchini	1/2 TL Senf
4 Lauchzwiebeln	Salz, Pfeffer
100 g geriebener Emmentaler	1 Prise Zucker

Maiskörner abtropfen lassen. Chilischote entkernen, abrausen, klein schneiden. Zucchini abrausen, würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen, Weißes in Ringe schneiden. Alles mit geriebenem Emmentaler mischen. Essig und Öl mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, mit dem Salat mischen. Nach Wunsch mit Petersilie und Zwiebeln garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 15 Min.

**pro Person ca.:** 514 kcal; E 17 g, F 18 g, KH 69 g

**17.14 Bunter Reissalat**

500 g Langkornreis (geschält)	1/4 l Olivenöl
500 g Naturreis (ungeschält)	3 EL körniger, pikanter Senf
2 Bd. Lauchzwiebeln	6 EL Honig (flüssig)
2 Paprika (rot und gelb)	Salz
200 g Sultaninen	Pfeffer
1/2 l Weißweinessig	1 Bd. Schnittlauch
1/4 l Sonnenblumenöl	

Reis kochen, bis er gar, aber nicht zu weich ist. Dann abkühlen lassen. Lauchzwiebeln und Paprika putzen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und zu dem Reis geben. Sultaninen kurz unter fließendem Wasser abspülen, dann unter den Gemüsereis mischen geben. Aus Essig, Öl, Senf und Honig ein Dressing anrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat damit marinieren. Einige Stunden ziehen lassen und dann ggf. nachwürzen. Kurz vor dem Servieren Schnittlauch hacken und über dem Salat verteilen.

**17.15 Bunter Salat mit Lachsfilet**

einige Blätter Kopfsalat	4 EL Kokosmilch
400 g Kirschtomaten	3 EL Zitronensaft
2 gelbe Paprikaschoten	2 EL Sesam- oder Sonnenblumenöl
1/2 Bd. Lauchzwiebeln	Salz
1 Bd. Koriander oder Kerbel	Pfeffer
6 Kiwis	Zucker
2 rote Zwiebeln	500 g Lachsfilet
4 EL Orangensaft	

Salatblätter putzen, abbrausen und trocken schütteln. Gemüse waschen. Die Kirschtomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. Paprikaschoten halbieren, putzen, entkernen und in Rauten schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe teilen. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Kiwis schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und in Ringe teilen. Alle Salatzutaten dekorativ auf 4 Tellern anrichten.

Für das Dressing Orangensaft, Kokosmilch, 2 EL Zitronensaft und 1 EL Öl gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker pikant abschmecken.

Lachsfilet abbrausen, trockentupfen und eventuelle Gräten mit einer Pinzette herauslösen. Den Fisch in Würfel oder breite Streifen schneiden. Mit 1 EL Zitronensaft beträufeln, salzen. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fisch darin rundum 8-10 Min. braten. Die Lachsstreifen bzw. -würfel auf dem Salat anrichten, das Dressing darüber träufeln. Sofort servieren. Dazu schmeckt Baguette.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten**Pro Portion:** 330 kcal**17.16 Caesar Salad mit Joghurt-Knobi-Dressing**

4 Eier	1/2 Bd. Lauchzwiebeln
150 g Ciabatta-Brot	1 klein. Römersalat
4 Scheib. Frühstücksspeck	125 g Rucola (Rauke)
2 EL weißer Balsamico-Essig	40 g Parmesan (Stück)
Salz, Pfeffer	250 g fettarmer Joghurt
Zucker	1 TL Zitronensaft
3-4 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe

Eier wachweich kochen. Abschrecken, schälen und abkühlen lassen. Brot in ca. 8 dünne Scheiben schneiden. Speck in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen. Brot im Speckfett goldbraun rösten. Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. 2-3 EL Öl darunterschlagen. Lauchzwiebeln und Salate putzen, waschen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Salate kleiner zupfen. Beides mit der Marinade mischen. Speck zerbröckeln. Hälfte Parmesan reiben, Rest mit dem Sparschäler in dünne Späne hobeln. Joghurt, Zitronensaft, geriebenen Parmesan und 1 EL Öl verrühren. Knoblauch schälen und direkt hineinpressen. Abschmecken. Joghurt-Knobi-Dressing und Salat locker mischen. Eier halbieren und darauf anrichten. Mit Speck und Parmesanspänen bestreuen. Mit Ciabatta-Croûtons garnieren. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 Personen:**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.**Portion ca.:** 380 kcal; E 18 g, F 21 g, KH 28 g**17.17 Chicorée mit Preiselbeer-Dip**

150 g Chicorée	1 EL Preiselbeeren
2 Lauchzwiebeln	Salz
2 EL Frischkäse	Pfeffer
2 EL Magerquark	100 g Weintrauben
1 TL Senf	4 Walnusskerne

Chicorée putzen und in einzelne Blätter teilen. Lauchzwiebeln fein würfeln. Frischkäse, Quark, Senf, Preiselbeeren und Lauchzwiebeln verrühren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Chicorée mit Weintrauben und Preiselbeer-Dip anrichten und mit Walnüssen bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

### 17.18 Chicoree-Salat

250 g Kirschtomaten	1 TL Senf, mittelscharf
500 g Chicoree	3 EL Sonnenblumenöl
1 Bd. Lauchzwiebeln	Salz
1 Zitrone, Saft von	schwarzer Pfeffer

Chicoree längs halbieren, in breite Streifen schneiden und dabei den bitteren Kern am Wurzelende entfernen. Tomaten waschen und halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. In einer großen Schüssel den Zitronensaft mit Senf, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

Chicoree mit den Kirschtomaten und den Lauchzwiebeln in der Salatsauce wenden und auf vier Tellern anrichten.

Der Salat kann als Beilage, aber auch als kleine Mahlzeit dienen. Nach Belieben kann man gebratene Hähnchenbrust-Streifen, Schinken oder Krabben untermischen. Als Beilage passen Bauernbrot und Butter.

### 17.19 Chili-Gurken-Salat

16 Hähnchenflügel (ca. 1 kg)	1 Bd. Lauchzwiebeln
Salz, Pfeffer	1 Chilischote
Paprikapulver	125 ml Brühe
2 Salatgurken	4 EL Obstessig
1 Bd. Schnittlauch	

Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Hähnchenflügel abrausen, trockentupfen, salzen und pfeffern. In die geölte Fettpfanne legen und im Ofen ca. 20 Min. backen, dann mit Paprikapulver bestäuben und weitere 10 Min. backen.

Gurken schälen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch abrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Die Lauchzwiebeln abrausen und putzen. Chilischote längs halbieren, entkernen, abrausen und wie die Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden.

Brühe mit Obstessig verrühren, Schnittlauch zugeben und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Das Dressing über Gurken, Lauchzwiebeln und Chili träufeln und alles sorgfältig mischen. Gurkensalat mit Hähnchenflügeln anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 30 Min.

**Vorbereiten** ca. 15 Min.

**pro Person ca.:** 560 kcal; E 44 g, F 41 g, KH 5 g

**17.20 Curry-Eiersalat mit Krabben**

10 Eier	Curry
1 Bd. Lauchzwiebeln	Salz
1/2 Bd. Dill	Pfeffer
150 g Salatcreme	Zucker
300 g Vollmilch-Joghurt	250 g Nordsee-Krabbenfleisch

Eier hart kochen. Abschrecken, schälen und auskühlen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Dill waschen und fein schneiden. Salatcreme und Joghurt verrühren. 1-1 1/2 TL Curry unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Eier, bis auf 1 in Spalten schneiden. Mit Lauchzwiebeln, Krabben und Dill unter die Soße heben. Mind. 30 Minuten ziehen lassen, abschmecken. Übriges Ei in Spalten schneiden, Salat damit garnieren.

**Mengenangabe:** 6-8 PERSONEN

**Auskühl-/Marinierzeit** ca. 1 Std.

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Portion ca.:** 250 kcal; E 17 g, F 16 g, KH 7 g

**17.21 Eier-Salat mit roten Linsen**

1 Zwiebel	1 grüne Paprikaschote
1 EL Öl	500 ml Joghurt
175 g getr. rote Linsen	1 Knoblauchzehe
375 ml Gemüsebrühe (Instant)	1/2 TL Chilipulver
8 hart gekochte Eier	1/2 TL gem. Kreuzkümmel
1/2 Salatgurke	Salz, Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 Bd. Koriander
1 rote und	

Zwiebel schälen, würfeln, im Öl anbraten. Linsen zufügen, mit Brühe ablöschen, ca. 10 Min. köcheln lassen. Linsen abgießen und gut abtropfen lassen Eier schälen, 4 davon würfeln, restliche Eier in Scheiben schneiden. Gurke, Lauchzwiebeln und Paprikaschoten putzen und abbrausen. Gurke in Scheiben, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Paprika würfeln.

Joghurt mit 5 EL Wasser verrühren. Knoblauch schälen, dazupressen. Mit Gewürzen, Salz, Pfeffer abschmecken. Salatzutaten mit Linsen mischen, auf Tellern anrichten. Dressing darüber träufeln, mit Ei- Scheiben belegen und mit gehacktem Koriander bestreuen

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 20 Min.

**pro Person:** 450 kcal; E 31 g, F 21 g, KH 31 g

### 17.22 Eiersalat mit Curry-Creme

4 Eier	1-2 TL Curry
100 g TK-Erbesen	Salz, Pfeffer
1 Dos. (314 ml) Mandarinen	2-3 Lauchzwiebeln
100 g Salat-Mayonnaise	evtl. Kerbel zum Garnieren
150 g Magermilch-Joghurt	

Eier hart kochen. Dann abschrecken, schälen und auskühlen lassen. Erbsen auftauen lassen. Mandarinen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Mayonnaise, Joghurt, Curry und 5-6 EL Saft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauchzwiebeln putzen, O waschen und fein schneiden. Eier achteln. Beides mit Erbsen, Mandarinen und Soße in 4 Gläser schichten. Mit Kerbel garnieren.

Dazu schmeckt gerösteter Toast. Getränk: Saftschorle.

Variationen: Sie können den Salat auch mit Champignons oder Spargel - frisch gedünstet oder aus dem Glas ergänzen. Die Soße schmeckt statt mit Curry auch prima mit Senf.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Auskühlzeit** ca. 30 Min.

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**Portion ca.:** 310 kcal; E 12 g, F 20 g, KH 19 g

### 17.23 Eiersalat mit Flusskrebsen

4-5 Eier	150-200 g Flusskrebsfleisch
100 g Zuckerschoten	150 g Vollmilch-Joghurt
Salz	3 EL Salatcreme
Pfeffer	1-2 TL Senf
Zucker	1-2 EL Zitronensaft
1-2 Lauchzwiebeln	evtl. Kerbel oder Petersilie zum Garnieren

Eier hart kochen. Abschrecken, schälen und auskühlen lassen. Zuckerschoten putzen, waschen und in schräge Stücke schneiden. In wenig kochendem Salzwasser 2-3 Minuten dünsten. Schoten abschrecken und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und sehr fein schneiden. Krebsfleisch abtropfen lassen. Eier achteln. Joghurt, Salatcreme und Senf verrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Vorbereitete Salatzutaten daruntermischen. Anrichten und mit Kerbel garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 35 Min.

**Portion ca.:** 230 kcal; E 16 g, F 14 g, KH 8 g

**17.24 Eisbergsalat mit Pita**

2 klein. Pitas (Fladenbrote)	1 Schalotte
6 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
1 Gurke	1/2 Bd. Lauchzwiebeln
2 Tomaten	1 EL Zitronensaft
2 rote Paprikaschoten	2 EL Essig
1/2 Eisbergsalat	Salz, Pfeffer
1/2 Bd. Petersilie	

Pitas in Würfel schneiden, in 3 EL Öl goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Gemüse waschen. Gurke längs halbieren, entkernen und würfeln. Tomaten, Paprikaschoten vierteln, entkernen und ebenfalls würfeln. Eisbergsalat abbrausen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Schalotte, Knoblauch abziehen und wie Petersilie hacken. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, in Ringe schneiden. Übriges Öl mit Zitronensaft und Essig verrühren, salzen, pfeffern. Gemüse in eine Schüssel geben, Dressing darüber-träufeln und untermengen. Zum Schluss Pita-Würfel unterheben.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Person ca.:** 230 kcal; E 4 g, F 16 g, KH 18 g

**17.25 Feuriger Salat mit Kartoffelsticks**

2 Dos. (à 425 ml) Kidney-Bohnen	6 EL Öl
2 Dos. (à 425 ml) Mais	Salz
2 Bd. Lauchzwiebeln	Pfeffer
1 groß. Eisbergsalat	Zucker
1 groß. Zwiebel	200 g Gouda
500 ml Hot-Chili-Sauce	1 Beutel (100 g) Kartoffelsticks (Knabbergebäck)
8 EL Essig	

Bohnen kurz abspülen. Bohnen und Mais abtropfen lassen. Lauchzwiebeln und Salat putzen, waschen. Beides fein schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Chili-Sauce, Zwiebel, Essig und Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Gouda grob reiben. Alles mischen. Kartoffelsticks erst vor dem Servieren untermischen.

**Mengenangabe:** 10 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 15 Min.

**pro Portion ca.:** 350 kcal; E 16 g, F 15 g, KH 35 g

### 17.26 Frischer Brotsalat

1 Ciabatta (ca. 250 g; am besten vom Vortag)	2 Knoblauchzehen
10 EL Olivenöl	1 Bund/Töpfchen Basilikum
1 Salatgurke	1 Bd. Petersilie
3 Paprikaschoten (z. B. grün, gelb und rot)	8-10 EL Balsamico-Essig
500 g Tomaten	Salz, Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 Prise Zucker
1 kl. Römersalat (ca. 250 g)	2 EL Kapern (Glas)
200 g Rucola (Rauke)	100 g schwarze Oliven

Brot in mundgerechte Stücke schneiden. Hälfte Brot in 2 EL heißem Öl rundherum goldbraun rösten. Rest Brot in 100 ml Wasser ca. 15 Minuten einweichen. Gemüse und Salate putzen, waschen. Alles klein schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Kräuter waschen. Petersilie hacken, Basilikum in Streifen schneiden. Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 8 EL Öl darunter schlagen. Alles mit Kapern und Oliven unter das gesamte Brot mischen. Zugedeckt mind. 30 Minuten ziehen lassen. Nochmals abschmecken.

**Marinierzeit** mind. 30 Min.

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 270 kcal; E 6 g, F 15 g, KH 26 g

### 17.27 Frischer Kartoffelsalat mit Hähnchen

1 kg kleine neue Kartoffeln	1/4 l Hühnerbrühe (Instant)
200-250 g Kirschtomaten oder kleine Tomaten	6 EL Obstessig
1 Zucchini (ca. 200 g)	Salz
100 g Champignons	weißer Pfeffer
1/2 Kopfsalat (z. B. Frisée)	Zucker
1 Bd. Lauchzwiebeln	5 EL Öl
250 g Mozzarella-Käse	400 g Hähnchenfilet

Kartoffeln gründlich waschen. In Wasser 15-20 Minuten kochen.

Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zucchini und Pilze putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Salat und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Salat kleiner zupfen, Zwiebeln in Ringe schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Kartoffeln abschrecken und die Schale abziehen. Brühe, Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. 3 EL Öl darunterschlagen. Marinade mit Kartoffeln, vorbereitetem Gemüse und Käse mischen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Hähnchenfilet waschen und trockentupfen. In 2 EL heißem Öl von jeder Seite 7-8 Minuten

braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Den Salat nochmals abschmecken. Hähnchenfilet in Scheiben schneiden und darauf anrichten.

Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min. (ohne Wartezeit).

**Portion ca.:** 0 kcal; E 42 g, F 27 g, KH 38 g

### 17.28 Fruchtiger Nudelsalat

400 g Gnocchetti sardi (Nudeln in Gnocchi-Form)	1/2 Fenchelknolle
Salz	4 EL Öl
2 Chicorée	1 Zitrone, Saft von
2 Orangen	Salz, Pfeffer
2 Lauchzwiebeln	1 Scheib. Räucherlachs

Nudeln in kochendem Wasser mit Salz bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Chicorée waschen, putzen und bis auf 8 Blätter in Streifen schneiden. Orangen schälen, filetieren und die Filets in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln sowie Fenchelknolle abrausen, putzen und in feine Ringe bzw. Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Öl mit Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer verrühren und unterheben. Salat mit je 2 Chicoréeblättern und je 1 Scheibe Räucherlachs anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Person ca.:** 520 kcal; E 19 g, F 13 g, KH 81 g

### 17.29 Frühlingsalat

600 g grüner Spargel	1 klein. Pflücksalat
2 klein. Kohlrabis	1 Tomate
100 g Zuckerschoten	75 ml Balsamico Essig bianco
Salz	1-2 TL Zucker
2 EL geschälter Sesamsamen	frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	50 ml Rapsöl

Alle Gemüse-Zutaten sorgfältig waschen. Vom Spargel die unteren Enden abschneiden, der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden. Kohlrabi in dünne Spalten schneiden. Spargel in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. 3-4 Minuten vor Ende der Garzeit Kohlrabi, und 1-2 Minuten vor Ende der Garzeit Zuckerschoten zufügen. Gemüse auf ein Sieb gießen, kalt abschrecken und auskühlen lassen.

Sesam ohne Fett in der Pfanne rösten und auskühlen lassen. Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Salat abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomate vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Essig, Salz, Zucker und Pfeffer verrühren. Öl darunter schlagen. Sesam und Tomatenwürfel zufügen. Salat, Spargel, Kohlrabi, Zuckerschoten und Lauchzwiebeln auf einer Platte anrichten. Vinaigrette gleichmäßig darüber gießen und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Minuten.

**pro Portion ca.:** 250 kcal / 1050 kJ

### 17.30 Gemüse-Fleischsalat mit Ofenkartoffeln

800 g mittelgroße Kartoffeln	300 g Vollmilch-Joghurt
1-2 EL Öl	Salz (evtl. grobes)
2 Möhren	Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	1/2 Bd. Petersilie
1 Bd. Radieschen	evtl. einige Salatblätter
1 Topf (400 g) Fleischsalat	

1. Ofen auf 200 °C vorheizen (Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3). Kartoffeln waschen, längs halbieren. Mit der runden Seite aufs Blech legen und mit Öl bestreichen. 25 Minuten backen.

2. Gemüse putzen und waschen. Möhren in halbe Scheiben und Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Radieschen, bis auf einige zum Garnieren, vierteln.

3. Fleischsalat und Joghurt verrühren. Gemüse unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken.

4. Kartoffeln mit Salz und gehackter Petersilie bestreuen. Evtl. auf Salatblättern anrichten, mit übrigen Radieschen und Petersilie garnieren. Gemüse-Fleischsalat dazureichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**Portion ca.:** 560 kcal / 2350 kJ; E 12 g, F 34 g, KH 48 g

### 17.31 Glasnudelsalat

750 g Glasnudeln	1/2 Mango
1 rote und	200 g Shrimps
1 grüne Paprikaschote	3 EL Öl
1/2 Bd. Lauchzwiebeln	Salz
100 g kleine Champignons	Pfeffer
3 Knoblauchzehen	4 EL Sojasoße

1/2 TL geriebener Ingwer	1 EL Zucker
4 EL Weißweinessig	1 gehackte Chilischote
2 EL Mango-Chutney	Korianderblätter zum Garnieren

Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen, 2-3 Min. quellen lassen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Paprikaschoten waschen, putzen und würfeln. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, schräg in Ringe schneiden. Pilze putzen, abreiben und halbieren. Knoblauch abziehen und fein hacken. Mango schälen und in Würfel schneiden.

Shrimps im heißen Öl anbraten, herausnehmen. Gemüse im Fett andünsten, 1/2 Tasse Wasser angießen und ca. 4 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mango unterrühren.

Sojasoße, Ingwer, Essig, Mango-Chutney, Zucker und Chili mischen, zum Gemüse geben, kurz aufkochen lassen und abschmecken. Nudeln auf mundgerechte Länge schneiden, mit Shrimps unterheben. Salat mit Korianderblättern garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**pro Person:** 300 kcal; E 18 g, F 12 g, KH 28 g

### 17.32 Granatapfel-Salat mit Entenleber

2 Granatäpfel	Salz
3 EL Rosinen	Cayennepfeffer
4 EL Kapern	1 Eichblattsalat
3 EL Balsamicoessig	2 Lauchzwiebeln
4 EL Portwein	200 g Entenleber
1 EL flüssiger Honig	50 ml Geflügelfond (Glas)
5 EL Olivenöl	

Granatäpfel halbieren, die Kerne herausschaben, mit den Rosinen und den Kapern vermengen. Balsamicoessig, Portwein, Honig, 4 EL Öl verrühren, salzen und pfeffern. Das Dressing über die Granatapfelkerne geben und etwa 30 Min. ziehen lassen.

Salat putzen, abbrausen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in lange, dünne Streifen schneiden.

Leber abbrausen, trockentupfen, in Stücke schneiden und in 1 EL Öl 3-4 Min. braten. Den Fond angießen und etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Die Granatapfelkerne mit Salat, Lauchzwiebeln, Entenleber und Bratenfond anrichten. Dazu Baguette reichen.

Extra Tipp Granatäpfel haben von September bis Dezember Hauptsaison. Sie kommen aus Spanien, der Türkei und dem Iran zu uns auf den Markt. Ihre säuerlichen Kerne sind reich an entschlackendem Kalium.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** 20 Min.

**Marinieren:** 30 Min.

**Garen:** 4 Min.

**Pro Person:** 390 kcal; E 11 g, F 19 g, KH 28 g

### 17.33 Griechischer Kartoffelsalat

500 g Kartoffeln	200 g schwarze Oliven ohne Stein
Salz	1 Bd. gemischte Kräuter
4 Tomaten	150 ml Gemüsebrühe
2 rote Paprikaschoten	6 EL Weinessig
1 Bd. Lauchzwiebeln	6 EL Olivenöl
300 g Feta	Pfeffer

Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 25 Min. garen. Abgießen, etwas ausdämpfen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Abkühlen lassen. Tomaten häuten und Paprikaschoten halbieren, entkernen, abbrausen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in feine Ringe schneiden. Den Feta würfeln. Die Oliven in Scheiben schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in einer Salatschüssel vermengen. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Brühe mit Essig, Öl sowie Kräutern verrühren, salzen und pfeffern. Das Dressing über den Salat träufeln und untermengen. 2-3 Std. ziehen lassen. Dazu schmecken Souvlaki-Spieße.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Ziehen** ca. 2 Std.

**Garen** ca. 25 Min.

**Vorbereiten** ca. 25 Min.

**Pro Portion ca.:** 620 kcal; E 20 g, F 48 g, KH 26 g

### 17.34 Grüner Frühlingsalat

600 g grüner Spargel	1 klein. Pflücksalat
2 klein. Kohlrabis	1 Tomate
100 g Zuckerschoten	75 ml Balsamico Essig bianco
Salz	1-2 TL Zucker
2 EL geschälter Sesamsamen	frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	50 ml Rapsöl

Alle Gemüse-Zutaten sorgfältig waschen. Vom Spargel die unteren Enden abschneiden, der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden. Kohlrabi in dünne Spalten schneiden. Spargel in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. 3-4 Minuten vor Ende der Garzeit Kohlrabi, und 1-2 Minuten vor Ende der Garzeit Zuckerschoten zufügen. Gemüse auf ein Sieb gießen, kalt abschrecken und auskühlen lassen. Sesam ohne Fett in der Pfanne rösten und auskühlen lassen. Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Salat abtropfen

lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomate vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Essig, Salz, Zucker und Pfeffer verrühren. Öl darunter schlagen. Sesam und Tomatenwürfel zufügen. Salat, Spargel, Kohlrabi, Zuckerschoten und Lauchzwiebeln auf einer Platte anrichten. Vinaigrette gleichmäßig darüber gießen und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Minuten.

**pro Portion ca.:** 250 kcal / 1050 kJ

### 17.35 Gurken-Apfelsalat mit Thüringer Bratwurst

2 Bd. Sauerampfer	70 ml Weinessig
2 Bd. Dill	Cayennepfeffer
3 Bd. Lauchzwiebeln	Pfeffer aus der Mühle
1 Bd. Stangensellerie	Zucker
3 Zitronen	Salz
1500 g Thüringer Bratwurst	140 ml Rapsöl, kaltgepresst
100 ml Milch, 3,5 %	800 g Äpfel mit roter Schale, Elstar
75 g Meerrettich, gerieben	1000 g Salatgurke

Salatgurken waschen und in dünne Scheiben schneiden. Äpfel waschen und vierteln, Kerngehäuse ausschneiden, Viertel in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Vom Stangensellerie die inneren Stangen heraustrennen, waschen und in Scheiben schneiden, das frische Grün in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel Öl mit Salz, Zucker, Pfeffer, Cayennepfeffer, Essig und Meerrettich verrühren. Dill waschen, einige Zweige zur Garnitur beiseitelegen. Rest fein schneiden und mit Milch und Frühlingszwiebeln in die Marinade geben. Alles verrühren und durchziehen lassen. Sauerampfer waschen und in feine Streifen schneiden. Bratwürste grillen.

Anrichtehinweis: Gurken-Apfelsalat anrichten, Bratwürste grillen und um den Salat herum legen. Zur Garnitur gezupften Dill und Sauerampferstreifen darüber streuen.

**Mengenangabe:** 10 Personen

986 kcal / 4142 kJ

### 17.36 Gurken-Oliven-Salat

1 mittelgroße Salatgurke	1 eingelegte milde Chilischote (aus dem Glas)
Salz	1 Bd. Dill
100 g Oliven (am besten grüne und schwarze gemischt)	100 g Joghurt (am besten griechischer Schafsmilchjoghurt)
2 Lauchzwiebeln	

1 EL Zitronensaft	kräuter
Pfeffer	1 EL Olivenöl
1/2 TL gemischte getrocknete Mittelmeer-	1 Fladenbrot mit Sesam

Von der Gurke die Enden abschneiden. Gurke der Länge nach halbieren, die Kerne mit einem scharfkantigen Löffel herauskratzen. Die Gurkenhälften in feine Würfel schneiden, mit Salz mischen und im Sieb etwa 10 Minuten Wasser ziehen lassen.

Die Oliven entsteinen, klein würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und samt ihrem zarten Grün in feine Ringe schneiden. Chilischote abtropfen lassen, eventuell entkernen und in feine Streifen schneiden. Den Dill abrausen, trockenschütteln und die Spitzen abzupfen.

Joghurt mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, fein zerriebenen Kräutern und Olivenöl verrühren. Abgetropfte Gurkenwürfel, Oliven, Lauchzwiebeln, Chili und Dillspitzen unter die Sauce mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Elektro-Ofen auf 250 Grad vorheizen. Fladenbrot halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Nebeneinander auf ein Blech legen und im Ofen bei 250 Grad (Gas: Stufe 5) in etwa 5 Minuten knusprig backen. Das warme Brot zum kalten Salat servieren.

Tipp: Wer möchte, kann zusätzlich 100 g Feta zerkrümeln und mit unter den Salat mischen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 17.37 Gurken-Räucherfisch-Salat

1 Salatgurke	2 EL Zitronensaft
1 Handvoll Brunnenkresse	4 EL Öl (z. B. Traubenkernöl)
1 Bd. Rucola	Salz, Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	200 g Räucherfisch
2 Stangen Staudensellerie	(z.B. Heilbutt, Makrele)
1 EL Weißweinessig	2 EL Kapern

Gurke waschen, putzen und längs in dünne Streifen hobeln oder mit dem Sparschäler dünne Streifen abziehen. Brunnenkresse sowie Rucola abrausen und trockenschütteln. Lauchzwiebeln, Staudensellerie abrausen und putzen. Lauchzwiebeln schräg in Ringe, Sellerie in dünne Scheiben schneiden.

Essig mit Zitronensaft sowie Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch in Stücke zerpfücken. Vorbereitete Salatzutaten, Kapern sowie Fischstücke in eine Schüssel geben, das Dressing darüberträufeln und alles vorsichtig vermengen. Salat auf Tellern anrichten und nach Wunsch mit Zitronenspalten garnieren. Dazu schmeckt Graubrot.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

**pro Person ca.:** 205 kcal; E 11 g, F 16 g, KH 4 g

**17.38 Herzhafter Spätzlesalat**

500 g Spätzle	200 g magerer Räucherspeck
Salz	4-5 EL Öl
Pfeffer	8-10 EL Essig
500 g Champignons	1 TL Brühe
1 Bd. Lauchzwiebeln	400 g Emmentaler (Stück)

Spätzle in reichlich kochendem Salzwasser ca. 16 Minuten (bzw. nach Packungsanweisung) garen. Abschrecken und gut abtropfen lassen.

Pilze und Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Speck fein würfeln.

Pilze in einer großen Pfanne in 2 EL heißem Öl kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Speck in 2-3 EL Öl knusprig braten. Lauchzwiebeln kurz mit andünsten. Ca. Vs 1 Wasser und Essig zugießen. Aufkochen und Brühe einrühren. Würzen. Mit Spätzle und Pilzen mischen. Salat zugedeckt mind. 1 Stunde ziehen lassen.

Käse fein würfeln und unterheben. Spätzlesalat nochmals abschmecken.

Siehe Rezept zum Oktoberfest!

**Mengenangabe:** 10 Personen

**Marinierzeit** mind. 1 Std.

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**Portion ca.:** 520 kcal; E 22 g, F 30 g, KH 37 g

**17.39 Italienischer Kartoffelsalat**

<i>Zutaten</i>	5 EL Weißweinessig
750 g Pellkartoffeln	Salz
400 g Tomaten	Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	Zucker
1 klein. Glas schwarze Oliven	1 Knoblauchzehe
100 g Parmaschinken	1 Pkg. italienische Kräuter (TK 25 g)
6 EL Olivenöl	

Pellkartoffeln abziehen und in Scheiben schneiden. Tomaten und Lauchzwiebeln putzen, waschen. Kleinschneiden. Oliven abtropfen lassen. Parmaschinken in Streifen schneiden. Alle Zutaten mischen.

Aus Olivenöl, Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Zucker, durchgepreßter Knoblauchzehe und italienischen Kräutern eine Marinade rühren. Über den Salat geben, gut durchmischen und 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Pro Portion ca. 410 Kalorien / 1772 Joule

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** ca. 30 Minuten

**17.40 Käsesalat mit Pinienkernen**

4 EL Essig	2 Lauchzwiebeln
2 TL Senf	1 rote Chilischote
Salz, Pfeffer	2 EL Butter
1 TL Zucker	2 Bio-Orangen
2 EL Öl	2 TL Rosmarin
1 Zwiebel	50 g Pinienkerne
1 Salatgurke	400 g geriebener Emmentaler
120 g Mais (Dose)	300 g Feta

Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker, Öl verrühren. Zwiebel abziehen, hacken. Gurke schälen, würfeln. Beides mit dem Mais zur Salatsoße geben.

Lauchzwiebeln und Chilischote putzen, abrausen, in feine Ringe schneiden, in Butter andünsten. Orangen halbieren. Von jeder Hälfte 2 Scheiben (je 1 cm dick) abschneiden. Restl. Orangen auspressen. Rosmarin, Salz, Orangensaft zur Chili-Mischung geben. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten.

Salat auf Teller häufen, Emmentaler und Feta in Scheiben darauf verteilen. Mit je 2 Orangenscheiben, Chili-mix, Pinienkernen und evtl. etwas Rosmarin garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Person ca.:** 775 kcal; E 47 g, F 60 g, KH 11 g

**17.41 Kartoffel-Pfifferlings-Salat**

2 kg festkochende Kartoffeln	Pfeffer
4-6 Lauchzwiebeln	6 EL Essig (z. B. weißer Balsamico)
400 g kleine Pfifferlinge	1 TL Gemüsebrühe
3 EL Öl	Zucker
Salz	100 g Schlagsahne

Kartoffeln waschen und zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, schälen und abkühlen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Pfifferlinge putzen, evtl. waschen und trocken tupfen. Beides im heißen Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 1/4 l Wasser und Essig ablöschen. Brühe zugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und unter die Pilze heben. Mind. 1 Stunde durchziehen lassen. Vor dem Servieren flüssige Sahne untermischen und alles nochmals abschmecken.

**Tipp:** Falls die Kartoffeln die gesamte Marinade aufgesogen haben, etwas kalte Brühe und Essig zum Salat geben.

**Mengenangabe:** 8-10 Personen**Zubereitungszeit** Ca. 1 1/4 Std.**Abkühl-/Marinierzeit** mind. 1 1/2 Std.**pro Portion ca.:** 220 kcal; E 5 g, F 7 g, KH 32 g**17.42 Kartoffelsalat mit Feta**

800 g Pellkartoffeln	Saft einer Zitrone
1/2 Bd. Lauchzwiebeln	1 TL Senf
75 g Feta	1 EL gehackter Dill
50 g schwarze Oliven ohne Stein	80 g griechischer Joghurt
2 Sardellenfilets (in Öl)	Salz, Pfeffer
5 EL Olivenöl	

Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Feta würfeln. Alles mit den Oliven mischen.

Sardellen hacken, mit übrigen Zutaten verrühren und mit dem Salat vermengen.

**Mengenangabe:** 4 Personen**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.**pro Person ca.:** 390 kcal; E 9 g, F 25 g, KH 29 g**17.43 Kartoffelsalat mit Shrimps**

500 g TK-Garnelen/-Shrimps	Salz
150 g TK-Erbesen	Pfeffer
1.2 kg Kartoffeln	2 EL Öl
1 Bd. Lauchzwiebeln	300 g Creme fraîche
1 TL Gemüsebrühe	6-8 TL Meerrettich (Glas)
2-3 EL Kräuter-Essig	

Garnelen und Erbsen auftauen lassen. Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Kartoffeln abschrecken, schälen und auskühlen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. 1/8 l Wasser und Brühe aufkochen. Essig, Salz, Pfeffer und 1 EL Öl zufügen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Alles mischen und zugedeckt mind. 1 Stunde ziehen lassen.

Garnelen abspülen und trocken tupfen. In 1 EL heißem Öl kurz und kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

Creme fraîche und Meerrettich verrühren. Abschmecken. Erbsen, Garnelen und Soße unter die Kartoffeln heben. Nochmals abschmecken.

**Mengenangabe:** 6-8 PERSONEN

**Marinierzeit** mind. 1 Std.

**Auftauzeit** mind. 1 Std.

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion Ca.:** 360 kcal; E 16 g, F 18 g, KH 31 g

#### 17.44 Knackige Rohkostplatte

2 EL Essig (z. B. Obstessig)

Salz, weißer Pfeffer

1 Prise Zucker

3 EL Öl

1/2 Kopf Salat (z. B. Eisbergsalat)

300 g Möhren

1/2 Bd. Lauchzwiebeln

oder 1 kl. Stange Porree

1-2 Äpfel (ca. 200 g)

1 EL Zitronensaft

2 EL Sonnenblumenkerne oder Sesam

Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl darunterschlagen.

Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. In feine Streifen schneiden. Möhren schälen, waschen und grob raspeln.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Äpfel waschen, vierteln und Kerngehäuse herausschneiden. Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen.

Vorbereitete Salatzutaten und Marinade vorsichtig mischen. Salat etwas ziehen lassen. Auf einer Platte anrichten und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

Dazu schmeckt Bauernbrot. Getränk: Apfelsaft-Schorle.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**pro Portion ca.:** 150 kcal / 630 kJ; E 2 g, F 10 g, KH 11 g

#### 17.45 Knackiger Überraschungssalat

2 - 3 Pakete Bacon (Frühstücksspeck)

1 Kopf Eisbergsalat

3 Lauchzwiebeln

4 - 5 Stangen Staudensellerie

1 Dos. Wasserkastanien

300 g TK-Erbesen, sehr fein

1 klein. Glas Mayonnaise

125 g Parmesankäse, frisch gerieben

Speckstreifen in einer heißen Pfanne ohne Fett auf mittlerer Gasflamme knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und zerbröseln. Eisbergsalat putzen, vierteln, gut ausschleudern, in sehr feine Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.

Lauchzwiebeln putzen, in dünne Ringe, Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden. Das vorbereitete Gemüse abwechselnd mit dem Speck auf den Eisbergsalat schichten. Dann

die gefrorenen Erbsen darüberstreuen. Die Mayonnaise so über den Salat streichen, daß er luftdicht abgeschlossen ist. Zuletzt gleichmäßig mit Käse bestreuen. Die Schüssel mit Folie abdecken und 24 Stunden durchziehen lassen. Beim Servieren den Salat 'tortenstückartig' aus der Schüssel nehmen.

(4 - 6 Portionen) Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 17.46 Knackiger Weizensalat mit Gouda

125 g Weizen	250 g Kirschtomaten
Salz, weißer Pfeffer	4-5 EL Weißwein-Essig
1 Dos. (425 ml) dicke italienische Bohnenkerne	etwas Zucker
1 Bd. Lauchzwiebeln	4-5 EL Öl (z. B. Keimöl)
1 grüner Salat (z. B. Römersalat)	50 g Gouda-Käse (z. B. mittelalter)

Weizen in ca. 1/2 l kaltem Wasser über Nacht einweichen.

Salz zufügen und Weizen im Einweichwasser zugedeckt ca. 30 Minuten kochen. Abgießen und auskühlen lassen.

Bohnen abgießen. Lauchzwiebeln und Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Von dem Salat evtl. 2-3 Blätter beiseitelegen. Restlichen Salat in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Tomaten putzen, waschen und halbieren.

Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl darunter schlagen. Weizen, Bohnen, Salatstreifen, Tomaten und Lauchzwiebeln mit der Marinade mischen.

Eine große Schüssel mit Salatblättern auslegen. Weizensalat darauf anrichten. Mit gehobelttem Gouda bestreuen. Getränk: Mineralwasser oder Apfelsaft-Schorle.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**Wartezeit** ca. 12 Std.

**Portion ca.:** 330 kcal / 1380 kJ; E 15 g, F 15 g, KH 32 g

### 17.47 Kraut-Möhren-Salat

1.5 kg Weißkohl	50 g Rosinen
Salz, Pfeffer	6 EL Essig
2-3 Möhren	4 EL Olivenöl
1 Bd. Lauchzwiebeln	100 g schwarze Oliven
50 g Pinienkerne	evtl. Bio-Zitronenecken zum Garnieren

Kohl putzen, waschen und in feine Streifen hobeln bzw. schneiden. 1 TL Salz darüberstreuen und gut durchkneten.

Möhren schälen, waschen und grob raspeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Rosinen abspülen, abtropfen lassen.

Möhren und Lauchzwiebeln unter den Kohl mischen. Mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Essig und Öl, Rosinen, Oliven und Pinienkerne unterheben. Mind. 30 Minuten ziehen lassen. Nochmals abschmecken. Mit Zitronenecken garnieren.

**Marinierzeit** mind. 30 Min.

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 140 kcal; E 3 g, F 9 g, KH 11 g

### 17.48 Krautsalat mit Paprika

1/2 Weißkohl (ca. 600 g)

5-6 EL Kräuter-Essig

Salz, Pfeffer

Zucker

2-3 EL Öl

1 rote Paprikaschote

2-3 Lauchzwiebeln

1/2 Bd. Petersilie

4 Laugenbrezeln

Kohl putzen, waschen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden. Essig, knapp 1/8 l Wasser, 1/2 TL Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker aufkochen, Öl darunterschlagen. Noch heiß über den Kohl gießen. Etwas abkühlen lassen und mit den Händen kräftig durchkneten. Zugedeckt ca. 45 Minuten ziehen lassen.

Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in breite Ringe schneiden. Petersilie waschen und fein hacken.

Lauchzwiebeln, Paprika und Petersilie unter den Kohl mischen. Abschmecken und ca. 15 weitere Minuten ziehen lassen. Laugenbrezeln dazu reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Marinierzeit** ca. 1 Std.

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 270 kcal; E 7 g, F 8 g, KH 40 g

### 17.49 Leichter Wurstsalat mit Laugenstange

1200 g Fleischwurst

1 Meerrettichwurzel, mittelgroß

2 Salatgurken

2 Radieschen

2 Lauchzwiebeln

150 g Zwiebeln

150 g Kirschtomaten, rot

120 g Champignons, rosa

120 ml Gemüsefond, aus Instantpulver

120 ml Rapsöl, kaltgepresst

120 ml Apfelessig

60 g Senf, süß

50 g Meerrettichwurzel

1 Bd. Schnittlauch

20 g Honig, flüssig	10 Laugenstange
2 Eichblattsalat, Kopf	10 Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer)
300 g Chicorée	

Von der Fleischwurst die Pelle abziehen, in dünne Scheiben schneiden. Gemüse waschen. Rettich, Salatgurken schälen, mit einer Küchenreibe in Stifte raspeln. Radieschen in Scheiben schneiden, übereinander legen, in Stifte schneiden. Lauchzwiebeln putzen, in schräge Ringe schneiden. Zwiebeln abziehen, halbieren, schräg in Streifen schneiden. Kirschtomaten vierteln. Champignons in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer würzen, vorsichtig miteinander vermengen. Gemüsefond in einem Topf erwärmen, Rapsöl, Apfelessig, süßen Senf mit einem Schneebesen unterrühren. Meerrettich schälen, mit einer Küchenreibe in das Salatdressing reiben, unterrühren. Schnittlauch waschen, in feine Ringe schneiden, ebenfalls unter das Dressing rühren, mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Wurstsalat mit Salatdressing marinieren. Eichblattsalat waschen, trocken schlagen, auf die gewünschte Blattgröße zupfen und unter den Wurstsalat heben.

Anrichtehinweis: Drei Chicoréeblätter auf jeden Teller legen, Wurstsalat darin anrichten. Als Beilage lauwarmer Laugenstangen servieren. Als Garnitur: Rispe glatte Petersilie.

**Mengenangabe:** 10 Personen

**je Portion:** 466 kcal / 1951 kJ

### 17.50 Linsen-Salat mit Entenbrust

150 g Zwiebeln	20 g Zucker
50 ml Rapsöl	30 ml Balsamessig, weiß
400 g Linsen, bunt, trocken	50 ml Rapsöl, kaltgepresst
500 ml Gemüsefond, aus Instantpulver	800 g Entenbrust, geräuchert
30 g Waldhonig	200 g Chicorée
3.5 Bd. Lauchzwiebeln	100 g Kirschtomaten
500 g Äpfel, fest	1 Bd. Schnittlauch
20 ml Rapsöl	10 Stk. Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer)

Zwiebeln abziehen, fein würfeln, in erhitztem Rapsöl anschwitzen, Linsen hinzugeben, mit angehen lassen. Mit Gemüsefond auffüllen und kurze Zeit köcheln lassen, bis die Flüssigkeit von den Linsen aufgesaugt ist. Linsen mit Salz, Pfeffer und Waldhonig abschmecken. Lauchzwiebeln putzen und in schräge Ringe schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in schräge Spalten schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Apfelspalten anschwitzen, Lauchzwiebeln hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und zum Linsensalat geben. Balsamessig, Rapsöl unterrühren. Entenbrust in dünne Tranchen schneiden. Chicorée vom Strunk befreien. Einzelne Blätter ablösen, am Strunkende schräg zuschneiden, um damit das bittere Weiße zu entfernen. Kirschtomaten waschen, vierteln. Schnittlauch waschen, fein schneiden.

Anrichtehinweis: Drei Chicoréeblätter pro Portion auf einem kalten Teller sternförmig anrichten. In die Mitte Linsensalat geben, Tranchen von der Entenbrust darauf geben, Tomatenviertel in die Chicoréespitzen legen. Mit Schnittlauch bestreuen.

**Mengenangabe:** 10

**je Portion:** 453 kcal / 1896 kJ

### 17.51 Linsensalat mit Harissa-Garnelen

<i>Harissa-Garnelen</i>	150 g schwärze oder Puy-Linsen
2 Knoblauchzehen	1 Stange Zimt
2 rote Pfefferschoten	1 klein. rote Chilischote
1 Kapsel Safranfäden (0,1 g)	2 Granatäpfel (à ca. 270 g)
1/2 TL Korianderkörner	30 g Ingwerknolle
1 TL Meersalz	1 TL Honig
1 EL Limettensaft	4 EL Olivenöl
4 EL Olivenöl	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
250 g TK-Riesengarnelen (mit Schale)	1 rote Zwiebel
<i>Linsensalat</i>	2 Lauchzwiebeln
	1/2 Bd. Koriander

FÜR DIE HARISSA-GARNELEN Knoblauch abziehen. Pfefferschoten vierteln, entkernen, abspülen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch, Pfefferschoten, Safran, Koriander und Salz mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Limettensaft und 2 EL Olivenöl unterrühren. Die Garnelen auftauen lassen und bis auf das letzte Schwanzstück schälen. Garnelen abspülen, trocken tupfen und mit der Harissa-Paste mischen. Zugedeckt etwa 30 Minuten lang bei Zimmertemperatur marinieren lassen.

FÜR DEN LINSENSALAT Linsen mit Zimtstange und Chilischote in reichlich Wasser aufkochen. Etwa 30 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen. Einen Granatapfel aufschneiden und die Kerne herauslösen. Den zweiten Granatapfel halbieren und den Saft auf einer Zitruspresse auspressen. Ingwer schälen und fein hacken. Ingwer, Honig, Granatapfelsaft und Olivenöl verrühren. Die Linsen abgießen, Chili und Zimtstange entfernen. Heiße Linsen und die Granatapfelsoße sofort mischen und durchziehen lassen. Ausgelöste Granatapfelkerne unterheben und den Salat mit Salz Und Pfeffer abschmecken. Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die marinierten Garnelen darin bei mittlerer Hitze etwa 5-6 Minuten rundherum knusprig braten. Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, abspülen und in Ringe schneiden. Koriander abspülen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Garnelen, beide Zwiebeln und Koriander auf dem lauwarmen Linsensalat anrichten und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**17.52 Nudel-Curry-Salat mit Hackbällchen**

500 g kurze Nudeln	5 EL Milch
Salz	3 TL Curry
250 g TK-Erbesen	Pfeffer
6 Eier	Zucker
2 rote Paprikaschoten	1 Brötchen vom Vortag
1 Bd. Lauchzwiebeln	1/2 Bund glatte Petersilie
200 g gekochter Schinken	500 g gemischtes Hack
1 mittelgroße Zwiebel	2 EL Öl
200 g Salat-Mayonnaise	1 Mini-Romanasalat
500 g Vollmilch-Joghurt	16 Holzspieße, ca.
3-4 EL Essig	

Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen. Erbsen auftauen. 5 Eier hart kochen. Abschrecken, auskühlen lassen.

Paprika und Lauchzwiebeln putzen, waschen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Paprika und Schinken würfeln. Zwiebel schälen, fein würfeln.

Mayonnaise, Joghurt, Essig, Milch und Hälfte Zwiebel verrühren. Mit Curry, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzig abschmecken. Mit Nudeln, Erbsen, Paprika, Lauchzwiebeln und Schinken mischen. Mind. 1 Stunde ziehen lassen.

Brötchen einweichen. Petersilie waschen, hacken. Mit Hack, ausgedrücktem Brötchen, 1 Ei, Rest Zwiebel, Salz und Pfeffer verkneten. Ca. 32 Bällchen formen. Im heißen Öl rundherum ca. 5 Minuten braten. Je 2 Hackbällchen auf einen Spieß stecken.

Nudelsalat nochmals abschmecken. Mini-Romanasalat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Eier schälen und sechsteln. Beides unterheben. Nudelsalat und Spieße anrichten.

Getränk: kühle Apfelschorle.

**Mengenangabe:** 8 PERSONEN

**Wartezeit** mind. 1 1/2 Std.

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/2 Std.

**pro Portion ca.:** 750 kcal; E 38 g, F 37 g, KH 62 g

**17.53 Nudel-Wurst-Salat**

500 g Nudeln (z. B. Farfalle)	250 g Salat-Mayonnaise
Salz	300 g Magermilch-Joghurt
1 Bd. Lauchzwiebeln	100 ml Milch
250 g Fleischwurst	4 EL Weißwein-Essig
5 mittelgroße Tomaten	weißer Pfeffer
1 klein. Zwiebel	1/2 TL Zucker
1-2 Knoblauchzehen	Petersilie zum Garnieren

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten garen. Dann abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Nudeln auskühlen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Wurst aus der Haut lösen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten putzen, waschen und in Spalten schneiden.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein zerdrücken. Mayonnaise, Joghurt, Milch und Essig verrühren. Zwiebel und Knoblauch unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Nudeln, Tomaten, Lauchzwiebeln, Wurst und Joghurt-Soße mischen. Ca. 1 Stunde zugedeckt ziehen lassen.

Den Nudelsalat nochmals abschmecken. In einer großen Schüssel anrichten und mit Petersilie garnieren.

Siehe auch Party-Vorschlag 02/1998

**Mengenangabe:** 10-12 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min. (ohne Wartezeit).

**pro Portion ca.:** 360 kcal / 1510 kJ; E 10 g, F 19 g, KH 34 g

### 17.54 Orient-Salat mit gerösteten Mandeln

250 g Quinoa (ersatzweise Bulgur)	1 Dos. Kichererbsen (Abtropfgewicht: 265 g)
Salz	
2 gelbe und	300 g frischer Blattspinat
2 rote Paprikaschoten	200 g Mandelkerne (ungehäutet)
2 Zucchini (600 g)	4 Limetten, Saft von
12 EL Olivenöl	Honig
Salz, Pfeffer	evtl. 50 g gehobelte Parmesanspäne
1 Bd. Lauchzwiebeln	

Am Vortag: Quinoa in 750 ml Salzwasser 15-20 Minuten gar kochen, abgießen, abtropfen lassen. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Paprika putzen, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen, schräg in dünne Scheiben schneiden. Mit 3-4 EL Öl vermischen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und im Ofen 25 Minuten rösten. Herausnehmen, salzen, pfeffern. Alles zugedeckt kalt stellen.

Am Morgen der Einladung: Lauchzwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden. Kichererbsen abrausen, abtropfen. Spinat waschen, putzen. Mandeln in einer Pfanne in 1 EL Öl kurz rösten, salzen, herausnehmen. Limettensaft mit Salz, Pfeffer, Honig abschmecken, übriges Öl (ca. 7 EL) unterschlagen. Alles zugedeckt beiseite stellen.

Zum Servieren: Quinoa mit Gemüse, Dressing, Lauchzwiebeln und Spinat locker mischen. Auf einer Platte anrichten mit Parmesan und Mandeln bestreuen.

**Mengenangabe:** 10 Portionen

**Zubereitung** 30 Minuten

**Vorbereitung:** 40 Minuten

**pro Portion:** 405 kcal / 1710 kJ; E 13 g, F 27 g, KH 25 g

### 17.55 Papaya-Salat mit Limettendressing

5 Papayas	8 EL Öl
2 Orangen, Saft von	1 Bd. Lauchzwiebeln
4 Limetten, Saft von	4 Avocados
Salz, Pfeffer	1/2 Bd. Koriander
2 EL flüssiger Honig	

Papayas schälen, entkernen, Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke teilen. Orangen- und Limettensaft mit Salz, Pfeffer, Honig sowie verrühren. Papayas dazugeben, alles ca. 60 Min. kühlen. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, weiße Teile in dünne Ringe, das Grün in schmale Streifen schneiden. Avocados schälen, Kerne auslösen, Fruchtfleisch klein schneiden, mit Lauchzwiebeln und Papaya-Marinade mischen. Koriander abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Den Salat mit Koriander bestreuen, nach Wunsch mit Cashewkernen garnieren.

**Mengenangabe:** 8 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**Kühlen** ca. 60 Min.

**pro Person ca.:** 295 kcal; E 2 g, F 29 g, KH 7 g

### 17.56 Pellkartoffelsalat mit Hacksteaks

800 g kleine neue Kartoffeln	4 EL weißer Balsamico-Essig
500 g kleine Champignons	1/2-1 TL Gemüsebrühe
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 klein. Zwiebel
75-100 g geräucherter durchwachsener Speck	500 g gemischtes Hack
1-2 EL + evtl. etwas Öl	2 EL Paniermehl
Zucker	1 Ei
Salz, Pfeffer	2-3 EL grober Steakpfeffer

Kartoffeln waschen und zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, schälen.

Pilze putzen und waschen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, in Ringe schneiden.

Speck fein würfeln. In einer Pfanne knusprig braten, herausnehmen. 1-2 EL Öl im Speckfett erhitzen. Pilze darin rundherum ca. 5 Minuten braten. 1-2 TL Zucker zufügen und unter Wenden kurz karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 200 ml Wasser, Essig und Brühe zugeben, aufkochen. Lauchzwiebeln und Speck zufügen. Heiße Marinade über die

Kartoffeln gießen. Ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Zwiebel schälen, fein würfeln. Mit Hack, Paniermehl, Ei, Salz und wenig Pfeffer verkneten.

Daraus 8 flache Hacksteaks formen. Ränder im Steakpfeffer wenden.

Hacksteaks in einer leicht geölten Pfanne (z. B. Grillpfanne) pro Seite ca. 5 Minuten braten.

Salat nochmals abschmecken. Alles anrichten, mit Lauchzwiebeln garnieren. Getränk: trockener Rotwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Marinierzeit** ca. 1 Std.

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/4 Std.

**Portion ca.:** 700 kcal; E 36 g, F 42 g, KH 39 g

### 17.57 Petersiliensalat mit Lammkoteletts

1 TL Gemüsebrühe

100 g Bulgur (Weizengrütze)

3 Lauchzwiebeln

4 Tomaten

2 groß. Bund (ca. 200 g) glatte Petersilie

4 Stiele Minze

5 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

6 EL Olivenöl

12 Lammstielkoteletts (ca. 500 g)

1 Knoblauchzehe

2-3 Stiele Thymian

2 klein. Petersilienwurzeln

Bio-Zitrone zum Garnieren

1/4 l Wasser und Brühe aufkochen. Bulgur zufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10-20 Minuten köcheln. Abtropfen und auskühlen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und fein würfeln. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. 4 EL Öl darunterschlagen. Alles mischen, Bulgur unterheben. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Koteletts waschen, trocken tupfen und den Fettrand mehrmals einschneiden. Knoblauch schälen, hacken. Thymian waschen, trocken tupfen und hacken. Petersilienwurzeln schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. In 2 EL heißem Öl knusprig braten. Herausnehmen.

Koteletts im heißen Bratfett bei starker Hitze von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Thymian kurz mitbraten. Mit Salat, gerösteter Petersilienwurzel und Zitronenspalten anrichten.

Getränk: kühler Roséwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kühl-/Marinierzeit** ca. 1 Std.

**Zubereitungszeit** Ca. 1 Std.

**Portion ca.:** 540 kcal; E 21 g, F 24 g

**17.58 Pikanter Kartoffel-Linsen-Salat**

750 g Kartoffeln	1/2 grüner Salat (z. B. Römersalat)
125 g rote Linsen	2 klein. Äpfel (ca. 300 g)
300 ml + 1/8 l Gemüsebrühe	4-5 EL Öl (z. B. Walnussöl)
1 Bd. Lauchzwiebeln	Salz, weißer Pfeffer
4 EL Weißwein-Essig	

Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, schälen und auskühlen lassen.

Linsen waschen. In 300 ml kochender Brühe zugedeckt bei schwacher Hitze 8-10 Minuten garen. Evtl. abtropfen und abkühlen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Mit 1/8 l Brühe aufkochen, 3 EL Essig zufügen. Kartoffeln in Scheiben direkt in die Brühe schneiden, etwas ziehen lassen.

Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Mit 1 EL Essig beträufeln.

Vorbereitete Zutaten und das Öl unter die Kartoffeln heben, abschmecken. Salat ca. 30 Minuten ziehen lassen. Anrichten. Getränk: kühler Cidre oder Mineralwasser.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std. (ohne Wartezeit)

**pro Portion ca.:** 390 kcal / 1630 kJ; E 13 g, F 11 g, KH 56 g

**17.59 Pikanter Paprika-Reissalat**

1 Dos. (236 ml) Ananas	2 EL Rotwein-Essig
1 klein. rote Paprikaschote	400 g gekochter Reis
1/2 Bd. Lauchzwiebeln	(oder 160 g Reis in 320 ml Salzwasser garen, abkühlen)
1/2-1 klein. Chilischote oder Cayennepfeffer	4 Scheib. (à ca. 15g) geräucherte Putenbrust
1 Pkg. (250 g) stückige Tomaten	evtl. Salatblätter, Chili und Koriander zum Garnieren
Salz, Pfeffer	1 EL geröstete Erdnüsse
1 TL Zucker	

Ananas abtropfen lassen. Paprika putzen, waschen. Beides in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Chili längs einritzen, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Chili und stückige Tomaten verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig pikant abschmecken. Reis, Ananas, Paprika, Lauchzwiebeln und Tomaten-Chilisoße mischen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Reissalat nochmals abschmecken. Mit der Putenbrust evtl. auf Salatblättern anrichten und garnieren. Erdnüsse grob hacken und darüber streuen.

**Mengenangabe:** 2 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min. (ohne Wartezeit)

**Portion ca.:** 530 kcal / 2220 kJ; E 18 g, F 7 g, KH 96 g

### 17.60 Pilzsalat

1 rote Zwiebel	2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	Salz
125 g weiße und	Pfeffer
125 g braune Champignons (kleine)	1 Zitrone, Saft von
125 g Austernpilze	1 TL abger. Zitronenschale
1 Bd. Lauchzwiebeln	2 EL geh. Petersilie
12 Kirschtomaten	

Zwiebel und Knoblauch schälen. In Scheiben schneiden bzw. durchpressen. Pilze putzen, abreiben, mundgerecht zerteilen. Lauchzwiebeln abbrausen, trockentupfen und zerkleinern. Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren.

Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Öl andünsten. Beide Champignonsorten zufügen, 2 Min. braten. 1 EL Öl, Austernpilze, Lauchzwiebeln und Kirschtomaten dazugeben, 3 Min. schmoren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft sowie -schale aromatisieren und mit Petersilie bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**pro Pers.:** 80 kcal; E 3 g, F 6 g, KH 2 g

### 17.61 Radieschensalat mit Käse

1 Bd. Radieschen, evtl. mehr	2 EL Essig
100 g Gouda	1 EL saure Sahne oder Vollmilchjoghurt
2 Lauchzwiebeln	Salz
100 g Kresse	Pfeffer
2 EL Öl	1 Prise Zucker

Die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Den Käse fein würfeln. Die Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Die Kresse gut waschen und abtropfen lassen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchmischen. Essig, Öl und saure Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, über den Salat geben und unterheben.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**17.62 Ravioli-Salat mit Pesto**

1 Pkg. (250 g) frische Käse-Ravioli	1 Knoblauchzehe
Salz	2 EL Olivenöl
Pfeffer	3 EL Weißwein-Essig
2 Paprikaschoten (z. B. gelb und rot)	2-3 EL Pesto (Glas)
1 Zucchini (ca. 250 g)	4 hauchdünne Scheiben Appenzeller Käse
2 Lauchzwiebeln	

Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten (oder s. Packungsanweisung) garen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

Paprika, Zucchini und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Paprika würfeln. Zucchini evtl. halbieren und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln längs halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken.

Lauchzwiebeln in einer Pfanne in 1 EL heißem Öl anbraten. Herausnehmen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Paprika und Zucchini darin 3-5 Minuten andünsten. Knoblauch kurz mitdünsten. Mit 5 EL Wasser und Essig ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Ravioli unter das Gemüse mischen. Mind. 1 Stunde ziehen lassen. Ravioli-Salat nochmals abschmecken. Mit Pesto und Käse anrichten. Dazu schmecken Grissini.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**Marinierzeit** mind. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 280 kcal; E 8 g, F 17 g, KH 21 g

**17.63 Reissalat mit Früchten und Currydressing**

150 g Parboiled Reis	4 EL Orangensaft
1/2 frische, Vollreife Ananas	2 EL Himbeer- oder Weißweinessig
1 Vollreife Mango	2 EL Maiskeim- oder Sonnenblumenöl
etwas Salz	etwas Salz
4 Stangen Sellerie	etwas weißer Pfeffer
2 Lauchzwiebeln	1 TL mildes Currypulver
200 g nicht zu dünn geschnittene, geräucher- te Putenbrust	1/2 TL Ingwerpulver
200 g saure Sahne	1 Msp. Sambal Oelek
	3 EL Mandelblättchen

Reis in der doppelten Menge Salzwasser aufkochen, dann die Hitze auf die kleinste Stufe herunterschalten und den Reis zugedeckt in etwa 20 Minuten garen. Anschließend in eine Schüssel geben, abkühlen lassen.

Ananas längs in Achtel schneiden. Das Ananasfleisch in Stücke schneiden. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Stücken vom Stein schneiden.

Die Selleriestangen in dünne Scheiben schneiden. Von den Lauchzwiebeln die Wurzeln

und dunkelgrünen Röhren abschneiden, die hellen Zwiebeln zu zwei Drittel in Ringe, den Rest in hauchfeine Streifen schneiden. Putenbrust in 1 cm breite Streifen schneiden. Obst, Putenbrust, Sellerie und Zwiebelringe zum Reis dazugeben und vorsichtig unterheben.

Aus saurer Sahne, Orangensaft, Essig und Öl ein Dressing rühren. Mit Salz, Pfeffer, Curry- und Ingwerpulver sowie Sambal Oelek würzen und das Dressing unterheben. 30 Minuten ziehen lassen, dann abschmecken und nach Wunsch noch Orangensaft dazugeben. Die Mandelblättchen goldgelb rösten und über den Salat streuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Min.

**Ruhezeit:** ca. 30 Min.

### 17.64 Reissalat mit Hackbällchen

3 Scheib. Toastbrot	gem. Muskatblüte
1 Limette	gem. Nelken
1 Bd. Schnittlauch	1 Aubergine
400 g Beefsteakhack	2 gelbe Paprikaschoten
3 Eigelb	1 Bd. Lauchzwiebeln
Jodsalz	4 EL Olivenöl
weißer Pfeffer	1 Bd. Petersilie
200 g parboiled Vollkornreis	250 g Joghurt
gem. Koriander	3 EL Orangensaft (frisch gepresst)

Toastbrot einweichen. Limette abwaschen und Schale abreiben. Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Toastbrot ausdrücken und mit Hack, Limettenschale, Schnittlauch, Eigelben in Schüssel geben. Mit V2 TL Jodsalz und Pfeffer würzen. Zu glattem Teig kneten.

In breitem Topf Salzwasser aufkochen. Mit feuchten Händen aus dem Teig walnussgroße Klößchen formen. Hackbällchen im Salzwasser 7 Minuten gar ziehen (nicht kochen!) lassen. Herausnehmen und abkühlen.

Reis garen und mit Koriander, Muskatblüte und Nelken mischen. Aubergine würfeln, Paprika achteln und quer in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen und waschen. Das Weiße eventuell längs halbieren. Lauchzwiebeln in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.

Olivenöl erhitzen, Aubergine und Paprika zugeben, 5 Minuten braten. Die Lauchzwiebeln zufügen und etwa 2 Minuten mitbraten. Salzen und pfeffern.

Petersilie grob hacken. Reis, Hackbällchen, Gemüse und Petersilie mischen und 30 Minuten ziehen lassen. Joghurt mit Orangensaft verrühren, salzen und pfeffern.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Std.

**Kühlzeit:** ca. 30 Min.

**17.65 Rinderbraten im Salatbett mit Meerrettich-Vinaigrette**

400 g Suppengemüse	70 ml Balsamessig, weiß
2500 ml Wasser	10 g Senf, mittelscharf
1600 g Rinderbraten	180 ml Rapsöl, kaltgepresst
200 g Möhren	15 g Kerbel, Petersilie gehackt (TK)
1 Bd. Lauchzwiebeln	10 Stk. Blattsalatmix, küchenfertig, Port.
400 g Tomaten	1 Bd. Dill
80 g Meerrettichwurzel	10 Stk. Gewürzpauschale
5 g Knoblauch	(Salz, Pfeffer, Nelke, Lorbeerblatt)

Suppengemüse in grobe Stücke schneiden. Wasser zum Kochen bringen. Rinderbraten und Gewürze zufügen, Hitze zurückschalten und alles gut 2 bis 2,5 Std. garen. Das Gemüse in den letzten 30 Min. zugeben. Wenn das Fleisch weich ist, alles im Fond über Nacht abkühlen lassen. Fleisch trockenlegen und auf der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden. Möhren grob raspeln. Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Tomaten würfeln. Meerrettich schälen und fein reiben. Knoblauch fein würfeln, mit Essig und Senf verrühren. Öl nach und nach unter Rühren zufügen. Zuletzt Kräuter und Meerrettich untermischen; mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Anrichtehinweis: Salat mit Dressing marinieren und mit Bratenscheiben anrichten. Karotten, Lauchzwiebeln und Tomaten locker darüber streuen, evtl. salzen und pfeffern. Mit Dillzweigen garnieren. Dazu passt frisches Sesam- oder Roggenbrot.

**Mengenangabe:** 10

**je Portion:** 340 kcal / 1423 kJ

**17.66 Roher Spargelsalat**

1 Kopf rotblättriger Salat (Lollo Rosso oder Roter Eichblatt)	6 EL Rapsöl
1 Bd. Petersilie	300 g Drillinge (kleine Kartoffeln mit einem Durchmesser von ca. 3 cm)
weißer Pfeffer	1 Bd. Lauchzwiebeln
Salz	2 Tomaten
1 Zwiebel	1 rote Paprika
1 Zitrone, Saft von	800 g Grünspargel
2 EL Weinessig	

Für diesen rohen Spargelsalat kann man die Spargelköpfe mit einer Länge von 5 bis 6 cm verwenden. Aus dem restlichen Spargel kann man eine leckere Spargelsuppe kochen. Salatblätter waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Paprika und Tomaten in Würfel und Lauchzwiebeln in feine Ringe (gut waschen, falls sie sandig sind) schneiden. Drillinge kochen und pellen. Alle Zutaten auf einer Salatplatte oder auf einzelnen Tellern anrichten. Für die Sauce Öl, Essig und Zitronensaft mit fein gehackter Zwiebel, Salz, Pfeffer und

Petersilie vermengen und über dem angerichteten Salat verteilen.

**Zubereitungszeit (in Min.):** 20

### 17.67 Roher Spargelsalat

800 g Grünspargel	<i>Für die Sauce</i>
1 Kopf rotblättriger Salat (Lollo Rosso oder Roter Eichblatt)	6 EL Rapsöl
1 rote Paprika	2 EL Weinessig
2 Tomaten	1 Zitrone, Saft von
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 Zwiebel
300 g Drillinge (kleine Kartoffeln mit einem Durchmesser von ca. 3 cm)	Salz
	weißer Pfeffer
	1 Bd. Petersilie

Für diesen rohen Spargelsalat kann man die Spargelköpfe mit einer Länge von 5 bis 6 cm verwenden. Aus dem restlichen Spargel kann man eine leckere Spargelsuppe kochen. Salatblätter waschen und mit Küchentuch trockentupfen. Paprika und Tomaten in Würfel und Lauchzwiebeln in feine Ringe (gut waschen, falls sie sandig sind) schneiden. Drillinge kochen und pellen. Alle Zutaten auf einer Salatplatte oder auf einzelnen Tellern anrichten. Für die Soße Öl, Essig und Zitronensaft mit feingehackter Zwiebel, Salz, Pfeffer und Petersilie vermengen und über dem angerichteten Salat verteilen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 17.68 Romanasalat mit Hähnchen

4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 160 g)	1 Romanasalat
3 EL Sojasoße	200 g Früchte (z. B. Erdbeeren oder Pfirsiche)
300 g Joghurt	250 g Champignons
4 EL Öl	2 EL Speisestärke
Salz, Pfeffer	4 EL Sesam
Zucker	
1 Bd. Lauchzwiebeln	

Filets abrausen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Mit der Sojasoße mischen und ca. 30 Min. ziehen lassen.

Joghurt mit 1 EL Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer sowie Zucker würzen. Lauchzwiebeln und Salat putzen und waschen. Zwiebeln in Ringe schneiden. Salat trockenschleudern, evtl. in Streifen schneiden. Erdbeeren abrausen, putzen und halbieren. Pilze feucht abreiben und halbieren.

Fleisch aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen, in Stärke, dann in Sesam wenden. Pilze in 1 EL heißem Öl rundum kräftig braten, salzen, pfeffern. Aus der Pfanne nehmen. 2 EL Öl im Bratfett erhitzen und Fleisch darin rundum ca. 5 Min. knusprig braten. Pilze, Erdbeeren, Lauchzwiebeln sowie Salat mischen und in Schalen anrichten. Hähnchenstreifen daraufgeben und mit der Joghurtsoße beträufeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Marinieren** ca. 30 Min.

**Vorbereiten** ca. 40 Min.

**pro Person ca.:** 420 kcal; E 46 g, F 20 g, KH 14 g

### 17.69 Rote-Bete-Salat mit Forelle

4 Rote Bete (ca. 600 g)	3-4 EL Öl (z. B. Walnussöl)
1 Orange	1 Mini-Romanasalat
1 walnussgr. Stück Ingwer	2-3 Lauchzwiebeln
3-4 EL Obstessig	4 geräucherte Forellenfilets (ca. 250 g)
1-2 TL flüssiger Honig	1 Beet Kresse
Salz, Pfeffer	

Rote Bete putzen und waschen. In kochendem Wasser zugedeckt 20-25 Minuten garen. Abschrecken, schälen, abkühlen lassen.

Orange schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen, dabei Saft auffangen. Trennhäute auspressen, Saft ebenfalls auffangen. Ingwer schälen und fein hacken.

Orangensaft, Essig, Honig und Ingwer verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl unterrühren.

Salat putzen, waschen, trocken schütteln und in Stücke zupfen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Mit Salat, Lauchzwiebeln, Orangenfilets und Vinaigrette vorsichtig mischen. Mit den Forellenfilets anrichten. Kresse vom Beet darüber schneiden.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**Portion ca.:** 230 kcal; E 16 g, F 10 g, KH 18 g

### 17.70 Rote-Linsen-Salat

1 Bd. Lauchzwiebeln	400-500 g rote Linsen
2 Knoblauchzehen, evtl.	Salz, weißer Pfeffer
8 EL Olivenöl	125 ml Balsamico (z. B. weißer) oder

Weißwein-Essig  
1-2 TL Zucker

1/2 Bund/Topf Basilikum

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Knoblauch schälen und zerdrücken. Beides in 2 EL heißem Öl andünsten. Linsen zugeben, kurz mitdünsten. Knapp 1 1/2 l Wasser und 1-2 TL Salz zufügen. Alles aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Linsen evtl. abtropfen lassen. Dann mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. 6 EL Öl untermischen. Auskühlen lassen. Basilikum waschen, fein schneiden und unter den Salat heben.

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**Portion ca.:** 190 kcal / 790 kJ; E 9 g, F 7 g, KH 21 g

### 17.71 Rotkohlsalat mit Teriyaki Steaks

1 klein. Rotkohl (ca. 1,5 kg)  
Salz, Pfeffer  
3 EL Öl  
1 Bd. Lauchzwiebeln  
1 klein. rote Chilischote  
1 mittelgroße Zwiebel  
200 ml Orangensaft

8-10 EL Weißwein-Essig  
1-2 EL flüssiger Honig  
2 Putenschnitzel (à ca. 200 g)  
6 EL Teriyaki-Marinade  
75 g Sprossen (z. B. Alfalfa-und Radieschensprossen)

Kohl putzen, waschen, vierteln und in feinen Streifen vom Strunk schneiden. Mit 1 1/2 TL Salz und 1 EL Öl in einer Schüssel gut durchkneten. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Chili putzen, längs einritzen, entkernen und waschen. Chili fein schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. In 1 EL heißem Öl glasig dünsten. Mit Orangensaft und Essig ablöschen. Mit Honig, Chili und Pfeffer würzen. Die Vinaigrette mit Kohl und Lauchzwiebeln mischen. Salat mind. 1 Stunde ziehen lassen. Fleisch waschen, trocken tupfen und halbieren. Mit Marinade beträufeln und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Dann in 1 EL heißem Öl pro Seite 3-4 Minuten braten. Sprossen abspülen, abtropfen lassen. Salat mit Sprossen anrichten, Steaks dazu reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Marinierzeit** mind. 1 Std.

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 310 kcal; E 32 g, F 7 g, KH 27 g

### 17.72 Salat 'Harlekin' mit gefüllten Putenröllchen

### 17.73 Salat aus grünen Bohnenkernen und Kartoffeln in Senf-Dressing mit gebratenen Mettwürsten441

200 g Zuckerschoten	2 TL Senf
Salz	1 EL Butterschmalz
100 g rote Linsen	2 Lauchzwiebeln
300 ml Brühe	1 Radicchio
4 Putenschnitzel	1 Mango
Pfeffer	5 EL Essig
1 Bd. Petersilie, fein gehackt	4 EL Öl
1 Bd. Kerbel, fein gehackt	

Zuckerschoten putzen, waschen, schräg halbieren und in Salzwasser 4-6 Min. garen. = Linsen in 250 ml Brühe 6-8 Min. garen. Beides abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Fleisch trocken tupfen, salzen und pfeffern. Kräuter mit Senf verrühren, auf die Schnitzel streichen, aufrollen und fixieren. Die Röllchen im heißen Butterschmalz 8-10 Min. braten. Lauchzwiebeln putzen, abrausen, in Ringe schneiden. Vom Radicchio die Blätter ablösen, abrausen, trocken schleudern und in Stücke teilen. Mango schälen, halbieren, Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden.

Röllchen in Scheiben schneiden. Essig, übrige Brühe, Öl verrühren und mit Salat vermengen. Mit den Röllchen anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 25 Min.

**Vorbereiten** ca. 40 Min.

**pro Person ca.:** 405 kcal; E 37 g, F 17 g, KH 24 g, BE 2

### 17.73 Salat aus grünen Bohnenkernen und Kartoffeln in Senf-Dressing mit gebratenen Mettwürsten

1500 g Kartoffeln, fest kochend, groß	4000 g Dicke Bohnen, jung, in der Schote
2 Bd. Lauchzwiebeln	10 g Honig, flüssig
750 g Äpfel (z. B. Cox Orange)	5 Bd. Rauke (oder Feldsalat)
25 ml Rapsöl	1200 g Mettwurstchen, klein
150 g Apfelessig	20 ml Rapsöl
500 ml Gemüfefond, aus Instantpulver	10 Stk. Gewürzpauschale
13 g Senf, süß	(Salz, schwarzer
13 g Senf, mittelscharf, grobkörnig	Pfeffer)

Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser 10 Min. garen, dann abgießen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Lauchzwiebeln und Äpfel in Rapsöl anschwitzen, mit Essig und Fond ablöschen und aufkochen. Topf vom Herd nehmen, Senf einrühren. Heiße Marinade über Kartoffelwürfel gießen und unter mehrfachem Schwenken durchziehen lassen. Inzwischen die Bohnenkerne aus den Schoten lösen und

kurz blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Bohnenkerne aus ihren Hülsen drücken und unter den lauwarmen Kartoffelsalat ziehen, mit Honig, Salz, Pfeffer abschmecken. Einen Teil der geputzten Rauke für die Garnitur zurückhalten. Den Rest unter den Salat ziehen. Mettwürste mit einer Nadel anstechen und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne in Rapsöl von beiden Seiten 2 bis 3 Min. braten.

Anrichtehinweis: Salat entsprechend dekorativ anrichten, mit restlicher Rauke garnieren. Mettwürstchen anlegen.

**Mengenangabe:** 10 Personen

**je Portion:** 720 kcal

### 17.74 Salatteller mit Schnitzelstreifen

100 g Schweineschnitzel	75 g gemischter Blattsalat
1/2 TL (3 g) Öl	(z. B. Rucola, Lollo rosso und bianco)
Salz, weißer Pfeffer	100 g Kirschtomaten
75 g Magermilch-Joghurt	2 Lauchzwiebeln
einige Spritzer Limetten- oder Zitronensaft	1 Vollkorn-Brötchen
Zucker	

Fleisch evtl. waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Joghurt und Saft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen und halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Alles mischen. Mit Fleischstreifen und Joghurtsoße anrichten. Brötchen dazu essen.

**Mengenangabe:** 1 Person:

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

**pro Portion ca.:** 310 kcal; E 32 g, F 6 g, KH 29 g

### 17.75 Sardischer Langusten-Salat

2 Langustenschwänze ä ca. 150 g (frisch oder TK)	6 Tomaten
4 Stangen Staudensellerie	2 Knoblauchzehen
1 Bd. Lauchzwiebeln	4 EL Olivenöl
200 ml Weißwein	1 TL Honig
1/2 Bd. Petersilie	2 EL Essig
	Salz, Pfeffer

Langustenschwänze abbrausen, TK-Ware nach Packungsanleitung auftauen lassen. Staudensellerie abbrausen, ggf. harte Fäden abziehen, die unteren, harten Enden und das Grün

abschneiden und zur Seite legen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, das Grün abschneiden und mit den harten Sellerieabschnitten, Weißwein und ca. 1,5 l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Langustenschwänze hineingeben und bei milder Hitze 15-20 Min. ziehen lassen.

Restlichen Sellerie und Lauchzwiebeln in Scheiben bzw. Ringe schneiden. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, mit dem Selleriegrün fein hacken. Tomaten waschen, putzen, vierteln, entkernen und würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Langusten aus dem Sud nehmen, kalt abschrecken, mit einer Schere am Bauch aufschneiden, aus dem Panzer lösen, entdarmen und in Scheiben schneiden. Mit 3-4 EL Kochsud in eine Schüssel geben.

Sellerie, Zwiebeln, fein gehacktes Grün und Tomaten zu den Langustenscheiben geben. Knoblauch, Olivenöl, Honig und Essig verrühren, mit dem Salat mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 20 Min. ziehen lassen, noch mal abschmecken.

Dazu schmeckt Pane Carasau (sardisches Fladenbrot).

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Ruhen** ca. 20 Min.

**Zubereitungszeit** ca. 35 Min.

**pro Person ca.:** 230 kcal; E 18 g, F 8 g, KH 11 g

### 17.76 Sauerkraut-Salat mit scharfem Dip

1/2 Bd. Lauchzwiebeln

1 Dos. (425 ml)

Sauerkraut

1-2 EL Öl

1 Prise Zucker

4-5 EL Sojasoße

1/2-1 TL Sambal Oelek

2 Scheib. magerer

gekochter Schinken (ca. 80 g)

evtl. etwas Schnittlauch zum Garnieren

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Sauerkraut mit Lauchzwiebeln und Öl mischen. Alles mit Zucker würzen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Sojasoße und Sambal Oelek verrühren und in Schälchen füllen. Schinken fest aufrollen und in Röllchen schneiden. Den Salat auf kleinen Tellern anrichten und die Schinkenröllchen darauf verteilen. Den scharfen Dip dazureichen. Evtl. mit Schnittlauchhalmen garnieren. Getränk: Saftschorle.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 80 kcal / 330 kJ; E 7 g, F 4 g, KH 3 g

### 17.77 Sauerkrautsalat auf asiatische Art

1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer	4-5 EL Öl
1 Knoblauchzehe	1 klein. Rettich (ca. 250 g)
2 EL milder Essig (z. B. weißer Balsamico)	1 groß. Möhre
Salz	2-3 Lauchzwiebeln
1/2-1 TL Sambal Oelek	750 g frisches Sauerkraut
Zucker	

Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln bzw. durch eine Knoblauchpresse drücken. Essig, Salz, Sambal und etwas Zucker verrühren. Das Öl kräftig darunter schlagen. Ingwer und Knoblauch unterrühren. Rettich und Möhre schälen, waschen und in feine Stifte schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Sauerkraut, Möhre, Rettich und Lauchzwiebeln mit der Marinade gut mischen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Nochmals abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Marinierzeit** ca. 30 Min.

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 160 kcal; E 4 g, F 11 g, KH 11 g

### 17.78 Schichtsalat mit Curry-Reis

3 EL Öl	1 Dos. (580 ml) Ananasstücke
200 g parboiled Reis	2 Paprikaschoten (z. B. rot)
1 TL Curry	1 Bd. Lauchzwiebeln
Salz, Pfeffer	1/2 Bd. Petersilie
Zucker	250 g Joghurt
3-4 EL geröstete Erdnüsse	3-4 EL Salat-Mayonnaise
4 EL Limetten- oder Zitronensaft	

1 EL Öl erhitzen. Reis und Curry darin anschwitzen. Knapp 1/2 l Wasser angießen und 1/2 TL Salz zufügen. Aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Erdnüsse hacken. 2 EL Limettensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. 2 EL Öl darunterschlagen. Mit Reis und Nüssen mischen. Auskühlen lassen.

Inzwischen Ananas abtropfen lassen. Paprika und Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Streifen bzw. Ringe schneiden. Petersilie waschen und hacken.

Joghurt, Mayonnaise, Petersilie und Rest Limettensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Reis, Ananas, Paprika und Lauchzwiebeln in Gläser oder eine Schüssel schichten. Dabei auf jeder Schicht Joghurtsoße verteilen.

**Mengenangabe:** 4-6 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**Auskühlzeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 330 kcal; E 7 g, F 13 g, KH 44 g

### 17.79 Spaghettikürbis-Salat

1 Spaghettikürbis (ca. 800 g)	1 Knoblauchzehe
Salz	1 EL Weißweinessig
2 Lauchzwiebeln	100 ml Gemüsebrühe
150 g Kirschtomaten	5 EL Sonnenblumenöl
1 EL Zitronensaft	Pfeffer

Kürbis in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 20-30 Min. gar kochen (er ist gar, wenn sich die Schale leicht eindrücken lässt). Herausnehmen und abkühlen lassen. Kürbis halbieren, dann das Fruchtfleisch mit einer Gabel aus den Hälften lösen und in eine Salatschüssel geben. Lauchzwiebeln putzen, abrausen und in feine Ringe schneiden. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Beides zum Kürbisfruchtfleisch geben. Den Zitronensaft darüberträufeln und alle Zutaten behutsam mischen. Knoblauch abziehen, durchpressen und mit Essig, Gemüsebrühe und Öl verrühren, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Dressing und vorbereitete Salatzutaten vorsichtig mischen. Salat ca. 30 Min. ziehen lassen. Nochmals abschmecken, anrichten und nach Wunsch mit Limettenscheiben, Frisée-Salat und Petersilienblättchen garnieren. Dazu schmeckt geröstetes Weißbrot.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 45 Min.

**Garen** ca. 30 Min

**pro Person ca.:** 165 kcal; E 2 g, F 12 g, KH 9 g

### 17.80 Spaghettini-Salat mit Ingwer

150 g Spaghettini	30 g Ingwer
Salz	1 rote Peperoni
2 Lauchzwiebeln	1 Knoblauchzehe
200 g Chinakohl	200 ml Salatcreme
200 g Möhren	2 EL gerösteter Sesam
150 g Sojasprossen	

Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung kochen. Abschrecken und abtropfen lassen.

Lauchzwiebeln abrausen, putzen, in Ringe schneiden. Chinakohl putzen, waschen. Blätter ablösen. Grüne Blattspitzen in mundgerechte Stücke zupfen. Weiße Anteile in dünne Streifen schneiden. Möhren waschen, schälen und grob raspeln. Sojasprossen abrausen, abtropfen lassen.

Ingwer schälen, erst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Peperoni abbrausen, längs halbieren, von Kernen befreien und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch schälen, hacken, unter die Salatcreme ziehen. Nudeln, Lauchzwiebeln, Chinakohl, Möhren, Sojasprossen, Ingwer, Peperoni in eine Schüssel geben. Mit Dressing vermengen und würzen. Mit Sesam bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Person:** 350 kcal; E 10 g, F 9 g, KH 46 g

### 17.81 Spanischer Kartoffelsalat mit Hackwürfeln

2 kg festkochende Kartoffeln	5 Zwiebeln
1-2 TL Brühe	4 Knoblauchzehen
6 EL Essig	1 kg gemischtes Hackfleisch
Salz, Pfeffer	800 g Schweinemett
4 EL Olivenöl	Chilipulver
1 Glas (370 ml) geröst. Paprika	Fett fürs Blech
200-250 g Oliven (paprika-gefüllte und schwarze)	6-8 Stiele Thymian
6 Scheib. Toastbrot	150 g Kirschtomaten
1 Glas (285 ml) getrocknete Tomaten in Öl	3 EL Pinienkerne
	1 Bd. Lauchzwiebeln

Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Dann abschrecken, schälen und auskühlen lassen.

300 ml Wasser und Brühe aufkochen. Mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Öl einrühren. Paprika abtropfen und in Stücke schneiden. Kartoffeln grob würfeln. Kartoffeln, Paprika, Oliven und Brühe mischen. Mind. 1 Stunde ziehen lassen.

Toast einweichen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, Öl auffangen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Mit Hack, Mett, ausgedrücktem Toast, Salz und Chilipulver verkneten.

Masse auf eine gefettete Fettpfanne (ca. 32 x 39 cm) streichen. Mulden hineindrücken. Thymian und Tomaten waschen. Tomaten halbieren, in die Mulden setzen. Kerne und Thymian darüberstreuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 60-70 Minuten braten.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Mit 4 EL Tomaten-Öl unter den Kartoffelsalat heben. Abschmecken. Hack-Kuchen in Würfel schneiden.

Tipp: Praktisch: Den Hack-Kuchen können Sie schon prima am Vortag backen. Dann mit Folie abdecken und kalt stellen. Soll er heiß serviert werden, bei 200 °C ca. 20 Minuten wieder erhitzen.

**Mengenangabe:** 8-10 Personen

**Zubereitungszeit** Ca. 2 1/4 Std.

**Auskühlzeit** ca. 1 Std.

**Marinierzeit** mind. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 860 kcal; E 46 g, F 53 g, KH 44 g

### 17.82 Spargel-Tomatensalat im Parmesankörbchen

450 g grüner Spargel	250 g Kirschtomaten
250 g Joghurt	1 TL Olivenöl
400 g Parmesan	120 g Rucolasalat
etwas Zitronensaft	2 Lauchzwiebeln
Salz/Pfeffer aus der Mühle/Zucker/Muskat	Rosa Pfeffer zum Garnieren
20 g Butter	

Parmesan grob reiben. Backblech mit Pergamentpapier auslegen und den Parmesan zu vier Kreisen darauf verteilen. Diese im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 8-10 Minuten backen. Leicht abkühlen lassen und über Gläser stülpen, so dass man eine Körbchenform bekommt, auskühlen lassen.

Joghurt mit Zitronensaft glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das untere Drittel des Spargels schälen und die holzigen Enden abschneiden -in Salzwasser mit Butter, Muskat und Zitrone blanchieren und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten halbieren und in Olivenöl andünsten. Rucolasalat putzen und waschen. Die Lauchzwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Rucola, Lauchzwiebeln und Spargel vermengen und in die Parmesankörbchen füllen. Die Joghurtcreme daraufgeben und mit den Pfefferbeeren bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

### 17.83 Spargelsalat 'grünweiß' mit Garnelen

1.5 kg Spargel	1 TL mittelscharfer Senf
(z. B. je zur Hälfte weiß und grün)	2-3 Lauchzwiebeln
Salz	200 g Kirschtomaten
schwarzer Pfeffer	1-2 Knoblauchzehen
etwas Zucker	125-150 g küchenfertige Garnelen
1 Bund/Töpfchen Basilikum	(ohne Kopf und Schale)
6-8 EL Öl (z. B. Olivenöl)	1-2 EL Zitronensaft
5-6 EL Essig (z. B. weißer Balsamico)	

Spargel waschen. Weißen Spargel schälen und holzige Enden abschneiden. Vom grünen Spargel nur die Enden großzügig abschneiden. Weißen Spargel in kochendem, leicht gesalzenem Wasser mit Zucker ca. 15 Minuten garen. Grünen Spargel zuletzt ca. 8 Minuten mitgaren.

Basilikum waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, abzupfen. Basilikum und 5-7 EL Öl in einem hohen Rührbecher pürieren. Essig, 7-8 EL Spargelfond, Salz, 1 Prise Zucker, Pfeffer und Senf verrühren. Basilikumpaste unterrühren.

Spargel herausheben und vorsichtig mit der Marinade mischen. Zugedeckt ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, fein schneiden. Tomaten waschen, halbieren. Knoblauch schälen, hacken. Garnelen waschen, abtupfen. In 1 EL heißem Öl pro Seite 1-2 Minuten braten. Knoblauch kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen. Alles mit Spargel mischen, garnieren.

Dazu: Ciabatta.

Getränk: kühler Weißwein, z. B. Pinot Grigio aus dem Friaul.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**Wartezeit** ca. 1 Std.

**Pro Portion ca.:** 250 kcal / 1050 kJ; E 13 g, F 16 g, KH 11 g

### 17.84 Spinat-Salat mit Mango-Bärlauch-Dressing

1 Bd. Bärlauch	7 EL Olivenöl
200 g Babyspinat	Salz, Pfeffer
2 Romanasalatherzen	1 Bd. Lauchzwiebeln
2 Mangos	1 Chilischote
4 EL Limettensaft	200 g Roastbeef in dünnen Scheiben

Bärlauch sowie Spinat abbrausen und trocken tupfen, die groben Stiele abschneiden. Einige Bärlauchblätter in Streifen schneiden, die übrigen Blätter hacken. Salat putzen, abbrausen und kleinzupfen. Mangos schälen, vom Stein schneiden und nach Belieben fein würfeln oder in grobe Stücke zerteilen. Vorbereitete Salatzutaten bis auf den gehackten Bärlauch vermengen und auf vier Tellern verteilen. Limettensaft mit Olivenöl, Salz sowie Pfeffer verrühren. Den gehackten Bärlauch unterrühren. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden, Chili längs halbieren, entkernen, abbrausen und fein hacken. Beides zum Bärlauch-Dressing geben, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat träufeln und mit den aufgerollten Roastbeef-Scheiben anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 40 Min.

**Pro Person ca.:** 360 kcal; E 16 g, F 17 g, KH 29 g

### 17.85 Sprossensalat mit Garnelen

12-16 gegarte Garnelen ohne Kopf und Schale (ca. 150 g; frisch oder TK)	Alfalfa- und Radieschensprossen)
1-2 Bd. Lauchzwiebeln	1 EL Öl
100 g Sprossenmix (z. B. Mungobohnen-Keimlinge,	Salz, Pfeffer
	5-6 EL Gemüsebrühe
	1-2 TL Weißwein-Essig
	2-3 EL Asiasoße 'süßsauer'

TK-Garnelen auftauen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Sprossen abspülen und abtropfen lassen. Garnelen evtl. waschen, am Rücken längs einschneiden und den Darm entfernen.

Öl erhitzen. Garnelen darin 2-3 Minuten braten, herausnehmen. Lauchzwiebeln im Bratfett 2-3 Minuten braten. Würzen und herausnehmen.

Bratfett mit Brühe und Essig ablöschen. Asiasoße einrühren, kurz köcheln und abschmecken. Lauchzwiebeln mit Sprossen und Garnelen anrichten. Die Marinade darüber verteilen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**pro Portion ca.:** 120 kcal / 500 kJ; E 12 g, F 4 g, KH 9 g

## 17.86 *Tex-Mex-Salat mit Chorizo*

250 g Chorizo (spanische Paprikawurst) oder Cabanossi	1 Knoblauchzehe
5-6 EL Öl	1/4 l Tomatensaft
500 g Tomaten	2 EL Essig
3 Paprikaschoten (z. B. grün, gelb und rot)	Salz
1 Bd. Lauchzwiebeln	einige Spritzer Tabasco
1 klein. Römersalat	Zucker (z. B. brauner)
2 reife Avocados	150 g saure Sahne
2-3 EL Zitronensaft	evtl. geraspelter Gouda und Lauchzwiebeln zum Garnieren

Chorizo in dünne Scheiben schneiden. In 1 EL heißem Öl anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen.

Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Paprika, Lauchzwiebeln und Römersalat putzen, waschen. Paprika würfeln. Lauchzwiebeln in feine Ringe, Römersalat in Streifen schneiden. Avocados halbieren, entsteinen und schälen. In Scheiben schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln.

Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Tomatensaft, Lauchzwiebeln und Essig verrühren. Mit Salz, Tabasco und 1 EL Zucker würzen. 4-5 EL Öl darunterschlagen.

Vorbereitete Salatzutaten und Marinade mischen, ca. 30 Minuten ziehen lassen. Salat mit saurer Sahne anrichten. Mit Käse und Lauchzwiebeln garnieren. Dazu schmecken geröstetes Knoblauch-Baguette und/ oder Tortilla-Chips. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 6 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**Marinierzeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 480 kcal; E 13 g, F 42 g, KH 8 g

### 17.87 Thai-Salat mit Hack & Zitronengras

1 Stange Zitronengras	400 g gemischtes Hack
1/2 TL Gemüsebrühe	2 EL Öl
2-3 EL Weißwein-Essig	Salz, Pfeffer
Chilipulver, Zucker	1/2 frische Ananas (ca. 500 g)
1 Knoblauchzehe	1 klein. Kopfsalat
1 rote Chilischote	1/2 Bd. Petersilie
1 Bd. Lauchzwiebeln	2 EL geröstete Erdnüsse

Zitronengras putzen. Das weiche Innere beiseitelegen, Rest in Stücke schneiden und mit 1/4 l Wasser und Brühe ca. 5 Minuten köcheln. Mit Essig, 1 Msp. Chilipulver und 1 Prise Zucker würzen. Knoblauch schälen. Mit Rest Zitronengras fein hacken. Chili und Zwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Hack im heißen Öl krümelig braten. Knoblauch, Chili und Zitronengras kurz mitbraten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln zugeben. Marinade durchsieben, zugießen. Alles mischen und abkühlen lassen. Ananas putzen, schälen und klein schneiden. Salat putzen, waschen, abtropfen und in Stücke zupfen. Petersilie waschen, fein schneiden. Nüsse hacken. Alles mit dem Hack mischen. Getränk: Mineralwasser,

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Portion ca.:** 430 kcal; E 24 g, F 30 g, KH 13 g

### 17.88 Thunfisch-Eier-Salat mit Mayo-Dressing

200 g TK Erbsen	Salz
1 Eisbergsalat	4 Eier
2 Lauchzwiebeln	2 EL Milch
1 Dos. Thunfisch im eigenen. Saft	2 EL Weißweinessig
2 EL Salatmayonnaise	Pfeffer
400 g festkochende Kartoffeln	

Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser ca. 25 Min. garen. Eier in Wasser in ca. 10 Min. hart kochen. Erbsen kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Salat und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Salat in

Streifen, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken. Kartoffeln, Eier abschrecken, etwas ausdampfen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Alle Zutaten vermengen und auf Tellern verteilen. Mayonnaise, Milch und Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, über den Salat träufeln,

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 40 Min.

**Person ca.:** 350 kcal; E 22 g, F 19 g, KH 22 g

### 17.89 Tomaten-Nudelsalat

30 g Bandnudeln	Salz, Pfeffer
4 Tomaten (200 g)	1 EL Öl
2 Lauchzwiebeln	1 Stiel Basilikum
1 EL Essig	

Nudeln kochen, abkühlen. Gemüse putzen, waschen. Tomaten achteln, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.  
Essig würzen. Öl darunterschlagen. Basilikum waschen, kleinschneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mischen.

**Mengenangabe:** 1 Person

### 17.90 Tomatensalat mit Salzmandeln

75-100 g Mandelkerne	1 Bd. Lauchzwiebeln
1 TL + 4-5 EL Öl	1 klein. Kopfsalat
Salz, Pfeffer	4-5 EL Weißwein-Essig
Zucker	2-3 Stiele Dill
4 Tomaten (ca. 400 g)	

Mandeln häuten: einfach kurz überbrühen, abschrecken und aus der Schale 'schnippen'. Mandeln in 1 TL heißem Öl unter Wenden goldbraun rösten und mit Salz bestreuen. Tomaten, Lauchzwiebeln und Salat putzen, waschen. Tomaten in Scheiben, Lauchzwiebeln fein schneiden. Salat klein zupfen.

Essig, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und 4-5 EL Öl verschlagen. Vorbereitete Salatzutaten auf Tellern anrichten. Die Marinade darüber träufeln. Dill waschen, abzupfen. Den Tomatensalat mit Mandeln und Dill garnieren.

**Mengenangabe:** 6 pro Portion ca.

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

190 kcal / 790 kJ; E 4 g, F 16 g, KH 5 g

**17.91 Tortellini-Salat mit Schafskäse**

250 g getrocknete weiße oder bunte Tortellini	1 Dos. (425 ml) geschälte Tomaten
Salz, weißer Pfeffer	5-6 EL Weißwein-Essig
1 Bd. Lauchzwiebeln	Edelsüß-Paprika
1 klein. rote und	etwas Zucker
1 gelbe Paprikaschote	4 EL Öl
1 Tomate	200 g Schafskäse oder Feta
1/2 klein. Römersalat	evtl. Petersilie
1-2 Knoblauchzehen	Tortellini in reichlich kochendes Wasser geben, sofort umrühren, damit sie nicht

Tortellini in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abkühlen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Paprika und Tomate putzen, waschen, entkernen und würfeln. Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Dosentomaten abtropfen, Saft dabei auffangen. Saft und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker abschmecken. Öl darunterschlagen. Dosentomaten hacken und unter die Marinade rühren.

Salatzutaten und Marinade mischen, durchziehen lassen. Vor dem Servieren Käse zerbröseln und darüberstreuen. Evtl. mit Petersilie garnieren. Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min. (ohne Wartezeit).

**pro Portion ca.:** 53 kcal / 2220 kJ; E 22 g, F 27 g, KH 46 g

**17.92 Warmer Mozzarellasalat**

3 EL kalt gepresstes Rapsöl	1 Knoblauchzehe
4 EL Balsamico	1 Chilischote
1/2 TL Zucker	120 g rote Zwiebeln
1 TL Senf	240 g Kirschtomaten
1/2 Ciabattabrot	280 g Lauchzwiebeln
80 g Rucola	280 g Mozzarella
1 1/2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer
je 2 EL Thymian, Basilikum	

Vorbereitung: Frühlingszwiebeln säubern, längs halbieren und in längliche Stücke schneiden. Kirschtomaten säubern, Kerne ausschneiden, und halbieren. Chilischote in feine Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Thymian abzupfen, Rucola säubern und trocknen. Zwiebel schälen - 1/3 in feine Würfel schneiden, 2/3 in Ringe schneiden. Basilikum abzupfen, in Streifen schneiden. Mozzarella in Würfel

schneiden. Für die Marinade Senf, 1 Prise Zucker, Balsamico und kalt gepresstes Rapsöl gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung: Frühlingszwiebeln in heißem Rapsöl kurz angehen lassen, Chili und Knoblauch zufügen. Tomaten ganz kurz mit anschwenken und im letzten Moment Mozzarella, Thymian und Basilikum zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in eine Schüssel geben, Balsamicomarinade darüber geben und kurz ziehen lassen. Ciabatta kross backen und in Scheiben schneiden.

Anrichten: Rucolablätter auf Tellern als Bett anrichten, warmen Mozzarellasalat darauf verteilen, Zwiebelringe darüber verteilen und mit Basilikum und Thymianstrauß garnieren. Brotscheiben anlegen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

### 17.93 Western-Kartoffelsalat mit Hähnchen

1 kg Kartoffeln	300 g Hähnchenbrustfilet
3 EL Öl	Paprikapulver
Salz, Pfeffer	425 g Mais (Dose)
1 rote Paprikaschote	200 g Sour Cream (Fertigprodukt)
1 Bd. Lauchzwiebeln	2 EL Milch

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Kartoffeln evtl. schälen, waschen und halbieren. Kartoffelhälften auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit 2 EL Öl beträufeln. Mit Salz sowie Pfeffer würzen und im Ofen 25-30 Min. backen, dabei gelegentlich wenden.

Paprikaschote halbieren, entkernen, abbrausen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und schräg in Ringe schneiden. Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen auf jeder Seite in ca. 4 Min. goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver würzen.

Den Mais abtropfen lassen. Sour Cream mit Milch verrühren, salzen und pfeffern. Kartoffeln mit Mais, Paprika, Lauchzwiebeln sowie Hähnchenstreifen vermengen.

Salat auf Tellern anrichten, mit etwas Sour Cream beträufeln und mit Pfeffer übermahlen. Nach Wunsch mit Schnittlauch garnieren. Die übrige Sour Cream mit Schnittlauch garniert separat dazureichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 25 Min.

**Vorbereiten** ca. 35 Min.

**pro Person ca.:** 560 kcal; E 28 g, F 25 g, KH 54 g

### 17.94 Winter-Quinoa-Salat

200 g Rote Bete	1 TL Senf
60 g rote Quinoa	3 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer
25 g Pistazienkerne	1/2 Apfel
1/2 Bd. Lauchzwiebeln	50 g Feldsalat
1/2 Granatapfel	50 g Ziegen-Frischkäsetaler
3 EL heller Balsamico-Essig	

Rote Bete ca. 30 Min. kochen. Quinoa in Salzwasser ca. 15 Min. kochen. Pistazien ohne Fett rösten, auskühlen lassen. Quinoa und Rote Bete abgießen und abkühlen lassen. Zwiebeln in Ringe schneiden. Granatapfelkerne aus der Schale klopfen. Essig, Senf und Öl verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Apfel vierteln, entkernen und würfeln. Rote Bete ebenfalls würfeln. Pistazien hacken. Alle Zutaten vermengen, Salat unterheben. Ziegenkäse über den Salat bröckeln und servieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Min.

**pro Portion:** 460 kcal; E 12 g, F 26 g, KH 44 g

### 17.95 Wurstsalat

1 Dos. (450 ml) kleine, weiße Bohnenkerne	1 Salatgurke
2 Stangen glatte Petersilie	Petersilie zum Garnieren
6 EL Weißwein-Essig	ca. 1/2 TL Zucker
2 Lauchzwiebeln	Salz, Pfeffer
500 g Lyoner-Wurst	6 EL Kaltgepresste Rapsölspezialitäten
1 klein. Gemüsezwiebel	

Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und fein hobeln. Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Wurst in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Petersilie waschen und hacken. Für die Marinade Essig, Lauchzwiebeln und Öl verschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mit den vorbereiteten Salatzutaten vermengen. Zugedeckt etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren eventuell nachwürzen. Mit Petersilie garniert servieren. Dazu frisches Weißbrot reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 20

600 kcal / 2520 kJ

### 17.96 Ziegenkäse-Salat

150 g rote Linsen	4 EL Essig
Salz	Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 Prise Zucker
1 EL Butter	4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	1 Kästchen Kresse
250 g Tomaten	1 klein. Baguette (150 g)
300 g Ziegenschnitt-käse am Stück	

Die Linsen in einem Topf in reichlich Salzwasser ca. 15 Min. kochen. Abgießen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. In Butter kurz andünsten. Knoblauch abziehen, fein hacken. Die Tomaten abbrausen, putzen und in Scheiben schneiden. Mit dem Knoblauch unter die Lauchzwiebeln mischen, kurz mitdünsten. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Ziegenkäse würfeln. Mit Linsen, Frühlingszwiebelmischung in eine Schüssel geben. Für das Dressing den Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker und 2 EL Olivenöl verrühren, die Salatzutaten damit vermischen.

Das Baguette in Scheiben schneiden und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Auf dem Rost im Backofen ca. 5 Min. goldgelb rösten. Salat auf Schälchen verteilen, mit Kresse bestreuen und mit den gerösteten Brotscheiben servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Rösten** ca. 5 Min.

**Garen** ca. 15 Min.

**Vorbereiten** ca. 30 Min.

**pro Person ca.:** 540 kcal; E 25 g, F 29 g, KH 43 g

### 17.97 Zuckerschotensalat mit Speck

750 g Zuckerschoten	1/2 TL Fenchelsamen
Salz	1/2 TL Zitronenpfeffer
3 Lauchzwiebeln	50 g Mandelblättchen
1 klein. Bund Minze	2 EL Öl
1 Orange	2 EL Zitronensaft
150 g durchwachsener Räucherspeck	

Zuckerschoten waschen, putzen, schräg in Streifen schneiden. 250 g der Schoten in feine Streifen schneiden, Rest 2 Minuten in kochendem Salzwasser vorgaren. Lauchzwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden. Minze waschen, die Blättchen abzupfen.

Orange auspressen. Speck würfeln, mit Fenchel, Zitronenpfeffer und Mandeln langsam in heißem Öl auslassen. Vom Herd ziehen, Orangen- und Zitronensaft einrühren. Mit rohen und gekochten Zuckerschoten, Lauchzwiebeln, Minze mischen. Salat abschmecken, eventuell mit Orangenzesten garnieren und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 17.98 Zwiebel-Wurst-Salat

1 EL süßer Senf	300 g Cabanossi
2 EL mittelscharfer Senf	1 Bd. Lauchzwiebeln
6-8 EL Weißwein-Essig	6 mittelgroße Zwiebeln
Salz, Pfeffer	(davon evtl. 3 rote)
6 EL Öl	1 Bund Petersilie
500 g Fleischwurst	1 Bund Schnittlauch
400 g Krakauer-Würstchen	

Gesamten Senf, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl kräftig darunterschlagen.

Fleischwurst häuten. Gesamte Wurst in dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen. Zwiebeln schälen. Beides in dünne Ringe schneiden. Alles mit der Marinade mischen. Zugedeckt mind. 1 Stunde kalt stellen.

Kräuter waschen. Petersilie O hacken, Schnittlauch fein schneiden. Unter den Salat mischen und abschmecken. Dazu passen Laugenbrezeln.

**Mengenangabe:** 6-8 PERSONEN

**Marinierzeit** mind. 1 Std.

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 600 kcal; E 25 g, F 50 g, KH 7 g

## 18 Saucen, Marinaden

### 18.1 Gorgonzolasoße mit Spargel und Pilzen

250 g weißer Spargel	1 Zwiebel
Salz, Pfeffer	1 EL (20 g) Butter
etwas Zucker	1 EL Mehl
250 g Champignons	1/8 l Milch
1-2 Lauchzwiebeln	150 g Gorgonzola
2-3 Salbeiblätter, evtl.	einige Spritzer Zitronensaft

Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden. In 1/2 l kochendem, leicht gesalzenem Wasser mit Zucker 12-15 Minuten garen. Pilze und Lauchzwiebeln putzen, waschen. Salbei waschen, Zwiebel schälen. Alles klein schneiden. Den Spargel herausheben, abtropfen lassen und Fond beiseite stellen. Zwiebeln und Pilze im heißen Fett anbraten, würzen. Mehl darin anschwitzen. Fond und Milch einrühren und aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln. Käse würfeln, darin schmelzen. Spargel in der Soße erhitzen und abschmecken.

**Zubereitungszeit** ca. 35 Min.

**pro Portion ca.:** 130 kcal; E 5 g, F 10 g, KH 3 g

### 18.2 Granatapfelsoße

1 Bd. Lauchzwiebeln	Cayennepfeffer
5 Schalotten	Paprikapulver
1 EL Butter	2 Granatäpfel
400 ml Weißwein	

Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in Stücke schneiden. Schalotten abziehen, würfeln. Beides in Butter glasig dünsten, Weißwein angießen und etwas einkochen lassen. Die Soße abkühlen lassen und mit Cayennepfeffer sowie Paprikapulver würzen. Granatäpfel mit der Zitronenpresse auspressen und den Saft in die Soße rühren. Schmeckt warm & kalt zu Fisch oder Huhn.

### 18.3 Hummerkrabben-Kerbel-Soße

<i>Zutaten</i>	125 g Crème double
6 Hummerkrabben (400 g)	1 EL Pernod
2 EL Olivenöl	Salz
1/8 l Fischfond	Pfeffer
1/2 Bd. Lauchzwiebeln	Kerbelblättchen
150 g tiefgefrorene Erbsen	

Hummerkrabben schälen, entdarmen und halbieren. In heißem Olivenöl 2-3 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen. Fischfond (aus dem Glas) in die Pfanne gießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Lauchzwiebeln putzen, kleinschneiden und mit den Erbsen zufügen. 5 Minuten garen. Crème double und Pernod einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Hummerkrabben in die Soße geben und mit Kerbelblättchen bestreuen. Paßt zu Bandnudeln oder Spaghetti.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Pro Portion** ca. 300 Kalorien / 1260 Joule

#### 18.4 Jacobsmuscheln mit Marsala

<i>Zutaten</i>	250 g Crème double
300 g Jacobsmuschelfleisch	Salz
Saft einer Zitrone	Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 TL Zitronensaft
1 EL Butter	1 TL grob zerstoßener rosa Pfeffer
4 cl Marsala	

Jacobsmuschelfleisch abspülen und mit dem Saft 1 Zitrone beträufeln. Lauchzwiebeln putzen und kleinschneiden. Muschelfleisch trockentupfen und in heißer Butter anbraten. Lauchzwiebeln zugeben, andünsten und mit Marsala ablöschen. Crème double einrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zitronensaft würzen. Mit rosa Pfeffer bestreuen. Paßt zu Bandnudeln oder Spaghetti.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Pro Portion** ca. 300 Kalorien / 1260 Joule

#### 18.5 Lauchzwiebel-Tsatsiki

500 g Quark (20 % Fett)	2-3 Knoblauchzehen
300 g Vollmilch-Joghurt	Salz, weißer Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	

Quark und Joghurt verrühren. Lauchzwiebeln putzen, waschen, klein schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Beides unter den Quark heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Zubereitungszeit** ca. 15 Min.

**pro Portion ca.:** 90 kcal / 370 kJ; E 8 g, F 3 g, KH 7 g

## 18.6 Papaya-Salsa zu Garnelen

450 g küchenfertige große Garnelen (TK oder frisch)	2 klein. Paprikaschoten (grün, gelb oder rot)
2 reife Papayas (à ca. 350 g)	Salz, Pfeffer
1 1/2 Limetten, Saft von	2 Bd. Lauchzwiebeln
1 EL Zucker (z. B. brauner)	2 EL Öl
2-3 EL Tomaten-Ketchup	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	

Garnelen evtl. auftauen. Papayas schälen, halbieren, entkernen. 1 Papaya in Spalten schneiden, mit 1 EL Limettensaft beträufeln. Andere Papaya würfeln, mit übrigem Limettensaft, Zucker und Ketchup verrühren. Chili und Paprika entkernen, waschen, fein würfeln. Zu den Papayawürfeln geben, salzen. Lauchzwiebeln putzen und waschen. In 1 EL heißem Öl rundherum ca. 5 Minuten braten. Herausnehmen, warm stellen. Garnelen waschen und trockentupfen, 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Garnelen darin rundherum 3-4 Minuten braten. Knoblauch schälen, dazupressen, kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen mit Lauchzwiebeln, Papayaspalten und Salsa anrichten. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**Portion ca.:** 230 kcal; E 24 g, F 7 g, KH 16 g

## 18.7 Pikanter Quark-Dip

100 g Magerquark	125 g Apfel
75 g Magerjoghurt	Salz, Pfeffer
2 Lauchzwiebeln	Curry
150 g rote Paprikaschote	1 Kümmelstange (50 g)

Magerquark und Joghurt verrühren.

Lauchzwiebeln, Paprika und Apfel putzen und waschen. Alles sehr kleinschneiden und unter den Quark rühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Kümmelstange dazu essen.

**Mengenangabe:** 1 Person

**18.8 Pilzsoße**

<i>Zutaten</i>	200 ml Sahne
250 g Pfifferlinge	200 ml Milch
1/2 Bd. Lauchzwiebeln	1 EL hellen Soßenbinder
2 EL Öl	1 Bd. glatte Petersilie
1 abgezogene Knoblauchzehe	

Pfifferlinge putzen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und kleinschneiden. Beides in Öl andünsten. Knoblauchzehe dazupressen. Mit Sahne und Milch angießen. Soßenbinder und gehackte glatte Petersilie einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paßt zu Gnocchi und Muschelnudeln.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Pro Portion** ca. 270 Kalorien / 1130 Joule

**18.9 Schmelzkäse-Soße**

<i>Zutaten</i>	200 ml Schlagsahne
1/2 Bd. Lauchzwiebeln	1 Ecke Salami-Schmelzkäse (62,5 g)
300 g Rose-Champignons	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
1 EL Butter	1 Bd. Schnittlauch

Lauchzwiebeln putzen, waschen und kleinschneiden. Rose-Champignons säubern und evtl. halbieren. Beides mit durchgepreßter Knoblauchzehe in Butter andünsten. Schlagsahne angießen, aufkochen. Salami-Schmelzkäse darin auflösen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber streuen.

Paßt zu Spiralnudeln oder Tortellini.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Pro Portion** ca. 250 Kalorien / 1050 Joule

**18.10 Thunfisch-Kapern-Soße**

<i>Für 500 g Spaghetti</i>	2 EL Kapern
2 Dos. (à 210 ml) Thunfisch	500 g stückige Tomaten
1 Bd. Lauchzwiebeln	Salz, Pfeffer
2 EL Öl	Rosenpaprika

Thunfisch abtropfen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, kleinschneiden. Im heißen Öl ca. 2 Minuten dünsten. Thunfisch, Kapern und Tomaten zugeben, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 10 Min.

**pro Portion ca.:** 330 kcal / 1380 kJ; E 14 g, F 26 g, KH 7 g

### 18.11 Thunfisch-Tomaten-Salsa zu Chips

1-2 Knoblauchzehen	1 Dos. (185 g) Thunfisch naturell
2 Limetten oder 1 Zitrone, Saft von	4-6 reife Tomaten (ca. 500 g)
Salz, Pfeffer	evtl. unbehandelte Limette und Melisse zum Garnieren
1/2-1 TL Zucker	200 g Tortilla-Chips
2 EL Olivenöl	
1 Bd. Lauchzwiebeln	

Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl kräftig darunter schlagen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Thunfisch abtropfen lassen und klein zupfen. Tomaten waschen, vierteln und evtl. entkernen. Fruchtfleisch fein würfeln. 3 Alles in einer Schüssel mischen und ca. 10 Minuten durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Garnieren und mit den Chips anrichten. Getränk: kühles Bier oder Mineralwasser.

Tipp: Ohne Thunfisch schmeckt die Tomaten-Salsa auch als Dip zu Steak und gebratenem Fisch. Wer gerne scharf isst, kann diese Salsa mit Chili oder Cayennepfeffer aufpeppen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 330 kcal; E 14 g, F 16 g, KH 30 g

### 18.12 Tomaten mit Schafskäse

<i>Zutaten</i>	1 TL Majoran
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 TL Oregano
1 kg Tomaten	Salz
2 EL Olivenöl	Pfeffer
1 TL Thymian	100 g Schafskäse

Lauchzwiebeln waschen und kleinschneiden. Mit abgezogenen, in Spalten geschnittenen Tomaten in heißem Olivenöl andünsten. Thymian, Majoran und Oregano einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schafskäse reiben, darüber streuen. Paßt zu Bandnudeln oder

Penne.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Pro Portion** ca. 180 Kalorien / 770 Joule

### 18.13 Tomaten-Basilikum-Paste

12 Tomaten	50 ml Olivenöl
50 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten	Zitronensaft
4 Lauchzwiebeln	1 Prise Zucker
1 grüne Chilischote	Salz, Pfeffer
1/2 Bd. Basilikum	

Perfekt auf knusprigem Brot: Tomaten entkernen, würfeln. Eingelegte Tomaten hacken. Lauchzwiebeln putzen, Chilischote entkernen, beides in Ringe schneiden. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, fein hacken. Gemüse mit Olivenöl mischen, mit Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer sowie Basilikum abschmecken. Ca. 15 Min. ziehen lassen.

### 18.14 Tomatensoße

<i>Zutaten</i>	Salz
2 Zwiebeln	Pfeffer
4 Knoblauchzehen	Zucker
2 kg Fleischtomaten	Paprikapulver
4 EL Öl	2 Lauchzwiebeln
200 ml Gemüsefond	1 Zucchini
1 Lorbeerblatt	

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen. 2 Tomaten zurücklassen, restliche achteln. Zwiebeln und Knoblauch in 3 El heißem Öl andünsten, Tomatenachtel hinzufügen und kurz mit andünsten. Fornd und Lorbeerblatt zufügen und ca. 1 Stunde kochen lassen. Durch ein Sieb passieren und noch einmal kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver abschmecken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Restliche Tomaten häuten, entkernen und Würfeln. Zucchini putzen, waschen und würfeln oder mit einem Ausstecher kleine Kugeln ausstechen. Lauchzwiebeln, Tomaten und Zucchini kurz in 1 El heißem Öl andünsten. In die Soße geben. Tip: Wer es mag, streut sich über die Ravioli noch frisch geriebenen Parmesankäse.

Pro Portion ca. 150 Kalorie / 630 Joule Als Soße zu den Ravioli mit Lachs!

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**18.15 Vier-Käse-Soße***Zutaten*

1 EL Mehl	60 g Bel Paese
1 EL Butter	50 Parmesan
1/4 l Milch	Salz
60 g Emmentaler	Pfeffer
60 g Provolone	Muskat
	2 Lauchzwiebeln

Mehl in zerlassener Butter anschwitzen. Milch angießen, glattrühren und gewürfelten Emmentaler, Provolone, Bel Paese und geriebenen Parmesan darin schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, Lauchzwiebeln putzen, kleinschneiden und in die Soße rühren. Paßt zu Orecchiette, Tortellini oder Bandnudeln.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Pro Portion** ca. 280 Kalorien / 1180 Joule



## 19 Sonstiges

### 19.1 Blaue Chips mit 2 Dips

1 EL Sesam	Pfeffer
2 Lauchzwiebeln	Zucker
1 Tomate	1/2 Bd. Dill
250 g Vollmilch-Joghurt	einige Spritzer Zitronensaft
250 g Schmand	100 g Nordseekrabbenfleisch
1 Knoblauchzehe	500 g blaue Kartoffeln
1 EL Tahin (Sesampaste; Glas)	(z. B. Vitelotte oder Blauer Schwede)
Salz	1 l Öl zum Frittieren, ca.

Sesam ohne Fett rösten. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomate waschen, entkernen und fein würfeln. Joghurt und Schmand verrühren, Crememenge halbieren. Knoblauch schälen und in eine Hälfte Joghurtcreme pressen. Mit Tahin, Sesam, Lauchzwiebeln und Tomate verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dill waschen und fein schneiden. Rest Joghurtcreme mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Dill und Krabben unterheben.

Kartoffeln gründlich waschen. Dann in feine Scheiben schneiden bzw. hobeln.

Öl in einem weiten Topf oder einer Fritteuse auf ca. 180 °C erhitzen. Kartoffelscheiben darin portionsweise 2-3 Minuten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salzen und mit den Dips anrichten. Getränk: kühler Weißwein.

Tipp: Blaue Kartoffeln färben stark - daher am besten Einweghandschuhe anziehen!

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** Ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 460 kcal; E 13 g, F 34 g, KH 23 g

### 19.2 Bunter Gemüse-Reis mit Tofu und Cashewkernen

<i>Zutaten</i>	3/4 l Gemüse-Hefebrühe (instant)
2 groß. rote Paprikaschoten	250 g Tofu (Sojabohnenquark)
1 Bd. Lauchzwiebeln	50 g Cashewkerne
oder 1 große Stange Porree (Lauch)	200 g Schlagsahne
2 EL (40 g) Butter	Salz
250 g Vollkornreis	weißer Pfeffer aus der Mühle
ca. 2 TL Curry	

1. Paprikaschoten und Lauchzwiebeln putzen, waschen. Paprika in Streifen, Lauchzwiebeln

in feine Ringe schneiden. 2. In einem Topf 1 El. Fett erhitzen. Gemüse darin unter Wenden andünsten. Reis zufügen. Curry darüberstäuben und anschwitzen. Danach mit Brühe ablöschen. Alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 20-30 Minuten garen.

3. In der Zwischenzeit Tofu würfeln. Restliches Fett in einer Pfanne erhitzen. Tofu und Cashewkerne darin kurz anbraten. Beides mit Sahne zum Reis geben und untermischen.

4. Den Gemüsereis mit Salz, Pfeffer und Curry pikant abschmecken. Alles in einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Pro Portion ca. 2770 kJ / 660 kcal.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** ca. 45 Minuten

### 19.3 Chinesisches Fondue mit Gemüse

30 g fein geriebener Ingwer	200 g Chinakohl
4 EL Sherry	150 g Champignons
2 EL Sojasoße	200 g Enoki-Pilze
1.5 l Gemüsefond	1 rote und
600 g Tofu	1 gelbe Paprikaschote
4 EL Sweet-Chili-Soße	1 Süßkartoffel
2 klein. Pak Choi	1 Möhre
5 Lauchzwiebeln	200 g Knollensellerie
1 klein. Fenchel	1 Kohlrabi

Ingwer, Sherry und Sojasoße zum Fond in einen Topf geben und 30 Minuten köcheln lassen.

Tofu in 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Sweet-Chili-Soße vermengen. Gemüse und Pilze waschen oder säubern, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Fond in einen heißen Fonduetopf geben, Gemüse und Tofu dazu reichen und mit Gabeln oder kleinen Körbchen in der Brühe garen lassen.

**Mengenangabe:** 4-6 PERSONEN

**Garzeit:** ca. 30 Minuten

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten

### 19.4 Überbackener Apfel

125 g Vollmilchjoghurt	Salz
125 g Schmand	125 g Allgäuer Emmentaler
je 1/2 Bund Dill, Petersilie und Schnittlauch	100 g gekochter Schinken in Scheiben
4 groß. Äpfel (z. B. Jonagold)	2 Lauchzwiebeln
Pfeffer	

Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe, Schinken in Streifen schneiden. Käse grob raspeln. Alles mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Äpfel waschen, der Länge nach halbieren und die runde Seiten etwas flach schneiden. Das Kerngehäuse entfernen. Apfelhälften in eine gefettete Auflaufform setzen. Schinken-Masse in die Höhlungen füllen. Alles unter dem heißen Grill ca. 5 Minuten überbacken. Für den Kräuterschmand Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken, bzw. in feine Röllchen schneiden. Schmand und Joghurt verrühren, Kräuter unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu den überbackenen Äpfeln servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

370 kcal / 0 kJ



## 20 Vegetarisches, Vollwert

### 20.1 Asiapfanne mit Blumenkohlreis

4 Eier (M)	100 g Zuckerschoten
6-7 TL Kokosnussöl	2 rote Paprikaschoten
1 Blumenkohl (ca. 600 g)	80 g Maiskölbchen (Glas)
2 rote Chilischoten	4 Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 EL Sojasoße
1 Stück Ingwer (ca. 15 g)	Salz, Pfeffer
100 g Shiitake-Pilze	1 Bd. Koriander

Eier einzeln verquirlen und nacheinander in je 1 TL heißem Kokosöl zum dünnen Omelett backen. Abkühlen lassen, aufrollen und in je ca. 5 mm breite Streifen schneiden.

Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und im Blitzhacker zu Krümeln verarbeiten. Chilis putzen, entkernen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, hacken. Pilze putzen und klein schneiden. Zuckerschoten waschen. Paprika entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Mais abtropfen lassen. Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Chili, Ingwer und Knoblauch in 2-3 TL Kokosöl dünsten. Kohlreis zufügen, ca. 5 Minuten mitbraten. Paprika, Mais, Pilze, Zuckerschoten und Lauchzwiebeln zufügen, mitdünsten. Mit Sojasoße, Salz und Pfeffer würzen. Koriander waschen, Blättchen abzupfen und mit Omelettstreifen auf dem Blumenkohlreis anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** ca. 50 Minuten.

**pro Portion ca.:** 355 kcal; E 18 g, F 25 g, KH 11 g

### 20.2 Blätterteigrolle mit Mangold

500 g Blätterteig	2 Eier
800 g Mangold	1 TL Rosenpaprika
1/2 Bd. Lauchzwiebeln	Salz
175 g Feta	Pfeffer
125 g Butter	5 EL Milch
6 EL Olivenöl	1 Eigelb
100 g gehackte Walnusskerne	

Blätterteig auftauen lassen. Mangold putzen, waschen, in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und fein hacken. Feta zerkrümeln.

3 EL Butter mit 3 EL Öl erhitzen, Zwiebeln und Nüsse darin 3 Min. dünsten. Mangold

unterziehen, 2 Min. mitdünsten und abkühlen lassen. 1 Ei, Feta und Paprika unterziehen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Restliche Butter zerlassen, mit übrigem Ei, 4 EL Milch und restlichem Öl verrühren. Blätterteig damit bestreichen, aufeinander legen, zum Rechteck ausrollen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Mangoldmasse auf dem Teig verteilen. Aufrollen, mit der Naht nach unten auf ein Blech legen. Eigelb mit 1 EL Milch verquirlen, Rolle damit bestreichen. 35 Min. backen. In 8 Stücke teilen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**Backen** ca. 35 Min.

**pro Person:** 650 kcal; E 13 g, F 57 g, KH 23 g

### 20.3 Blumenkohl-Curry mit Cashewkernen

1 groß. Blumenkohl	1 TL Gemüsebrühe
1 Bd. Lauchzwiebeln	150 g TK-Erbesen
2 EL Cashewkerne	1 EL Speisestärke
2 EL Öl	Salz
2 EL Curry	Pfeffer
150 g Schlagsahne	

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Cashewkerne in einer tiefen Pfanne oder einem weiten Topf ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen.

Öl in der Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln darin kurz andünsten. Curry darüberstäuben und anschwitzen. Knapp  $\frac{1}{2}$  Wasser, Sahne und Brühe einrühren, aufkochen. Blumenkohl zugeben und zugedeckt 8-10 Minuten köcheln.

Erbesen zufügen und weitere ca. 2 Minuten garen. Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren. Ins Curry rühren, nochmals kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Cashewkernen bestreuen.

Dazu schmeckt Fladenbrot. Getränk: Mineralwasser.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**pro Portion ca.:** 310 kcal; E 10 g, F 21 g, KH 19 g

### 20.4 Gebackener Kürbis

30 g getrocknete Steinpilze	Pfeffer
150 g Quinoa (ersatzweise Reis)	ger. Muskatnuss
Salz	100 g Ricotta (ital. Frischkäse)
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 Bd. Petersilie
2-3 EL Öl und Öl zum Einölen	2 Eier
50 g Mandelkerne	1 TL abger. Zitronenschale (Bio)
50 g Cashewnusskerne	2 Hokkaido-Kürbisse (à ca. 700 g)

Am Vortag: Pilze in ca. 50 ml warmem Wasser einweichen. Quinoa abrausen, nach Packungsangabe in Salzwasser ca. 15 Minuten köcheln. Quinoa abgießen, abtropfen lassen. Lauchzwiebeln waschen, putzen, weißen Teil würfeln, grünen in Ringe schneiden. Pilze ausdrücken, Einweichwasser aufbewahren. Die Pilze hacken, mit allen Lauchzwiebeln in einem Topf im heißen Öl dünsten. Quinoa zugeben. Topf vom Herd nehmen. Mandeln und Cashews hacken, unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Alles zugedeckt kalt stellen.

Am Morgen der Einladung: Käse in Flöckchen locker unter die Quinoa heben. Petersilie hacken. Eier verquirlen, mit Petersilie und Zitronenschale untermischen. Kürbisse waschen, Boden begradigen. Deckelabschneiden. Kürbisse entkernen, innen einölen, salzen. Quinoa-Mix in die Kürbisse verteilen, andrücken. Deckel aufsetzen. Kürbisse in eine geölte Form setzen. Zugedeckt beiseite stellen.

1 Stunde vorm Servieren: Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) heizen. Kürbisse darin ca. 45 Minuten backen.

Zum Servieren: Kürbisse herausnehmen. Deckel abnehmen. Kürbisse mit einem langen Messer in Spalten schneiden. Evtl. mit gemischtem Salat garniert anrichten.

**Mengenangabe:** 6 Portionen (Beilage)

**Backzeit** ca. 45 Min.

**Zubereitung** 30 Min.

**pro Portion:** 365 kcal / 1540 kJ; E 16 g, F 19 g, KH 29 g

## 20.5 Gebackener Tofu

300 g geräucherter Tofu	1 1/2 EL Sojasauce
Salz	1/2 Bd. Petersilie
Pfeffer	1 Bd. Lauchzwiebeln
Curry	1/2 B. Sahne (100 g)
1/2 Zitrone	10 g Butter oder Margarine

Tofu in Scheiben schneiden, salzen, pfeffern, mit Curry und gehackter Petersilie bestreuen, mit Zitronensaft und Sojasauce beträufeln. Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Lauchzwiebeln in lange Streifen schneiden, zusammen mit Tofu in eine gefettete Auflauf- oder Gratinform schichten. Mit Sahne begießen, mit Butterflöckchen belegen. Im Backofen garen.

Schaltung: 180-200°, 2. Schiebeleiste v. u. 160-180°, Umluftbackofen ca. 45 Minuten

**Mengenangabe:** 2 Portionen

## 20.6 Gefüllte Tomaten mit Quinoa und Hüttenkäse

200 g Quinoa	1 Bd. Lauchzwiebeln
Salz	250 g körniger Frischkäse
4 groß. Tomaten (z. B. Oxshenherztomaten; à ca. 300 g)	Cayennepfeffer Backpapier

Quinoa in ein feines Sieb geben, gründlich abspülen und in 600 ml Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen Tomaten waschen, auf der Stielseite einen Deckel abschneiden und Tomaten aushöhlen (s. Tipp). Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Quinoa abgießen. Quinoa, Hälfte Lauchzwiebeln und Hälfte Frischkäse vermengen. Mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen.

Tomaten mit der Quinoamasse füllen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Deckel danebenlegen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: s. Hersteller) ca. 20 Minuten backen. Tomaten herausnehmen. Übrigen Frischkäse und Lauchzwiebeln darauf verteilen.

Tipp: Mit einem Esslöffel lässt sich das Innere vollständig entfernen.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 270 kcal; E 18 g, F 4 g, KH 40 g

## 20.7 Gemüseauflauf mit Béchamelsoße

750 g Kartoffeln	2 EL Butter
500 g Möhren	2 EL Mehl
Salz	350 ml Gemüsebrühe
250 g Champignons	400 ml Milch
5 Lauchzwiebeln	1 Bd. Kerbel oder Petersilie
2 EL Öl	125 g Mozzarella-Käse
Pfeffer	Fett für die Förmchen
2 Zwiebeln	

Kartoffeln und Möhren schälen, waschen, in Stücke schneiden. Kartoffeln zugedeckt in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Möhren ca. 8 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen und mitgaren. Pilze säubern, putzen und halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin anbraten. Lauchzwiebeln zufügen, andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln abziehen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Mit Mehl bestäuben, anschwitzen, mit Brühe und Milch ablöschen. Aufkochen und unter Rühren ca. 3 Minuten köcheln. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Kerbel oder Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, hacken. In die Soße rühren. Mozzarella grob zerzupfen.

Kartoffeln und Möhren abgießen, abtropfen lassen. Mit der Soße mischen, in 2 kleine oder 1 große gefettete Auflaufform geben. Pilz-Lauchzwiebel-Mix und Mozzarella darauf verteilen. Im Ofen ca. 15 Minuten überbacken. Auflauf mit Rest Kräutern garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitung:** ca. 35 Min.

**Kochen und Backen:** ca. 45 Min.

**pro Person ca.:** 460 kcal / 1930 kJ; E 16 g, F 21 g, KH 46 g

## 20.8 Grünkern-Bratlinge mit Radieschen-Dip

2 TL Gemüsebrühe	1 mittelgroße Möhre
250 g Grünkern	1 mittelgroße Zwiebel
500 g Magerquark	1 Bd. Petersilie
250 g Schmand	2 Eier (Gr. M)
Salz, weißer Pfeffer	2-3 EL Mehl
1 Bd. Radieschen	2 EL Paniermehl
1-2 Bd. Lauchzwiebeln	4-5 EL Öl

Ca. 3/4 l Wasser aufkochen und Brühe einrühren. Grünkern darin bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 40 Minuten ausquellen lassen. Evtl. abtropfen lassen. Abkühlen lassen. Quark und Schmand glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Radieschen und Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Beides unter den Quark rühren. Möhre schälen, waschen und grob raspeln. Zwiebel schälen, Petersilie waschen und beides hacken. Eier, Mehl, Paniermehl, Möhre, Zwiebel und Petersilie unter den Grünkern rühren. Würzen. Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse ca. 12 kleine Puffer braten. Radieschen-Quark dazu reichen.

Getränk: Mineralwasser.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Wartezeit** ca. 1 Std.

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/4 Std.

**Pro Portion ca.:** 660 kcal / 2770 kJ; E 32 g, F 29 g, KH 64 g

## 20.9 Kartoffelcremesuppe mit Nüssen

1 kg Kartoffeln	1 EL Sesamöl
2 Zwiebeln	gemahlener Kümmel
1 EL Butterschmalz	2 Lauchzwiebeln
Salz	<i>Zum Bestreuen:</i>
Pfeffer	50 g Haselnußblättchen
750 ml Gemüsebrühe	50 g Sonnenblumenkerne
750 ml Milch	

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln pellen, ebenfalls würfeln. Beides im heißen Butterschmalz andünsten und würzen. Mit Brühe und Milch ablöschen, auf kleiner Gasflamme kochen lassen. Anschließend die Suppe mit einem Schneidstab pürieren, mit Sesamöl und Kümmel würzen. Die geputzten, in dünne Ringe geschnittenen Lauchzwiebeln unterrühren und abschmecken. Haselnußblättchen und Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne hellbraun rösten. Die Suppe in Portionen verteilen und mit den gerösteten Nüssen bestreut servieren. (4 - 6 Portionen)

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Vorbereitungszeit** ca. 30 Minuten

**Garzeit:** ca. 20 Minuten

## 20.10 Möhren-Tofu-Frikadelle in Tomatensoße

2 mittelgroße Möhren	weißer Pfeffer, Salz
1 Bd. Lauchzwiebeln	Zucker
2 Knoblauchzehen	3 EL Öl
1/2 Bd. Petersilie	1 mittelgroße Zwiebel
250 g Tofu (Sojaquark)	1-2 EL Tomatenmark
2 EL Sojasoße	1 Pkg. (500 g) stückige Tomaten
1 Ei (Gr. M)	1 TL Gemüsebrühe, ca.
3 EL (ca. 50 g) Paniermehl	

Möhren und Lauchzwiebeln schälen bzw. putzen, waschen und fein würfeln. Knoblauch schälen, Petersilie waschen und beides hacken. Tofu grob würfeln und mit der Sojasoße fein pürieren. Mit Ei, Paniermehl, Gemüse, Knoblauch, etwa 3/4 Petersilie und Pfeffer verkneten. Daraus 8 flache Frikadellen formen. Frikadellen in 2 EL heißem Öl von jeder Seite ca. 5 Minuten goldbraun braten. Zwiebel schälen und würfeln. In 1 EL heißem Öl andünsten. Tomatenmark mit anschwitzen. Tomaten und Brühe einrühren, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Frikadellen und Soße anrichten. Mit Rest Petersilie bestreuen. Dazu passen Salzkartoffeln. Getränk: Mineralwasser.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**Portion ca.:** 240 kcal; E 11 g, F 13 g, KH 19 g

### 20.11 Paprika mit Hirse-Pilz-Füllung

150 g Hirse	Salz, weißer Pfeffer
1 l Gemüsebrühe	100 ml Milch
4 groß. Paprikaschoten (z. B. rot und gelb)	5 EL Schlagsahne
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 gestr. EL Mehl
500 g Champignons	1 Beet Kresse
1-2 EL Butter/Margarine	100 g geriebener Käse (z. B. Greyerzer)
	Fett für die Form

Hirse waschen. In 600 ml Brühe aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen.

Von jeder Paprika einen Deckel abschneiden. Paprika putzen, waschen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Pilze putzen, evtl. waschen. In Scheiben schneiden.

Fett im Topf erhitzen. Pilze darin anbraten, Hälfte herausnehmen. Lauchzwiebeln kurz mitbraten, würzen. Mit 400 ml Brühe und Milch ablöschen und aufkochen. Sahne und Mehl glatt rühren. In die Brühe rühren, ca. 5 Minuten köcheln und abschmecken. Hälfte Kresse vom Beet schneiden, waschen und unterrühren.

Hirse, beiseite gestellte Pilze und 2/3 Käse mischen, würzen. Paprika damit füllen, Deckel darauf legen. Pilzsoße und Paprika in eine gefettete Auflaufform füllen. Rest Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten backen. Rest Kresse vom Beet schneiden, waschen und darüber streuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/2 Std.

**pro Portion ca.:** 440 kcal / 1840 kJ; E 20 g, F 20 g, KH 41 g

### 20.12 Quinoa-Puffer mit Kaffee-Chili-Mayonnaise

1 Knoblauchzehe	1/2 Bd. Petersilie
150 g Mayonnaise	3 Zweige Minze
1 EL Chilisauc	60 g geriebener Parmesan
1 TL Kaffeepulver (instant)	4 EL Mehl
Salz, Pfeffer	1/2 TL abger. Zitronenschale (Bio)
1 TL Sherry-Essig	3 Eier
200 g Quinoa	5 EL Öl zum Braten
2 Lauchzwiebeln	1 rote Zwiebel

Knoblauch abziehen und hacken, mit Mayonnaise, Chilisaucе und Kaffeepulver vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken, beiseite stellen.

Quinoa mit 375 ml Wasser zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze 12 Minuten köcheln lassen, bis die Quinoa weich ist. Abkühlen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Einige Petersilienblättchen beiseitelegen, Rest wie die Minzeblättchen fein hacken. Alles mit der Quinoa vermengen. Parmesan, Mehl und Zitronenschale dazugeben. Eier verquirlen und unter die Quinoa-Mischung rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Je 2 EL Quinoa-Masse ins heiße Öl geben, zu Puffern formen. Puffer von jeder Seite in 3-4 Minuten goldbraun braten. Inzwischen Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden. Puffer mit Mayonnaise anrichten. Mit Petersilie und Zwiebel garnieren.

**Mengenangabe:** 12 Stück

**Zubereitungszeit:** 35 Min.

**Vorbereitungszeit:** 15 Min.

**pro Stück:** 240 kcal / 1010 kJ; E 18 g, F 18 g, KH 13 g

### 20.13 Tofu-Champignon-Pfanne mit Curry

500 g Tofu	1 EL Currypulver
500 g Champignons	125 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 Bd. Lauchzwiebeln	2 EL Sojasoße Pfeffer
4 EL Sesamöl	1 TL gemahlener Koriander
1 EL Butter	

Tofu in mundgerechte Stücke schneiden. Champignons putzen, abreiben und vierteln. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in feine Ringe teilen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin rundum braun anbraten, herausnehmen, warm halten.

Butter in das Bratfett geben, Pilze sowie Lauchzwiebeln darin andünsten und mit Curry bestäuben. Die Gemüsebrühe angießen, mit Sojasoße, Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.

Den Tofu in die Pfanne geben kurz miterhitzen und mit Koriander würzen.

Tipp: Zur Abwechslung können Sie das Gericht auch mit Reis an Stelle von Tofu zubereiten. Dazu 200 g Reis in reichlich Salzwasser garen, abgießen, gut abtropfen lassen und zum Schluss unterheben. Bei der Auswahl der Gemüse sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Wählen Sie nach Ihrem Geschmack.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 10 Min.

**Zubereitung** ca. 20 Min.

**pro Person:** 300 kcal; E 17 g, F 24 g, KH 4 g

**20.14 Überbackene Kartoffeln mit Mozzarella**

700 g neue Kartoffeln	200 ml Gemüsebrühe (instant)
1 rote,	Salz
1 gelbe und	Pfeffer
1 grüne Paprikaschote	1 EL Kapern (Glas)
1 Stange Staudensellerie	1 Bd. Basilikum
1 Bd. Lauchzwiebeln	125 g Mozzarella
4 EL Öl	

Die Kartoffeln waschen, mit Schale in Wasser in ca. 15 Minuten nicht zu weich kochen. Abgießen, abkühlen lassen. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

Inzwischen Paprika halbieren, putzen, entkernen, abrausen, in Streifen schneiden. Sellerie waschen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen, in Ringe teilen. Kartoffeln eventuell pellen, in Scheiben schneiden. Öl auf einem Backblech verstreichen, Paprika, Kartoffeln, Sellerie und Lauchzwiebeln darauf verteilen. Brühe angießen. Gemüse salzen, pfeffern, im vorgeheizten Ofen in 15-20 Minuten garen.

Kapern abtropfen lassen. Basilikumblättchen abzupfen, fein hacken. Mozzarella abtropfen lassen, würfeln, mit Kapern und Basilikum vermischen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit über das Gemüse geben und überbacken.

Info: Welche Kartoffelsorte soll ich nehmen? Festkochende Sorten wie Linda, Nicola oder Bamberger Hörnchen sind erste Wahl. Sie haben den geringsten Stärkegehalt und bleiben daher auch nach dem Garen schnittfest. Farbliche Abwechslung bringen lila Kartoffeln (z.B. Vitelotte).

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** 35 Minuten

**pro Portion ca.:** 335 kcal / 1410 kJ; E 13 g, F 17 g, KH 32 g

**20.15 Vegetarisches Buddha-Gemüse**

2 groß. Möhren	1 walnussgr. Stück Ingwer
1 Bd. Lauchzwiebeln	1-2 Knoblauchzehen
500 g Paksoi oder Chinakohl	4-5 EL Öl.
100 frische Maiskölbchen (z. B. aus dem Asialaden)	100 g TK-Erbesen
1 Dos. (314 ml) Bambus-schösslinge in Streifen	Pfeffer
150 g Shiitake-Pilze	evtl. Salz
	6-8 EL Sojasoße
	2 EL geröstete Erdnusskerne

Möhren und Lauchzwiebeln schälen bzw. putzen und waschen. Möhren in dünne Scheiben, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Paksoi putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden.

Maiskölbchen waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Bambus abtropfen lassen. Pilze putzen, mit Küchenpapier abreiben und halbieren. Ingwer und Knoblauch schälen, fein würfeln.

Öl portionsweise im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüse, Pilze, Erbsen, Knoblauch und Ingwer darin portionsweise kräftig anbraten. Jeweils mit Pfeffer und evtl. Salz würzen. Gesamtes Gemüse in den Wok geben. Mit Sojasoße abschmecken und mit Erdnüssen bestreuen.

Dazu schmeckt Reis.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Portion ca.:** 220 kcal; E 11 g, F 14 g, KH 12 g

## 20.16 Wirsingrouladen mit Safran-Hollandaise

### WIRSINGROULADEN

1 groß. Kopf Wirsingkohl  
1-2 EL Sonnenblumenöl  
100-150 ml Gemüsebrühe

### FÜLLUNG

200 g Kräuterseitlinge  
200 g rosa Champignons  
1 Bd. Lauchzwiebeln  
1 EL Sonnenblumenöl  
Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 Eigelb  
75 g Frischkäse

### SAFRAN-HOLLANDAISE

150 g Butter  
2 EL trockener Weißwein  
4 frische Eigelbe  
1 klein. Msp gemahlener Safran, etwa  
etwas Zitronensaft  
Zucker

Für die Wirsingrouladen in einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen. Den Kohlkopf putzen und eine große Fleischgabel von unten in den Strunk stechen. Wirsing über Kopf und im Ganzen in das kochende Wasser geben (die Fleischgabel ragt oben aus dem Topf). Etwa 1 Minute kochen lassen, das äußere Kohlblatt mit einem Messer vom Strunk schneiden und vorsichtig im Ganzen ablösen. Den Wirsing wieder knapp 1 Minute kochen lassen und das nächste Blatt ablösen. So weiterarbeiten, bis 6-8 schöne große Blätter abgelöst wurden.

Den Wirsingkopf aus dem Wasser nehmen, beiseitelegen und anderweitig verwenden. Die abgelösten Kohlblätter noch etwa 4-5 Minuten kochen lassen. Dann herausnehmen und in kaltes Wasser legen. Bei allen Kohlblättern den harten Mittelstrunk keilförmig herauschneiden.

Für die Füllung die Pilze putzen und in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, abspülen und in feine Ringe schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Nach 3-4 Minuten Bratzeit die Lauchzwiebeln dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Pilzmischung abkühlen lassen, in eine Schüssel geben und mit Eigelb und Frischkäse mischen.

Je einen gehäuften EL Füllung auf die Wirsingblätter geben, aufrollen und mit Küchengarn

zusammenbinden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Wirsingrouladen darin rundherum vorsichtig anbraten. Die Brühe in die Pfanne gießen und die Rouladen mit Deckel etwa 10-15 Minuten schmoren lassen.

Für die Hollandaise die Butter schmelzen lassen. Weißwein, 2 EL Wasser, Eigelb, Safran, Salz und Pfeffer in einer Metallschüssel mit rundem Boden verrühren. Die Schüssel in ein heißes Wasserbad stellen und den Inhalt mit einem Schneebesen kräftig schlagen, bis eine schaumige dickliche Creme entstanden ist. Langsam und in dünnem Strahl die flüssige Butter unterschlagen. Die Hollandaise mit Salz, Pfeffer, Safran und Zitronensaft abschmecken.

Die Wirsingrouladen auf Tellern anrichten, mit etwas Safran-Hollandaise übergießen und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 PORTIONEN



## 21 Vorspeisen, Suppen

### 21.1 Antipasti-Platte mit Bruschetta

2 Zucchini (ca. 400 g)	3 Paprika
2-3 Lauchzwiebeln	1 Bd. Möhren
1 Knoblauchzehe	1 Salatgurke
6 EL Öl	1/2 Stangensellerie
Salz	1 klein. Honigmelone
Pfeffer	100 g Parmaschinken
150 g geräucherter Lachs	1/2 Bd. Petersilie
200-250 g Schmand	1-2 EL Zitronensaft
150 g Vollmilch-Joghurt	1 Ciabatta-Brot (ca. 400 g)
1-2 TL Meerrettich (Glas)	evtl. Dill zum Garnieren

Zucchini und Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein würfeln. Knoblauch schälen, hacken. Alles im heißen Öl kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

Lachs fein würfeln. Mit Schmand, Joghurt und Meerrettich verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse putzen bzw. schälen, waschen und in längliche Stücke schneiden. Melone entkernen und in Spalten schneiden. Mit Schinken belegen. Petersilie waschen, hacken. Mit Zitronensaft unter die Zucchini rühren. Brot in Scheiben schneiden, rösten. Mit Lachscreme bzw. Zucchiniwürfeln bestreichen. Mit Dill garnieren. Bruschetta, Melone und Gemüsesticks anrichten.

**Mengenangabe:** 6-8 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**Abkühlzeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 450 kcal; E 15 g, F 21 g, KH 46 g

### 21.2 Artischocken mit zwei Dips

4 Artischocken (à ca. 300 g)	2 Lauchzwiebeln
Salz, weißer Pfeffer	1 Knoblauchzehe
2 Zitronen, Saft von	2-3 EL (ca. 60 g) Mandarinen (Dose)
250 g Magerquark	1/2 TL Curry, ca.
100 g Salatcreme	evtl. unbehandelte Zitrone

Von den Artischocken die Stiele abschneiden. Evtl. die Blattspitzen mit einer Schere abschneiden. Artischocken waschen. Ca. 2 l Salzwasser und Zitronensaft aufkochen.

Artischocken darin zugedeckt 30-45 Minuten garen. Quark und Salatcreme glatt rühren, halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Lauchzwiebeln und Knoblauch unter eine Hälfte Creme rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mandarinen, evtl. bis auf 2 Stück zum Garnieren, fein würfeln. Unter die übrige Creme rühren. Mit Curry und Salz abschmecken. Mit Rest Mandarinen garnieren. Artischocken herausheben und abtropfen lassen. Mit den Dips anrichten. Mit Zitrone garnieren. Dazu schmeckt Weißbrot.

Getränk: kühler Weißwein.

Hinweis: Artischocken sind gar, wenn sich ein Blatt leicht herausziehen lässt.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**Portion ca.:** 180 kcal / 750 kJ; E 12 g, F 9 g, KH 12 g

### 21.3 Asiatische Geflügelsuppe

2 Hähnchenbrüste mit Knochen (ca. 750 g)	1 Bd. Lauchzwiebeln
Salz, weißer Pfeffer	2 EL Öl
1 mittelgroße Zwiebel	50 g Glasnudeln
1 Stück (30 g) frischer oder	150 g TK-Erbsen
1/2 TL gemahlener Ingwer	3 EL trockener Sherry
1-2 EL Sojasoße	etwas Sambal Oelek
2-3 Möhren (200 g)	1/2 Bd. Schnittlauch
1 groß. rote Paprikaschote	

Fleisch waschen und in 1 1/2 l kochendes Salzwasser geben. Zwiebel und Ingwer schälen, grob würfeln. Mit 1 EL Sojasoße zum Fleisch geben. Alles bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten garen.

Möhren schälen und in Scheiben oder Blüten schneiden. Paprika und Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden.

Öl im Topf erhitzen. Möhren und Paprika darin andünsten. Fleisch herausnehmen. Brühe durch ein Sieb zum Gemüse gießen, aufkochen. Nudeln kleinschneiden. Mit Erbsen und Lauchzwiebeln in der Brühe ca. 5 Minuten köcheln.

Fleisch von Haut und Knochen lösen und in Stücke schneiden. In der Suppe erhitzen. Suppe mit Sherry, Sambal, Sojasoße und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen, fein schneiden und darüberstreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 350 kcal / 1470 kJ; E 34 g, F 14 g, KH 17 g

### 21.4 Bärlauch-Kartoffelsuppe

1 Bd. Lauchzwiebeln	200 g griechischer Joghurt (10% Fett)
400 g mehligkochende Kartoffeln	Salz, Pfeffer
30 g Butter	Muskat
800 ml Gemüsebrühe	1-2 TL Zitronensaft
1 Bd. Bärlauch	1 Prise Zucker

Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, würfeln und mit den Zwiebeln in Butter glasig dünsten. Brühe hinzugießen und alles mit aufgelegtem Deckel ca. 20 Min. leise köcheln lassen. Bärlauch waschen, trocken schütteln, in Streifen schneiden und bis auf 1 EL mit dem Joghurt pürieren. Kartoffelsuppe ebenfalls fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und Zucker kräftig würzen. Bärlauch-Joghurt-Mischung unterrühren, kurz heiß werden lassen, aufmixen. Mit restlichen Bärlauchstreifen bestreut servieren. Dazu schmeckt Baguette.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 20 Min.

**Vorbereiten** ca. 20 Min.

**Person ca.:** 200 kcal; E 5 g, F 8 g, KH 25 g

## 21.5 Baguette mit Geflügelleber

2 Lauchzwiebeln	2 EL Öl (z. B. Olivenöl)
1 Knoblauchzehe	12 Baguettescheiben
200 g Hähnchen- oder Putenleber (frisch od. TK)	Salz, weißer Pfeffer
75 g Edelpilz-Käse (z. B. Gorgonzola)	einige Salatblätter
	Petersilie zum Garnieren

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Leber waschen, trockentupfen und kleinwürfeln. Käse ebenfalls würfeln.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Baguettescheiben darin von beiden Seiten anrösten, herausnehmen.

1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Leber darin kurz anbraten. Knoblauch und Lauchzwiebeln zufügen und ca. 1 Minute mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Leber auf den Baguettescheiben verteilen. Käse sofort darüberstreuen und schmelzen lassen oder im Backofen oder Grill auf höchster Stufe kurz überbacken.

Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. 4 Teller damit auslegen. Röstbrote darauf anrichten. Mit Petersilie garnieren. Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion:** 260 kcal / 1090 kJ; E 17 g, F 14 g, KH 14 g

### 21.6 Bouillon mit Basilikumklößchen

1 Zwiebel	1 Bund/Töpfchen
1 groß. Bund Suppengrün	Basilikum
4 EL Butter/Margarine	1/8 l Milch
Salz	75 g Mehl
Pfeffer	1 Ei
3 Lauchzwiebeln	

Zwiebel schälen, vierteln. 1 Möhre vom Suppengrün beiseite legen. Rest putzen bzw. schälen, waschen und grob würfeln. 2 EL Fett erhitzen. Zwiebel und Gemüse darin andünsten, salzen. 1 l Wasser zugießen, aufkochen und ca. 45 Minuten köcheln.

Lauchzwiebeln und übrige Möhre putzen bzw. schälen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Basilikum putzen und waschen. Blättchen abzupfen und sehr fein hacken.

Milch, etwas Salz und 2 EL Fett aufkochen. Mehl auf einmal zufügen und so lange rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst. Vom Herd nehmen. Ei und Basilikumpüree unterrühren. Abkühlen lassen.

Aus der Masse mit 2 angefeuchteten Teelöffeln Klößchen abstechen. In siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Abtropfen lassen.

Brühe durchsieben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüstreifen darin 2-3 Minuten garen. Kräuterklößchen darin erhitzen.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** Ca. 1 1/4 Std.

**pro Portion ca.:** 210 kcal; E 6 g, F 11 g, KH 20 g

### 21.7 Bouillon mit Käse-Croûtons

1 mittelgroße Zucchini (ca. 200 g)	1 EL Öl
2-3 Lauchzwiebeln	2 EL Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe	1 klein. Lorbeerblatt
3 Scheib. Toastbrot	Salz Pfeffer
40 g Emmentaler (Stück)	Backpapier

Zucchini waschen, putzen und fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Aus jeder Toastscheibe 4 Kreise (ca. 4 cm Ø) ausstechen oder die Brotscheiben entrinden und vierteln. Käse fein reiben.

Öl in einem Topf erhitzen. Zucchini, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Gut 3A 1 Wasser, Brühe und Lorbeer zufügen. Alles aufkochen und zugedeckt 5-8 Minuten köcheln.

Backblech mit Backpapier auslegen. Toastkreise darauflegen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 5 Minuten

überbacken.

Lorbeer entfernen. Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Käse-Croûtons anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**pro Portion ca.:** 150 kcal; E 6 g, F 7 g

## 21.8 Brotsalat mit Gurken und Paprika

1 groß. Pitabrot	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone (Saft)	1 EL gehackte glatte Petersilie
1 Salatgurke	i EL gehackter frischer Koriander
1 grüne Paprikaschote	6 EL Olivenöl
6 Lauchzwiebeln	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Flaschentomaten	

Das Pitabrot im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten rösten. Danach in kleine Stücke schneiden, mit dem Saft von 1/2 Zitrone beträufeln und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Gurke, Paprika, Lauchzwiebeln und Tomaten putzen, waschen und in kleine Würfel beziehungsweise feine Ringe schneiden. Das Gemüse mit den Brotstücken in eine Salatschüssel geben und gut vermengen. Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken. Mit Petersilie, Koriander, dem restlichen Zitronensaft und Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Diese Mischung über den Salat träufeln, sorgfältig untermengen und den Salat sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 21.9 Brunnenkressesuppe mit Hack

<i>Zutaten</i>	50 g Paniermehl
500 g Kartoffeln	40 g Butterschmalz
1 l Gemüsebrühe (Instant)	1 Bd. Lauchzwiebeln
350 g gemischtes Hackfleisch	300 g Brunnenkresse
1 Schalotte	150 g Kräuter Crème fraîche
Pfeffer	100 ml Schlagsahne
Salz	1 Eigelb
1 Ei	

Kartoffelwürfel in der Brühe ca. 15 Minuten garen. Hack, Schalottenwürfel, Gewürze, Ei

und Paniermehl zu einem Teig verkneten. 20 Bällchen formen. Im heißen Fett ca. 5 Minuten braten. Lauchzwiebelstücke zufügen, 5 Minuten dünsten. Die Hälfte der Kartoffeln aus der Brühe nehmen. Brunnenkresseblättchen und Crème fraîche zufügen; pürieren. Sahne und Eigelb verrühren. Suppe legieren. Vorbereitete Zutaten zufügen. Erhitzen und abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Kalorien pro Person** ca. 670

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

### 21.10 Bunt belegte Kartoffel-Buletten

*Für den Kartoffelteig:*

750 g mehligkochende Kartoffeln

125-150 g Mehl

1 Ei (Gr. S)

Salz

weißer Pfeffer

3 EL (30 g) Butter/Margarine zum Braten

*Mit Schinken, Lauchzwiebel & Quark-Dip:*

1-2 Lauchzwiebeln

60 g gekochter Schinken

1 Knoblauchzehe

1/2 Bd. Petersilie

250 g Magerquark

4 EL Crème fraîche

Salz, weißer Pfeffer

*Mit Spiegelei & Speck:*

4 Scheib. Bacon (Frühstücksspeck)

4 Eier (Gr. S)

Salz, Pfeffer

*Mit Tomate & Mozzarella:*

1 mittelgroße Tomate

1 Pkg. (125 g) Mozzarella-Käse

Salz, weißer Pfeffer

etwas Basilikum oder Petersilie

Für den Kartoffelteig: Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, schälen und heiß durch eine Kartoffelpresse drücken oder zerstampfen. Auskühlen lassen. Mehl und Ei unter die Kartoffeln kneten, würzen. Den Kartoffelteig dritteln.

Mit Schinken, Lauchzwiebel & Quark-Dip: Lauchzwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Schinken kleinwürfeln. Unter 1/3 des Kartoffelteiges kneten und daraus 4 Buletten formen. In 1 EL heißem Fett 8-10 Minuten braten. Inzwischen für den Dip Knoblauch schälen, Petersilie waschen, beides fein hacken. Knoblauch, Petersilie, Quark und Crème fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Buletten warm stellen.

Mit Spiegelei & Speck: Aus einem weiteren Drittel Kartoffelteig 4 Buletten formen. In 1 EL heißem Fett 8-10 Minuten braten. Speck halbieren und in einer zweiten Pfanne knusprig ausbraten, herausnehmen. Dann im Speckfett 4 Eier zu Spiegeleiern braten. Würzen. Buletten mit Eiern und Speck belegen. Warm stellen.

Mit Tomate & Mozzarella: Aus übrigem Kartoffelteig 4 Buletten formen. In 1 EL heißem Fett 8-10 Minuten braten. Inzwischen Tomate waschen, Mozzarella abtropfen lassen. Tomate und Käse in Scheiben schneiden. Beides auf die Buletten legen, würzen. Käse bei zugedeckter Pfanne schmelzen lassen. Mit Basilikum garnieren.

Kartoffel-Buletten anrichten. Evtl. dazu Salat reichen. Übrigens; Die Buletten ergeben eine

kleine Hauptmahlzeit. Für nur eine Variation die Belag-Zutaten verdreifachen!  
Getränk: Landwein oder Bier.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/4 Std. (ohne Wartezeit).

**pro Portion ca.:** 630 kcal / 2640 kJ; E 35 g, F 29 g, KH 0 g

## 21.11 Callaloo-Suppe mit Schinken

3-4 Knoblauchzehen	100 ml ungesüßte Kokosmilch
1 Bd. Lauchzwiebeln	2 TL Gemüsebrühe
150 g Okraschoten	1 EL Butter/Margarine
1 kg Blattspinat	75 g gekochter Schinken
1/2 Bd. glatte Petersilie	Salz
2 EL Öl	Pfeffer
2 TL Curry	Muskat

Knoblauch schälen und 2 Zehen fein hacken. Lauchzwiebeln, Okraschoten und Spinat putzen und waschen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Petersilie waschen, hacken. Öl im großen Topf erhitzen. Lauchzwiebeln und gehackten Knoblauch darin andünsten. Okraschoten und Curry kurz mit anschwitzen. Spinat zufügen, zugedeckt bei schwacher Hitze zusammenfallen lassen.

Kokosmilch, 3/8 l Wasser und Brühe einrühren. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15-20 Minuten köcheln.

Rest Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Im heißen Fett goldbraun braten. Schinken fein würfeln und kurz mitbraten. Vom Herd nehmen.

Gemüse fein pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Alles anrichten. Knoblauch und Schinken darauf verteilen. Mit etwas Curry bestäuben.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Portion ca.:** 180 kcal; E 11 g, F 12 g, KH 6 g

## 21.12 Chicorée-Cocktail mit Shrimps

1 Dos. (425 ml) Mango	Salz, Pfeffer
150-200 g Shrimps (Tiefsee-Krabbenfleisch)	Zucker
150 g Creme fraîche	1 klein. Radicchio-Salat
125 g Salatcreme	2-3 Lauchzwiebeln
Curry	3 Chicorée (à ca. 150 g)

Mango abtropfen lassen, Saft auffangen. Die Hälfte Mango pürieren. Übrige in Spalten schneiden.

Shrimps abspülen, abtropfen lassen. Creme fraîche, Salatcreme und 4-5 EL Mangosaft verrühren. Pürierte Mango unterheben. Mit Curry, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Radicchio, Lauchzwiebeln und Chicorée putzen und waschen. Einige Chicoreeblätter beiseitelegen. Radicchio in Streifen, Lauchzwiebeln in Ringe und Chicorée in Streifen schneiden. 4 Eine Schale mit Chicoréeblättern auslegen. Radicchio, Lauchzwiebeln, Mango, Chicoréestreifen und Shrimps mischen. In die Schale füllen und Soße darüber verteilen. Getränk: trockener Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**pro Portion ca.:** 350 kcal / 1470 kJ; E 12 g, F 20 g, KH 27 g

### 21.13 Cremige Tomatensuppe

1 Zwiebel	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
2 Stangen Staudensellerie	Zucker
1 Möhre	100 g kleine Nudeln (z. B. Hörnchennudeln)
1 kg reife Tomaten	2 Lauchzwiebeln
2-3 EL Olivenöl	2-3 EL Soßenbinder, evtl.
2-3 TL Gemüsebrühe	Basilikum z. Garnieren, evtl.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Sellerie und Möhre putzen bzw. schälen und waschen. Alles, bis auf 1 Stange Sellerie, grob würfeln. Tomaten waschen und vierteln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und gewürfeltes Gemüse darin andünsten. Tomaten, bis auf eine, zufügen und mitdünsten. Ca. 3A1 Wasser und Brühe einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

Inzwischen Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen. Abtropfen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen. Übrige Tomate entkernen. Beides und übrigen Sellerie fein schneiden.

Die Suppe durch ein feines Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soßenbinder einrühren und kurz weiterköcheln. Tomate, Sellerie, Lauchzwiebeln und Nudeln darin erhitzen. Mit Basilikum garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Portion ca.:** 210 kcal; E 7 g, F 6 g, KH 31 g

### 21.14 Currysuppe mit roten Linsen

4 Hähnchenkeulen	1 EL Butter
2 klein. Zwiebeln	1 EL Curry
30 g Ingwer	200 ml Kokosmilch
1 TL Pfefferkörner	150 g rote Linsen
Salz	1 EL Currypaste
400 g Lauchzwiebeln	

Keulen abbrausen, trockentupfen. Zwiebeln abziehen, 1 in Scheiben schneiden, die 2. würfeln. Ingwer schälen, die Hälfte davon mit Zwiebelscheiben, Pfeffer, 2 TL Salz und Keulen in 2 l Wasser 30 Min. köcheln lassen.

Übrigen Ingwer in dünne Scheiben teilen. Lauchzwiebeln abbrausen, trockentupfen, putzen, zerkleinern. Keulen häuten, Fleisch ablösen, in Stücke zupfen. Die Brühe passieren.

Lauchzwiebeln, Zwiebelwürfel, Ingwer in der Butter 5 Min. dünsten. Mit Curry bestäuben. Brühe, Kokosmilch angießen. Linsen zufügen, 10 Min. köcheln Fleisch dazugeben, Paste unterziehen, abschmecken Evtl. mit Koriandergrün, Limettenscheiben garnieren

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 25 Min.

**Garen** ca. 45 Min.

**pro Person:** 450 kcal; E 34 g, F 20 g, KH 25 g

### 21.15 Feine Lachs-Kartoffel-Suppe

1 Pkg. Kartoffelsuppenpulver	Salz
200 g geräucherter Lachs	3 EL Rapsöl
200 g Tomaten	1 Bd. Dill
Muskatnuss	1 Bd. Lauchzwiebeln
Pfeffer	2-4 EL weißer Portwein

Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Dill waschen, trockenschütteln und hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Lauchzwiebeln darin andünsten. Mit 1 Liter kochendem Wasser ablöschen, Dill einrühren, aufkochen. Kartoffelsuppenpulver einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. 5 Minuten sacht köcheln lassen. Tomaten überbrühen, häuten, halbieren, entkernen und in Würfel, Lachs in Scheiben schneiden. Beides in die Suppe geben und darin erhitzen. Mit Portwein abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

248 kcal / 0 kJ

### 21.16 Feine Lachstörtchen

500-600 g Lachsfilet (frisch oder TK; ohne Haut)	Muskat
1 Rolle (270 g) frischer Blätterteig (Kühlregal)	125 g + 1 EL Schlagsahne
6 Lauchzwiebeln	2 Eier + 1 Eigelb
Salz, Pfeffer	Fett und Mehl für die Form
	evtl. etwas Dill zum Garnieren

TK-Lachs auftauen lassen. Blätterteig ca. 10 Minuten vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank nehmen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Fisch waschen, trocken tupfen und fein würfeln. Beides mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. 125 g Sahne und 2 Eier verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

12 Mulden eines Muffin-bleches fetten, mit Mehl ausstäuben. Teig auf wenig Mehl größer (ca. 36 x 48 cm) ausrollen. In 12 Quadrate (à ca. 12 x 12 cm) schneiden. Je eine Mulde mit Teig auslegen.

Fischmischung in die Mulden füllen. Eiersahne darübergießen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) auf unterster Schiene (Gas: s. Herdhersteller) ca. 45 Minuten backen.

Eigelb und 1 EL Sahne verquirlen. Teigländer nach ca. 30 Minuten damit bestreichen. Lachstörtchen vorsichtig aus der Form lösen. Anrichten und mit Dill garnieren.

**Mengenangabe:** 12 STÜCK

**evtl. Auftauzeit** mind. 2 Std.

**Backzeit** ca. 45 Min.

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Stück ca.:** 270 kcal; E 13 g, F 18 g, KH 11 g

### 21.17 Feine Steinpilzsuppe

2-3 Lauchzwiebeln	150 g Schlagsahne
250 g Champignons	2 TL Gemüsebrühe
150 g Steinpilze	1 EL Mehl
3 EL Butter/Margarine	2-3 EL trockener Sherry
Salz	evtl. Kerbel zum Garnieren
Pfeffer	

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Champignons und Steinpilze putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden.

2 EL Fett in einem Topf erhitzen. Lauchzwiebeln darin andünsten. Pilze zufügen und mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 3/4 l Wasser und Sahne zugießen. Aufkochen, Brühe einrühren und ca. 15 Minuten köcheln.

Inzwischen Mehl und 1 EL Butter verkneten, evtl. kurz kühlen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Sherry abschmecken. Mehlbutter zur Bindung in kleinen Stückchen in die Suppe rühren.

Anrichten und mit Kerbel garnieren.

Statt frischer können Sie auch 15 g getrocknete Steinpilze nehmen. Diese vorher in 1/4 l warmem Wasser ca. 30 Minuten einweichen. Dann abgießen, Einweichwasser auffangen und mit für die Suppe verwenden.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 240 kcal; E 5 g, F 19 g, KH 8 g

## 21.18 Feurige Entensuppe unter der Haube

1 Entenbrustfilet (300 g)	2 Scheib. (90 g) TK Blätterteig
Salz, Pfeffer	1 Eigelb
200 g Möhren	2 EL Sahne
3 Lauchzwiebeln	100 g Radieschensprossen
1 walnussgroßes Stück Ingwer	Salz, rosa Pfeffer
600 ml Geflügelfond	

Haut von der Entenbrust entfernen. Entenbrust waschen und trockentupfen. Aus der Entenhaut in einer heißen Pfanne 1-2 Esslöffel Fett herausbraten. Haut entfernen, Entenfleisch in der Pfanne von jeder Seite 4-6 Minuten braten, herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren schälen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden, Ingwer schälen und fein reiben. Möhren, Lauchzwiebeln und die Hälfte des Ingwers ins Entenfett geben und anschmoren. Geflügelfond angießen und alles 5 Minuten köcheln lassen. Blätterteig antauen lassen, etwas ausrollen und aus jeder Scheibe zwei Kreise, 2 cm größer als der Durchmesser der ofenfesten Tassen, ausschneiden. Eigelb und Sahne verquirlen. Sprossen abbrausen. Entenfleisch in dünne Streifen schneiden, zusammen mit den Sprossen und restlichem Ingwer in vier Suppentassen verteilen, den heißen Geflügelfond mit dem Gemüse in die Tassen füllen. Tassen mit Teigscheiben verschließen, Oberseite mit Eigelb bestreichen, mit Salz und rosa Pfeffer bestreuen. Tassen in den vorgeheizten Backofen stellen und (E-Herd: 225 °C/Gasherd: Stufe 4) ca. 15 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

**je Portion:** 279 kcal / 1168 kJ

## 21.19 Fischsuppe

2 Zwiebeln	1 TL Tomatenmark
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 l Fischfond
1 EL raffiniertes Olivenöl	300 ml Weißwein

200 g Lachsfilet	150 g TK-Erbesen
200 g Rotbarschfilet	Salz
200 g Zanderfilet	Pfeffer
1 Zitrone	100 g Krabben
4 Tomaten	2 EL Creme fraîche

Die Zwiebeln pellen und fein würfeln. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Olivenöl in einem Topf auf höchster Einstellung erhitzen, Zwiebelwürfel und Lauchzwiebeln andünsten. Tomatenmark hinzufügen und unterrühren. Mit Fischfond und Weißwein ablöschen.

Die Fischfilets säubern, mit Zitronensaft säuern und in grobe Würfel teilen. Die Fischwürfel in den Fischfond geben und 10-15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 garen.

Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser überbrühen. Abschrecken, häuten, Stielansatz und Kerne entfernen, vierteln und das Tomatenfleisch in Würfel schneiden. 5 Min. vor Garzeitende Tomatenwürfel und Erbsen hinzufügen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Krabben in der Suppe erwärmen. Die Suppe mit Creme fraîche verfeinern.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 21.20 Fruchtig-scharfe Asia-Pickles

200 g grüne Papaya oder Mango	2-3 Knoblauchzehen
200 g Rettich	1 Stück Ingwer (5 cm)
2 Möhren	100 g Palmzucker oder brauner Zucker
2 Stangen Staudensellerie	250 ml Reisessig
1 Bd. Lauchzwiebeln	250 ml thailändische Fischsauce
2-3 rote Chilischoten	

Papaya oder Mango, Rettich und Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Sellerie putzen, Grün abschneiden und beiseite legen. Sellerie in Stücke teilen. Lauchzwiebeln putzen, in große Stücke schneiden. Gemüse in ein heiß ausgespültes Einmachglasschichten.

Chilies in Ringe schneiden oder längs halbieren. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, beides fein hacken. Chilies, Knoblauch und Ingwer mit Zucker, Reisessig und Fischsauce aufkochen. Über das Gemüse gießen, abkühlen und im Kühlschrank über Nacht durchziehen lassen.

Das eingelegte Gemüse hält problemlos einige Tage im Kühlschrank. Servieren Sie es mit etwas Marinadeflüssigkeit zu asiatischen Grillgerichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**21.21 Frühlingsrollen mit Krabbenfüllung**

24 TK-Frühlingsrollen-Teigblätter (12x12 cm im Asia-Laden)	2 EL Reiswein
1 Bd. Lauchzwiebeln	2 EL helle Sojasoße
1 rote Paprikaschote	Salz
150 g Chinakohl	1 Eiweiß
100 g Krabbenfleisch	2 l Frittierfett
2 EL Öl	200 ml süßsaure Chilisoße (Fertigprodukt)

Teigblätter nebeneinander legen und auftauen lassen. Gemüse abbrausen, putzen und in feine Streifen teilen. Krabbenfleisch grob hacken.

Öl in einem Wok erhitzen, Gemüse und Krabben darin kurz anbraten. Mit Reiswein und Sojasoße ablöschen, mit Salz abschmecken.

Jeweils etwas Füllung auf das untere Drittel eines Teigblatts geben, Ränder mit Eiweiß bestreichen. Teig bis zur Hälfte aufrollen, Ränder einschlagen, bis zum Ende aufrollen. Abschlusskante mit Eiweiß bestreichen, andrücken.

Frittierfett erhitzen und die Frühlingsrollen darin goldbraun braten. Mit Chilisoße auf Tellern anrichten und evtl. mit Korianderblättern garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Person:** 280 kcal; E 10 g, F 16 g, KH 24 g

**21.22 Gemüse-Pastetchen**

1 Pkg. (6 Scheiben; 450 g) TK-Blätterteig	1 Ei
1 Knoblauchzehe	1 Eigelb
1 klein. Zucchini	100 g Schmand oder Creme fraîche
1 Bd. Lauchzwiebeln	1-2 EL Paniermehl
1 gelbe Paprikaschote	1 EL Schlagsahne
150 g Kirschtomaten	2 EL Sonnenblumenkerne
2 EL Öl	Backpapier
Salz, Pfeffer	

Teig auftauen lassen. Knoblauch schälen, hacken. Gemüse putzen und waschen. Zucchini in Scheiben und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Paprika würfeln, Tomaten halbieren. Gemüse und Knoblauch im heißen Öl kurz braten. Würzen, abkühlen. Ganzes Ei und Schmand verquirlen.

Teig zu 6 Rechtecken (ca. 12 x 24 cm) ausrollen. Quer halbieren. In die Mitte etwas Paniermehl geben, Schmand und Gemüse darauf verteilen. Ecken nach innen einschlagen, andrücken. 6 Pastetchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen.

Eigelb und Sahne verquirlen. Nach ca. 15 Minuten auf die Ränder streichen. Kerne darüber streuen und fertig backen. Restliche Pastetchen ebenso backen. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 12 Stücke:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/4 Std.

**pro Stück ca.:** 230 kcal / 960 kJ; E 4 g, F 16 g, KH 15 g

### 21.23 Gemüsesuppe mit Eierblumen

2 Knoblauchzehen	1 l Gemüsebrühe
1 gross. Stück Ingwer (etwa 40 g),	Salz
2 Lauchzwiebeln	frisch gemahlener Pfeffer
1 Chilischote	1 Möhre,
2 EL Öl	1/2 Porree- stange
1 EL brauner Zucker	2 Eier
1 EL Reissessig	2 TL geröstetes Sesamöl
5 EL helle Sojasoße	

Knoblauch abziehen und grob hacken, Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln abziehen und hacken. Alles zusammen mit der Chilischote im heißen Öl anbraten. Den Zucker dazugeben und karamellisieren lassen, dann mit Reissessig und Sojasoße ablöschen. Die Gemüsebrühe dazugeben und sechs Minuten kochen lassen. Die Suppe durch ein Sieb geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Möhre schälen und in feine Stifte schneiden. Die Porree- stange aufschneiden, abspülen und ebenfalls in Stifte schneiden. Das Gemüse in der Brühe etwa fünf Minuten garen. Die Eier mit dem Sesamöl verrühren und in dünnem Strahl in die Suppe fließen lassen. Nach einer halben Minute mit einer Gabel vorsichtig umrühren. Die Eierblumensuppe sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

**pro Portion:** 175 kcal / 0 kJ; E 7 g, F 12 g, KH 9 g

### 21.24 Gemüsesuppe mit Salbei

200 g Möhren	6 Salbei- blätter
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 TL Rosmarin- nadeln
1 rote Paprikaschote	300 ml Gemüse- brühe (instant)
400 g Kartoffeln	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe	200 ml Tomaten- saft
1 EL Olivenöl	

Möhren waschen, schälen und in grobe Würfel teilen. Lauchzwiebeln, Paprika abbrausen, trockentupfen, putzen und in Ringe bzw. Stücke teilen. Kartoffeln schälen, waschen und

würfeln.

Knoblauch abziehen, fein hacken und im heißen Öl anbraten. Möhren, Lauchzwiebeln, Paprikaschote und Kartoffeln dazugeben und kurz andünsten. Salbeiblätter abbrausen, trockentupfen und mit dem Rosmarin hinzufügen.

Gemüsebrühe angießen, aufkochen und alles bei geringer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomatensaft unterziehen und kurz miterhitzen. Die Suppe in Teller geben und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Person:** 130 kcal; E 4 g, F 4 g, KH 20 g

## 21.25 Grißsuppe mit Tomaten und Lauchzwiebeln

1 Bd. Lauchzwiebeln	60 g Hartweizengriß
30 g Butter	12 Kirschtomaten
1 l Gemüsebrühe	1-2 EL Zitronensaft
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle	2 TL tiefgekühlte 8-Kräuter-Mischung

Lauchzwiebeln putzen und samt einem Teil des Grüns in dünne Ringe schneiden. In der Butter unter Wenden andünsten und mit der Brühe ablöschen. Die Brühe zum Kochen bringen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Griß langsam einrühren. Kurz aufwallen lassen, dann die Suppe zugedeckt 20 Minuten leise köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und eventuell noch etwas Brühe oder Wasser zugießen. Die Tomaten blanchieren, häuten und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Stängelansätze entfernen, die Tomaten in die Suppe geben und darin kurz erhitzen. Die Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kräutern bestreut sehr heiß servieren.

## 21.26 Grüne Hochzeitssuppe mit Kräutern und Gurke

### *FÜR DIE SUPPE*

1 Salatgurke  
1 Bd. Dill  
1 Bd. Petersilie  
1 Bd. Basilikum  
1 Bd. Lauchzwiebeln  
1 TL Salz  
Zucker

### *FÜR DIE EINLAGE*

1 Brötchen  
100 ml Milch  
50 g gekochter Schinken  
3 Eier (Größe M)  
3 EL weiche Butter  
60 g Mehl  
Salz, weißer Pfeffer  
2 EL gehackte Kräuter

Für die Suppe Gurke waschen, in feine Scheiben hobeln. Kräuter waschen, trockenschütteln, Blättchen bzw. Spitzen abzupfen, Stiele beiseite legen. Lauchzwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden. Dunkle Ringe mit Gurke und Kräuterblättchen bzw. -spitzen (einige für die Garnitur beiseite legen) in großem Topf mischen.

500 ml Wasser mit Salz, hellen Lauchzwiebelringen und Kräuter-stängeln 5 Minuten kochen lassen, dann über die Gurkenscheiben gießen. Abkühlen und im Kühlschrank zugedeckt 6 Stunden durchziehen lassen.

Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Brötchen entrinden, würfeln, in Milch einweichen. Schinken fein hacken, 1 Ei trennen. Brötchen ausdrücken, mit 2 EL Butter, Schinken, Eigelb und 1 TL Mehl vermengen. Salzen und pfeffern. Eiweiß steif schlagen, unter die Masse heben. Eine Form mit übriger Butter einfetten. Masse fingerdick hineinstreichen, im Ofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) in 10 Minuten goldgelb backen. Abgekühlt in Quadrate oder Rauten schneiden.

Restliche Eier und übriges Mehl mit gehackten Kräutern glatt rühren, salzen und pfeffern. Mit einem Teelöffel etwas von der Masse abnehmen und mit dem Finger in kochendes Salzwasser streichen. Einmal aufkochen lassen, Klößchen herausnehmen. Die gesamte Eiermasse auf diese Weise zu Klößchen verarbeiten.

Ein feines Sieb über einen Topf hängen, die Gurkenmischung hineingeben und gut ausdrücken. Suppe aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Klößchen darin erhitzen und die Suppe mit den "Schinkenschöberln" und den beiseite gelegten Kräutern garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 21.27 Gurken-Süppchen mit Gartenkräutern

1 Zucchini (ca. 200 g)	2 Bd. Schnittlauch
1 mittelgroße Salatgurke	1 Bd. Dill
2 Lauchzwiebeln	1/2 l gut gekühlte Buttermilch
1 klein. Zwiebel	Salz, weißer Pfeffer
1 EL Öl	evtl. Schnittlauch-,
2 TL Gemüsebrühe (Instant)	Dill- und Kapuzinerkresseblüten

Zucchini, Salatgurke und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Zucchini fein würfeln. Gurke halbieren, entkernen und fein würfeln. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und hacken.

Öl im Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Zucchini, Gurke und Lauchzwiebeln kurz mitdünsten. Mit 1/4 l Wasser ablöschen, aufkochen und Brühe einrühren. Zugedeckt ca. 5 Minuten garen. Auskühlen lassen.

Kräuter waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Hälfte Gemüse aus der Brühe heben. Hälfte Kräuter in die Brühe geben und alles pürieren. Buttermilch, übriges Gemüse und Rest Kräuter unterrühren. Abschmecken. Evtl. mit den Blüten garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min. (ohne Wartezeit)

**pro Portion ca.:** 100 kcal / 420 kJ; E 6 g, F 4 g, KH 9 g

### 21.28 Herzhafte Aprikosensuppe

400 g Aprikosen	1 TL Zucker
2 Lauchzwiebeln	Salz
500 ml Gemüsebrühe (Instant)	Pfeffer
200 ml trockener Weißwein	125 g Creme fraîche

Aprikosen abbrausen, trockentupfen, halbieren und entsteinen. 4 Aprikosenhälften in schmale Spalten teilen und beiseite stellen. Die restlichen in kleine Stücke schneiden und pürieren. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die pürierten Aprikosen in einen Topf geben, mit Brühe und Weißwein auffüllen. Die Suppe aufkochen lassen und Creme fraîche (1 EL davon zum Garnieren zurückbehalten) einrühren. Sämig einköcheln lassen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe für 1 Stunde kalt stellen. Anschließend auf vier Tellern verteilen, mit Aprikosenspalten, Lauchzwiebeln und je einem Klecks Creme fraîche garnieren.

**BITTE BEACHTEN: DIE SUPPE MUSS 1 STUNDE KÜHLEN**

Tipp: Die Aprikosensuppe lässt sich auch mit Pfirsichen oder Pflaumen zubereiten. Experimentierfreudige geben die fertige Suppe für 3 Stunden in das Gefrierfach, rühren die Masse im Halbstundentakt um und servieren die Suppe als Sorbet zwischen dem 1. und 2. Gang eines Menüs.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**pro Portion:** 200 kcal / 840 kJ

### 21.29 Italienische Gemüsesuppe

250 g Möhren	Pfeffer
250 g Zucchini	1 l klare Hühnersuppe
250 g Staudensellerie	1 kl. Dose Tomaten (420 g)
250 g Kartoffeln	1/2 TL Thymian
1 Bd. Lauchzwiebeln	100 g Suppennudeln
4 EL Sojaöl	1 Bd. Basilikum
Salz	50 g ger. Parmesan

Das Gemüse putzen, waschen und in Würfel oder Scheiben schneiden. Das Sojaöl in einem Topf erhitzen, das Gemüse zufügen und unter Rühren 3 Minuten andünsten. Die

Hühnersuppe und den Saft der Tomaten zugießen, Thymian untermischen. Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten garen. Inzwischen die Nudeln in reichlich Salzwasser bißfest kochen, auf einem Sieb kurz kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Tomaten würfeln, mit den Nudeln zur Suppe geben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikumblätter hacken, mit dem Parmesan mischen und über die Suppe streuen oder extra servieren.

**Zubereitungszeit** 35 Minuten

### 21.30 Joghurt-Kaltschale mit Gemüsestückchen

1 Bd. Radieschen	oder
1/2 Bd. Lauchzwiebeln	60 g Räucherlachs
250 g Salatgurke	Salz
750 g Vollmilchjoghurt	weißer Pfeffer
2 EL Olivenöl	evtl. Dill zum Garnieren
4-6 Scheib. Lachsschinken (ohne Fettrand)	

1. Radieschen und Lauchzwiebeln putzen, waschen. Radieschen in Streifen oder Scheiben, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Gurke waschen und evtl. schälen. Gurke längs halbieren und entkernen.

2. Hälfte Gurke grob zerkleinern. Zusammen mit Joghurt und Öl pürieren. Übrige Gurke fein würfeln, mit Lauchzwiebeln und Radieschen darunter rühren.

3. Schinken in feine Streifen schneiden. Die Kaltschale mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gut durchkühlen lassen. Anrichten und den Schinken darauf verteilen. Evtl. mit Dill garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 15 Min.

**Wartezeit** ca. 1 Std.

**Pro Portion ca.:** 220 kcal / 920 kJ; E 12 g, F 13 g, KH 12 g

### 21.31 Käse-Cocktail mit Kresse

150 g saure Sahne	1 Bd. Radieschen
1/2 Zitrone, Saft von	1-2 Lauchzwiebeln
Salz, weißer Pfeffer	1/2 Salatgurke, ca.
etwas Zucker	4-5 Scheib. (ca. 150 g) Schnittkäse
1 Beet Kresse	(z. B. mittelalter Gouda u. Appenzeller)
1/2 klein. Kopfsalat	

Sahne und Zitronensaft glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kresse waschen, trockenschütteln und vom Beet schneiden. Hälfte Kresse unter die Sahne rühren.

Salat, Radieschen, Lauchzwiebeln und Gurke putzen und waschen. Salat kleiner zupfen, Radieschen in Spalten und Lauchzwiebeln in Stücke schneiden. Gurke evtl. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Käse in feine Streifen schneiden. Vorbereitete Salatzutaten und Käse mischen und in Gläsern oder auf Tellern anrichten. Kressesoße darauf verteilen und mit restlicher Kresse bestreuen.

Getränk: Mineralwasser oder kühle Weinschorle.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**pro Portion ca.:** 220 kcal / 920 kJ; E 14 g, F 15 g, KH 5 g

### 21.32 Käse-Nachos mit Bärlauch-Mayonnaise

750 g Tortilla-Chips	50 g Bärlauch
150 g Cheddar-Käse	2 EL Olivenöl
1 rote Spitzpaprika	100 g Mayonnaise
12 rote Chilischoten	Salz, Pfeffer
2 Lauchzwiebeln	Chiliflocken
1 rote Schalotte	Zitronenabrieb

Den Backofen vorheizen (Elektro: 215 Grad/ Umluft: 195 Grad). Tortilla-Chips auf einem mit Backpapier belegten Blech ausbreiten. Cheddar reiben und aufstreuen. In ca. 15 Min. goldgelb überbacken.

Inzwischen Paprika und Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und schräg in dünne Ringe hacken. Die Schalotte schälen und in Ringe hobeln. Alles über die heißen Tortilla-Chips streuen.

Bärlauch waschen, putzen und hacken. Mit dem Öl pürieren. 1-2 EL davon beiseitestellen, den Rest unter die Mayonnaise rühren. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Zitronenabrieb würzen. Beides als Dips zu den Chips reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitung** 20 Min.

**Backen** 15 Min.

**pro Portion:** 450 kcal; E 12 g, F 36 g, KH 18 g

### 21.33 Käsecremesuppe mit Kräutern

4 Lauchzwiebeln	Cabraies)
2 EL Butter	Salz, Pfeffer
200 ml trockener Weißwein	Muskat
750 ml Gemüsebrühe (Instant)	1 Zweig Thymian
200 g Creme fraîche	1 Zweig Oregano
250 g Blauschimmelkäse (z. B. spanischer	

Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und fein hacken. In heißer Butter andünsten, mit Wein ablöschen. Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

Die Gemüsebrühe angießen, Creme fraîche unterziehen und einmal aufkochen lassen. Den Blauschimmelkäse zerkleinern, in die Brühe geben und unter Rühren auflösen. Bei schwacher Hitze etwa 10 Min. köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Thymian und Oregano abbrausen, trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen, bis auf einige zur Suppe geben und diese weitere 5 Min. köcheln lassen. Nochmals abschmecken. Mit übrigen Kräutern bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 25 Min.

**pro Person:** 470 kcal; E 19 g, F 39 g, KH 4 g

### 21.34 Käsesuppe im Krustenbrötchen

2 Pkg. (à 7 g) Trockenhefe	80 g Mehl
1 Pkg. (1000 g) Brot-Backmischung	250 g Schlagsahne
'Krustenbrot'	2-3 EL Gemüsebrühe (Instant)
2 Zwiebeln	Salz, schwarzer Pfeffer
5-6 Knoblauchzehen	1 Prise Zucker
1 Bd. Lauchzwiebeln	5-6 EL trockener Weißwein
125 g mittelalter Gouda	Backpapier
80 g + 1 EL Butter/Margarine	

550 ml lauwarmes Wasser und Hefe verrühren. Backmischung zufügen und alles mit Knethaken des Handrührgerätes auf höchster Stufe ca. 3 Minuten verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen.

Den Teig mit bemehlten Händen durchkneten und in 10 Portionen teilen. Daraus Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Ca. 30 Minuten gehen lassen. Brötchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) 25-30 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Käse reiben. 80 g Fett erhitzen. Zwiebeln, Hälfte Knoblauch und Lauchzwiebeln, bis auf 1-2 EL, darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Mit 1 3/4 l Wasser und Sahne ablöschen. Aufkochen und die Brühe einrühren. Unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln. Käse unter Rühren darin schmelzen. Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Wein abschmecken.

Von den Brötchen je einen kleinen Deckel abschneiden. Das Brötcheninnere herauslösen und grob zerbröseln. Brötchenschalen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) 5-10 Minuten rösten.

1 EL Fett erhitzen. Brötchenbrösel und Rest Knoblauch darin unter Wenden rösten. Käsesuppe in den Brötchen anrichten. Mit übrigen Lauchzwiebeln und gerösteten Brotbröseln bestreuen.

Bestandteil der 'Heiße Suppen-Party'.

**Mengenangabe:** 10 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/4 Std.

**pro Portion ca.:** 570 kcal / 2390 kJ; E 15 g, F 21 g, KH 76 g

### 21.35 Käsesuppe mit Pilzen und Hackfleisch

300 g Champignons	Salz, Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	Paprikapulver, edelsüß
3 EL Öl	750 ml Gemüsebrühe (Instant)
500 g Hackfleisch	200 g Schmelzkäse

Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben. Große Pilze vierteln, kleine halbieren. Die Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in Ringe schneiden.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Hackfleisch darin unter Rühren krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Champignons und Lauchzwiebeln zufügen und unter Wenden kurz anbraten. Die Gemüsebrühe angießen, kurz aufkochen lassen. Bei kleiner Flamme den Käse zufügen. Unter Rühren schmelzen lassen, nicht mehr kochen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und möglichst heiß servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 25 Min.

**pro Person:** 560 kcal; E 34 g, F 51 g, KH 8 g

### 21.36 Kartoffelsuppe mit gebratenen Scampi

6 Schalotten oder kleine Zwiebeln	1 Bd. Lauchzwiebeln
1 kg mehlig kochende Kartoffeln	2 Becher (à 250 g) Schlagsahne
50 g Butter/Margarine	Salz, Cayennepfeffer
2 Pkg. (à 1 Kapsel) gemahlener Safran	20 Scampi (ca. 400 g; ohne Kopf und Schale)
3 Gläser (à 400 ml) Geflügelfond	1 EL Öl
1 Glas (400 ml) Fischfond	Pfeffer
500 g Broccoli	

Schalotten schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und in mittelgroße Würfel schneiden. Fett in einem Topf erhitzen, Schalotten darin andünsten. Safran und Kartoffeln zufügen, kurz mit andünsten. Fond angießen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In wenig kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 3 Minuten dünsten. Abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Ca. 1/3 der Kartoffelwürfel aus dem Fond nehmen und

beiseite stellen. Suppe fein pürieren. Sahne einrühren und alles mit Salz und Cayennepeffer abschmecken. Scampi waschen und trockentupfen. Im heißen Öl ca. 2 Minuten rundherum braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe nochmals aufkochen. Mit übrigen Kartoffelwürfeln, Lauchzwiebeln, Broccoli und Scampi anrichten.

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**Portion ca.:** 330 kcal; E 15 g, F 22 g, KH 18 g

### 21.37 Kartoffelsuppe mit Krabben

1 Zwiebel	Pfeffer
1 Bd. Suppengrün	150 g Frühstücksspeck in Streifen
700 g mehlig kochende Kartoffeln	1/2 Bd. Petersilie
1 1/2 EL Butter	einige Zweige Dill
1 l Hühnerbrühe (Instant)	150 g Nordseekrabbenfleisch
300 g Lauchzwiebeln	100 ml Sahne
Salz	geriebene Muskatnuss

Zwiebel abziehen, hacken. Suppengrün abbrausen, putzen, würfeln. Kartoffeln schälen, waschen, würfeln.

Zwiebel, Suppengrün in 1 EL Butter anrösten. Kartoffeln zufügen und ca. 5 Min. mitdünsten. Die Brühe angießen, etwa 15 Min. garen.

Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, in Ringe teilen. In übriger Butter ca. 8 Min. dünsten. Salzen, pfeffern.

Frühstücksspeck ohne Fettzugabe knusprig braten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Kräuter abbrausen, trockenschütteln, hacken. Mit Speck, Krabben mischen.

1/4 der Gemüswürfel aus der Brühe heben, Rest pürieren. Sahne unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Gemüswürfel, Lauchzwiebeln unterziehen. Suppe mit Krabben und Speck anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 45 Min.

**Garen** ca. 20 Min.

**pro Person:** 750 kcal; E 31 g, F 54 g, KH 35 g

### 21.38 Kartoffelsuppe mit Pfifferlingen

1 Bd. Lauchzwiebeln	Salz, Pfeffer (z. B. grober)
200 g kleine Pfifferlinge	3-4 TL Gemüsebrühe
750 g Kartoffeln	150 g Schlagsahne
3 EL Butter/Margarine	evtl. Borretschblüten zum Garnieren

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Pfifferlinge putzen, evtl. kurz waschen und trocken tupfen. Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden.

2 EL Fett in einem Topf erhitzen. Pilze darin ca. 5 Minuten anbraten. Hälfte Lauchzwiebelringe kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

1 EL Fett im Topf erhitzen. Rest Lauchzwiebeln und Kartoffeln darin andünsten. 1 l Wasser und Brühe einrühren, aufkochen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 15-20 Minuten köcheln. Sahne halbsteif schlagen. Kartoffeln in der Brühe mit dem Stabmixer pürieren. Hälfte Sahne einrühren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pfifferlinge und Zwiebeln in der Suppe erhitzen. Mit je 1 Klecks Sahne und etwas Pfeffer anrichten. Mit Blüten garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Portion ca.:** 330 kcal; E 5 g, F 21 g, KH 29 g

### 21.39 Kasseler-Gemüse-Suppe

300 g TK-Erbesen

200 g Möhren

3 Stangen Sellerie

4 Lauchzwiebeln

1 Zwiebel

2 EL Öl

1 l Fleischbrühe (Instant)

1/2 l herber Cidre (Apfelwein)

2 TL getrockneter Oregano

750 g gekochte Kasseler Rippchen am Stück

2 säuerliche Äpfel

Salz, Pfeffer

Die Erbsen auftauen lassen. Die Möhren putzen, schälen, längs vierteln und die Viertel in 2 cm lange Stücke schneiden. Den Stangensellerie putzen, waschen. Vom Selleriegrün einige Blättchen zum Servieren beiseite legen.

Den Sellerie in 5 mm breite Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe teilen. Die Zwiebel abziehen und grob würfeln.

Das Öl in einem Suppentopf erhitzen. Die Zwiebel andünsten, Möhren und Sellerie zufügen und mitdünsten. Die Brühe und den Cidre dazu-gießen. Den Oregano hinzufügen und alles etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Das Kasseler vom Knochen lösen und in etwa 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

Die Lauchzwiebeln, Äpfel und das Kasseler etwa 6 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben und darin ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Selleriegrün bestreuen.

**Zubereitungszeit:** 45 Minuten

**Pro Portion:** 800 kcal / 3360 kJ

### 21.40 Knoblauchcreme mit Croûtons

1 mittelgroße Zwiebel	1-2 Lauchzwiebeln
7 Knoblauchzehen	200 g Kartoffeln
500 g Hühnerklein oder Hähnchenflügel	3 EL Butter/Margarine
Salz	8 dünne Scheiben Baguette (à ca. 20 g)
weißer Pfeffer	4 Eigelb (Gr. M)
2 groß. Tomaten	50 g Schlagsahne

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel vierteln. Fleisch waschen, 1 l Wasser mit Fleisch, Zwiebel, 5 Knoblauchzehen und 1 TL Salz aufkochen. Alles bei schwacher Hitze 50-60 Minuten köcheln lassen.

Tomaten putzen, waschen, entkernen und würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. 2 Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und waschen.

Fleisch aus der Brühe nehmen. Kartoffeln ganz fein in die Brühe reiben und weitere 10-15 Minuten köcheln.

Knoblauchscheiben in 1 EL heißem Fett rösten, herausnehmen. Lauchzwiebeln und Tomaten kurz darin schwenken. Würzen und herausnehmen. 2 EL Fett im Bratfett erhitzen. Brot darin rösten.

Suppe pürieren und abschmecken. Eigelb und Sahne verquirlen, in die Suppe rühren und bei mittlerer Hitze binden (nicht mehr kochen!). Tomaten und Lauchzwiebeln darin erhitzen. Mit Brot und Knoblauchscheiben anrichten.

Tipp: Wenn Sie mögen, verfeinern Sie die Knoblauchcreme mal mit Sherry oder trockenem Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 11/2 Std.

**Portion ca.:** 290 kcal / 1210 kJ; E 8 g, F 19 g, KH 20 g

### 21.41 Knusprige Frühlingsröllchen

16 Blätter TK-Frühlings-rollenteig (ca. 20 x 20 cm; z. B. Asialaden)	200 g 'Meeres-Stäbchen' (von Coraya) oder Surimi (Krebsfleischer- satz)
2 Lauchzwiebeln	2-3 EL Sojasoße
2 mittelgroße Möhren	Pfeffer
150 g Mungobohnen-Keimlinge	100 ml süßsaure Asiasoße
1 EL + 1/2 l Öl	

Teig auftauen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, klein schneiden. Möhren schälen, waschen. In Streifen schneiden. Keimlinge abspülen. Gemüse in 1 EL heißem Öl 3-4 Minuten andünsten. 'Stäbchen' würfeln, zufügen. Alles mit Soja-, 1 EL Asiasoße und Pfeffer würzen. Auskühlen. Je 2 Teigblätter aufeinanderlegen. Füllung darauf verteilen. Seiten nach innen einschlagen, aufrollen. 1/2 l Öl im Topf oder in tiefer Pfanne erhitzen. Frühlingsrollen darin portionsweise ca. 5 Minuten frittieren. Abtropfen lassen. Mit Rest

Asiasoße servieren.

**Tipps:** Kein Asialaden in der Nähe? Dann 4 große Scheiben aufgetauten Blätterteig (450 g) halbieren und dünn ausrollen. Füllen und im Ofen bei 200 °C 20-25 Minuten backen. Statt Surimi schmeckt auch Hähnchenfilet. Einfach 200 g in Streifen schneiden und mit dem Gemüse anbraten.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Abkühlzeit** mind. 10 Min.

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**Portion ca.:** 290 kcal; E 8 g, F 13 g, KH 34 g

## 21.42 Kokos-Curry-Suppe

1 Bd. Lauchzwiebeln  
1 Stück (ca. 10g) frischer  
oder etwas gem. Ingwer  
300 g Putenbrust  
1 EL Öl  
Salz, Pfeffer  
1 TL Curry, ca.  
3 EL (30 g) Mehl

1 Dos. (425 ml) ungesüßte Kokosmilch  
5 EL Sahne  
1 EL Hühnerbrühe  
1-2 EL Limettensaft  
2-3 Stiele Koriandergrün oder Petersilie  
evtl. Kokos-Chips und unbeh. Limette z.  
Garnieren

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Fleisch waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einem weiten Topf erhitzen. Fleisch darin ca. 5 Minuten kräftig braten. Würzen und herausnehmen. Lauchzwiebeln im heißen Bratfett anbraten. Curry, und Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen. 1/2 l Wasser, Kokosmilch, Sahne, Brühe und Ingwer einrühren. Aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Fleisch darin erhitzen. Koriander waschen und abzupfen. Suppe mit Kokos-Chips, Limette und Koriander garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 200 kcal / 840 kJ; E 21 g, F 8 g, KH 10 g

## 21.43 Küchlein mit Peking-Entenbrust

75 ml Milch  
2 EL (30 g) Mehl  
1 Ei  
Salz, Pfeffer  
1 Entenbrust (ca. 350 g)  
1-2 EL Butter/Margarine

3-4 EL Hoisin-Soße (Asialaden) oder Soja-  
soße  
2-3 Lauchzwiebeln  
50 g Sprossen (z. B. Radieschensprossen)  
evtl. Alufolie

Milch, Mehl, Ei und 1 Prise Salz zum glatten Teig verrühren. Ca. 15 Minuten quellen lassen.

Entenbrust waschen, trocken tupfen und die Haut mehrmals einritzen. Pfanne ohne Fett erhitzen. Entenbrust erst auf der Hautseite ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Dann auf der Fleischseite 2-3 Minuten anbraten. Bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten fertig braten. Ab und zu wenden.

Inzwischen Fett in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig portionsweise 12 kleine Pfannkuchen backen.

Entenbrust würzen, herausnehmen und in Alufolie wickeln. Ca. 5 Minuten ruhen lassen. Bratensatz evtl. entfetten und mit der Hoisin-Soße verrühren.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Sprossen waschen, abtropfen. Entenbrust in dünne Scheiben schneiden. Mit Zwiebeln, Sprossen und Soße auf den Pfannkuchen anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Person

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Portion ca.:** 280 kcal; E 21 g, F 17 g, KH 9 g

#### 21.44 Kürbis-Carpaccio mit gerösteten Walnüssen in Apfelsaft-Dressing und herbstlichen Blattsalaten

1000 g Kürbis, geschält (Muskatkürbis)	38 ml Weißer Portwein, alternativ: Apfelsaft
250 ml Honigessig, alternativ: Apfelessig	75 ml Honigessig
250 ml Apfelsaft, naturtrüb	13 g Senf, süß
250 g Zucker	120 ml Walnussöl
3 Bd. Lauchzwiebeln	10 Stk. Blattsalatmix, küchenfertig (Portion)
300 g Walnusskerne	10 Stk. Gewürzpauschale (Salz, Weißer Pfeffer
30 g Butter	aus der Mühle)
40 g Honig, flüssig	

Kürbis mit einem langen Messer oder einer Aufschnittmaschine in dünne, sichelförmige Scheiben schneiden. Essig mit Apfelsaft und Zucker in einem flachen Topf aufkochen. Kürbisscheiben hineinlegen, nochmals aufkochen und in der Marinade abkühlen lassen. Später herausnehmen, abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Walnüsse grob zerstoßen und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Fett rösten. Butter dazugeben und leicht bräunen. Lauchzwiebeln hinzufügen und 1 Min. braten. Alles mit Honig glasieren und leicht salzen, warm halten. Portwein und Essig mit Senf verrühren. Tropfenweise Öl unterschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Blattsalate mit Dressing marinieren.

Anrichtehinweis: Kürbis auf Tellern dekorativ anrichten, heiße Walnuss-Mischung darübergeben. Marinierten Salat darauf anrichten.

**Mengenangabe:** 10 Personen

**je Portion:** 497 kcal

### 21.45 Kürbiscremesuppe

1 kg Kürbis	1/4 l Schlagsahne
250 g Möhren	500 g Kartoffeln, festkochende
1 l Gemüsebrühe	1/2 Bd. Lauchzwiebeln
Salz	20 g Butterschmalz
Pfeffer	Zucker
1 Lorbeerblatt	1 Teelöffel Zitronensaft, evtl. mehr
2 Gewürznelken	20 g Kürbiskerne (geröstet)
1 Teelöffel Wacholderbeeren	

1. Kürbisfruchtfleisch und geschälte Möhren in Stücke schneiden. In einem Topf mit Brühe, Gewürzzutaten und Sahne aufkochen, ca. 20 Minuten Röcheln lassen.
2. Kartoffelwürfel in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Abgetropft mit Lauchzwiebelringen im heißen Fett ca. 5 Minuten braten.
3. Gewürzzutaten aus der Suppe nehmen. Suppe pürieren. Abschmecken. Mit dem Gemüse und Kürbiskernen anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 21.46 Kürbissuppe mit Orangen und Ingwer

400 g Kürbisfruchtfleisch	Pfeffer
2 Zwiebeln	Zucker
20 g frischer Ingwer	1 Orange
2 EL Öl	2 Lauchzwiebeln
500 ml Gemüsebrühe (Instant)	1 EL Butter
2 Orangen, Saft von	rosa Pfefferkörner
Salz	

Kürbisfruchtfleisch grob würfeln. Zwiebeln abziehen, Ingwer schälen und beides fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Kürbisfruchtfleisch und Ingwer darin andünsten. Brühe angießen und alles ca. 8 Min. garen. Die Suppe pürieren. Orangensaft angießen und kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Orange dick schälen und die Fruchtfilets aus den Trennhäuten lösen. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und schräg in Ringe schneiden. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Orangenfilets und Lauchzwiebeln darin ca. 1 Min. dünsten.

Suppe in tiefe Teller füllen, Lauchzwiebeln und Orangen hineingeben. Mit rosa Pfeffer

bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 25 Min.

**Garen** ca. 9 Min.

**pro Person:** 170 kcal; E 3 g, F 8 g, KH 20 g

### 21.47 Kürbissuppe vom Butternut

*Zutaten:*

1.5 kg Butternutkürbis

1 l kräftige Brühe

1 Bd. Lauchzwiebeln

Kürbis waschen und schälen, das Kerngehäuse entfernen, anschließend in 1x1 cm große Würfel schneiden. Die Würfel in einen großen Topf geben und sofort mit der Brühe übergießen. Das ganze zum Kochen bringen und nun gute 10 Minuten auf starker Hitze kochen. Das ganze vom Ofen nehmen, mit etwas Pfeffer nachwürzen. Nun das ganze mit dem Pürierstab oder im Mixer zerkleinern bis es eine cremige Suppe ergibt. Das in feine Ringe geschnittene Grün der Lauchzwiebel erst beim Servieren in die Suppe geben.

**Mengenangabe:** 8-10 Personen

### 21.48 Leichte Kohlsuppe

1 mittelgroße Möhre

2 Stangen Staudensellerie

3-4 Lauchzwiebeln

300 g Weiß- oder Spitzkohl

250 g Blumenkohl

1 Stück (ca. 30 g) frischer Ingwer

1-2 EL Öl

2-3 TL Gemüsebrühe (Instant)

4-5 EL Sojasoße

1/2-1 TL Sambal Oelek

evtl. Petersilie zum Garnieren

Gemüse schälen bzw. putzen und waschen. Möhre und Sellerie in feine Scheiben, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Weißkohl erst in Spalten, dann in dünne Streifen schneiden. Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Ingwer schälen und in dünne Stifte schneiden oder reiben.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Lauchzwiebeln und Ingwer darin andünsten. Ca. 1 l Wasser angießen, Brühe einrühren und aufkochen. Übriges Gemüse in die Brühe geben und alles zugedeckt 10-15 Minuten köcheln. Suppe mit Sojasoße und Sambal Oelek abschmecken. Evtl. mit Petersilie garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Portion ca.:** 100 kcal / 420 kJ; E 4 g, F 5 g, KH 10 g

**21.49 Minestrone mit Knoblauchbruschetta**

2 EL kaltgepresstes Rapsöl	1 Knoblauchzehe
200 g Weißbrot	4 Tomaten
Basilikum, Oregano	200 g Bleichsellerie
Salz, Pfeffer	200 g Zucchini
4 EL raffiniertes Rapsöl	1 Peperonischote
3/4 l Gemüsebrühe	500 g rote Paprikaschoten
2 EL Tomatenmark	200 g Lauchzwiebeln

Das Gemüse waschen, aus der Paprika die Kerne entfernen und die Enden von der Bleichsellerie abschneiden. Alles in mundgerechte Stücke schneiden und nach und nach in raffiniertem Rapsöl kurz anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, die Kräuter und das Tomatenmark zugeben und etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen. Knoblauch durchpressen und mit etwas Salz vermischen. Weißbrot toasten oder rösten. Mit Knoblauch einreiben und mit kaltgepresstem Rapsöl beträufeln. Das Brot im Ofen kurz aufbacken. Die Suppe zusammen mit den warmen Bruschettascheiben anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

**21.50 Möhren-Ingwer-Suppe**

350 g Schweinefilet	1 gehackte helle Zwiebel
Salz, Pfeffer	1 gehackte rote Zwiebel
2 EL Butterschmalz	400 ml Kokosmilch
1 kg Möhren	1 l Geflügelbrühe
40 g Ingwer	1 Bd. Lauchzwiebeln
1 Chilischote	1 Bd. Koriander

Fleisch trocken tupfen, salzen, pfeffern und in 1 EL Butterschmalz rundum anbraten. Bei milder Hitze unter Wenden in ca. 15 Min. fertig braten.

Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und würfeln. Chilischote fein hacken.

Chili, Ingwer sowie Zwiebeln im übrigen Butterschmalz andünsten. Möhren zufügen und kurz mitdünsten. Kokosmilch sowie Brühe angießen und ca. 10 Min. zugedeckt köcheln lassen. Dann alles pürieren, salzen und pfeffern.

Die Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, hacken und im Bratfett vom Fleisch ca. 1 Min. andünsten. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Koriander hacken und alles zur Suppe geben. Mit Koriander garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 40 Min.

**Braten** ca. 15 Min.

**Garen** ca. 11 Min.

**pro Person ca.:** 445 kcal; E 37 g, F 23 g, KH 21 g

### 21.51 Möhren-Kokos-Suppe

750 g Möhren	1 Mango
1 St. Ingwer (ca. 40 g)	1 rote Chilischote
2 Zwiebeln	1 Bd. Lauchzwiebeln
3 EL Öl	1 Limette
3/4 l Gemüsebrühe	Salz
1 Dos. ungesüßte Kokoscreme (400g)	1/2 Bd. Schnittlauch zum Bestreuen

Die Möhren schälen und würfeln. Ingwer und Zwiebeln schälen und hacken. Das Öl erhitzen. Möhren, Ingwer und Zwiebeln darin anbraten. Die Brühe dazugeben, alles 8-10 Min. kochen. Die Hälfte der Möhren herausnehmen. Restliche Möhren in der Brühe pürieren. Möhrenwürfel und die Kokoscreme in die Suppe geben.

Mango schälen, das Fruchtfleisch von Stein schneiden und würfeln. Chilischote und Lauchzwiebeln schräg in Ringe schneiden. Die Mangowürfel, Chili- und Lauchzwiebelringe in der Suppe erhitzen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 21.52 Orangen-Tomaten-Suppe

4 Lauchzwiebeln	Estragonessig
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
800 g Tomaten	Zucker
125 g Butter	10 g Ingwer
250 ml Geflügelbrühe (Instant)	2 Knoblauchzehen
250 ml Sahne	2 Scheib. Toastbrot
500 ml Orangensaft	2 Orangen

Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in feine Ringe schneiden. Etwas Grün für die Garnierung beiseite geben, die restlichen Ringe in 1 EL Olivenöl andünsten.

Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und die Haut vorsichtig abziehen. Früchte entkernen, Kerne durch ein Sieb streichen, dabei den Saft auffangen. Fruchtfleisch würfeln und mit Tomatensaft sowie 50 g Butter zu den andünsteten Lauchzwiebeln geben. 10 Min. köcheln lassen.

Mit 75 g Butter mit einem Schneidstab oder im Mixer fein pürieren und durch ein Sieb

streichen.

Geflügelbrühe, Sahne und Orangensaft angießen und kurz aufkochen. Mit etwas Estragoneisig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Ingwer schälen, hacken und im übrigen Öl anrösten. Knoblauch schälen, dazupressen und kurz mitdünsten.

Toastbrot entrinden, diagonal halbieren und im Knoblauchöl in ca. 2 Min. von beiden Seiten knusprig braten. Orangen dick schälen, in Scheiben schneiden, auf 4 Teller verteilen, Suppe darüber geben. Mit Lauchzwiebelgrün garnieren. Knoblauchbrot dazu servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**Garen** ca. 15 Min.

**pro Person:** 620 kcal; E 7 g, F 52 g, KH 30 g

### 21.53 Pastetchen mit Geflügel-Sherry-Rahm

350 g Hähnchenfilet

1 mittelgroße Möhre

2 Lauchzwiebeln

4 Blätterteig-Pasteten (à 25 g)

1 EL Öl

Salz, weißer Pfeffer

2 TL Mehl

5 EL trockener Sherry

100 g Schlagsahne

1-2 TL Hühnerbrühe

evtl. unbeh. Zitronenscheiben und Petersilie zum Garnieren

Fleisch waschen, trocken-tupfen und in kleine Stücke schneiden. Möhre schälen, waschen und sehr fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Pasteten im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten aufbacken. Fleisch im heißen Öl rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Möhre und Lauchzwiebeln kurz mitbraten. Alles mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Sherry, Sahne, 3/8 l Wasser und Brühe einrühren. Alles aufkochen und ca. 8 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Pasteten damit füllen. Garnieren. Getränk: trockener Sherry.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 35 Min.

**pro Portion ca.:** 390 kcal; E 23 g, F 21 g, KH 19 g

### 21.54 Pikante Hefekrapfen

*Etwa 20 Stück*

1/2 Würfel frische Hefe (20g)

1 Prise Zucker

2 Lauchzwiebeln

250 g Weizenmehl

2 Eier

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

3/4 l Öl zum Ausbacken

Hefe in eine Tasse bröckeln und mit Zucker und zwei EL. lauwarmem Wasser bedeckt etwa zehn Minuten gehen lassen. Lauchzwiebeln putzen, abspülen und in feine Ringe schneiden. Mehl, Eigelb, aufgegangene Hefe, etwa 180 ccm lauwarmes Wasser und einen halben Teelöffel Salz verrühren. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa 45 Minuten gehen lassen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und zusammen mit den Lauchzwiebeln unter den Teig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl erhitzen (Temperatur ist richtig, wenn sich an einem eingetauchten Holzlöffel kleine Bläschen bilden). Den fast flüssigen Teig eßlöffelweise ins heiße Fett geben und etwa 3 Minuten rundherum knusprig und goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen (pro Stück ca. 75 Kalorien). Tip: Noch warm zu Bier oder Wein schmecken die Hefekrapfen am besten.

### 21.55 Pizza-Suppe mit Cabanossi

2 mittelgroße Zwiebeln	1-2 EL Gemüsebrühe
1-2 Knoblauchzehen	2-3 EL Pizza-Gewürz
300 g Champignons	Zucker
2 EL Öl	Salz, weißer Pfeffer
300 g Cabanossi oder andere Knoblauchwurst	1 Bd. Lauchzwiebeln
2 Dos. (à 850 ml) Tomaten	4-6 rote und grüne Peperoni (Glas)

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Spalten schneiden, Knoblauch hacken. Pilze putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Pilze darin anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett andünsten. Wurst in Scheiben schneiden, kurz mitbraten.

Mit Tomaten und 1/2 l Wasser ablöschen. Aufkochen und Brühe einrühren. Mit Pizza-Gewürz, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Peperoni kleinschneiden. Mit Pilzen und Lauchzwiebeln ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zur Suppe geben. Suppe nochmals abschmecken.

Getränk: trockener Rotwein.

**Mengenangabe:** 8-10 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 200 kcal / 840 kJ; E 10 g, F 14 g, KH 6 g

### 21.56 Roastbeef-Carpaccio mit Basilikum

3 klein. Tomaten	Salz
2 Lauchzwiebeln	Pfeffer
einige Blätter Salat (z. B. Frisée)	300 g Roastbeef-Aufschnitt in dünnen Scheiben
1/2 Töpfchen Basilikum	evtl. Schale von 1/2 Bio-Orange in feinen Streifen
3 EL Himbeer-Essig	
1 EL Honig	
4 EL Öl	

Tomaten, Lauchzwiebeln und Salat putzen, waschen. Tomaten in Scheiben und Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Salat evtl. kleiner zupfen. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Essig und Honig verrühren. Öl darunterschlagen. Die Marinade mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat, Roastbeef, Tomatenscheiben und Basilikum auf Tellern anrichten. Mit Marinade beträufeln und mit Lauchzwiebeln und Orangenschale bestreuen.

Dazu schmeckt Ciabatta.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**pro Portion ca.:** 220 kcal; E 18 g, F 13 g, KH 7 g

## 21.57 Rotbarbenfilet mit Linsensalat

12 Rotbarbenfilets	1/2 Zwiebel
250 g Butter	1 Möhre
1 Zitrone	1 Bd. Lauchzwiebeln
Salz	Salz, Zucker
500 g Tellerlinsen	weißen Essig

Die Linsen in Salzwasser kochen, die Möhre schälen und in feine Würfel schneiden. Zu den Linsen geben und kochen bis sie gar sind. Abgießen und auskühlen lassen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit wenig Öl goldbraun auslassen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die ausgekühlten Linsen mit Salz, Zucker und weißem Essig abschmecken und die Lauchzwiebelscheiben und die Zwiebelwürfel unterheben. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Mit dem Saft der Zitrone beträufeln und ca. 5 Minuten ziehen lassen. In einer Pfanne bei mittlerer Temperatur in der Butter braten und dabei salzen. Den Linsensalat auf den Tellern anrichten und die Fischfilets darauf anlegen.

Dazu passt Knoblauchbrot.

**Mengenangabe:** 12 Personen:

**21.58 Rote-Bete-Carpaccio**

4 Rote Bete	2 EL Sahne
Salz	1/4 TL Wasabi-Paste (Asia-Regal)
4 EL Erdnusskerne	Pfeffer
2 Lauchzwiebeln	etwas Zitronensaft
5 EL Creme fraîche	6 Scheib. Toast

Rote Bete waschen und in kochendem Salzwasser ca. 40 Min. garen. Abgießen und abkühlen lassen. Erdnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, Weißes schräg in Ringe und das Grün in feine lange Streifen schneiden. Creme fraîche mit Sahne und Wasabi-Paste glatt rühren, mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft würzen.

Rote Bete pellen und in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln. Auf Tellern anrichten und mit Wasabi- Creme beträufeln. Mit Erdnüssen und Zwiebelringen bestreuen. Brotscheiben im Toaster rösten. Verschieden große Sterne ausstechen. Das Carpaccio mit Toaststernen und Zwiebelgrün garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 40 Min.

**Vorbereiten** ca. 30 Min.

**Person ca.:** 240 kcal; E 6 g, F 15 g, KH 19 g

**21.59 Salat-Cocktail mit Räucherforelle**

150 g TK-Erbsen	150 g leichte Salatcreme mit Joghurt
1-2 Lauchzwiebeln	5 EL Milch
1 Mini-Romana-Salat	Zitronensaft
1/2 Bd. Dill	Salz
200-250 g geräucherte Forellenfilets	Pfeffer

Erbsen auftauen lassen. Lauchzwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Evtl. einige grüne Spitzen zum Garnieren beiseitelegen. Salat und Dill waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Forellenfilets in Stücke schneiden.

Salatcreme, Milch und Dill verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Vorbereitete Zutaten in 4 Gläser schichten. Mit Lauchzwiebelspitzen garnieren. Dazu schmecken Pumpernickel-Taler.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

**Auftauzeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 160 kcal; E 14 g, F 6 g, KH 12 g

**21.60 Scharfe Hühnersuppe mit Ingwer**

1 Hähnchen (ca. 1,3 kg)	500 g Broccoli
1 Möhre	1 Paprikaschote (z. B. gelb)
1 Zwiebel	1 Bd. Lauchzwiebeln
2 Chilischoten	200 g Kirschtomaten
1 TL Koriandersamen	1 Dos. (425 ml) Kidney-Bohnen
Salz	1 walnussgroßes Stück Ingwer (ca. 30 g)
evtl. Pfeffer	1/2 Töpfchen/Bund Koriander

Hähnchen waschen. Möhre schälen, waschen und grob schneiden. Zwiebel schälen, halbieren. 1 Chilischote waschen. Alles mit Koriandersamen und 1 TL Salz in 2-2 1/2 l Wasser aufkochen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1 1/2 Stunden köcheln.

Gemüse putzen, waschen. Broccoli in Röschen teilen. Paprika und Lauchzwiebeln klein schneiden. Bohnen abspülen, abtropfen lassen. Ingwer schälen, hacken. 1 Chili längs einritzen, entkernen, waschen und fein schneiden.

Hähnchen herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Dann Fleisch von Haut und Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Hühnerbrühe durchsieben. Gemüse, Ingwer und Chiliringe darin 5-7 Minuten garen. Hähnchenfleisch und Bohnen zugeben und erhitzen. Korianderwaschen, Blättchen abzupfen. Suppe abschmecken, mit Koriander bestreuen.

**Mengenangabe:** 4-6 PERSONEN

**Zubereitungszeit** Ca. 1 3/4 Std.

**pro Portion ca.:** 370 kcal; E 39 g, F 16 g, KH 14 g

**21.61 Schinken-Carpaccio mit Kardamom-Lauchzwiebeln**

2 EL Pinienkerne	Salz, Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	200 g Serranoschinken (in feinen Scheiben)
1 EL Butter	1/2 Bd. Koriandergrün
80 g Crème fraîche	2 EL Olivenöl
Kardamompulver	

Pinienkerne bei schwacher Hitze goldbraun rösten und abkühlen lassen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und bis zum hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden.

Lauchzwiebelringe in der heißen Butter ca. 1 Min. unter Rühren anbraten. Crème fraîche, 1 EL Wasser und etwas Kardamom zufügen, alles 1 Min. schmoren lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzig abschmecken und lauwarm abkühlen lassen.

Die Hälfte der Lauchzwiebeln auf einer dekorativen Platte verteilen. Den Schinken gleichmäßig darauf auslegen und die übrigen Lauchzwiebeln darüber verteilen. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter kleiner zupfen. Zusammen mit den gerösteten Pinienkernen auf das Carpaccio streuen und das Olivenöl darüberträufeln.

**Mengenangabe:** 8 Portionen:

**Zubereitung:** 25 Min.

**pro Portion:** 170 kcal; E 8 g, F 14 g, KH 4 g

### 21.62 Schnelle Hochzeitssuppe

Salz, Pfeffer	1 TL Öl
Muskat	2 Eier
1 Zwiebel	100 ml Milch
2 Möhren	500 g grüner Spargel
2 Hähnchenbrüste (mit Knochen; ca. 800 g)	1 Bd. Lauchzwiebeln
1 Lorbeerblatt	450 g TK-Erbesen und -Möhren
1 TL Pfefferkörner	3 ungebrühte Bratwürste
200 g Langkornreis	1/2 Töpfchen Kerbel
100 g Rosinen	

2 l Salzwasser aufkochen. Zwiebel und Möhren schälen, waschen und grob zerkleinern. Fleisch waschen und mit Gewürzzutaten zufügen. Alles ca. 45 Minuten köcheln.

Reis in gut 400 ml kochendes Salzwasser geben. Zugedeckt 20 Minuten köcheln. Rosinen waschen, kurz mitgaren.

Eine mittelgroße beschichtete Pfanne ausölen. Eier und Milch verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Hineingießen, bei milder Hitze stocken lassen. Abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Spargel waschen und die Enden großzügig abschneiden. Spargel in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Fleisch herausnehmen. Brühe durchsieben, aufkochen. Tiefgefrorenes Gemüse darin ca. 10 Minuten garen. Bratwurstmasse direkt aus der Haut als Klößchen in die Suppe drücken. Spargel und Zwiebeln zufügen.

Fleisch vom Knochen lösen. Fleisch und Eierstich in Stückchen schneiden, zur Suppe geben. Kerbel waschen, abzupfen und darüberstreuen. Reis dazureichen.

**Mengenangabe:** 6-8

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**Portion ca.:** 440 kcal; E 29 g, F 17 g, KH 39 g

### 21.63 Shrimps-Avocado-Cocktail

200 g Shrimps (TK oder in Lake)	1 Pr. Zucker
100 g Vollmilch-Joghurt	1-2 Lauchzwiebeln
75 g Salatcreme	150 g Kirschtomaten
2 EL Tomaten-Ketchup	1 reife Avocado (ca. 250 g)
1-2 EL Weinbrand	2-3 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer	evtl. Kerbel zum Garnieren

TK-Shrimps auftauen lassen. Shrimps kurz abspülen und abtropfen lassen. Joghurt, Salatcreme, Ketchup und Weinbrand glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Lauchzwiebeln und Tomaten putzen und waschen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, Tomaten halbieren. Avocado schälen, halbieren und entsteinen. Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln.

Gemüse und Shrimps locker mischen. In 4 Gläser füllen und die Cocktailsoße darüber verteilen. Evtl. mit Kerbel garnieren.

Dazu schmeckt frisches Baguette. Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**Portion ca.:** 290 kcal / 1210 kJ; E 12 g, F 21 g, KH 10 g

## 21.64 Steinbuttröllchen in Gemüseschaumsüppchen

2 Knoblauchzehen	250 g gelbe Paprikaschoten
2 EL Olivenöl	3 Lauchzwiebeln
800 ml Gemüsefond (Glas)	200 g Strauchtomaten
Salz	1/2 Bd. Kerbel
1 Dos. Safranfäden	4 Steinbuttfilets (à ca. 100 g)
2 Lorbeerblätter	4 Holzspießchen,
50 ml trockener Wermut	150 g Creme fraîche
250 g Fenchel mit Grün	weißer Pfeffer
200 g schlanke Bundmöhren	

Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin hellbraun rösten. Mit Fond und 200 ml Wasser ablöschen. Leicht salzen. Safran, Lorbeer und Wermut zum Fond geben. Alles einmal aufkochen, dann bei milder Hitze 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Inzwischen Gemüse waschen. Fenchelgrün abzupfen. Fenchelknolle, Möhren und Paprika putzen, evtl. schälen, in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, in der Mitte durchschneiden. Tomaten V2 Minute in kochendes Wasser legen, abschrecken, häuten, halbieren, entkernen. Fruchtfleisch in Streifen teilen oder würfeln.

Safran-Gemüsefond durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen. Vom Kerbel 4 Stiele beiseite legen, Rest fein hacken. Steinbutt abbrausen, trockentupfen, jeweils die Haut abziehen. Filets längs halbieren oder dritteln, je nach Größe. Leicht salzen und auf der ehemaligen Hautseite mit dem Kerbel bestreuen. Zu kleinen Röllchen aufdrehen und mit Holzspießchen feststecken.

Etwa 100 ml vom Fond abnehmen, in einem breiten Topf aufkochen. Steinbuttröllchen hineinsetzen, einmal aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 8 Minuten sanft ziehen lassen.

Übrigen Fond erneut aufkochen. Fenchel hineingeben, 2 Minuten kochen. Restliches Gemüse (außer Tomaten) dazugeben und weitere 4 Minuten garen. Gemüse herausheben.

Crème fraîche in den Fond rühren, mit dem Pürierstab aufmixen, salzen, pfeffern.  
 Suppe, Gemüsestreifen und Tomaten auf vier tiefe Teller verteilen. Steinbuttröllchen aus dem Pochier-Sud heben, Spießchen entfernen. Fisch zur Suppe geben und mit Kerbel und Fenchelgrün garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Pro Portion:** 340 kcal / 1430 kJ; E 22 g, F 21 g, KH 11 g

### 21.65 Tomaten-Salat-Teller

4 mittelgroße Tomaten	weißer Pfeffer
1/2-1 Kopfsalat (z. B. Lollo bianco)	etwas Zucker
2-3 Lauchzwiebeln	3 EL Öl (z. B. Olivenöl)
2-3 EL Weißwein-Essig	nach Belieben grober
Salz	Pfeffer zum Bestreuen

Tomaten waschen und den grünen Stielansatz keilförmig herausschneiden. Nach Belieben die Tomaten kochendheiß überbrühen, kurz ziehen lassen und abschrecken. Schale abziehen und Tomaten in Spalten schneiden. Salat und Lauchzwiebeln putzen, waschen und abtropfen lassen. Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Essig, Salz, etwas Pfeffer und Zucker verrühren. Öl darunter schlagen. Salat, Tomaten, Zwiebeln und Marinade vorsichtig mischen. Auf 4 Tellern anrichten. Mit grobem Pfeffer bestreuen. Evtl. frisches Stangenweißbrot dazu reichen.

Als Menü im September 1997: VORSPEISE: Tomaten-Salat-Teller HAUPTGERICHT: Gefüllte Pfannkuchen DESSERT: Pflaumengrütze mit Vanille-Joghurt

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

**Pro Portion ca.:** 110 kcal / 460 kJ; E 2 g, F 8 g, KH 6 g

### 21.66 Tomatensuppe mit Hackbällchen

100 g Langkornreis	Pfeffer
Salz	1 EL Öl
1 mittelgroße Zwiebel	1 Dos. (850 ml) Tomaten
1 Knoblauchzehe, evtl.	1 EL Gemüsebrühe
250 g Rinderhackfleisch	1 Bd. Lauchzwiebeln
1 EL Paniermehl	2 mittelgroße Tomaten
1 EL Magerquark	1 Prise Zucker

Reis in 200 ml kochendes Salzwasser geben. Bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten garen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Jeweils Hälfte davon mit

Hack, Paniermehl, Quark verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zu Bällchen formen. Öl in einem großen Topf erhitzen. Bällchen darin rundherum ca. 10 Minuten braten. Herausnehmen. Reste Zwiebel und Knoblauch im Bratfett andünsten. Tomaten samt Saft, ca. 1/4 l Wasser und Brühe zugeben. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln. Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Die Suppe evtl. im Topf pürieren. Lauchzwiebeln und Tomatenstücke zufügen und alles ca. 5 Minuten köcheln. Reis und Bällchen in der Suppe erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Portion ca.:** 220 kcal; E 15 g, F 6 g, KH 24 g

### 21.67 Tomatensuppe mit Mozzarella-Toast

1 kg reife Tomaten	Zucker
1 klein. Gemüsezwiebel	1 Paprikaschote (z. B. gelb)
1-2 EL Olivenöl	1/2 Bd. Lauchzwiebeln
2-3 EL Tomatenmark	125 g Mozzarella
1-2 TL Gemüsebrühe	3 Scheib. Toastbrot
Salz, Pfeffer	1/2 Bd. Basilikum

Tomaten putzen, waschen und grob würfeln. Zwiebel schälen, fein würfeln. Zwiebel im heißen Öl andünsten. Tomaten und Tomatenmark zugeben, kurz anschwitzen. Gut 1/2 l Wasser und Brühe zugeben, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen. Paprika und Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden. Toast goldbraun rösten. Basilikum waschen, Hälfte abzupfen. Toast mit Basilikum und Mozzarella belegen. Im vorgeheizten Backofen (E: Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 8 Minuten überbacken. Suppe pürieren. Paprika und Lauchzwiebeln darin ca. 5 Minuten köcheln. Restliches Basilikum hacken. In die Suppe rühren und abschmecken. Toast vierteln, mit Pfeffer würzen und dazu reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 220 kcal; E 11 g, F 9 g, KH 22 g

### 21.68 Überkrustete Tortilla-Chips

150 g Käse (z. B. Gouda)	350-400 g Tortilla-Chips'
250 g Creme fraîche	1 mittelgroße Zwiebel
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 Glas (370 ml) Tomaten-Paprika
1 Glas (370 ml) milde Peperoni	1 Flasche (200 ml) Salsa (Tomaten-Chili-

Sauce)  
Salz, weißer Pfeffer

evtl. Chilischoten und Minze zum Garnieren

Backofen auf 200 °C (Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) vorheizen. Käse reiben und, bis auf 2 EL, mit Creme fraîche verrühren. Lauchzwiebeln putzen, waschen. Peperoni abtropfen. Beides in Ringe schneiden.

Tortilla-Chips in 1-2 weite ofenfeste Formen geben. Peperoni, Lauchzwiebeln und Käse-Creme darauf verteilen. Rest Käse darüber streuen. Im heißen Backofen ca. 15 Minuten überbacken.

Inzwischen Zwiebel schälen, hacken. Paprika abtropfen lassen und pürieren. Mit der Salsa verrühren. Zwiebel unterheben und evtl. abschmecken. Tortillas evtl. mit Chilischoten und Minze garnieren und mit dem Dip anrichten. Getränk: kühles Bier, (z. B. mexikanisches Corona).

**Mengenangabe:** 6-8 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**Portion ca.:** 490 kcal / 2050 kJ; E 13 g, F 28 g, KH 44 g

## 21.69 Wraps mit Putenbrust

2 Eier

200 ml Milch

125 g Mehl

1 Prise Salz

4 TL Öl

100 g leichte Salatcreme

100 g fettarmer Joghurt

1-2 EL Zitronensaft

1 TL Curry

2 mittelgroße Möhren

1 Dos. (314 ml) Mandarinen

4 Salatblätter

1/2 Bd. Lauchzwiebeln

50 g geräucherte Putenbrust in dünnen Scheiben

1 Beet Kresse

Eier, Milch, Mehl und Salz glatt rühren. Ca. 10 Minuten quellen lassen. Portionsweise im heißen Öl 4 große Pfannkuchen backen. Salatcreme, Joghurt, Zitronensaft und Curry verrühren. Möhren schälen, waschen und grob raspeln. Mandarinen abtropfen lassen. Salat waschen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Pfannkuchen mit je 1 EL Currycreme bestreichen. Putenbrust darauflegen und mit übriger Currycreme bestreichen. Salat, Mandarinen, Möhren und Lauchzwiebeln darauf verteilen. Kresse abspülen, vom Beet schneiden und darüberstreuen. Pfannkuchen fest aufrollen und halbieren. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 8 Stück:

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**pro Stück ca.:** 160 kcal; E 7 g, F 5 g, KH 20 g

**21.70 Ziegenkäse-Torteletts**

4 quadratische Scheiben (à 45 g) TK-Blätterteig	75-100 g Creme fraîche Salz, schwarzer Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln	4 Ziegenfrischkäse-Taler (à ca. 40 g)
2 Stiele frischer oder etwas getrockneter Thymian	4 TL Preiselbeeren (Glas)
1 Eigelb	Backpapier

Teigplatten nebeneinander legen und auftauen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Thymian waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Von den Teigquadraten an jeder Seite einen ca. 1/2 cm dünnen Streifen abschneiden. Quadrate auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. An den Rändern mit etwas Wasser bestreichen. Die Teigstreifen darauf legen, dabei die Enden übereinander legen und andrücken. Eigelb verquirlen und die Randstreifen damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 8 Minuten vorbacken. Creme fraîche und Lauchzwiebeln mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In die Tartelettes füllen und je einen Käse-Taler darauf legen. Mit Thymian bestreuen. Bei gleicher Temperatur ca. 15 Minuten weiterbacken. Mit Preiselbeeren anrichten. Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

**pro Portion ca.:** 400 kcal / 1680 kJ; E 12 g, F 22 g, KH 35 g

**21.71 Zweierlei gefüllte Paprika**

2 rote Paprikaschoten	1 EL Ajvar (Paprikazubereitung)
Öl fürs Backblech	1 Bd. Schnittlauch
50 g Feta-Käse	4 klein. hellgrüne längliche Paprikaschoten
200 g Doppelrahm-Frischkäse	2 Lauchzwiebeln
200 g Schmand	100 g gekochter Schinken
Salz, Pfeffer	

Rote Paprika viertem, putzen und waschen. Mit der Hautseite nach oben auf ein geöltes Backblech legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) ca. 20 Minuten rösten. Herausnehmen und mit feuchtem Küchenpapier abdecken. Feta zerdrücken. Frischkäse und Schmand verrühren, würzen. 1/4 Creme mit Feta und Ajvar verrühren. Schnittlauch waschen und, bis auf etwas, fein schneiden. Unter übrige Creme rühren. Grüne Paprika längs halbieren, putzen, waschen. Schnittlauch-Creme mit dem Spritzbeutel (Lochtülle) in die Schoten spritzen. Rote Paprika häuten. Mit Feta-Creme bestreichen. Lauchzwiebeln waschen, in 8 Stücke schneiden. Schinken in 8 Streifen schneiden. Beides auf die Paprika verteilen. Aufrollen, evtl. mit Rest Schnittlauch zubinden.

Getränk: roter Landwein.

**Mengenangabe:** 6-8 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 200 kcal; E 8 g, F 15 g, KH 6 g

## Index

### ANANAS

Enten-Curry, 194

### ANTIPASTI

Marinierte Pfifferlinge, 23

### APFEL

Apfel-Kartoffelsalat mit Schwedenhap-  
pen, 401

Apfel-Lauchzwiebel-Salat, 402

Gurken-Apfelsalat mit Thüringer Brat-  
wurst, 419

Hähnchenbrust mit Apfelkruste,  
Möhren-Apfel-Gemüse und Her-  
zoginkartoffeln, 209

Überbackener Apfel, 466

### APRIKOSE

Herzhafte Aprikosensuppe, 497

### APRIL

Bouillon mit Käse-Croûtons, 484

Eiergratin mit Krabben, 29

Farfalle mit Tomaten & Bärlauch, 329

Feurige Spitzkohlpfanne, 265

Feuriger Spitzkohl mit Mettklößchen,  
265

Fischfrikadellen - 2 Varianten, 66

Gemüse-Fisch-Pfanne, 35

Gemügesticks mit zwei Dips, 273

Gestürzter Pilz-Reis zu Putengulasch,  
395

Hackpuffer mit zweierlei Dips, 78

Hähnchen-Möhren-Ragout, 206

Kaninchen in Zitronensoße, 138

Kartoffel-Sprossen-Salat mit Hähn-  
chen, 221

Kartoffel-Wurst-Püree, 139

Kokos-Schnitzel mit gebratenen Früch-  
ten, 222

Lachs-Frischkäse-Terrine, 391

Lammlachse in Gorgonzola-Creme,  
147

Makkaroni-Hack-Torte, 348

Mozzarella-Hackbällchen auf Kartof-

felsalat, 152

Pesto-Braten auf Röstgemüse, 156

Pfannengemüse mit Spaghetti, 295

Pikantes Fischragout zu Rösti-Ecken,  
90

Puten-Geschnetzeltes mit Reis, 229

Roastbeef mit Radieschen-Gemüse, 162

Rotes Thai-Curry, 240

Salatteller mit Schnitzelstreifen, 442

Schlemmerschnitzel à la Bordelaise,  
242

Spargel in Kokos-Curry-Soße, 301

Tafelspitz mit Schnittlauch-& Meerret-  
tichsoße, 178

Tomaten-Spaghetti mit Pute, 387

Tomatensuppe mit Hackbällchen, 518

### ARTISCHOCKE

Artischocken mit zwei Dips, 481

### ASIEN

Asia-Hähnchen aus dem Wok, 185

Asia-Nudelpfanne mit Hähnchenfilet,  
186

Asiatischer Nudeltopf, 315

Enten-Curry, 194

### AUBERGINE

Bunte Spaghetti, 323

Gefüllte Aubergine, 268

Lasagne mit Ricotta und Auberginen,  
344

Lasagne mit Tomaten, Ricotta und Au-  
berginen, 345

### AUFLAUF

BBQ-Hähnchen mit Erdnusskruste, 25

Feuriger Nacho-Hack-Auflauf, 31

Filet-Auflauf, 31

Französischer Kartoffelauf, 33

Gemüseauflauf mit Béchamelsoße, 472

Gemüseauflauf mit Gouda, 36

Gemüseauflauf mit Zander und Senfcre-  
me, 36

Hack-Auflauf auf griechische Art, 40

- Hähnchen-Ingwer-Auflauf, 41  
 Hähnchen-Quesadilla-Auflauf, 42  
 Kartoffel-Porree-Auflauf, 44  
 Lasagne mit Tomaten, Ricotta und Auberginen, 345  
 Makkaroni-Frikadellen-Auflauf, 46  
 Makkaroni-Gyros-Auflauf, 47  
 Makkaroni-Hack-Auflauf, 47, 48  
 Mediterraner Gemüseaufauf, 50  
 Paprika-Gratin, 256  
 Pikanter Puten-Curry-Auflauf, 51  
 Ravioli mit Gemüse- und Pilzsoße, 368  
 Ravioli-Auflauf mit Paprika, 53  
 Spaghetti-Party-Pizza, 378  
 Weißkohlaufauf mit Bratwurst und Kräuter-Joghurt, 57
- AUFSTRICH  
 Birnen-Obatzda, 5  
 Rucolacreme & Schinken, 11  
 Süßer & pikanter Brotaufstrich, 11
- AUGUST  
 Bandnudeln mit Pilz-Gemüse, 318  
 Blitz-Quiches mit Feta, 320  
 Blumenkohl-Curry mit Cashewkernen, 470  
 Blumenkohl-Curry mit Kartoffeln, 261  
 Bouillon mit Basilikumklößchen, 484  
 Chili-Gurken-Salat, 410  
 Feine Steinpilzsuppe, 490  
 Fischfilet mit Käsekruste, 65  
 Fruchtiges Fisch-Ragout, 71  
 Gefüllte Aubergine, 268  
 Gefüllte Tomaten mit Quinoa und Hüttenkäse, 472  
 Gemüse-Fleisch-Topf, 124  
 Griechischer Bohnentopf, 39  
 Gurken-Räucherfisch-Salat, 420  
 Hähnchen-Chili mit roten Linsen, 204  
 Hähnchen-Mais-Pfanne, 206  
 Hähnchenfilet süßsauer, 212  
 Kohlrabi-Möhren-Ragout mit Ei, 283  
 Kokos-Curry-Suppe, 505  
 Kraut-Möhren-Salat, 425  
 Lauwarmes Pilzgemüse, 288
- Marinierte Pfifferlinge, 23  
 Mini-Burritos mit Avocadocreme, 351  
 Möhren-Tofu-Frikadelle in Tomatensoße, 474  
 Nudel-Salat mit Fleischwurst, 353  
 Paprika mit Hirsefüllung, 293  
 Pikante Apfel-Zwiebel-Tarte, 361  
 Pikanter Puten-Curry-Auflauf, 51  
 Putenschnitzel 'Hawaii', 237  
 Reissalat mit Früchten und Currydressing, 435  
 Spaghetti-Lachs-Gratin vom Blech, 54  
 Spaghetti-Muffins mit Tomatensoße, 378  
 Tomatensuppe mit Mozzarella-Toast, 519  
 Vegetarisches Buddha-Gemüse, 477  
 Wraps mit Putenbrust, 520  
 Zweierlei gefüllte Paprika, 521
- AUSTERNPILZ  
 Austernpilzpfanne mit Lauchzwiebeln, 25  
 Pilz-Pfanne, 297
- AVOCADO  
 Avocadosalat mit Mais und Mozzarella, 403
- BACKEN  
 Spinat-Börek, 379
- BAERLAUCH  
 Bärlauch-Kartoffelsuppe, 482  
 Bärlauch-Knöpfe mit Kümmel, Ementaler & Spitzkohl, 316  
 Bärlauch-Reistopf mit Erbsen, 393  
 Bärlauchnudeln in cremiger Soße, 317  
 Farfalle mit Tomaten & Bärlauch, 329  
 Käse-Nachos mit Bärlauch-Mayonnaise, 499  
 Spinat-Salat mit Mango-Bärlauch-Dressing, 448
- BANDNUDEL  
 Bandnudeln mit Specksauce, 318  
 Hummerkrabben-Kerbel-Soße, 457  
 Jacobsmuscheln mit Marsala, 458

- Tomaten mit Schafskäse, 461
- Vier-Käse-Soße, 463
- BASILIKUM
  - Tomaten-Basilikum-Paste, 462
- BAYRISCH
  - Roulade bayerisch serviert, 165
- BEILAGE
  - Aprikosen-Wirsing, 1
  - Gebackener Kürbis, 470
  - Karamell-Kürbis mit Chili und Limette, 1
  - Lauchzwiebeln mit Zitronensoße, 2
  - LINSEN-ANANASRISOTTO, 2
  - Überbackene Schwarzwurzeln, 2
- BLAETTERTEIG
  - Blätterteig-Röllchen, 319
  - Blätterteigrolle mit Mangold, 469
- BLATTSALAT
  - Puten-Spieße auf Blattsalat, 229
  - Rinderbraten im Salatbett mit Meerrettich-Vinaigrette, 437
  - Salat aus grünen Bohnenkernen und Kartoffeln, 441
- BLECHKUCHEN
  - Gitterblechkuchen, 310
- BLUETE
  - Lasagne mit Zucchini und Blüten, 346
- BLUMENKOHL
  - Blumenkohl alla bolognese, 260
  - Blumenkohl-Chili-Pfanne, 260
  - Blumenkohl-Puten-Curry, 189
  - Blumenkohlgratin mit Hackklößchen, 26
- BOEHMEN
  - Böhmischer Karpfen mit warmem Kartoffelsalat, 60
- BOHNE
  - Bohnen-Eintopf 'Feijoada', 27
  - Bohnen-Speck-Salat im Tomatenring, 404
  - Bohnensalat mit Haselnüssen, 405
  - Fischpfanne mit Buschbohnen, 67
  - Grün-weiße Bohnenpfanne, 275
- Reginette mit Tomaten und Dicken Bohnen, 369
- BRATEN
  - Gefüllter Krustenbraten, 120
  - Gefüllter Pizzabraten, 121
  - Gefüllter Schweinebraten mit Traubensauce, 122
  - Hackbraten mit Chili-Gemüse, 129
  - Honig-Kasseler mit glasiertem Gemüse, 132
  - Kalbsbraten im Salatbett mit Meerrettichsauce, 134
  - Kokos-Hackbraten, 141
  - Kräuter-Krustenbraten, 142
  - Krustenbraten, 143
  - Krustenbraten auf Gemüsebett mit Sauerkraut und handgemachten Knöpfchen, 144
  - Krustenbraten mit Krautsalat, 144
  - Krustenbraten mit pikantem Zwiebelgemüse, 145
  - Pariser Schinken mit feinem Gemüse, 156
  - Pesto-Braten auf Röstgemüse, 156
  - Rinderbraten im Salatbett mit Meerrettich-Vinaigrette, 437
  - Würziger Ajvar-Braten, 181
  - Würziger Hirtenbraten, 181
- BRATKARTOFFEL
  - Gröstl von Kartoffeln und Schinkenwurst mit buntem Gemüse, 275
- BRATWURST
  - Bratwurst auf knackigem Salatbett mit Senf-Vinaigrette, 109
  - Gurken-Apfelsalat mit Thüringer Bratwurst, 419
  - Weißkohlaufauf mit Bratwurst und Kräuter-Joghurt, 57
- BROKKOLI
  - Broccolireis mit Spieß, 261
  - Nudelpfanne mit Garnelen und Brokkoli, 355
- BROT
  - Brotknödel mit Kürbis, 5

- Bruschetta mit Tomate, 6  
 Champignonbrot mit Lauchzwiebeln, 6  
 Fladenbrot mit Gemüse, 7  
 Fladenbrot mit Gemüse und Hack, 7  
 Geflügel-Burger mit Ananas-Salsa, 8  
 Gefülltes Pitabrot, 9  
 Knoblauch-Schnitten mit Kräuterquark, 9  
 Leichter Wurstsalat mit Laugenstange, 426  
 Provenzalische Hack-Baguettes, 10  
 Rucolacreme & Schinken, 11  
 Toasts mit Sardellen-Hack, 13  
 Würzig gefüllte Fladenbrote, 13
- BRUNCH  
 Makkaroni-Hack-Torte, 348
- BRUSCHETTA  
 Bruschetta mit Tomate, 6  
 Minestrone mit Knoblauchbruschetta, 509
- BUCHWEIZEN  
 Buchweizen-Kartoffelklöße mit Harzer-Roller-Füllung, 262
- BULETTE  
 Fisch-Buletten zu Joghurt-Remoulade, 62
- BULGUR  
 Bulgursalat mit Petersilie, 406
- BURGER  
 Geflügel-Burger mit Ananas-Salsa, 8
- BUTTER  
 Filet mit Steinpilzbutter und Blätterteigtaschen, 112
- CANNELLONI  
 Cannelloni, 323  
 Cannelloni mit Paprika-Zwiebel-Füllung, 324
- CARPACCIO  
 Kürbis-Carpaccio mit gerösteten Walnüssen in Apfelsaft-Dressing, 506  
 Schinken-Carpaccio mit Kardamom-Lauchzwiebeln, 515
- CHAMPIGNON  
 Cannelloni, 323  
 Champignonbrot mit Lauchzwiebeln, 6  
 Pilz-Pfanne, 297  
 Pilzsalat, 434  
 Truthahnröllchen-Spieße und Champignon-Buttergemüse, 245
- CHICOREE  
 Chicoree-Salat, 410
- CHILI  
 Karamell-Kürbis mit Chili und Limette, 1
- CHINAKOHL  
 Chinakohl-Nudel-Pfanne, 325
- CHIPS  
 Blaue Chips mit 2 Dips, 465
- CHOLESTERINARM  
 Eisbergsalat mit Pita, 413  
 Farfalle bolognese mit Rucola, 327
- COCKTAIL  
 Chicorée-Cocktail mit Shrimps, 487  
 Salat-Cocktail mit Räucherforelle, 514
- CONCHIGLIONI  
 Conchiglioni mit Muscheln, 326
- COUSCOUS  
 Couscous mit Minze, 326
- CREMESUPPE  
 Brunnenkressesuppe mit Hack, 485  
 Knoblauchcreme mit Croûtons, 503
- CURRY  
 Altländer Apfel-Lammcurry, 106  
 Blumenkohl-Curry mit Cashewkernen, 470  
 Blumenkohl-Curry mit Kartoffeln, 261  
 Blumenkohl-Hähnchen-Curry, 189  
 Blumenkohl-Puten-Curry, 189  
 Curry-Reispfanne, 393  
 Currysuppe mit roten Linsen, 488  
 Enten-Curry, 194  
 Fisch-Kokos-Curry mit grünem Gemüse, 63  
 Hackfleisch-Curry, 130  
 Hackfleisch-Zwiebel-Curry, 131

- Kichererbsen-Curry mit Erdnüssen, 281  
 Puten-Curry-Soße, 366  
 Reissalat mit Früchten und Currydressing, 435  
 Rotes Thai-Curry, 240
- DEZEMBER
- Fisch-Kartoffel-Pfanne mit Senfsoße, 63  
 Fischsteaks mit Mango-Salsa, 68  
 Garnelen in Thai-Curry-Soße, 71  
 Garnelen-Pie 'Barbados', 333  
 Garnelen-Pilz-Pfanne, 72  
 Gebratene Lachsfilets, 73  
 Hähnchensaté auf Reissalat, 215  
 Kokos-Puten-Curry, 222  
 Lammfrikadellen auf Currylauch, 146  
 Matjes-Tatar auf Rösti, 86  
 Penne-Salat mit Senf-Frikadellen, 359  
 Spaghettini in Lachs-Hummersahne, 379  
 Überbackene Kartoffeln, 307  
 Würziger Ajvar-Braten, 181
- DIABETES
- Gemüse-Fisch-Pfanne, 77  
 Romanasalat mit Hähnchen, 438  
 Süßsaures Gemüse mit Reis, 303
- DIP
- Blaue Chips mit 2 Dips, 465  
 Country-Kartoffeln mit drei Dips, 263  
 Folienkartoffeln mit Joghurt-Lachscreme, 266  
 Pikanter Quark-Dip, 459
- DORADE
- Filet von der Dorade mit Kräuter-Nuss-Panade auf mediterranem Gemüse, 61  
 Kräuter-Dorade mit Röstkartoffeln, 142
- EI
- Eier in Senf-Kräuter-Rahm, 15  
 Eier-Salat mit roten Linsen, 411  
 Frühlingsomelett mit Pfefferkäse, 17  
 Grünes Omelett, 18
- Kartoffel-Bohnen-Tortilla, 276  
 Kartoffel-Gemüse-Tortilla, 18  
 Kürbis-Kartoffel-Püree mit Ei, 286  
 Omelett mit Tomatengemüse, 19
- EIERSALAT
- Curry-Eiersalat mit Krabben, 411  
 Eiersalat mit Curry-Creme, 412  
 Eiersalat mit Flusskrebse, 412  
 Thunfisch-Eier-Salat mit Mayo-Dressing, 450
- EIERSPEISE
- Eier in Currysoße mit frischem Gemüse, 15  
 Eier-Muffins in 3 feinen Varianten, 16  
 Rosenkohl-Frittata mit Parmaschinken, 20  
 Spanische Spargel-Tortilla, 20
- EINFACH
- Bärlauch-Kartoffelsuppe, 482  
 Bärlauch-Reistopf mit Erbsen, 393  
 Bergkäse-Strudel, 309  
 Birnen-Obatzda, 5  
 Bunter Kartoffelsalat, 407  
 Bunter Maissalat mit Chili, 407  
 Couscous mit Minze, 326  
 Eier in Senf-Kräuter-Rahm, 15  
 Eisbergsalat mit Pita, 413  
 Exotische Hähnchenspieße, 197  
 Flammkuchen-Duo, 331  
 Französischer Kartoffelauflauf, 33  
 Gebratene Nudeln mit Pilzen, 335  
 Gefülltes Kalbssteak, 123  
 Gemüse-Fisch-Pfanne, 77  
 Gemüseragout mit Mais, 272  
 Gnocchi 'Piemonteser Art', 274  
 Granatapfel-Salat mit Entenleber, 417  
 Graupeneintopf, 39  
 Griechischer Kartoffelsalat, 418  
 Hackbraten à la Mexiko mit Mais, Paprika und Knusperchips, 128  
 Hähnchen mit Mais-Salsa, 204  
 Hummerkrabben-Kerbel-Soße, 457  
 Jacobsmuscheln mit Marsala, 458  
 Kartoffelsalat mit Feta, 423

- Knusprige Möhrenpuffer, 283  
 Kokos-Hackbraten, 141  
 Lachsfilet 'Asia' auf Wildreis, 82  
 Makkaroni-Hack-Auflauf, 48  
 Marinierte Sardinen im Gemüsesud, 85  
 Maultaschen mit Gemüse, 350  
 Mediterraner Gemüseauflauf, 50  
 Nudel-Omelett, 352  
 Paprika nach griechischer Art, 293  
 Penne mit Hackragout und Joghurt, 359  
 Pfifferlings-Tarte, 361  
 Pilzsoße, 460  
 Puten-Curry-Soße, 366  
 Reis-Gratin mit Tilapia-Filets, 91  
 Romanasalat mit Hähnchen, 438  
 Rosenkohl-Frittata mit Parmaschinken, 20  
 Rosmarin-Lammlachse mit lauwarmem Erbsen-Bohnen-Salat, 164  
 Sardischer Langusten-Salat, 442  
 Schinken-Wraps, 373  
 Schmelzkäse-Soße, 460  
 Schwertfisch mit Gewürztomaten, 94  
 Spaghetti mit Kaviar, 375  
 Spaghettikürbis-Salat, 445  
 Süßsaures Gemüse mit Reis, 303  
 Thunfisch-Eier-Salat mit Mayo-Dressing, 450  
 Tomaten mit Schafskäse, 461  
 Tomaten-Oliven-Ragout mit Burrata und Tomaten-Focaccia, 305  
 Vier-Käse-Soße, 463  
 Western-Kartoffelsalat mit Hähnchen, 453  
 Wok-Gemüse mit Tofu, 307  
 Ziegenkäse-Salat, 454
- EINGELEGTES  
 Eingelegte Zwiebeln, 23  
 Marinierte Pfifferlinge, 23
- EINTOPF  
 Bohnen-Eintopf 'Feijoada', 27  
 Bunter Gemüse-Eintopf Provence, 28  
 Erbsensuppe, 29  
 Feuriger Chilitopf aus dem Ofen, 30  
 Feuriges Kürbis-Gulasch, 266  
 Fisch-Gemüse-Topf, 32  
 Geflügel-Eintopf, 34  
 Gemüsetopf mit Nudeln, 38  
 Graupeneintopf, 39  
 Griechischer Bohnentopf, 39  
 Kartoffel-Kürbis-Suppe, 44  
 Linsensuppe mit Speck, 46  
 Makkaroni-Kartoffel-Topf mit Apfel, 349  
 Pikanter Chili-Puten-Eintopf, 51  
 Schnelle Paella, 53  
 Südamerikanischer Hähnchentopf, 55  
 Tiroler Zwiebeltopf, 56  
 Wirsingentopf mit Bohnen, 58
- ENTE  
 Entenbrust in Thai-Gemüsesauce, 195  
 Entenkeulen auf Zwiebelgemüse mit Cassisjus und Kartoffelrösti, 195  
 Entenspieße in Kirschmarinade, 196  
 Feurige Entensuppe unter der Haube, 491  
 Granatapfel-Salat mit Entenleber, 417  
 Krosse Entenbrust nach Peking-Art, 224  
 Linsen-Salat mit Entenbrust, 427  
 Marinierte Entenbrust auf Kürbis-Walnussgemüse, 225  
 Zweierlei von der Ente, 251
- ERBSE  
 Erbsensuppe, 29
- ERFRISCHEND  
 Hähnchen mit Joghurt, 203
- ESSKASTANIE  
 Rustikale Wirsingrouladen, 300
- FARFALLE  
 Farfalle bolognese mit Rucola, 327
- FEBRUAR  
 'Rodizio' -Fleisch am Spieß, 105  
 Backfisch mit Kartoffelsalat, 59  
 Bohnen-Eintopf 'Feijoada', 27  
 Bratnudeln mit Gemüse und Pilzen, 322  
 Chicorée-Cocktail mit Shrimps, 487

- Chili-Gratin mit Chorizo, 28  
 Chinakohl-Nudel-Pfanne, 325  
 Curry-Hähnchen-Spieße, 192  
 Curry-Huhn vom Blech, 194  
 Eier-Möhren-Ragout zu Pellkartoffeln, 264  
 Fisch-Gemüse-Topf, 32  
 Fisch-Pfanne mit Joghurt-Senfsoße, 64  
 Geflügel-Eintopf, 34  
 Geflügel-Spieße mit Püree, 199  
 Gefüllte Kalbsröllchen auf Riesling-Risotto, 118  
 Gegrillter Lachs mit Kräutersauce, 76  
 Hackfleischstrudel auf türkische Art, 131  
 Hähnchen-Gyros mit Paprikaquark, 205  
 Heringstopf mit Lauchzwiebeln, 79  
 Käsesalat mit Pinienkernen, 422  
 Kartoffel-Tortilla mit Lauchzwiebeln, 279  
 Kasseler mit Gemüse-Remoulade, 140  
 Kichererbsen-Curry mit Erdnüssen, 281  
 Knoblauch-Schnitten mit Kräuterquark, 9  
 Linsensuppe mit Speck, 46  
 Matjesplatte mit Wintersalat, 87  
 Möhren-Schwarzwurzel-Curry, 290  
 Nudel-Wurst-Salat, 429  
 Ofenkartoffel mit Tomatensoße & Feta, 291  
 Orangen-Tomaten-Suppe, 510  
 Paprika-Pfanne mit Steakstreifen, 155  
 Pikanter Paprika-Reissalat, 433  
 Pikanter Quark-Dip, 459  
 Pizza-Suppe mit Cabanossi, 512  
 Puten-Chili mit Käse-Tortillas, 228  
 Putenröllchen mit Kräuterkruste, 235  
 Putenspieße mit Szechuan-Reis, 239  
 Rindfleisch 'Szechuan Art', 161  
 Rotkohlsalat mit Teriyaki Steaks, 440  
 Saiblingfilet auf Gemüse, 93  
 Salat-Cocktail mit Räucherforelle, 514  
 Scharfe Geflügelröllchen, 241  
 Schinken-Käse-Quesadillas, 373  
 Schneller Zwiebelkuchen, 374  
 Schollenröllchen in Tomatensoße, 94  
 Spanischer Kartoffelsalat mit Hackwürfeln, 446  
 Strudel-Muffins mit Salami, 381  
 Tomaten-Nudelsalat, 451  
 Tomaten-Zucchini-Quiche, 387  
 Überbackene Conchiglioni, 388  
 Überbackene Hähnchenfilets, 246  
 Zucchini mit Krabbenfüllung, 308
- FETA**
- Blitz-Quiches mit Feta, 320
- FETTARM**
- Blumenkohl-Curry mit Kartoffeln, 261  
 Eisbergsalat mit Pita, 413  
 Gemüse-Fleisch-Topf, 124  
 Gnocchi 'Piemonteser Art', 274  
 Wok-Gemüse mit Tofu, 307
- FETTGEBACKENES**
- Pikante Hefekrapfen, 511
- FILET**
- Filet mit Steinpilzbutter und Blätterteigtaschen, 112  
 Filet-Auflauf, 31  
 Fleischspieße auf Tomatensalat, 114  
 Geschnetzeltes mit Morchelrahm, 126  
 Mallorquinische Schweinelende mit So-brassada, 149  
 Pochiertes Rinderfilet auf Gemüse, 157  
 Pochiertes Rinderfilet mit Pilz-Hackerle, 158  
 Pochiertes Rinderfilet mit Schnittlauch-Vinaigrette, 159  
 Raclette mit Kartoffeln & Filet, 256  
 Schweinefilet mit Gemüse, Meerrettich und Schnittlauchkartoffeln, 173  
 Schweinemedallions in Pflaumensoße, 173
- FISCH**
- 80-Grad-Lachs, 59  
 Apfel-Kartoffelsalat mit Schwedenhap-pen, 401  
 Backfisch mit Kartoffelsalat, 59

- Böhmischer Karpfen mit warmem Kartoffelsalat, 60  
 Bunter Salat mit Lachsfilet, 408  
 Butterscholle mit Schmorkartoffeln, 61  
 Feine Lachs-Kartoffel-Suppe, 489  
 Feine Lachstörtchen, 489  
 Filet von der Dorade mit Kräuter-Nuss-Panade auf mediterranem Gemüse, 61  
 Fisch-Buletten zu Joghurt-Remoulade, 62  
 Fisch-Gemüse-Topf, 32  
 Fisch-Kartoffel-Pfanne mit Senfsoße, 63  
 Fisch-Kokos-Curry mit grünem Gemüse, 63  
 Fisch-Pfanne mit Joghurt-Senfsoße, 64  
 Fischfilet auf Balsamico-Linsen, 64  
 Fischfilet auf Püree, 65  
 Fischfilet mit Chili-Curry-Paste, 112  
 Fischfilet mit Käsekruste, 65  
 Fischfrikadellen - 2 Varianten, 66  
 Fischkotelett auf Linsen, 67  
 Fischpfanne mit Buschbohnen, 67  
 Fischsteaks mit Mango-Salsa, 68  
 Fischsuppe, 491  
 Forelle blau mit Kürbis-Chutney, 69  
 Forellenfilet à la provence, 69  
 Forellenpäckchen auf Champignon-Gurkenrahm, 70  
 Fruchtiges Fisch-Ragout, 71  
 Garnelen mit Schafskäse, 72  
 Gebratene Lachsfilets, 73  
 Gebratene Scholle mit Krabben, 74  
 Gebratene Zanderfilets mit Balsamessig-Butter, 74  
 Gefüllte Zanderfiletröllchen, 75  
 Gegrillter Lachs mit Kräutersauce, 76  
 Gemüse-Fisch-Pfanne, 35, 77  
 Gemüse-Omelett und Graved Lachs, 17  
 Gemüseauflauf mit Zander und Senfcreme, 36  
 Gratiniertes Fisch in Senfcreme, 78  
 Grüne Nudelpfanne mit Lachs, 336  
 Gurken-Räucherfisch-Salat, 420  
 Heringstopf mit Lauchzwiebeln, 79  
 Kabeljau mit Lauchzwiebeln und Zucchini, 79  
 Kabeljau-Filets mit Quitten-Lauchzwiebel-Gemüse, 80  
 Kalifornischer Fischtopf, 81  
 Kräuter-Dorade mit Röstkartoffeln, 142  
 Kräuter-Forelle aus dem Ofen, 81  
 Lachs-Frischkäse-Terrine, 391  
 Lachs-Nudeln im Parmesankörbchen, 343  
 Lachs-Pizza, 343  
 Lachsfilet 'Asia' auf Wildreis, 82  
 Lachsschnitzel auf Asia-Gemüse, 83  
 Lachssteaks in der Folie, 83  
 Lachstopf mit Garnelen, 84  
 Maischolle mit Buttergemüse, 85  
 Marinierte Sardinen im Gemüsesud, 85  
 Matjes-Tatar auf Rösti, 86  
 Matjesplatte mit Wintersalat, 87  
 Mit Zitronenmelisse und Koriander gedämpfter St. Petersfisch im Dim Sum, 87  
 Nudelfleckerln mit Stremellachs, 354  
 Ofenkartoffeln mit Kümmel und Meersalz zu Heringshappen, 291  
 Pangasiusfilet in Kartoffel-Kräuter-Kruste mit Senfsauce, 88  
 Pannfisch mit Bratkartoffeln & Senfsoße, 89  
 Penne mit geräucherter Forelle, 358  
 Pflückhecht in einer Kapern-Limonensauce, 89  
 Pikantes Fischragout zu Rösti-Ecken, 90  
 Pipe mit frischem Lachs, 364  
 Pochierter Lachs, 91  
 Reis-Gratin mit Tilapia-Filets, 91  
 Reismudel-Bowl mit Makrele, 370  
 Riesenrösti mit Kräuterquark und Lachs, 92  
 Rotbarbenfilet mit Linsensalat, 513  
 Rotbarschfilet Bordelaise, 92

- Rotbarschfilet in Pergament, 93  
 Rote-Bete-Salat mit Forelle, 439  
 Saiblingfilet auf Gemüse, 93  
 Schollenröllchen in Tomatensoße, 94  
 Schwertfisch mit Gewürztomaten, 94  
 Seehecht alla marchigiana, 95  
 Seeteufel mit asiatischen Reismudeln, 96  
 Seeteufel-Sate zu Papaya-Salat, 97  
 Seeteufelmedaillons mit Kirschtomaten, 97  
 Spaghetti-Lachs-Gratin vom Blech, 54  
 Steinbuttröllchen in Gemüseschaumsüppchen, 517  
 Tagliatelle 'verde' mit Räucherlachs, 382  
 Tagliatelle mit Lachs, 382  
 Thunfisch-Blätterteig-Teilchen, 98  
 Thunfischgulasch mit Bandnudeln, 99  
 Wolfsbarsch in der Salzkruste, 99  
 Zander im Speckmantel auf Linsensalat, 100  
 Zander mit Basilikum-Butter auf Gemüse, 101  
 Zanderfilet mit Pfifferlingen und Haselnuss-Sauce, 102
- FISCHFILET**
- Seelachsfilet mit Paprikagemüse, 96
- FISCHGERICHT**
- Gegrillter Lachs mit Kräutersauce, 76  
 Seelachsfilet mit Paprikagemüse, 96  
 Seeteufelmedaillons mit Kirschtomaten, 97
- FLADENBROT**
- Fladenbrot mit Gemüse, 7  
 Fladenbrot mit Gemüse und Hack, 7  
 Fladenbrotpizza, 330  
 Würzig gefüllte Fladenbrote, 13
- FLAMMKUCHEN**
- Flammkuchen mit Rucola, 330  
 Flammkuchen-Duo, 331  
 Rote-Bete-Flammkuchen, 371
- FLEISCH**
- 'Rodizio' -Fleisch am Spieß, 105  
 'Stroganoff' mit Röstikruste, 105  
 Altländer Apfel-Lammcurry, 106  
 Amerikanische Steakplatte, 107  
 Apfel-Kasseler-Ragout mit Meerrettich, 108  
 Badisches Schäufole, 108  
 Blumenkohlgratin mit Hackklößchen, 26  
 Broccolireis mit Spieß, 261  
 Bunter Ratatouille-Topf, 109  
 Champignon-Lamm-Pfännchen mit Couscous, 110  
 Chinesisches Fondue, 110  
 Feine Spanferkelsülze auf mariniertem Kürbis und Schnittlauchsaucen, 111  
 Feuiger Chilitopf aus dem Ofen, 30  
 Feuiger Nacho-Hack-Auflauf, 31  
 Filet mit Steinpilzbutter und Blätterteigtaschen, 112  
 Filet-Auflauf, 31  
 Fladenbrot mit Gemüse und Hack, 7  
 Fleisch mit Gemüse, 113  
 Fleischpfanne mit Kokos, 114  
 Fleischspieße auf Tomatensalat, 114  
 Fleischstrudel, 115  
 Frikadellchen vom Blech, 115  
 Frikadellen mit Pilzsoße, 116  
 Gebratener Blumenkohl mit Steakwürfeln, 117  
 Gefüllte Frikadellen 'griechische Art', 117  
 Gefüllte Kalbsröllchen auf Riesling-Risotto, 118  
 Gefüllte Lammschulter mit verschiedenem Gemüse und Kartoffelwedges, 119  
 Gefüllte Paprika mit Schmorkartoffeln, 120  
 Gefüllte Wirsingbällchen, 271  
 Gefüllter Krustenbraten, 120  
 Gefüllter Pizzabrat, 121  
 Gefüllter Schweinebraten mit Traubensauce, 122  
 Gefülltes Kalbssteak, 123

- Gefülltes Pitabrot, 9  
 Gefülltes Rückensteak, 124  
 Gemüse-Fleisch-Topf, 124  
 Geschmortes Kaninchen, 125  
 Geschnetzeltes mit Möhrenpüree, 125  
 Geschnetzeltes mit Morchelrahm, 126  
 Glasiertes Kasseler mit Rotkohlsalat,  
 77, 127  
 Graupeneintopf, 39  
 Hack-Auflauf auf griechische Art, 40  
 Hack-Gratin, 41  
 Hackbällchen, 127  
 Hackbällchen in fruchtiger Soße, 128  
 Hackbraten à la Mexiko mit Mais, Pa-  
 prika und Knusperchips, 128  
 Hackbraten mit Chili-Gemüse, 129  
 Hackfleisch auf chinesische Art, 129  
 Hackfleisch-Curry, 130  
 Hackfleisch-Zwiebel-Curry, 131  
 Hackfleischstrudel auf türkische Art,  
 131  
 Hackpfanne mit Spitzkohl, 132  
 Hackpuffer mit zweierlei Dips, 78  
 Honig-Kasseler mit glasiertem Gemüse,  
 132  
 Jägerschnitzel-Auflauf, 133  
 Kalbsbraten im Salatbett mit Meerret-  
 tichsauce, 134  
 Kalbshaxe mit Kartoffelsalat, 134  
 Kalbsrouladen, 136  
 Kalbssahneragout mit Rübchen, 136  
 Kalbssteak mit Apfel-Zwiebel-Gemüse,  
 137  
 Kaninchen in Weißweinsauce, 138  
 Kaninchen in Zitronensauce, 138  
 Karibischer Fleischtopf mit Reis, 139  
 Kartoffel-Wurst-Püree, 139  
 Kartoffeln mit Mettfüllung, 279  
 Kasseler mit Gemüse-Remoulade, 140  
 Kasseler-Gemüse-Suppe, 503  
 Kasseler-Pfanne mit grünen Bohnen,  
 141  
 Kokos-Hackbraten, 141  
 Kräuter-Krustenbraten, 142  
 Krustenbraten, 143  
 Krustenbraten auf Gemüsebett mit Sau-  
 erkraut und handgemachten Knöpf-  
 chen, 144  
 Krustenbraten mit Krautsalat, 144  
 Krustenbraten mit pikantem Zwiebelge-  
 müse, 145  
 Lammfrikadellen auf Currylauch, 146  
 Lammkeule aus dem Ofen mit Kartof-  
 feln, 147  
 Lammlachse in Gorgonzola-Creme,  
 147  
 Lammragout mit Koriander, 148  
 Lauchzwiebel-Frikadellen, 148  
 Makkaroni-Gyros-Auflauf, 47  
 Makkaroni-Hack-Auflauf, 47  
 Mallorquinische Schweinelende mit So-  
 brassada, 149  
 Mangold-Quinotto, 150  
 Marinierte Filetsteaks mit Wok-Gemüse  
 und Sesam, 151  
 Mixed Grill & Dips, 151  
 Mozzarella-Hackbällchen auf Kartof-  
 felsalat, 152  
 Ofen-Gyros 'Spezial', 154  
 Orientalischer Hack-Gemüse-Topf, 154  
 Paprika-Pfanne mit Steakstreifen, 155  
 Pariser Schinken mit feinem Gemüse,  
 156  
 Penne mit Hackragout und Joghurt, 359  
 Penne-Salat mit Senf-Frikadellen, 359  
 Pesto-Braten auf Röstgemüse, 156  
 Petersiliensalat mit Lammkoteletts, 432  
 Pfeffer-Kröstchen 'Madagaskar', 157  
 Pochiertes Rinderfilet auf Gemüse, 157  
 Pochiertes Rinderfilet mit Pilz-  
 Hackerle, 158  
 Pochiertes Rinderfilet mit Schnittlauch-  
 Vinaigrette, 159  
 Provenzalische Hack-Baguettes, 10  
 Raclette mit Kartoffeln & Filet, 256  
 Reissnudeln mit Rindfleisch, 160  
 Reissalat mit Hackbällchen, 436  
 Rinderbraten im Salatbett mit

- Meerrettich-Vinaigrette, 437  
 RINDERRUCKENSTEAK IN  
 ROTWEIN-PFLAUMEN-SAUCE,  
 161  
 Rindfleisch 'Szechuan Art', 161  
 Roastbeef mit Joghurt-Dip, 162  
 Roastbeef mit Radieschen-Gemüse, 162  
 Roastbeefröllchen 'Andaluz', 163  
 Rosa gebratener Kalbsspitz mit  
 Petersilien-Vinaigrette und, 164  
 Rosmarin-Lammlachse mit lauwarmem  
 Erbsen-Bohnen-Salat, 164  
 Roulade bayerisch serviert, 165  
 Rouladen 'International', 166  
 Rouladen mit Basilikum-Schinken-  
 Füllung, 167  
 Rouladen mit Roter Bete & Meerrettich,  
 167  
 Scharfe Kraut-Mett-Pfanne, 168  
 Schnitzel in Kräuterhülle an Linsenge-  
 müse mit Petersilienkartoffeln, 168  
 Schnitzel mit Honigsoße, 169  
 Schnitzel zu Kartoffel-Gurkensalat, 169  
 Schnitzel-Curry mit Ananas, 170  
 Schnitzel-Mett-Taler, 171  
 Schnitzel-Pfanne mit Orangen-  
 Currysoße, 171  
 Schnitzel-Reis-Pfanne, 172  
 Schnitzel-Röllchen, 172  
 Schweinefilet mit Gemüse, Meerrettich  
 und Schnittlauchkartoffeln, 173  
 Schweinemedallions in Pflaumensoße,  
 173  
 Schweinerücken im Lauchmantel, 174  
 Schweinesteaks mit Camemberthaube,  
 175  
 Steak mit Curry-Pfirsichsoße, 175  
 Steak-Gulasch mit Kräuterpüree, 176  
 Steak-Kartoffel-Pfanne 'Texas-Art',  
 176  
 Stroganoff-Geschnetzeltes mit Rösti-  
 kruste, 177  
 Tafelspitz mit Schnittlauch- & Meerret-  
 tichsoße, 178  
 Tai Ootshi (Huhn und Rind), 178  
 Überbackene Conchiglioni, 388  
 Überbackene Kalbsmedallions, 56  
 Überbackene Schmorgurken, 179  
 Überbackene Schnitzel alla bolognese,  
 180  
 Wachteln mit lauwarmem Linsensalat  
 und geröstetem Ciabatta, 247  
 Würziger Ajvar-Braten, 181  
 Würziger Hirtenbraten, 181  
 Zwiebelsteaks mit Champignons, 183
- FLEISCHLOS  
 Blätterteig-Röllchen, 319  
 Blumenkohl-Chili-Pfanne, 260  
 Gefüllte Paprikaschoten, 270  
 Kartoffel-Porree-Auflauf, 44  
 Kürbiscremesuppe, 507  
 Pfannengerührtes Gemüse mit Pilzen,  
 296
- FLEISCHSALAT  
 Gemüse-Fleischsalat mit Ofenkartof-  
 feln, 416
- FLEISCHWURST  
 Nudel-Salat mit Fleischwurst, 353
- FOCACCIA  
 Tomaten-Oliven-Ragout mit Burrata  
 und Tomaten-Focaccia, 305
- FONDUE  
 Chinesisches Fondue, 110  
 Chinesisches Fondue mit Gemüse, 466
- FORELLE  
 Forelle blau mit Kürbis-Chutney, 69  
 Forellenfilet à la provence, 69  
 Forellenspäckchen auf Champignon-  
 Gurkenrahm, 70  
 Kräuter-Forelle aus dem Ofen, 81  
 Penne mit geräucherter Forelle, 358  
 Rote-Bete-Salat mit Forelle, 439
- FRIKADELLE  
 Fischfrikadellen - 2 Varianten, 66  
 Frikadellchen vom Blech, 115  
 Frikadellen mit Pilzsoße, 116
- FRITTATA

- Rosenkohl-Frittata mit Parmaschinken, 20
- FRUEHLING  
Leichter Wurstsalat mit Laugenstange, 426
- FRUKTOSEARM  
Farfalle mit Gemüse und Mozzarella, 328  
Fisch-Kartoffel-Pfanne mit Senfsoße, 63
- FUSILLI  
Fusilli mit Pfifferlingen, 332  
Fusillitorte, 333
- GAESTE  
Garnelen-Pilz-Pfanne, 72
- GARNELE  
Edelfisch-Pfännchen, 255  
Feurige Spaghetti mit Garnelen, 329  
Garnelen in Thai-Curry-Soße, 71  
Garnelen mit Schafskäse, 72  
Garnelen-Pie 'Barbados', 333  
Garnelen-Pilz-Pfanne, 72  
Garnelen-Spieße mit Lauchzwiebeln, 73  
Garnelenreis mit Brandy, 394  
Gebratener Spargel aus dem Wok, 267  
Nudelpfanne mit Garnelen und Brokkoli, 355  
Papaya-Salsa zu Garnelen, 459  
Scharfer Bratreis mit Garnelen, 400  
Tagliatelle mit Scampi und Garnelen, 383  
Tagliatelle mit Zucchini und Garnelen, 384
- GEBAECK  
Gefüllte Hörnchen, 309  
Pikante Blätterteig-Schnecken, 362  
Thunfisch-Blätterteig-Teilchen, 98
- GEFLUEGEL  
Asia-Hähnchen aus dem Wok, 185  
Asia-Nudeln mit Hähnchen & Ei, 185  
Asia-Nudelpfanne mit Hähnchenfilet, 186  
Asiatische Teigbeutel, 186  
Badisches Winzer-Hähnchen, 187  
Baked Potato mit Putenragout, 188  
BBQ-Hähnchen mit Erdnusskruste, 25  
Blumenkohl-Hähnchen-Curry, 189  
Blumenkohl-Puten-Curry, 189  
Brathähnchen à la Mexico, 190  
Chicken Wings mit Apfel-Ingwer-Dip, 191  
Chili-Gurken-Salat, 410  
Chili-Hähnchen aus dem Ofen, 191  
Chili-Hähnchen mit Taco-Chips, 192  
Chinesisches Fondue, 110  
Curry-Hähnchen-Spieße, 192  
Curry-Hähnchengulasch, 193  
Curry-Huhn vom Blech, 194  
Entenbrust in Thai-Gemüsesauce, 195  
Entenkeulen auf Zwiebelgemüse mit Cassisjus und Kartoffelrösti, 195  
Entenspieße in Kirschmarinade, 196  
Exotische Hähnchenspieße, 197  
Feurige Entensuppe unter der Haube, 491  
Feuriges Kraut mit Putenstreifen, 198  
Filets in Balsamico-Soße, 198  
Frischer Kartoffelsalat mit Hähnchen, 414  
Gedünstetes Gemüse mit Kräuterschnittzel, 199  
Geflügel-Eintopf, 34  
Geflügel-Spieße mit Püree, 199  
Gefüllte Putenbrust, 200  
Gegrilltes Rum-Chicken, 200  
Gemüse-Wrap mit scharfem Curry-Joghurt, 335  
Geschnetztes mit Champignons, 202  
Gestürzter Pilz-Reis zu Putengulasch, 395  
Gitterblechkuchen, 310  
Hähnchen 'Tandoori' auf roten Linsen, 202  
Hähnchen mit Mais-Salsa, 204  
Hähnchen-Chili mit roten Linsen, 204  
Hähnchen-Gyros mit Paprikaquark, 205

- Hähnchen-Ingwer-Auflauf, 41  
Hähnchen-Mais-Pfanne, 206  
Hähnchen-Möhren-Ragout, 206  
Hähnchen-Pizza mit Cranberrys, 338  
Hähnchen-Quesadilla-Auflauf, 42  
Hähnchen-Saté mit Erdnuss-Soße, 207  
Hähnchen-Schinken-Soße, 207  
Hähnchen-Teriyaki mit Gemüse-Spaghetti, 208  
Hähnchenbrust im Schinkenmantel in Salbeibutter gebraten, 208  
Hähnchenbrust mit Apfelkruste, Möhren-Apfel-Gemüse und Herzoginkartoffeln, 209  
Hähnchenbrustfilets - mit Melisse-Currysauce, 210  
Hähnchenbrustnach Florentiner Art, 211  
Hähnchenfilet in Zitronensoße, 211  
Hähnchenfilet süßsauer, 212  
Hähnchenfilets in Ei-Mantel, 212  
Hähnchenkeule auf Kräuter-Möhren, 213  
Hähnchenkeulen auf Röstkartoffeln, 214  
Hähnchenkeulen mit Röstkartoffeln, 214  
Hähnchenragout mit Brokkoli, 215  
Hähnchensaté auf Reissalat, 215  
Hähnchenwürfel im Speckmantel, 216  
Honighähnchen mit Orangen, 217  
Hühnchen mit Pilzen, 217  
Hühnerbrustrouladen mit frischen Kräutern, 218  
Hühnerragout mit Galgant, 218  
Jamaica Jerk Chicken, 219  
Jamaika Jerk Chicken, 220  
Jerk Chicken mit Bohnenreis, 220  
Kartoffel-Hähnchen-Gratin, 43  
Kartoffel-Sprossen-Salat mit Hähnchen, 221  
Kartoffelpfanne mit Putenbrust in Kräutersauce, 281  
Kokos-Puten-Curry, 222  
Kokos-Schnitzel mit gebratenen Früchten, 222  
Kräuterschnitzel 'Mediterrane', 223  
Kürbisgemüse zu Hähnchen, 287  
Lauwarmer Gemüsesalat mit Puten-Piccata, 288  
Linsen-Salat mit Entenbrust, 427  
Majoran-Leber mit Apfel, 224  
Marinierte Entenbrust auf Kürbis-Walnussgemüse, 225  
Nudel-Nestchen mit Hühnerbrust, 225  
Paprika-Kürbis-Hähnchen, 226  
Pastinaken-Möhren-Pfanne, 50  
Pfeffer-Krünstchen 'Madagaskar', 157  
Pikante Putenmedaillons, 226  
Pikanter Puten-Curry-Auflauf, 51  
Poulardenbrust mit Röstkartoffeln, 227  
Puten-Curry-Soße, 366  
Puten-Geschnetzeltes 'Asia', 228  
Puten-Geschnetzeltes mit Reis, 229  
Puten-Spieße auf Blattsalat, 229  
Putenbrust mit Maisrahmsauce und Lauchzwiebeln, 230  
Putenbrustwürfel mit Pilzen und Lauchzwiebeln auf grünen Bandnudeln, 231  
Putendöner auf Reis, 231  
Putenfilet mit mexikanischem Salat, 232  
Putengeschnetzeltes mit Äpfeln, 233  
Putengeschnetzeltes mit Tomaten, 233  
Putengulasch zu Knödeln, 234  
Putenkeule auf Röstgemüse, 234  
Putenpfanne mit Früchten, 235  
Putenröllchen mit Kräuterkruste, 235  
PUTENSÄCKCHEN, 236  
Putenschnitzel 'Hawaii', 237  
Putenschnitzel auf Gemüsekissen, 237  
Putenschnitzel in Pfefferkruste auf Lauchzwiebelgemüse, 238  
Putenschnitzel mit Kräuterkruste, 239  
Romanasalat mit Hähnchen, 438  
Rote Rouladen mit Brezelfüllung, 299  
Rotes Thai-Curry, 240

- Salat mit Tandoori-Hähnchen, 240  
 Scharfe Geflügelröllchen, 241  
 Scharfe Puten-Nudelpfanne, 242  
 Schlemmerschnitzel à la Bordelaise, 242  
 Schnelle Hochzeitssuppe, 516  
 Schnelle Paella, 53  
 Schupfnudeln mit Geschnetzeltem, 243  
 Sherry-Hähnchen auf Gemüse, 244  
 Südamerikanischer Hähnchentopf, 55  
 Süßsaurer Hähnchen, 245  
 Tai Otschi (Huhn und Rind), 178  
 Tomaten-Hähnchen-Ragout mit Nudeln, 386  
 Tomaten-Spaghetti mit Pute, 387  
 Truthahnröllchen-Spieße und Champignon-Buttergemüse, 245  
 Überbackene Hähnchenfilets, 246  
 Überbackene Kartoffeln, 307  
 Überbackene Putensteaks mit Obst, 246  
 Wachteln mit lauwarmem Linsensalat und geröstetem Ciabatta, 247  
 Western-Kartoffelsalat mit Hähnchen, 453  
 Zartes Weizen-Curry mit Pute, 248  
 Zitronen-Hühnchen-Curry, 248  
 Zitronenhähnchen mit Kartoffeln, 249  
 Zitronenhähnchen mit Oliven, 250  
 Zweierlei von der Ente, 251
- GEFLUEGELGERICHT  
 Gemischte Pilzpfanne, 201  
 Putenspieße mit Szechuan-Reis, 239
- GEFUELLT  
 Zucchini mit Krabbenfüllung, 308
- GEMUESE  
 Aprikosen-Wirsing, 1  
 Asiapfanne mit Blumenkohlreis, 469  
 Auberginen in Tomatensoße, 259  
 Bandnudeln mit Pilz-Gemüse, 318  
 Blätterteig-Röllchen, 319  
 Blumenkohl alla bolognese, 260  
 Blumenkohl-Chili-Pfanne, 260  
 Blumenkohl-Curry mit Kartoffeln, 261  
 Blumenkohl-Zwiebel-Quiche, 321  
 Broccolireis mit Spieß, 261  
 Bunte Gemüse-Nudeln, 322  
 Bunte Gemüsepfanne, 263  
 Bunter Gemüse-Reis mit Tofu und Cashewkernen, 465  
 Bunter Ratatouille-Topf, 109  
 Chinesisches Fondue mit Gemüse, 466  
 Eier-Möhren-Ragout zu Pellkartoffeln, 264  
 Feurige Spitzkohlpfanne, 265  
 Feuriger Spitzkohl mit Mettklößchen, 265  
 Filet von der Dorade mit Kräuter-Nuss-Panade auf mediterranem Gemüse, 61  
 Fisch-Gemüse-Topf, 32  
 Fladenbrot mit Gemüse, 7  
 Fleisch mit Gemüse, 113  
 Frühlings-Gratin, 33  
 Frühlingsgemüse-Gratin, 34  
 Gebratener Blumenkohl süßsauer, 267  
 Gebratener Spargel aus dem Wok, 267  
 Gedünstetes Gemüse mit Kräuterschnitzel, 199  
 Gefüllte Aubergine, 268  
 Gefüllte Champignons, 269  
 Gefüllte Hörnchen, 309  
 Gefüllte Kürbisschiffchen, 270  
 Gefüllte Lammschulter mit verschiedenem Gemüse und Kartoffelwedges, 119  
 Gefüllte Wirsingbällchen, 271  
 Gemüse-Fisch-Pfanne, 35, 77  
 Gemüse-Fleischsalat mit Ofenkartoffeln, 416  
 Gemüse-Omelett und Graved Lachs, 17  
 Gemüse-Ragout mit Klößchen, 271  
 Gemüse-Wrap mit scharfem Curry-Joghurt, 335  
 Gemüseauflauf mit Béchamelsoße, 472  
 Gemüseauflauf mit Gouda, 36  
 Gemüseauflauf mit Zander und Senfcreme, 36

- Gemüsegratin mit Schafskäse, 37  
 Gemüseragout mit Mais, 272  
 Gemüserisotto mit Zucchini und Garnelen, 395  
 Gemüsespaghetti mit Petersilienpesto und Frühlingsgemüse, 336  
 Gemüsespießchen, 273  
 Gemüsesticks mit zwei Dips, 273  
 Gemüsesuppe mit Eierblumen, 494  
 Gemüsesuppe mit Salbei, 494  
 Gemüsetopf mit Nudeln, 38  
 Gratiniertes Gemüse mit Rosmarinkartoffeln, 274  
 Grün-weiße Bohnenpfanne, 275  
 Hähnchen-Teriyaki mit Gemüse-Spaghetti, 208  
 Italienische Gemüsesuppe, 497  
 Joghurt-Kaltschale mit Gemüsestücken, 498  
 Karamell-Kürbis mit Chili und Limette, 1  
 Kartoffel-Gemüse-Omelett, 18  
 Kasseler-Gemüse-Suppe, 503  
 Kichererbsen-Curry mit Erdnüssen, 281  
 Knackiges Wok-Gemüse, 282  
 Knusprige Möhrenpuffer, 283  
 Kohlrabi-Möhren-Ragout mit Ei, 283  
 Kräuterseitlings-Pfanne mit Senfsahne, 284  
 Kraut mit Fleischbällchen, 285  
 Kürbis & Kartoffeln vom Blech, 285  
 Kürbis-Kartoffel-Püree mit Ei, 286  
 Kürbiscurry, 286  
 Kürbisgemüse zu Hähnchen, 287  
 Lauchzwiebeln mit Zitronensoße, 2  
 Lauwarmer Gemüsesalat mit Puten-Piccata, 288  
 Lauwarmes Pilzgemüse, 288  
 Linsenbratlinge mit Gemüse, 289  
 Maultaschen mit Gemüse, 350  
 Mediterraner Gemüseauflauf, 50  
 Minestrone mit Knoblauchbruschetta, 509  
 Orientalischer Hack-Gemüse-Topf, 154  
 Paprika mit Hirsefüllung, 293  
 Paprika nach griechischer Art, 293  
 Pfannengemüse mit Spaghetti, 295  
 Pfannengerührtes Gemüse mit Pilzen, 296  
 Pilzpfanne mit Tomaten, 297  
 Pitas mit Spinat und Korinthen, 298  
 Putenschnitzel auf Gemüsekissen, 237  
 Ravioli mit Gemüse- und Pilzsoße, 368  
 Rote Rouladen mit Brezelfüllung, 299  
 Rustikale Wirsingrouladen, 300  
 Spargel in Kokos-Curry-Soße, 301  
 Spargelsalat 'grünweiß' mit Garnelen, 447  
 Spitzkohl-Rouladen mit Feta, 302  
 Steinbuttröllchen in Gemüseschaumsüppchen, 517  
 Tagliolini mit Gemüse und Ricotta, 384  
 Truthahnröllchen-Spieße und Champignon-Buttergemüse, 245  
 Überbackene Champignons, 306  
 Überbackene Kartoffeln mit Mozzarella, 477  
 Überbackene Schwarzwurzeln, 2  
 Vegetarisches Buddha-Gemüse, 477  
 Wok-Gemüse mit Tofu, 307  
 Zucchini mit Krabbenfüllung, 308
- GEMUESEGERICHT
- Pellkartoffeln mit Gemüsequark, 295
- GESCHNETZELTES
- Geschnetzeltes mit Möhrenpüree, 125  
 Puten-Geschnetzeltes mit Reis, 229  
 Putendöner auf Reis, 231  
 Putengeschnetzeltes mit Äpfeln, 233  
 Putengeschnetzeltes mit Tomaten, 233  
 Stroganoff-Geschnetzeltes mit Röstkruste, 177
- GLASNUDEL
- Glasnudelsalat, 416
- GLUTENFREI
- Hähnchenragout mit Brokkoli, 215  
 Tomaten-Kartoffel-Chili, 305  
 Überbackene Hähnchenfilets, 246

## GNOCCHI

- Gnocchi 'Piemonteser Art', 274
- Pilzsoße, 460
- Scharfe Gnocci mit Soße aus Pfeffer-Bresso, 301

## GORGONZOLA

- Gorgonzolasoße mit Spargel und Pilzen, 457
- Lammlachse in Gorgonzola-Creme, 147

## GRANATAPFEL

- Granatapfel-Salat mit Entenleber, 417
- Granatapfelsoße, 457

## GRATIN

- Blumenkohl-Hack-Gratin, 26
- Blumenkohlgratin mit Hackklößchen, 26
- Eiergratin mit Krabben, 29
- Feines Wurzelgratin, 30
- Frühlings-Gratin, 33
- Frühlingsgemüse-Gratin, 34
- Gemüsegratin mit Schafskäse, 37
- Gratinierte Reismudeln, 38
- Hack-Gratin, 41
- Kartoffel-Hähnchen-Gratin, 43
- Kartoffel-Steinpilz-Gratin, 278
- Kartoffel-Torte, 45
- Kürbis Gratin, 45
- Maultaschen-Gratin mit Linsen, 49
- Paprika-Gratin, 256
- Rahmnudel-Gratin mit Kresseschaum, 52
- Reis-Gratin mit Tilapia-Filets, 91
- Spaghetti-Gratin, 54
- Spaghetti-Lachs-Gratin vom Blech, 54
- Überbackene Kalbsmedaillons, 56

## GRATINIEREN

- Gratiniertes Gemüse mit Rosmarinkartoffeln, 274

## GRAUPE

- Graupeneintopf, 39

## GRIECHISCH

- Lammkeule aus dem Ofen mit Kartoffeln, 147

- Paprika nach griechischer Art, 293

## GRIESS

- Grießsuppe mit Tomaten und Lauchzwiebeln, 495

## GRILLEN

- 'Grüner' Kartoffel-Salat, 401
- Bratwurst auf knackigem Salatbett mit Senf-Vinaigrette, 109
- Bunter Maissalat mit Chili, 407
- Bunter Reissalat, 408
- Feuriger Salat mit Kartoffelsticks, 413
- Fischfilet mit Chili-Curry-Paste, 112
- Gegrillter Lachs mit Kräutersauce, 76
- Gegrilltes Rum-Chicken, 200
- Griechischer Kartoffelsalat, 418
- Lauchzwiebel-Tsatsiki, 458
- Mixed Grill & Dips, 151
- Schnitzel-Mett-Taler, 171
- Tomaten-Wurst-Spieße, 179
- Wurstspieße mit Ananas, 182

## GRUENKERN

- Grünkern-Bratlinge mit Radieschen-Dip, 473

## GULASCH

- Curry-Hähnchengulasch, 193
- Putengulasch zu Knödeln, 234
- Steak-Gulasch mit Kräuterpüree, 176

## GURKE

- Chili-Gurken-Salat, 410
- Forellenpäckchen auf Champignon-Gurkenrahm, 70
- Gurken-Apfelsalat mit Thüringer Bratwurst, 419
- Gurken-Räucherfisch-Salat, 420
- Gurken-Süppchen mit Gartenkräutern, 496

## GYROS

- Makkaroni-Gyros-Auflauf, 47
- Ofen-Gyros 'Spezial', 154

## HACK

- Blumenkohl alla bolognese, 260
- Blumenkohlgratin mit Hackklößchen, 26

- Bunter Ratatouille-Topf, 109  
 Feuriger Nacho-Hack-Auflauf, 31  
 Feuriger Spitzkohl mit Mettklößchen, 265  
 Fladenbrot mit Gemüse und Hack, 7  
 Fladenbrotpizza, 330  
 Frikadellen vom Blech, 115  
 Frikadellen mit Pilzsoße, 116  
 Gefüllte Frikadellen 'griechische Art', 117  
 Gefüllte Kürbisschiffchen, 270  
 Gefüllte Paprika mit Schmorkartoffeln, 120  
 Hack-Auflauf auf griechische Art, 40  
 Hack-Gratin, 41  
 Hack-Taschen mit Olivenquark, 338  
 Hackbällchen, 127  
 Hackbällchen in fruchtiger Soße, 128  
 Hackbraten à la Mexiko mit Mais, Paprika und Knusperchips, 128  
 Hackbraten mit Chili-Gemüse, 129  
 Hackfleisch auf chinesische Art, 129  
 Hackfleisch-Curry, 130  
 Hackfleisch-Zwiebel-Curry, 131  
 Hackfleischstrudel auf türkische Art, 131  
 Hackpfanne mit Spitzkohl, 132  
 Hackpuffer mit zweierlei Dips, 78  
 Käsesuppe mit Pilzen und Hackfleisch, 501  
 Kokos-Hackbraten, 141  
 Lammfrikadellen auf Currylauch, 146  
 Lauchzwiebel-Frikadellen, 148  
 Makkaroni-Hack-Auflauf, 47  
 Mini-Burritos mit Avocadocreame, 351  
 Mozzarella-Hackbällchen auf Kartoffelsalat, 152  
 Nudel-Curry-Salat mit Hackbällchen, 429  
 Orientalischer Hack-Gemüse-Topf, 154  
 Pellkartoffelsalat mit Hacksteaks, 431  
 Penne mit Hackragout und Joghurt, 359  
 Penne-Salat mit Senf-Frikadellen, 359  
 Provenzalische Hack-Baguettes, 10  
 Reispfanne mit Brätbällchen, 397  
 Reissalat mit Hackbällchen, 436
- HACKBRATEN  
 Hackbraten à la Mexiko mit Mais, Paprika und Knusperchips, 128  
 Kokos-Hackbraten, 141
- HAEHNCHEN  
 Hähnchenbrustfilets - mit Melisse-Currysauce, 210  
 Zitronenhähnchen mit Kartoffeln, 249  
 Zitronenhähnchen mit Oliven, 250
- HAEHNCHENBRUST  
 Hähnchenbrustfilets - mit Melisse-Currysauce, 210
- HAEHNCHENSCHENKEL  
 Hähnchen mit Joghurt, 203
- HAUPTGERICHT  
 Blumenkohlgratin mit Hackklößchen, 26  
 Brathähnchen à la Mexico, 190  
 Chicken Wings mit Apfel-Ingwer-Dip, 191  
 Fisch-Buletten zu Joghurt-Remoulade, 62  
 Fischfilet mit Käsekruste, 65  
 Frikadellen mit Pilzsoße, 116  
 Fruchtiges Fisch-Ragout, 71  
 Gebackener Kürbis, 470  
 Gebratener Blumenkohl süßsauer, 267  
 Gefülltes Kalbssteak, 123  
 Gemüse-Fisch-Pfanne, 35  
 Gemüse-Ragout mit Klößchen, 271  
 Gemüseauflauf mit Gouda, 36  
 Gemüsetopf mit Nudeln, 38  
 Geschnetzeltes mit Champignons, 202  
 Hackbraten mit Chili-Gemüse, 129  
 Hähnchenkeulen mit Röstkartoffeln, 214  
 Kaninchen in Weißweinsoße, 138  
 Karibischer Fleischtopf mit Reis, 139  
 Kasseler mit Gemüse-Remoulade, 140  
 Knackiger Weizensalat mit Gouda, 425  
 Kokos-Puten-Curry, 222  
 Kräuter-Krustenbraten, 142

- Maischolle mit Buttergemüse, 85  
 Möhren-Schwarzwurzel-Curry, 290  
 Pikanter Kartoffel-Linsen-Salat, 433  
 Quark-Plinsen mit Paprika, 367  
 Rindfleisch 'Szechuan Art', 161  
 Rote-Bete-Flammkuchen, 371  
 Schnitzel-Röllchen, 172  
 Sherry-Hähnchen auf Gemüse, 244  
 Spaghettini in Lachs-Hummersahne, 379  
 Speck-Kartoffeln mit Quark-Dip, 302  
 Süßsaurer Hähnchen, 245
- HAXE  
 Kalbshaxe mit Kartoffelsalat, 134
- HECHT  
 Pflückhecht in einer Kapern-Limonensauce, 89
- HEFETEIG  
 Gefüllte Hörnchen, 309
- HEISSER-STEIN  
 Lauchzwiebel-Frikadellen, 148
- HERING  
 Heringstopf mit Lauchzwiebeln, 79  
 Ofenkartoffeln mit Kümmel und Meersalz zu Heringshappen, 291
- HERZHAFT  
 Bergkäse-Strudel, 309  
 Blätterteigrolle mit Mangold, 469  
 Blechpfannkuchen 'Hawaii', 320  
 Champignonbrot mit Lauchzwiebeln, 6  
 Gefüllte Hörnchen, 309  
 Gitterblechkuchen, 310  
 Grüne Quiche, 337  
 Hack-Taschen mit Olivenquark, 338  
 Herzhafte Aprikosensuppe, 497  
 Herzhafte Kürbiswaffeln, 311  
 Mini-Burritos mit Avocado-creme, 351  
 Pikante Blätterteig-Schnecken, 362  
 Spinat-Börek, 379  
 Strudel-Muffins mit Salami, 381  
 Thunfisch-Blätterteig-Teilchen, 98  
 Überbackene Krautkräpfen, 313  
 Überbackener Apfel, 466  
 Würzige arabische Pizza, 390
- HIRSE  
 Hirseklößchen auf Tomaten, 339
- HOERNCHEN  
 Gefüllte Hörnchen, 309
- HONIG  
 Gemüse-Omelett und Graved Lachs, 17
- HUHN  
 'Rodizio' -Fleisch am Spieß, 105  
 Asia-Hähnchen aus dem Wok, 185  
 Asia-Nudeln mit Hähnchen & Ei, 185  
 Asia-Nudelpfanne mit Hähnchenfilet, 186  
 Badisches Winzer-Hähnchen, 187  
 BBQ-Hähnchen mit Erdnusskruste, 25  
 Blumenkohl-Hähnchen-Curry, 189  
 Brathähnchen à la Mexico, 190  
 Chicken Wings mit Apfel-Ingwer-Dip, 191  
 Chili-Gurken-Salat, 410  
 Chili-Hähnchen aus dem Ofen, 191  
 Chili-Hähnchen mit Taco-Chips, 192  
 Curry-Hähnchen-Spieße, 192  
 Curry-Hähnchengulasch, 193  
 Curry-Huhn vom Blech, 194  
 Entenbrust in Thai-Gemüsesauce, 195  
 Exotische Hähnchenspieße, 197  
 Filets in Balsamico-Soße, 198  
 Frischer Kartoffelsalat mit Hähnchen, 414  
 Gegrilltes Rum-Chicken, 200  
 Gemischte Pilzpfanne, 201  
 Gemüse-Wrap mit scharfem Curry-Joghurt, 335  
 Gitterblechkuchen, 310  
 Hähnchen 'Tandoori' auf roten Linsen, 202  
 Hähnchen mit Joghurt, 203  
 Hähnchen mit Mais-Salsa, 204  
 Hähnchen-Chili mit roten Linsen, 204  
 Hähnchen-Gyros mit Paprikaquark, 205  
 Hähnchen-Ingwer-Auflauf, 41  
 Hähnchen-Mais-Pfanne, 206  
 Hähnchen-Möhren-Ragout, 206  
 Hähnchen-Pizza mit Cranberrys, 338

- Hähnchen-Saté mit Erdnuss-Soße, 207  
 Hähnchen-Schinken-Soße, 207  
 Hähnchen-Teriyaki mit Gemüse-Spaghetti, 208  
 Hähnchenbrust im Schinkenmantel in Salbeibutter gebraten, 208  
 Hähnchenbrust mit Apfelkruste, Möhren-Apfel-Gemüse und Herzoginkartoffeln, 209  
 Hähnchenbrustnach Florentiner Art, 211  
 Hähnchenfilet in Zitronensoße, 211  
 Hähnchenfilet süßsauer, 212  
 Hähnchenfilets in Ei-Mantel, 212  
 Hähnchenkeule auf Kräuter-Möhren, 213  
 Hähnchenkeulen auf Röstkartoffeln, 214  
 Hähnchenkeulen mit Röstkartoffeln, 214  
 Hähnchenragout mit Brokkoli, 215  
 Hähnchensaté auf Reissalat, 215  
 Hähnchenwürfel im Speckmantel, 216  
 Honighähnchen mit Orangen, 217  
 Hühnchen mit Pilzen, 217  
 Hühnerbrustrouladen mit frischen Kräutern, 218  
 Hühnerragout mit Galgant, 218  
 Jamaica Jerk Chicken, 219  
 Jamaika Jerk Chicken, 220  
 Kartoffel-Hähnchen-Gratin, 43  
 Kartoffel-Sprossen-Salat mit Hähnchen, 221  
 Kokos-Schnitzel mit gebratenen Früchten, 222  
 Kürbisgemüse zu Hähnchen, 287  
 Nudel-Nestchen mit Hühnerbrust, 225  
 Paprika-Kürbis-Hähnchen, 226  
 Pastinaken-Möhren-Pfanne, 50  
 Poulardenbrust mit Röstkartoffeln, 227  
 Romanasalat mit Hähnchen, 438  
 Rote Rouladen mit Brezelfüllung, 299  
 Rotes Thai-Curry, 240  
 Salat mit Tandoori-Hähnchen, 240  
 Sherry-Hähnchen auf Gemüse, 244  
 Süßsaurer Hähnchen, 245  
 Tai Otsoshi (Huhn und Rind), 178  
 Tomaten-Hähnchen-Ragout mit Nudeln, 386  
 Überbackene Hähnchenfilets, 246  
 Western-Kartoffelsalat mit Hähnchen, 453  
 Zitronen-Hühnchen-Curry, 248
- HUMMERKRABBEN  
 Hummerkrabben-Kerbel-Soße, 457
- INGWER  
 Enten-Curry, 194
- INNEREI  
 Majoran-Leber mit Apfel, 224
- ITALIEN  
 Bunte Spaghetti, 323  
 Conchiglioni mit Muscheln, 326  
 Fleischstrudel, 115  
 Fusilli mit Pfifferlingen, 332  
 Fusillitorte, 333  
 Garnelenreis mit Brandy, 394  
 Hühnerbrustrouladen mit frischen Kräutern, 218  
 Lachssteaks in der Folie, 83  
 Lasagne mit Ricotta und Auberginen, 344  
 Lasagne mit Tomaten, Ricotta und Auberginen, 345  
 Lasagne mit Zucchini und Blüten, 346  
 Marinierte Sardinen im Gemüsesud, 85  
 Pipe mit frischem Lachs, 364  
 Quiche mit Tomaten und Lauchzwiebeln, 367  
 Ravioli mit Gemüse- und Pilzsoße, 368  
 Reginette mit Tomaten und Dicken Bohnen, 369  
 Schwertfisch mit Gewürztomaten, 94  
 Seehecht alla marchigiana, 95  
 Spaghetti mit Kirschtomaten und Zucchini, 375  
 Spaghetti mit Pesto und Pinienkernen, 377

Spaghetti mit Ricotta und Bauchspeck, 377  
 Süßsaurer Hähnchen, 245  
 Tagliatelle mit Lachs, 382  
 Tagliatelle mit Scampi und Garnelen, 383  
 Tagliatelle mit Zucchini und Garnelen, 384  
 Tagliolini mit Gemüse und Ricotta, 384  
 Tomaten-Oliven-Ragout mit Burrata und Tomaten-Focaccia, 305

## JAKOBSMUSCHEL

Jacobsmuscheln mit Marsala, 458

## JANUAR

Asiatische Geflügelsuppe, 482  
 Badisches Winzer-Hähnchen, 187  
 Bunt belegte Kartoffel-Buletten, 486  
 Bunte Gemüse-Nudeln, 322  
 Cannelloni, 323  
 Curry-Eiersalat mit Krabben, 411  
 Currysuppe mit roten Linsen, 488  
 Edelfisch-Pfännchen, 255  
 Eier-Salat mit roten Linsen, 411  
 Feine Lachstörtchen, 489  
 Feuriges Kraut mit Putenstreifen, 198  
 Fisch-Buletten zu Joghurt-Remoulade, 62  
 Fischfilet auf Balsamico-Linsen, 64  
 Fischkotelett auf Linsen, 67  
 Fleischpfanne mit Kokos, 114  
 Forelle blau mit Kürbis-Chutney, 69  
 Gegrilltes Rum-Chicken, 200  
 Gemüse-Omelett und Graved Lachs, 17  
 Gemüsegratin mit Schafskäse, 37  
 Gemüsespießchen, 273  
 Gemüsesuppe mit Salbei, 494  
 Geschnetzeltes mit Champignons, 202  
 Gratiniertes Fisch in Senfcreme, 78  
 Hackbraten mit Chili-Gemüse, 129  
 Hackfleisch auf chinesische Art, 129  
 Käsesuppe im Krustenbrötchen, 500  
 Käsesuppe mit Pilzen und Hackfleisch, 501

Kartoffelsalat mit Shrimps, 423  
 Knackiger Überraschungssalat, 424  
 Krosse Entenbrust nach Peking-Art, 224  
 Krustenbraten mit Krautsalat, 144  
 Pochierter Lachs, 91  
 Putengeschnetzeltes mit Äpfeln, 233  
 Sauerkrautsalat auf asiatische Art, 443  
 Scharfe Gnocci mit Soße aus Pfeffer-Bresso, 301  
 Scharfe Kraut-Mett-Pfanne, 168  
 Scharfer Bratreis mit Garnelen, 400  
 Schnitzel-Pfanne mit Orangen-Currysoße, 171  
 Schupfnudeln mit Geschnetzeltem, 243  
 Seeteufel mit asiatischen Reismudeln, 96  
 Seeteufel-Sate zu Papaya-Salat, 97  
 Spaghetti al limone, 374  
 Spaghettini-Salat mit Ingwer, 445  
 Süßer & pikanter Brotaufstrich, 11  
 Thunfisch-Tomaten-Salsa zu Chips, 461  
 Überbackene Putensteaks mit Obst, 246  
 Wirsing Eintopf mit Bohnen, 58  
 Würziger Hirtenbraten, 181  
 Zwiebel-Wurst-Salat, 456

## JOGHURT

Hähnchen mit Joghurt, 203  
 Joghurt-Kaltschale mit Gemüsestücken, 498  
 Nieren auf griechische Art, 153

## JULI

Artischocken mit zwei Dips, 481  
 Auberginen in Tomatensoße, 259  
 Blumenkohl alla bolognese, 260  
 Bunter Maissalat mit Chili, 407  
 Chili-Hähnchen aus dem Ofen, 191  
 Cremige Tomatensuppe, 488  
 Eiersalat mit Curry-Creme, 412  
 Fischfilet mit Chili-Curry-Paste, 112  
 Gefüllter Pizzabraten, 121  
 Gnocchi 'Piemonteser Art', 274  
 Grün-weiße Bohnenpfanne, 275

Hähnchen 'Tandoori' auf roten Linsen, 202  
 Hähnchen mit Mais-Salsa, 204  
 Hähnchenfilet in Zitronensoße, 211  
 Kartoffel-Gemüse-Tortilla, 18  
 Kartoffel-Pfifferlings-Salat, 422  
 Kasseler-Pfanne mit grünen Bohnen, 141  
 Leichte Kohlsuppe, 508  
 Mixed Grill & Dips, 151  
 Nudel-Curry-Salat mit Hackbällchen, 429  
 Papaya-Salat mit Limettendressing, 431  
 Romanasalat mit Hähnchen, 438  
 Rote-Linsen-Salat, 439  
 Rouladen mit Roter Bete & Meerrettich, 167  
 Spitzkohl-Rouladen mit Feta, 302  
 Toast-Taler mit 'Tomate-Mozzarella', 12  
 Tomaten-Basilikum-Paste, 462  
 Tomaten-Wurst-Spieße, 179  
 Tortellini-Salat mit Spießchen, 388  
 Überbackene Schmorgurken, 179

## JUNI

'Grüner' Kartoffel-Salat, 401  
 Amerikanische Steakplatte, 107  
 Birnen-Obatzda, 5  
 Blitzschneller Nudelsalat, 403  
 Blumenkohlsalat mit Ei-Vinaigrette, 404  
 Bohnen-Speck-Salat im Tomatenring, 404  
 Bunte Gemüsepfanne, 263  
 Chicken Wings mit Apfel-Ingwer-Dip, 191  
 Couscous mit Minze, 326  
 Exotische Hähnchenspieße, 197  
 Feurige Spaghetti mit Garnelen, 329  
 Feuriger Salat mit Kartoffelsticks, 413  
 Fleischspieße auf Tomatensalat, 114  
 Gemüse-Fisch-Pfanne, 77  
 Gemüse-Fleischsalat mit Ofenkartoffeln, 416

Gemüse-Ragout mit Klößchen, 271  
 Gemüseauflauf mit Gouda, 36  
 Gemüsetopf mit Nudeln, 38  
 Gurken-Süppchen mit Gartenkräutern, 496  
 Hähnchenkeulen mit Röstkartoffeln, 214  
 Hähnchenwürfel im Speckmantel, 216  
 Joghurt-Kaltschale mit Gemüsestücken, 498  
 Kartoffel-Paprika-Pfanne, 277  
 Lauchzwiebel-Tsatsiki, 458  
 Neue Kartoffeln mit Möhrenquark, 290  
 Nudeln mit Champignon-Bolognese, 354  
 Nudelpfanne mit Garnelen und Brokkoli, 355  
 Ofenkartoffeln mit zwei Soßen, 292  
 Omelett mit Tomatengemüse, 19  
 Pastetchen mit Geflügel-Sherry-Rahm, 511  
 Provenzalische Kartoffel-Pfanne, 299  
 Quark-Plinsen mit Paprika, 367  
 Röstkartoffeln mit Knoblauch & Garnelen, 253  
 Schichtsalat mit Curry-Reis, 444  
 Schinken-Wraps, 373  
 Schnitzel-Curry mit Ananas, 170  
 Schnitzel-Mett-Taler, 171  
 Schnitzel-Reis-Pfanne, 172  
 Tagliatelle 'verde' mit Räucherlachs, 382  
 Tex-Mex-Salat mit Chorizo, 449  
 Texas-Pfanne mit Knusperspeck, 304  
 Tortellini-Salat mit Schafskäse, 452  
 Wok-Gemüse mit Tofu, 307  
 Zitronenhähnchen mit Oliven, 250  
 Zwiebelsteaks mit Champignons, 183

## KABELJAU

Fisch-Kokos-Curry mit grünem Gemüse, 63  
 Gratinierter Fisch in Senfcreme, 78

- Kabeljau mit Lauchzwiebeln und Zucchini, 79  
 Kabeljau-Filets mit Quitten-Lauchzwiebel-Gemüse, 80
- KAESE**  
 Bergkäse-Strudel, 309  
 Birnen-Obatzda, 5  
 Buchweizen-Kartoffelklöße mit Harzer-Roller-Füllung, 262  
 Edelfisch-Pfännchen, 255  
 Garnelen mit Schafskäse, 72  
 Käsecremesuppe mit Kräutern, 499  
 Käsesalat mit Pinienkernen, 422  
 Käsesuppe im Krustenbrötchen, 500  
 Käsesuppe mit Pilzen und Hackfleisch, 501  
 Lammlachse in Gorgonzola-Creme, 147  
 Obatzda mit marinierten Blattsalaten und Laugenbrezel, 255  
 Pilz-Bergkäse-Knödel, 363  
 Raclette mit Kartoffeln & Filet, 256  
 Schmelzkäse-Soße, 460  
 Überbackene Krautkräpfen, 313  
 Vier-Käse-Soße, 463
- KAESEGERICHT**  
 Paprika-Gratin, 256
- KALB**  
 Fleischstrudel, 115  
 Gefüllte Kalbsröllchen auf Riesling-Risotto, 118  
 Gefüllte Wirsingbällchen, 271  
 Gefülltes Kalbssteak, 123  
 Kalbsbraten im Salatbett mit Meerrettichsauce, 134  
 Kalbshaxe mit Kartoffelsalat, 134  
 Kalbsrouladen, 136  
 Kalbssahneragout mit Rübchen, 136  
 Kalbssteak mit Apfel-Zwiebel-Gemüse, 137  
 Rosa gebratener Kalbsspitz mit Petersilien-Vinaigrette und, 164  
 Überbackene Kalbsmedaillons, 56
- KALORIENARM**
- Karamell-Kürbis mit Chili und Limette, 1  
 Salatteller mit Schnitzelstreifen, 442  
 Schinken-Wraps, 373  
 Wok-Gemüse mit Tofu, 307
- KALT**  
 Herzhafte Aprikosensuppe, 497  
 Joghurt-Kaltschale mit Gemüsestücken, 498
- KALTSCHALE**  
 Joghurt-Kaltschale mit Gemüsestücken, 498
- KANINCHEN**  
 Geschmortes Kaninchen, 125  
 Kaninchen in Weißweinsauce, 138  
 Kaninchen in Zitronensauce, 138
- KARPFFEN**  
 Böhmisches Karpfen mit warmem Kartoffelsalat, 60
- KARTOFFEL**  
 'Grüner' Kartoffel-Salat, 401  
 Apfel-Kartoffelsalat mit Schwedenhäpfen, 401  
 Backkartoffeln mit Paprikakraut, 259  
 Bärlauch-Kartoffelsuppe, 482  
 Baked Potato mit Putenragout, 188  
 Blaue Chips mit 2 Dips, 465  
 Buchweizen-Kartoffelklöße mit Harzer-Roller-Füllung, 262  
 Bunt belegte Blechkartoffeln, 262  
 Bunt belegte Kartoffel-Buletten, 486  
 Country-Kartoffeln mit drei Dips, 263  
 Feine Lachs-Kartoffel-Suppe, 489  
 Feuriges Kürbis-Gulasch, 266  
 Folienkartoffeln mit Joghurt-Lachscreme, 266  
 Französischer Kartoffelauflauf, 33  
 Frischer Kartoffelsalat mit Hähnchen, 414  
 Gefüllte Kartoffelpuffer, 269  
 Gratiniertes Gemüse mit Rosmarinkartoffeln, 274  
 Gröstl von Kartoffeln und Schinkenwurst mit buntem Gemüse, 275

- Italienischer Kartoffelsalat, 421  
 Kartoffel-Bohnen-Tortilla, 276  
 Kartoffel-Buletten mit Broccoli-Pilz-  
 Soße, 42  
 Kartoffel-Gemüse-Omelett, 18  
 Kartoffel-Hähnchen-Gratin, 43  
 Kartoffel-Kürbis-Suppe, 44  
 Kartoffel-Paprika-Pfanne, 277  
 Kartoffel-Porree-Auflauf, 44  
 Kartoffel-Puffer mit Wurstsalat, 277  
 Kartoffel-Sandwich, 278  
 Kartoffel-Steinpilz-Gratin, 278  
 Kartoffel-Torte, 45  
 Kartoffel-Tortilla mit Lauchzwiebeln,  
 279  
 Kartoffel-Wurst-Püree, 139  
 Kartoffelcremesuppe mit Nüssen, 473  
 Kartoffeln mit Mettfüllung, 279  
 Kartoffeln mit Sauerkrautfüllung, 280  
 Kartoffelpfanne mit Putenbrust in Kräu-  
 tersauce, 281  
 Kartoffelsuppe mit gebratenen Scampi,  
 501  
 Kartoffelsuppe mit Krabben, 502  
 Kartoffelsuppe mit Pfifferlingen, 502  
 Kürbis & Kartoffeln vom Blech, 285  
 Kürbis-Kartoffel-Püree mit Ei, 286  
 Neue Kartoffeln mit Möhrenquark, 290  
 Ofenkartoffel mit Tomatensoße & Feta,  
 291  
 Ofenkartoffeln mit Kümmel und Meer-  
 salz zu Heringshappen, 291  
 Ofenkartoffeln mit Quark, 292  
 Ofenkartoffeln mit zwei Soßen, 292  
 Pannfisch mit Bratkartoffeln & Senfso-  
 ße, 89  
 Paprika-Gratin, 256  
 Party-Kartoffeln mit Schinken, 294  
 Pellkartoffeln mit Gemüsequark, 295  
 Pellkartoffelsalat mit Hacksteaks, 431  
 Pikante Kartoffel-Speck-Torte, 296  
 Pikanter Kartoffel-Linsen-Salat, 433  
 Provenzalische Kartoffel-Pfanne, 299  
 Röstkartoffeln mit Knoblauch & Garne-  
 len, 253  
 Scharfe Gnocci mit Soße aus Pfeffer-  
 Bresso, 301  
 Texas-Pfanne mit Knusperspeck, 304  
 Tomaten-Kartoffel-Chili, 305  
 Überbackene Kartoffeln, 307
- KARTOFFELPUFFER**  
 Gefüllte Kartoffelpuffer, 269
- KARTOFFELSALAT**  
 Böhmischer Karpfen mit warmem Kar-  
 toffelsalat, 60  
 Bunter Kartoffelsalat, 407  
 Frischer Kartoffelsalat mit Hähnchen,  
 414  
 Griechischer Kartoffelsalat, 418  
 Italienischer Kartoffelsalat, 421  
 Kartoffel-Sprossen-Salat mit Häh-  
 nchen, 221  
 Kartoffelsalat mit Feta, 423  
 Mozzarella-Hackbällchen auf Kartof-  
 felsalat, 152  
 Pikanter Kartoffel-Linsen-Salat, 433  
 Spanischer Kartoffelsalat mit Hackwür-  
 feln, 446  
 Western-Kartoffelsalat mit Hähnchen,  
 453
- KASSELER**  
 Apfel-Kasseler-Ragout mit Meerrettich,  
 108  
 Glasiertes Kasseler mit Rotkohlsalat,  
 77, 127  
 Honig-Kasseler mit glasiertem Gemüse,  
 132  
 Kasseler mit Gemüse-Remoulade, 140  
 Kasseler-Gemüse-Suppe, 503  
 Kasseler-Pfanne mit grünen Bohnen,  
 141
- KIND**  
 Gebratene Nudeln mit Pilzen, 335  
 Gemüseragout mit Mais, 272  
 Mangold-Quiche mit Pinienkernen, 349  
 Maultaschen mit Gemüse, 350
- KINDER-KUECHE**

- Gefüllte Champignons, 269
- KIWI  
Bunter Salat mit Lachsfilet, 408
- KLEINE-ANTILLEN  
Callaloo-Suppe mit Schinken, 487  
Jerk Chicken mit Bohnenreis, 220
- KLOSS  
Buchweizen-Kartoffelklöße mit Harzer-Roller-Füllung, 262  
Hirseklößchen auf Tomaten, 339
- KNOBLAUCH  
Enten-Curry, 194  
Knoblauchcreme mit Croûtons, 503
- KNOEDEL  
Pilz-Bergkäse-Knödel, 363  
Putengulasch zu Knödeln, 234
- KNOEPFLE  
Bärlauch-Knöpfele mit Kümmel, Emmentaler & Spitzkohl, 316
- KOHL  
Chinakohl-Nudel-Pfanne, 325  
Gefüllte Frikadellen 'griechische Art', 117  
Leichte Kohlsuppe, 508  
Rote Rouladen mit Brezelfüllung, 299  
Weißkohlaufauf mit Bratwurst und Kräuter-Joghurt, 57
- KOKOSMILCH  
Enten-Curry, 194
- KRABBE  
Frühlingsrollen mit Krabbenfüllung, 493  
Kartoffelsuppe mit Krabben, 502  
Krabben-Quiche mit Lauchzwiebeln, 341  
Zucchini mit Krabbenfüllung, 308
- KRAEUTER  
'Grüner' Kartoffel-Salat, 401  
Eier in Senf-Kräuter-Rahm, 15  
Gedünstetes Gemüse mit Kräuterschnittzel, 199  
Kartoffelpfanne mit Putenbrust in Kräutersauce, 281  
Kräuterpfannkuchen, 342  
Kräuterschnittzel 'Mediterrane', 223  
Putenschnittzel mit Kräuterkruste, 239  
Schnittzel in Kräuterhülle an Linsengemüse mit Petersilienkartoffeln, 168  
Überbackener Apfel, 466
- KRAPPE  
Pikante Hefekrapfen, 511  
Überbackene Krautkrapfen, 313
- KRAUTSALAT  
Krautsalat mit Paprika, 426
- KRESSE  
Brunnenkressesuppe mit Hack, 485  
Rahmnudel-Gratin mit Kresseschaum, 52
- KRUSTENBRATEN  
Gefüllter Krustenbraten, 120  
Krustenbraten auf Gemüsebett mit Sauerkraut und handgemachten Knöpfchen, 144  
Krustenbraten mit pikantem Zwiebelgemüse, 145
- KUCHEN  
Bergkäse-Strudel, 309  
Gitterblechkuchen, 310
- KUERBIS  
Feine Spanferkelsülze auf mariniertem Kürbis und Schnittlauchsauce, 111  
Feuriges Kürbis-Gulasch, 266  
Forelle blau mit Kürbis-Chutney, 69  
Gefüllte Kürbisschiffchen, 270  
Herzhafte Kürbiswaffeln, 311  
Karamell-Kürbis mit Chili und Limette, 1  
Kartoffel-Kürbis-Suppe, 44  
Kürbis & Kartoffeln vom Blech, 285  
Kürbis Gratin, 45  
Kürbis-Carpaccio mit gerösteten Walnüssen in Apfelsaft-Dressing, 506  
Kürbis-Kartoffel-Püree mit Ei, 286  
Kürbiscremesuppe, 507  
Kürbiscurry, 286  
Kürbisgemüse zu Hähnchen, 287

- Kürbissuppe mit Orangen und Ingwer, 507  
 Kürbissuppe vom Butternut, 508  
 Lasagne mit Zucchini und Blüten, 346  
 Linsenbratlinge mit Gemüse, 289  
 Marinierte Entenbrust auf Kürbis-Walnussgemüse, 225  
 Paprika-Kürbis-Hähnchen, 226  
 Spaghettikürbis-Salat, 445
- LACHS  
 80-Grad-Lachs, 59  
 Bunter Salat mit Lachsfilet, 408  
 Edelfisch-Pfännchen, 255  
 Feine Lachs-Kartoffel-Suppe, 489  
 Gebratene Lachsfilets, 73  
 Gegrillter Lachs mit Kräutersauce, 76  
 Gemüse-Omelett und Graved Lachs, 17  
 Grüne Nudelpfanne mit Lachs, 336  
 Lachs-Frischkäse-Terrine, 391  
 Lachs-Nudeln im Parmesankörbchen, 343  
 Lachs-Pizza, 343  
 Lachsfilet 'Asia' auf Wildreis, 82  
 Lachsschnitzel auf Asia-Gemüse, 83  
 Lachssteaks in der Folie, 83  
 Lachstopf mit Garnelen, 84  
 Nudelfleckerln mit Stremellachs, 354  
 Pipe mit frischem Lachs, 364  
 Pochierter Lachs, 91  
 Riesenrösti mit Kräuterquark und Lachs, 92  
 Spaghetti-Lachs-Gratin vom Blech, 54  
 Tagliatelle 'verde' mit Räucherlachs, 382  
 Tagliatelle mit Lachs, 382
- LAKTOSEFREI  
 Paprika mit Hirsefüllung, 293  
 Reis mit gebratenem Tofu und grünen Bohnen, 397
- LAMM  
 Altländer Apfel-Lammcurry, 106  
 Champignon-Lamm-Pfännchen mit Couscous, 110
- Gefüllte Lammschulter mit verschiedenem Gemüse und Kartoffelwedges, 119  
 Lammfrikadellen auf Currylauch, 146  
 Lammkeule aus dem Ofen mit Kartoffeln, 147  
 Lammlachse in Gorgonzola-Creme, 147  
 Lammragout mit Koriander, 148  
 Mixed Grill & Dips, 151  
 Nieren auf griechische Art, 153  
 Petersiliensalat mit Lammkoteletts, 432  
 Pizza mit Lammhack, 365  
 Rosmarin-Lammlachse mit lauwarmem Erbsen-Bohnen-Salat, 164
- LAMMFILET  
 Rosmarin-Lammlachse mit lauwarmem Erbsen-Bohnen-Salat, 164
- LAMMRUECKEN  
 Champignon-Lamm-Pfännchen mit Couscous, 110
- LAMMSCHULTER  
 Gefüllte Lammschulter mit verschiedenem Gemüse und Kartoffelwedges, 119
- LASAGNE  
 Lasagne mit Ricotta und Auberginen, 344  
 Lasagne mit Tomaten, Ricotta und Auberginen, 345  
 Lasagne mit Zucchini und Blüten, 346
- LAUCH  
 Apfel-Lauchzwiebel-Salat, 402  
 Champignonbrot mit Lauchzwiebeln, 6  
 Lammfrikadellen auf Currylauch, 146  
 Lauch-Quiches mit Comte, 346  
 Lauchzwiebel-Frikadellen, 148  
 Lauchzwiebeln mit Zitronensoße, 2  
 Schweinerücken im Lauchmantel, 174
- LEBER  
 Granatapfel-Salat mit Entenleber, 417  
 Majoran-Leber mit Apfel, 224
- LEICHT  
 Salat mit Tandoori-Hähnchen, 240

- Salatteller mit Schnitzelstreifen, 442
- LIMONE
- Pflückhecht in einer Kapern-Limonensauce, 89
- Spaghetti al limone, 374
- LINSE
- Currysuppe mit roten Linsen, 488
- Hähnchen 'Tandoori' auf roten Linsen, 202
- Linsen-Salat mit Entenbrust, 427
- Pikanter Kartoffel-Linsen-Salat, 433
- Rotbarbenfilet mit Linsensalat, 513
- Schnitzel in Kräuterhülle an Linsengemüse mit Petersilienkartoffeln, 168
- Spaghetti mit Linsensoße, 376
- Zander im Speckmantel auf Linsensalat, 100
- MAERZ
- Antipasti-Platte mit Bruschetta, 481
- Badisches Schäufele, 108
- Blätterteig-Schinken-Quiche, 319
- Blumenkohl-Puten-Curry, 189
- Blumenkohl-Zwiebel-Quiche, 321
- Callaloo-Suppe mit Schinken, 487
- Chinesische Bratnudeln, 325
- Eier in Currysoße mit frischem Gemüse, 15
- Farfalle bolognese mit Rucola, 327
- Frikadellchen vom Blech, 115
- Gebratener Blumenkohl süßsauer, 267
- Gefüllte Frikadellen 'griechische Art', 117
- Gefülltes Pitabrot, 9
- Grüne Nudelpfanne mit Lachs, 336
- Hack-Auflauf auf griechische Art, 40
- Hackpfanne mit Spitzkohl, 132
- Honig-Kasseler mit glasiertem Gemüse, 132
- Jerk Chicken mit Bohnenreis, 220
- Kabeljau mit Lauchzwiebeln und Zucchini, 79
- Käse-Cocktail mit Kresse, 498
- Käsecremesuppe mit Kräutern, 499
- Kalbsrouladen, 136
- Kartoffel-Puffer mit Wurstsalat, 277
- Knackige Rohkostplatte, 424
- Kräuterseitlings-Pfanne mit Senfsahne, 284
- Küchlein mit Peking-Entenbrust, 505
- Lachs-Nudeln im Parmesankorbchen, 343
- Möhren-Ingwer-Suppe, 509
- Nudelplatte mit vier leckeren Soßen, 356
- Paprika mit Hirse-Pilz-Füllung, 475
- Pariser Schinken mit feinem Gemüse, 156
- Pikanter Kartoffel-Linsen-Salat, 433
- Provenzalische Hack-Baguettes, 10
- Putenkeule auf Röstgemüse, 234
- Reispuffer mit Käsesoße, 398
- Reistaler mit Senfsoße, 398
- Rigatoni mit sugo, 370
- Roastbeef mit Joghurt-Dip, 162
- Roter Reis mit Knoblauch, 399
- Schweinesteaks mit Camemberthaube, 175
- Seeteufelmedaillons mit Kirschtomaten, 97
- Sherry-Hähnchen auf Gemüse, 244
- Sprossensalat mit Garnelen, 448
- Steak mit Curry-Pfirsichsoße, 175
- Thai-Salat mit Hack & Zitronengras, 450
- Thunfisch-Kapern-Soße, 460
- Tomaten-Kartoffel-Chili, 305
- Überbackene Schnitzel alla bolognese, 180
- MAI
- Asia-Nudeln mit Hähnchen & Ei, 185
- Baguette mit Geflügelleber, 483
- Bami Goreng mit Schinken & Spiegelei, 317
- Blumenkohl-Hähnchen-Curry, 189
- Bunter Kartoffelsalat, 407
- Butterscholle mit Schmorkartoffeln, 61

- Caesar Salad mit Joghurt-Knobidressing, 409  
 Fischfilet auf Püree, 65  
 Frischer Brotsalat, 414  
 Frühlingssalat, 415  
 Garnelen-Spieße mit Lauchzwiebeln, 73  
 Gebratene Scholle mit Krabben, 74  
 Gebratener Blumenkohl mit Steakwürfeln, 117  
 Gefüllte Kartoffelpuffer, 269  
 Geschnetzeltes mit Morchelrahm, 126  
 Gorgonzolasoße mit Spargel und Pilzen, 457  
 Grüner Frühlingssalat, 418  
 Grünkern-Bratlinge mit Radieschen-Dip, 473  
 Hack-Taschen mit Olivenquark, 338  
 Karibischer Fleischtopf mit Reis, 139  
 Knackiger Weizensalat mit Gouda, 425  
 Krabben-Quiche mit Lauchzwiebeln, 341  
 Kräuter-Dorade mit Röstkartoffeln, 142  
 Kräuter-Forelle aus dem Ofen, 81  
 Maischolle mit Buttergemüse, 85  
 Makkaroni-Hack-Auflauf, 48  
 Mangold-Quinotto, 150  
 Pellkartoffelsalat mit Hacksteaks, 431  
 Pikante Putenmedaillons, 226  
 Pitas mit Spinat und Korinthen, 298  
 Pizza 'Gourmet', 365  
 Poulardenbrust mit Röstkartoffeln, 227  
 Reismudeln mit Rindfleisch, 160  
 Roastbeefröllchen 'Andaluz', 163  
 Schnelle Hochzeitssuppe, 516  
 Spaghetti mit Oliven-Thunfisch-Soße, 376  
 Spanische Spargel-Tortilla, 20  
 Tomatensalat mit Salzmandeln, 451  
 Überkrustete Tortilla-Chips, 519  
 Zander mit Basilikum-Butter auf Gemüse, 101  
 Ziegenkäse-Salat, 454
- MAIS
- Bunter Maissalat mit Chili, 407  
 Gemüseragout mit Mais, 272  
 Putenbrust mit Maisrahmsauce und Lauchzwiebeln, 230
- MAKKARONI
- Makkaroni mit scharfem Tomatensugo und Mozzarella, 347  
 Makkaroni mit Zitronen-Sahne-Soße, 347  
 Makkaroni-Hack-Auflauf, 47
- MAKRELE
- Reismudel-Bowl mit Makrele, 370
- MALLORCA
- Mallorquinische Schweinelende mit So-brassada, 149
- MANGOLD
- Blätterteigrolle mit Mangold, 469  
 Mangold-Quiche mit Pinienkernen, 349
- MATJES
- Matjes-Tatar auf Rösti, 86  
 Matjesplatte mit Wintersalat, 87
- MAULTASCHE
- Maultaschen-Gratin mit Linsen, 49
- MEERESFRUCHT
- Conchiglioni mit Muscheln, 326  
 Edelfisch-Pfännchen, 255  
 Eiergratin mit Krabben, 29  
 Feurige Spaghetti mit Garnelen, 329  
 Garnelen in Thai-Curry-Soße, 71  
 Garnelen-Pie 'Barbados', 333  
 Garnelen-Pilz-Pfanne, 72  
 Garnelen-Spieße mit Lauchzwiebeln, 73  
 Garnelenreis mit Brandy, 394  
 Gebratener Spargel aus dem Wok, 267  
 Hummerkrabben-Kerbel-Soße, 457  
 Jacobsmuscheln mit Marsala, 458  
 Kartoffelsalat mit Shrimps, 423  
 Kartoffelsuppe mit gebratenen Scampi, 501  
 Kartoffelsuppe mit Krabben, 502  
 Linsensalat mit Harissa-Garnelen, 428  
 Nudelpfanne mit Garnelen und Brokko-li, 355

- Sardischer Langusten-Salat, 442  
 Scharfer Bratreis mit Garnelen, 400  
 Schnelle Paella, 53  
 Tagliatelle mit Scampi und Garnelen, 383  
 Tagliatelle mit Zucchini und Garnelen, 384
- MEHLSPEISE  
 Asiatische Geflügel-Quiche, 315  
 Fladenbrotpizza, 330  
 Flammkuchen mit Rucola, 330  
 Flammkuchen-Duo, 331  
 Grüne Quiche, 337  
 Hack-Taschen mit Olivenquark, 338  
 Hähnchen-Pizza mit Cranberrys, 338  
 Kräuterfladen mit Kartoffeln, 341  
 Kräuterpfannkuchen, 342  
 Lauch-Quiches mit Comte, 346  
 Mangold-Quiche mit Pinienkernen, 349  
 Maultaschen mit Gemüse, 350  
 Mini-Burritos mit Avocado-creme, 351  
 Pfifferlings-Tarte, 360, 361  
 Pikante Apfel-Zwiebel-Tarte, 361  
 Pikante Blätterteig-Schnecken, 362  
 Pilz-Quiche mit Krabben, 363  
 Pizza mit Lammhack, 365  
 Quark-Plinsen mit Paprika, 367  
 Quiche mit Tomaten und Lauchzwiebeln, 367  
 Rote-Bete-Flammkuchen, 371  
 Schinken-Käse-Quesadillas, 373  
 Schinken-Wraps, 373  
 Schneller Zwiebelkuchen, 374  
 Strudel-Muffins mit Salami, 381  
 Überbackene Pfannkuchen, 389  
 Würzige arabische Pizza, 390
- METT  
 Kartoffeln mit Mettfüllung, 279  
 Scharfe Kraut-Mett-Pfanne, 168  
 Schnitzel-Mett-Taler, 171
- MITTEL  
 Zweierlei von der Ente, 251
- MOEHRE  
 Knusprige Möhrenpuffer, 283  
 Möhren-Kokos-Suppe, 510  
 Möhrenreis mit Tofu, 396
- MORCHEL  
 Geschnetztes mit Morchelrahm, 126
- MOZZARELLA  
 Warmer Mozzarellasalat, 452
- MUFFIN  
 Spaghetti-Muffins mit Tomatensoße, 378  
 Strudel-Muffins mit Salami, 381
- MUSCHEL  
 Conchiglioni mit Muscheln, 326
- MUSCHELNUDEL  
 Pilzsoße, 460
- NIEDERTEMPERATUR  
 80-Grad-Lachs, 59
- NIERE  
 Nieren auf griechische Art, 153
- NOVEMBER  
 BBQ-Hähnchen mit Erdnusskruste, 25  
 Blumenkohl-Hack-Gratin, 26  
 Cannelloni mit Paprika-Zwiebel-Füllung, 324  
 Feuriger Chilitopf aus dem Ofen, 30  
 Frühlingsrollen mit Krabbenfüllung, 493  
 Gebratene Nudeln mit Gemüse, 334  
 Gebratene Nudeln mit Pilzen, 335  
 Gefüllte Paprika mit Safranreis, 394  
 Gemüse-Pastetchen, 493  
 Geschnetztes mit Möhrenpüree, 125  
 Hähnchen-Quesadilla-Auflauf, 42  
 Hähnchenbrustnach Florentiner Art, 211  
 Hirseklößchen auf Tomaten, 339  
 Italienische Spirelli-Pfanne, 340  
 Jamaica Jerk Chicken, 219  
 Kartoffel-Bohnen-Tortilla, 276  
 Kleine Pizzas mit Hack & Tomate, 340  
 Krautsalat mit Paprika, 426  
 Linsenbratlinge mit Gemüse, 289  
 Makkaroni-Frikadellen-Auflauf, 46  
 Mangold-Quiche mit Pinienkernen, 349

- Mini-Sauerkraut-Quiches, 352
  - Papaya-Salsa zu Garnelen, 459
  - Pilz-Quiche mit Krabben, 363
  - Putenfilet mit mexikanischem Salat, 232
  - Putengulasch zu Knödeln, 234
  - Raclette mit Kartoffeln & Filet, 256
  - Reissalat mit Hackbällchen, 436
  - Roastbeef-Carpaccio mit Basilikum, 512
  - Rouladen 'International', 166
  - Rustikale Spätzlepfanne, 371
  - Sauerkraut-Salat mit scharfem Dip, 443
  - Scharfe Hühnersuppe mit Ingwer, 515
  - Schnitzel mit Honigsoße, 169
  - Spaghetti mit Kaviar, 375
  - Steckrübentaler in Sesam-Hülle, 303
  - Südamerikanischer Hähnchentopf, 55
  - Tiroler Zwiebeltopf, 56
  - Überbackene Champignons, 306
- NUDEL
- Asia-Nudeln mit Hähnchen & Ei, 185
  - Asia-Nudelpfanne mit Hähnchenfilet, 186
  - Asiatischer Nudeltopf, 315
  - Bärlauch-Knöpfe mit Kümmel, Emmentaler & Spitzkohl, 316
  - Bärlauchnudeln in cremiger Soße, 317
  - Bami Goreng mit Schinken & Spiegelei, 317
  - Bandnudeln mit Pilz-Gemüse, 318
  - Bandnudeln mit Specksauce, 318
  - Blitzschneller Nudelsalat, 403
  - Bratnudeln mit Gemüse und Pilzen, 322
  - Bunte Gemüse-Nudeln, 322
  - Bunte Spaghetti, 323
  - Cannelloni, 323
  - Chinakohl-Nudel-Pfanne, 325
  - Chinesische Bratnudeln, 325
  - Conchiglioni mit Muscheln, 326
  - Eiernudeln mit Tofu, 327
  - Farfalle bolognese mit Rucola, 327
  - Farfalle mit Gemüse und Mozzarella, 328
  - Farfalle mit Tomaten & Bärlauch, 329
  - Feurige Spaghetti mit Garnelen, 329
  - Fleischtaschen aus China, gedämpft, 331
  - Fusilli mit Pfifferlingen, 332
  - Fusillitorte, 333
  - Gebratene Nudeln mit Gemüse, 334
  - Gebratene Nudeln mit Pilzen, 335
  - Gemüsespaghetti mit Petersilienpesto und Frühlingsgemüse, 336
  - Glasnudelsalat, 416
  - Gorgonzolasoße mit Spargel und Pilzen, 457
  - Grüne Nudelpfanne mit Lachs, 336
  - Herzhafter Spätzlesalat, 421
  - Italienische Spirelli-Pfanne, 340
  - Lachs-Nudeln im Parmesankörbchen, 343
  - Lasagne mit Ricotta und Auberginen, 344
  - Lasagne mit Tomaten, Ricotta und Auberginen, 345
  - Lasagne mit Zucchini und Blüten, 346
  - Makkaroni mit scharfem Tomatensugo und Mozzarella, 347
  - Makkaroni mit Zitronen-Sahne-Soße, 347
  - Makkaroni-Hack-Auflauf, 47, 48
  - Makkaroni-Hack-Torte, 348
  - Makkaroni-Kartoffel-Topf mit Apfel, 349
  - Maultaschen-Gratin mit Linsen, 49
  - Nudel-Nestchen mit Hühnerbrust, 225
  - Nudel-Omelett, 352
  - Nudel-Salat mit Fleischwurst, 353
  - Nudel-Wurst-Salat, 429
  - Nudelfleckerln mit Stremellachs, 354
  - Nudeln mit Champignon-Bolognese, 354
  - Nudeln mit Pilzsoße, 355
  - Nudelpfanne mit Garnelen und Brokkoli, 355
  - Nudelplatte mit vier leckeren Soßen, 356

- Nudeltopf mit Shiitake und Garnelen, 357
- Penne mit geräucherter Forelle, 358
- Penne mit Hackragout und Joghurt, 359
- Penne-Salat mit Senf-Frikadellen, 359
- Pipe mit frischem Lachs, 364
- Puten-Curry-Soße, 366
- Putenbrustwürfel mit Pilzen und Lauchzwiebeln auf grünen Bandnudeln, 231
- Rahmnudel-Gratin mit Kresseschaum, 52
- Ravioli mit Gemüse- und Pilzsoße, 368
- Ravioli-Salat mit Pesto, 435
- Reginette mit Tomaten und Dicken Bohnen, 369
- Reisnudel-Bowl mit Makrele, 370
- Reisnudeln mit Rindfleisch, 160
- Rigatoni mit sugo, 370
- Scharfe Puten-Nudelpfanne, 242
- Scharfe Sellerienudeln, 372
- Spaghetti mit Kaviar, 375
- Spaghetti mit Kirschtomaten und Zucchini, 375
- Spaghetti mit Linsensoße, 376
- Spaghetti mit Oliven-Thunfisch-Soße, 376
- Spaghetti mit Pesto und Pinienkernen, 377
- Spaghetti mit Ricotta und Bauchspeck, 377
- Spaghetti-Gratin, 54
- Spaghetti-Lachs-Gratin vom Blech, 54
- Spaghetti-Muffins mit Tomatensoße, 378
- Spaghettini in Lachs-Hummersahne, 379
- Spaghettini-Salat mit Ingwer, 445
- Steinpilzrahm mit Bandnudeln, 381
- Tagliatelle 'verde' mit Räucherlachs, 382
- Tagliatelle mit Lachs, 382
- Tagliatelle mit Scampi und Garnelen, 383
- Tagliatelle mit Zucchini und Garnelen, 384
- Tagliolini mit Gemüse und Ricotta, 384
- Teigtaschen mit Garnelenfüllung, 385
- Thunfisch-Kapern-Soße, 460
- Thunfischgulasch mit Bandnudeln, 99
- Tomaten-Hähnchen-Ragout mit Nudeln, 386
- Tomaten-Nudelsalat, 451
- Tomaten-Spaghetti mit Pute, 387
- Tortellini-Salat mit Schafskäse, 452
- Tortellini-Salat mit Spießchen, 388
- Überbackene Conchiglioni, 388
- NUDELGERICHT
- Hummerkrabben-Kerbel-Soße, 457
- Jacobsmuscheln mit Marsala, 458
- Pilzsoße, 460
- Schmelzkäse-Soße, 460
- Spaghetti-Party-Pizza, 378
- Tomaten mit Schafskäse, 461
- Tomatensoße, 462
- Vier-Käse-Soße, 463
- NUDELSALAT
- Fruchtiger Nudelsalat, 415
- Nudel-Curry-Salat mit Hackbällchen, 429
- Spaghettini-Salat mit Ingwer, 445
- Tomaten-Nudelsalat, 451
- Tortellini-Salat mit Spießchen, 388
- NUDELSAUCE
- Hummerkrabben-Kerbel-Soße, 457
- Jacobsmuscheln mit Marsala, 458
- Pilzsoße, 460
- Schmelzkäse-Soße, 460
- Tomaten mit Schafskäse, 461
- Vier-Käse-Soße, 463
- OBATZTER
- Obatzda mit marinierten Blattsalaten und Laugenbrezel, 255
- OFENGERICHT
- Feines Wurzelgratin, 30
- OKTOBER
- Altländer Apfel-Lammcurry, 106

- Apfel-Kasseler-Ragout mit Meerrettich, 108  
 Asia-Hähnchen aus dem Wok, 185  
 Asia-Nudelpfanne mit Hähnchenfilet, 186  
 Asiatische Teigbeutel, 186  
 Chili-Hähnchen mit Taco-Chips, 192  
 Curry-Hähnchengulasch, 193  
 Eier in Senf-Kräuter-Rahm, 15  
 Flammkuchen-Duo, 331  
 Gebackener Kürbis, 470  
 Gefüllte Champignons, 269  
 Gemüseragout mit Mais, 272  
 Granatapfel-Salat mit Entenleber, 417  
 Hähnchen-Schinken-Soße, 207  
 Herzhafter Spätzlesalat, 421  
 Hühnchen mit Pilzen, 217  
 Jägerschnitzel-Auflauf, 133  
 Kartoffel-Hähnchen-Gratin, 43  
 Kartoffel-Kürbis-Suppe, 44  
 Knackiges Wok-Gemüse, 282  
 Knusprige Frühlingsröllchen, 504  
 Kräuter-Krustenbraten, 142  
 Kürbis & Kartoffeln vom Blech, 285  
 Kürbis-Kartoffel-Püree mit Ei, 286  
 Lammragout mit Koriander, 148  
 Majoran-Leber mit Apfel, 224  
 Makkaroni-Gyros-Auflauf, 47  
 Marinierte Entenbrust auf Kürbis-Walnussgemüse, 225  
 Möhrenreis mit Tofu, 396  
 Nudeltopf mit Shiitake und Garnelen, 357  
 Ofenkartoffeln mit Quark, 292  
 Paprika-Quiche mit Cabanossi, 358  
 Pastinaken-Möhren-Pfanne, 50  
 Penne mit geräucherter Forelle, 358  
 Petersiliensalat mit Lammkoteletts, 432  
 Pfifferlings-Tarte, 361  
 Pochiertes Rinderfilet auf Gemüse, 157  
 Pute-Radicchio-Sandwich, 10  
 Putendöner auf Reis, 231  
 Ravioli-Auflauf mit Paprika, 53  
 Ravioli-Salat mit Pesto, 435  
 Speck-Kartoffeln mit Quark-Dip, 302  
 Tofu-Champignon-Pfanne mit Curry, 476  
 Western-Kartoffelsalat mit Hähnchen, 453  
 Wurstspieße mit Ananas, 182  
 Ziegenkäse-Torteletts, 521
- OMELETT  
 Frühlingsomelett mit Pfefferkäse, 17  
 Gemüse-Omelett und Graved Lachs, 17  
 Grünes Omelett, 18  
 Kartoffel-Gemüse-Omelett, 18  
 Nudel-Omelett, 352  
 Omelett mit Tomatengemüse, 19
- ORANGE  
 Kürbissuppe mit Orangen und Ingwer, 507  
 Orangen-Tomaten-Suppe, 510  
 Süßsaures Hähnchen, 245
- ORECCHIETTE  
 Vier-Käse-Soße, 463
- OSTERN  
 Eier-Muffins in 3 feinen Varianten, 16  
 Makkaroni-Hack-Torte, 348
- P100  
 Kartoffelpfanne mit Putenbrust in Kräutersauce, 281
- P2  
 Winter-Quinoa-Salat, 453
- P4  
 Blätterteig-Röllchen, 319  
 Blumenkohl-Chili-Pfanne, 260  
 Brunnenkressesuppe mit Hack, 485  
 Fisch-Buletten zu Joghurt-Remoulade, 62  
 Forelle blau mit Kürbis-Chutney, 69  
 Garnelen mit Schafskäse, 72  
 Gefüllte Paprikaschoten, 270  
 Gemüsesticks mit zwei Dips, 273  
 Hackbraten mit Chili-Gemüse, 129  
 Hummerkrabben-Kerbel-Soße, 457  
 Italienischer Kartoffelsalat, 421  
 Jacobsmuscheln mit Marsala, 458

- Käsesuppe mit Pilzen und Hackfleisch, 501  
 Kartoffel-Porree-Auflauf, 44  
 Kartoffel-Steinpilz-Gratin, 278  
 Kartoffelcremesuppe mit Nüssen, 473  
 Kartoffeln mit Sauerkrautfüllung, 280  
 Knackiger Überraschungssalat, 424  
 Kürbiscremesuppe, 507  
 Kürbiscurry, 286  
 Pellkartoffeln mit Gemüsequark, 295  
 Pfannengemüse mit Spaghetti, 295  
 Pfannengerührtes Gemüse mit Pilzen, 296  
 Pilz-Pfanne, 297  
 Pilzsoße, 460  
 Puten-Curry-Soße, 366  
 Schmelzkäse-Soße, 460  
 Seelachsfilet mit Paprikagemüse, 96  
 Seeteufel mit asiatischen Reismudeln, 96  
 Seeteufel-Sate zu Papaya-Salat, 97  
 Spaghetti al limone, 374  
 Spaghetti mit Kaviar, 375  
 Spaghettini-Salat mit Ingwer, 445  
 Spargel in Kokos-Curry-Soße, 301  
 Spinat-Börek, 379  
 Tomaten mit Schafskäse, 461  
 Überbackene Putensteaks mit Obst, 246  
 Vier-Käse-Soße, 463  
 Wirsingintopf mit Bohnen, 58
- P6  
 Kartoffelcremesuppe mit Nüssen, 473  
 Schlemmerschnitzel à la Bordelaise, 242  
 Tomatensoße, 462
- PANGASIUS  
 Pangasiusfilet in Kartoffel-Kräuter-Kruste mit Senfsauce, 88
- PAPAYA  
 Papaya-Salat mit Limettendressing, 431  
 Papaya-Salsa zu Garnelen, 459
- PAPRIKA  
 Bunte Spaghetti, 323  
 Gefüllte Paprika mit Safranreis, 394  
 Gefüllte Paprika mit Schmorkartoffeln, 120  
 Gefüllte Paprikaschoten, 270  
 Nieren auf griechische Art, 153  
 Paprika mit Hirse-Pilz-Füllung, 475  
 Paprika mit Hirsefüllung, 293  
 Paprika nach griechischer Art, 293  
 Paprika-Kürbis-Hähnchen, 226  
 Quark-Plinsen mit Paprika, 367  
 Seelachsfilet mit Paprikagemüse, 96  
 Zweierlei gefüllte Paprika, 521
- PARMESAN  
 Spargel-Tomatensalat im Parmesankörbchen, 447
- PARTY  
 Käsesuppe im Krustenbrötchen, 500  
 Kartoffelsalat mit Shrimps, 423  
 Kartoffelsuppe mit gebratenen Scampi, 501  
 Würzig gefüllte Fladenbrote, 13  
 Zwiebel-Wurst-Salat, 456
- PASTA  
 Cannelloni mit Paprika-Zwiebelfüllung, 324  
 Nudelplatte mit vier leckeren Soßen, 356  
 Rigatoni mit sugo, 370  
 Spaghetti al limone, 374
- PASTE  
 Tomaten-Basilikum-Paste, 462
- PASTETE  
 Gemüse-Pastetchen, 493
- PELLKARTOFFEL  
 Pellkartoffeln mit Gemüsequark, 295
- PENNE  
 Penne mit geräucherter Forelle, 358  
 Penne-Salat mit Senf-Frikadellen, 359  
 Tomaten mit Schafskäse, 461
- PESTO  
 Gemüsespaghetti mit Petersilienpesto und Frühlingsgemüse, 336  
 Spaghetti mit Pesto und Pinienkernen, 377
- PETERSFISCH

Mit Zitronenmelisse und Koriander gedämpfter St. Petersfisch im Dim Sum, 87

## PETERSILIE

Petersiliensalat mit Lammkoteletts, 432

## PFANNENGERICHT

Asia-Nudelpfanne mit Hähnchenfilet, 186

Austernpilzpfanne mit Lauchzwiebeln, 25

Bratnudeln mit Gemüse und Pilzen, 322

Bunte Gemüsepfanne, 263

Feurige Spitzkohlpfanne, 265

Fisch-Kartoffel-Pfanne mit Senfsoße, 63

Fisch-Pfanne mit Joghurt-Senfsoße, 64

Fischpfanne mit Buschbohnen, 67

Gemischte Pilzpfanne, 201

Gemüse-Fisch-Pfanne, 35, 77

Grün-weiße Bohnenpfanne, 275

Grüne Nudelpfanne mit Lachs, 336

Hähnchen-Mais-Pfanne, 206

Italienische Spirelli-Pfanne, 340

Kartoffel-Paprika-Pfanne, 277

Kartoffelpfanne mit Putenbrust in Kräutersauce, 281

Kasseler-Pfanne mit grünen Bohnen, 141

Kräuterseitlings-Pfanne mit Senfsahne, 284

Nudelpfanne mit Garnelen und Brokkoli, 355

Paprika-Pfanne mit Steakstreifen, 155

Pastinaken-Möhren-Pfanne, 50

Pfannengerührtes Gemüse mit Pilzen, 296

Pilzpfanne mit Tomaten, 297

Provenzalische Kartoffel-Pfanne, 299

Reispfanne mit Brätkällchen, 397

Scharfe Kraut-Mett-Pfanne, 168

Scharfe Puten-Nudelpfanne, 242

Schnitzel-Reis-Pfanne, 172

Steak-Kartoffel-Pfanne 'Texas-Art', 176

Texas-Pfanne mit Knusperspeck, 304

Tofu-Champignon-Pfanne mit Curry, 476

## PFANNKUCHEN

Blechpfannkuchen 'Hawaii', 320

Kräuterpfannkuchen, 342

Spinatpfannkuchen-Turm überbacken mit Gouda, 380

Überbackene Pfannkuchen, 389

## PFEFFER

Putenschnitzel in Pfefferkruste auf Lauchzwiebelgemüse, 238

Scharfe Gnocci mit Soße aus Pfeffer-Bresso, 301

## PFIFFERLING

Fusilli mit Pfiifferlingen, 332

Pilzsoße, 460

## PFLAUME

RINDERRUCKENSTEAK IN ROTWEIN-PFLAUMEN-SAUCE, 161

Schweinemedallions in Pflaumensoße, 173

## PIE

Garnelen-Pie 'Barbados', 333

## PIKANT

Hähnchen mit Joghurt, 203

Pikante Kartoffel-Speck-Torte, 296

## PILZ

Austernpilzpfanne mit Lauchzwiebeln, 25

Bandnudeln mit Pilz-Gemüse, 318

Cannelloni, 323

Feine Steinpilzsuppe, 490

Filet mit Steinpilzbutter und Blätterteigtaschen, 112

Fleischstrudel, 115

Forellenpäckchen auf Champignon-Gurkenrahm, 70

Fusilli mit Pfiifferlingen, 332

Gebratene Nudeln mit Pilzen, 335

Gefüllte Champignons, 269

Gemischte Pilzpfanne, 201

Geschnetzeltes mit Morchelrahm, 126

- Hähnchen mit Pilzen, 217  
 Käsesuppe mit Pilzen und Hackfleisch, 501  
 Kartoffel-Steinpilz-Gratin, 278  
 Kartoffelsuppe mit Pfifferlingen, 502  
 Kräuterseitlings-Pfanne mit Senfsahne, 284  
 Lauwarmes Pilzgemüse, 288  
 Marinierte Pfifferlinge, 23  
 Nudeln mit Champignon-Bolognese, 354  
 Nudeln mit Pilzsoße, 355  
 Nudeltopf mit Shiitake und Garnelen, 357  
 Pfannengerührtes Gemüse mit Pilzen, 296  
 Pfifferlings-Tarte, 360  
 Pilz-Pfanne, 297  
 Pilz-Risotto, 396  
 Pilzpfanne mit Tomaten, 297  
 Pilzsalat, 434  
 Pilzsoße, 460  
 Tofu-Champignon-Pfanne mit Curry, 476  
 Truthahnröllchen-Spieße und Champignon-Buttergemüse, 245  
 Überbackene Champignons, 306  
 Zanderfilet mit Pfifferlingen und Haselnuss-Sauce, 102
- PIZZA  
 Fladenbrotpizza, 330  
 Hähnchen-Pizza mit Cranberrys, 338  
 Kleine Pizzas mit Hack & Tomate, 340  
 Lachs-Pizza, 343  
 Mini Pizza, 351  
 Pizza 'Gourmet', 365  
 Pizza mit Lammhack, 365  
 Würzige arabische Pizza, 390
- PLINSE  
 Quark-Plinsen mit Paprika, 367
- PORREE  
 Kartoffel-Porree-Auflauf, 44
- POSCHIEREN  
 Pochiertes Rinderfilet mit Schnittlauch-Vinaigrette, 159
- PREISWERT  
 Eier in Senf-Kräuter-Rahm, 15  
 Gebratene Nudeln mit Pilzen, 335  
 Gemüseragout mit Mais, 272  
 Mangold-Quiche mit Pinienkernen, 349
- PUFFER  
 Knusprige Möhrenpuffer, 283
- PUTE  
 Baked Potato mit Putenragout, 188  
 Blumenkohl-Puten-Curry, 189  
 Entenbrust in Thai-Gemüsesauce, 195  
 Feuriges Kraut mit Putenstreifen, 198  
 Gedünstetes Gemüse mit Kräuterschnitzel, 199  
 Geflügel-Spieße mit Püree, 199  
 Gefüllte Putenbrust, 200  
 Geschnetzeltes mit Champignons, 202  
 Gestürzter Pilz-Reis zu Putengulasch, 395  
 Kartoffelpfanne mit Putenbrust in Kräutersauce, 281  
 Kokos-Puten-Curry, 222  
 Kräuterschnitzel 'Mediterrane', 223  
 Lauwarmer Gemüsesalat mit Puten-Piccata, 288  
 Pfeffer-Kröstchen 'Madagaskar', 157  
 Pikante Putenmedaillons, 226  
 Pikanter Puten-Curry-Auflauf, 51  
 Pute-Radicchio-Sandwich, 10  
 Puten-Curry-Soße, 366  
 Puten-Geschnetzeltes 'Asia', 228  
 Puten-Geschnetzeltes mit Reis, 229  
 Puten-Spieße auf Blattsalat, 229  
 Putenbrust mit Maisrahmsauce und Lauchzwiebeln, 230  
 Putenbrustwürfel mit Pilzen und Lauchzwiebeln auf grünen Bandnudeln, 231  
 Putendöner auf Reis, 231  
 Putenfilet mit mexikanischem Salat, 232  
 Putengeschnetzeltes mit Äpfeln, 233

- Putengeschnetzeltes mit Tomaten, 233  
 Putengulasch zu Knödeln, 234  
 Putenkeule auf Röstgemüse, 234  
 Putenpfanne mit Früchten, 235  
 Putenröllchen mit Kräuterkruste, 235  
 PUTENSÄCKCHEN, 236  
 Putenschnitzel 'Hawaii', 237  
 Putenschnitzel auf Gemüsekissen, 237  
 Putenschnitzel in Pfefferkruste auf  
 Lauchzwiebelgemüse, 238  
 Putenschnitzel mit Kräuterkruste, 239  
 Putenspieße mit Szechuan-Reis, 239  
 Scharfe Geflügelröllchen, 241  
 Scharfe Puten-Nudelpfanne, 242  
 Schupfnudeln mit Geschnetzeltem, 243  
 Tomaten-Spaghetti mit Pute, 387  
 Truthahnröllchen-Spieße und  
 Champignon-Buttergemüse, 245  
 Überbackene Kartoffeln, 307  
 Überbackene Putensteaks mit Obst, 246  
 Zartes Weizen-Curry mit Pute, 248
- QUARK  
 Pellkartoffeln mit Gemüsequark, 295
- QUARKOELTEIG  
 Gitterblechkuchen, 310
- QUICHE  
 Asiatische Geflügel-Quiche, 315  
 Blätterteig-Schinken-Quiche, 319  
 Blitz-Quiches mit Feta, 320  
 Blumenkohl-Zwiebel-Quiche, 321  
 Grüne Quiche, 337  
 Krabben-Quiche mit Lauchzwiebeln,  
 341  
 Lauch-Quiches mit Comte, 346  
 Mangold-Quiche mit Pinienkernen, 349  
 Mini-Sauerkraut-Quiches, 352  
 Paprika-Quiche mit Cabanossi, 358  
 Pilz-Quiche mit Krabben, 363  
 Tomaten-Zucchini-Quiche, 387
- QUINOA  
 Gebackener Kürbis, 470  
 Gefüllte Tomaten mit Quinoa und Hüt-  
 tenkäse, 472  
 Mangold-Quinotto, 150  
 Orient-Salat mit gerösteten Mandeln,  
 430  
 Quinoa-Puffer mit Kaffee-Chili-  
 Mayonnaise, 475  
 Winter-Quinoa-Salat, 453
- QUITTE  
 Kabeljau-Filets mit Quitten-  
 Lauchzwiebel-Gemüse, 80
- RACLETTE  
 Edelfisch-Pfännchen, 255  
 Raclette mit Kartoffeln & Filet, 256
- RADIESCHEN  
 Radieschensalat mit Käse, 434
- RAEUCHERLACHS  
 Nudelfleckerln mit Stremellachs, 354
- RAFFINIERT  
 Hähnchen mit Joghurt, 203
- RAGOUT  
 Apfel-Kasseler-Ragout mit Meerrettich,  
 108  
 Eier-Möhren-Ragout zu Pellkartoffeln,  
 264  
 Fruchtiges Fisch-Ragout, 71  
 Hähnchen-Möhren-Ragout, 206  
 Hähnchenragout mit Brokkoli, 215  
 Hühnerragout mit Galgant, 218  
 Kalbssahneragout mit Rübchen, 136  
 Lammragout mit Koriander, 148  
 Pikantes Fischragout zu Rösti-Ecken,  
 90  
 Tomaten-Hähnchen-Ragout mit Nu-  
 deln, 386  
 Tomaten-Oliven-Ragout mit Burrata  
 und Tomaten-Focaccia, 305
- RATATOUILLE  
 Bunter Ratatouille-Topf, 109
- RAVIOLI  
 Ravioli mit Gemüse- und Pilzsoße, 368  
 Ravioli-Auflauf mit Paprika, 53  
 Ravioli-Salat mit Pesto, 435

- Tomatensoße, 462
- REIBEKUCHEN  
Kartoffel-Puffer mit Wurstsalat, 277
- REIS  
Asiapfanne mit Blumenkohlreis, 469  
Broccolireis mit Spieß, 261  
Bunter Reissalat, 408  
Curry-Reispfanne, 393  
Garnelenreis mit Brandy, 394  
Gestürzter Pilz-Reis zu Putengulasch, 395  
Hähnchensaté auf Reissalat, 215  
LINSEN-ANANASRISOTTO, 2  
Möhrenreis mit Tofu, 396  
Pikanter Paprika-Reissalat, 433  
Pilz-Risotto, 396  
Putenspieße mit Szechuan-Reis, 239  
Reis-Gratin mit Tilapia-Filets, 91  
Reispuffer mit Käsesoße, 398  
Reissalat mit Früchten und Currydressing, 435  
Reissalat mit Hackbällchen, 436
- REISGERICHT  
Bärlauch-Reistopf mit Erbsen, 393  
Bunter Gemüse-Reis mit Tofu und Cashewkernen, 465  
Curry-Reispfanne, 393  
Gefüllte Paprika mit Safranreis, 394  
Reis mit gebratenem Tofu und grünen Bohnen, 397  
Reispfanne mit Brätbällchen, 397  
Reistaler mit Senfsoße, 398  
Roter Reis mit Knoblauch, 399  
Scharfer Bratreis mit Garnelen, 400  
Schnelle Paella, 53  
Schnitzel-Reis-Pfanne, 172
- RICOTTA  
Lasagne mit Ricotta und Auberginen, 344  
Tagliolini mit Gemüse und Ricotta, 384
- RIGATONI  
Rigatoni mit sugo, 370
- RIND  
'Rodizio' -Fleisch am Spieß, 105  
Amerikanische Steakplatte, 107  
Bunter Ratatouille-Topf, 109  
Feuriger Nacho-Hack-Auflauf, 31  
Filet mit Steinpilzbutter und Blätterteigtaschen, 112  
Fladenbrotpizza, 330  
Gemüse-Fleisch-Topf, 124  
Geschnetzeltes mit Möhrenpüree, 125  
Hack-Gratin, 41  
Hackfleisch-Curry, 130  
Hackfleischstrudel auf türkische Art, 131  
Lauchzwiebel-Frikadellen, 148  
Makkaroni-Hack-Auflauf, 47  
Mangold-Quinotto, 150  
Marinierte Filetsteaks mit Wok-Gemüse und Sesam, 151  
Paprika-Pfanne mit Steakstreifen, 155  
Pochiertes Rinderfilet auf Gemüse, 157  
Pochiertes Rinderfilet mit Pilz-Hackerle, 158  
Pochiertes Rinderfilet mit Schnittlauch-Vinaigrette, 159  
Reisnudeln mit Rindfleisch, 160  
Rinderbraten im Salatbett mit Meerrettich-Vinaigrette, 437  
RINDERRUCKENSTEAK IN ROTWEIN-PFLAUMEN-SAUCE, 161  
Rindfleisch 'Szechuan Art', 161  
Roastbeef mit Joghurt-Dip, 162  
Roastbeef mit Radieschen-Gemüse, 162  
Roastbeefröllchen 'Andaluz', 163  
Rouladen mit Basilikum-Schinken-Füllung, 167  
Rouladen mit Roter Bete & Meerrettich, 167  
Steak mit Curry-Pfirsichsoße, 175  
Steak-Kartoffel-Pfanne 'Texas-Art', 176  
Tafelspitz mit Schnittlauch- & Meerrettichsoße, 178  
Tai Otschi (Huhn und Rind), 178  
Überbackene Conchiglioni, 388

## RISOTTO

Gefüllte Kalbsröllchen auf Riesling-Risotto, 118

Gemüserisotto mit Zucchini und Garnelen, 395

LINSEN-ANANASRISOTTO, 2

Mangold-Quinotto, 150

Pilz-Risotto, 396

## ROASTBEEF

Roastbeef mit Joghurt-Dip, 162

Roastbeef mit Radieschen-Gemüse, 162

## ROESTI

Entenkeulen auf Zwiebelgemüse mit Cassisjus und Kartoffelrösti, 195

Riesenrösti mit Kräuterquark und Lachs, 92

## ROHKOST

Pilz-Pfanne, 297

## ROSENKOHL

Rosenkohl-Frittata mit Parmaschinken, 20

## ROTBARBE

Rotbarbenfilet mit Linsensalat, 513

## ROTBARSCH

Rotbarschfilet Bordelaise, 92

Rotbarschfilet in Pergament, 93

## ROTE-BETE

Rote-Bete-Carpaccio, 514

Rote-Bete-Salat mit Forelle, 439

Rouladen mit Roter Bete & Meerrettich, 167

## ROTKOHL

Apfel-Rotkohl-Salat mit Wiener Würstchen am Spieß, 402

Glasiertes Kasseler mit Rotkohlsalat, 127

Rote Rouladen mit Brezelfüllung, 299

Rotkohlsalat mit Teriyaki Steaks, 440

## ROULADE

Kalbsrouladen, 136

Rote Rouladen mit Brezelfüllung, 299

Roulade bayerisch serviert, 165

Rouladen 'International', 166

Rouladen mit Basilikum-Schinken-Füllung, 167

Rouladen mit Roter Bete & Meerrettich, 167

Schnitzel-Röllchen, 172

Spitzkohl-Rouladen mit Feta, 302

## SAHNESAUCE

Makkaroni mit Zitronen-Sahne-Soße, 347

## SAIBLING

Saiblingfilet auf Gemüse, 93

## SALAT

'Grüner' Kartoffel-Salat, 401

Apfel-Kartoffelsalat mit Schwedenhappen, 401

Apfel-Lauchzwiebel-Salat, 402

Apfel-Rotkohl-Salat mit Wiener Würstchen am Spieß, 402

Avocadosalat mit Mais und Mozzarella, 403

Blitzschneller Nudelsalat, 403

Blumenkohlsalat mit Ei-Vinaigrette, 404

Bohnen-Speck-Salat im Tomatenring, 404

Bohnensalat mit Haselnüssen, 405

Brandenburger Salatvariation, 406

Bratwurst auf knackigem Salatbett mit Senf-Vinaigrette, 109

Brotsalat mit Gurken und Paprika, 485

Bulgursalat mit Petersilie, 406

Bunter Kartoffelsalat, 407

Bunter Maissalat mit Chili, 407

Bunter Reissalat, 408

Bunter Salat mit Lachsfilet, 408

Caesar Salad mit Joghurt-Knobidressing, 409

Chicorée mit Preiselbeer-Dip, 409

Chicoree-Salat, 410

Chili-Gurken-Salat, 410

Curry-Eiersalat mit Krabben, 411

Eier-Salat mit roten Linsen, 411

Eiersalat mit Curry-Creme, 412

- Eiersalat mit Flusskrebse, 412  
 Eisbergsalat mit Pita, 413  
 Feuiger Salat mit Kartoffelsticks, 413  
 Frischer Brotsalat, 414  
 Frischer Kartoffelsalat mit Hähnchen, 414  
 Fruchtiger Nudelsalat, 415  
 Frühlingsalat, 415  
 Gemüse-Fleischsalat mit Ofenkartoffeln, 416  
 Glasiertes Kasseler mit Rotkohlsalat, 127  
 Glasnudelsalat, 416  
 Granatapfel-Salat mit Entenleber, 417  
 Griechischer Kartoffelsalat, 418  
 Grüner Frühlingsalat, 418  
 Gurken-Apfelsalat mit Thüringer Bratwurst, 419  
 Gurken-Oliven-Salat, 419  
 Gurken-Räucherfisch-Salat, 420  
 Hähnchensaté auf Reissalat, 215  
 Herzhafter Spätzlesalat, 421  
 Italienischer Kartoffelsalat, 421  
 Käsesalat mit Pinienkernen, 422  
 Kalbsbraten im Salatbett mit Meerrettichsauce, 134  
 Kartoffel-Pfifferlings-Salat, 422  
 Kartoffel-Sprossen-Salat mit Hähnchen, 221  
 Kartoffelsalat mit Feta, 423  
 Kartoffelsalat mit Shrimps, 423  
 Knackige Rohkostplatte, 424  
 Knackiger Überraschungssalat, 424  
 Knackiger Weizensalat mit Gouda, 425  
 Kraut-Möhren-Salat, 425  
 Krautsalat mit Paprika, 426  
 Kürbis-Carpaccio mit gerösteten Walnüssen in Apfelsaft-Dressing, 506  
 Lauwarmer Gemüsesalat mit Puten-Piccata, 288  
 Leichter Wurstsalat mit Laugenstange, 426  
 Linsen-Salat mit Entenbrust, 427  
 Linsensalat mit Harissa-Garnelen, 428  
 Matjesplatte mit Wintersalat, 87  
 Nudel-Curry-Salat mit Hackbällchen, 429  
 Nudel-Salat mit Fleischwurst, 353  
 Nudel-Wurst-Salat, 429  
 Orient-Salat mit gerösteten Mandeln, 430  
 Papaya-Salat mit Limettendressing, 431  
 Pellkartoffelsalat mit Hacksteaks, 431  
 Penne-Salat mit Senf-Frikadellen, 359  
 Petersiliensalat mit Lammkoteletts, 432  
 Pikanter Kartoffel-Linsen-Salat, 433  
 Pikanter Paprika-Reissalat, 433  
 Pilzsalat, 434  
 Puten-Spieße auf Blattsalat, 229  
 Putenfilet mit mexikanischem Salat, 232  
 Radieschensalat mit Käse, 434  
 Ravioli-Salat mit Pesto, 435  
 Reissalat mit Früchten und Currydressing, 435  
 Reissalat mit Hackbällchen, 436  
 Rinderbraten im Salatbett mit Meerrettich-Vinaigrette, 437  
 Roher Spargelsalat, 437, 438  
 Romanasalat mit Hähnchen, 438  
 Rotbarbenfilet mit Linsensalat, 513  
 Rote-Bete-Salat mit Forelle, 439  
 Rote-Linsen-Salat, 439  
 Rotkohlsalat mit Teriyaki Steaks, 440  
 Salat 'Harlekin' mit gefüllten Putenröllchen, 440  
 Salat aus grünen Bohnenkernen und Kartoffeln, 441  
 Salat mit Tandoori-Hähnchen, 240  
 Salatteller mit Schnitzelstreifen, 442  
 Sardischer Langusten-Salat, 442  
 Sauerkraut-Salat mit scharfem Dip, 443  
 Sauerkrautsalat auf asiatische Art, 443  
 Schichtsalat mit Curry-Reis, 444  
 Schnitzel zu Kartoffel-Gurkensalat, 169  
 Spaghettikürbis-Salat, 445  
 Spaghettini-Salat mit Ingwer, 445

- Spanischer Kartoffelsalat mit Hackwürfeln, 446
- Spargel-Tomatensalat im Parmesankörbchen, 447
- Spargelsalat 'grünweiß' mit Garnelen, 447
- Spinat-Salat mit Mango-Bärlauch-Dressing, 448
- Sprossensalat mit Garnelen, 448
- Tex-Mex-Salat mit Chorizo, 449
- Thai-Salat mit Hack & Zitronengras, 450
- Thunfisch-Eier-Salat mit Mayo-Dressing, 450
- Tomaten-Nudelsalat, 451
- Tomaten-Salat-Teller, 518
- Tomatensalat mit Salzmandeln, 451
- Tortellini-Salat mit Schafskäse, 452
- Warmer Mozzarellasalat, 452
- Western-Kartoffelsalat mit Hähnchen, 453
- Winter-Quinoa-Salat, 453
- Wurstsalat, 454
- Zander im Speckmantel auf Linsensalat, 100
- Ziegenkäse-Salat, 454
- Zuckerschotensalat mit Speck, 455
- Zwiebel-Wurst-Salat, 456
- SALBEI**  
Gemüsesuppe mit Salbei, 494
- SALSA**  
Hähnchen mit Mais-Salsa, 204  
Papaya-Salsa zu Garnelen, 459
- SANDWICH**  
Pute-Radicchio-Sandwich, 10
- SARDINE**  
Marinierte Sardinen im Gemüsesud, 85
- SARDINIEN**  
Sardischer Langusten-Salat, 442
- SATE**  
Hähnchen-Saté mit Erdnuss-Soße, 207
- SAUERKRAUT**  
Kartoffeln mit Sauerkrautfüllung, 280  
Kraut mit Fleischbällchen, 285
- Mini-Sauerkraut-Quiches, 352
- Pangasiusfilet in Kartoffel-Kräuter-Kruste mit Senfsauce, 88
- Sauerkraut-Salat mit scharfem Dip, 443
- SCAMPI**  
Kartoffelsuppe mit gebratenen Scampi, 501  
Tagliatelle mit Scampi und Garnelen, 383
- SCHAEUFELE**  
Badisches Schäufele, 108
- SCHAFSKÄESE**  
Garnelen mit Schafskäse, 72  
Gemüsegratin mit Schafskäse, 37  
Tomaten mit Schafskäse, 461
- SCHARF**  
Scharfe Gnocci mit Soße aus Pfeffer-Bresso, 301
- SCHINKEN**  
Hähnchenbrust im Schinkenmantel in Salbeibutter gebraten, 208  
Schinken-Carpaccio mit Kardamom-Lauchzwiebeln, 515  
Überbackener Apfel, 466
- SCHMORGURKE**  
Überbackene Schmorgurken, 179
- SCHNELL**  
Eier in Senf-Kräuter-Rahm, 15  
Gebratene Nudeln mit Pilzen, 335  
Gefülltes Kalbssteak, 123  
Hummerkrabben-Kerbel-Soße, 457  
Jacobsmuscheln mit Marsala, 458  
Maultaschen mit Gemüse, 350  
Pilzsoße, 460  
Puten-Curry-Soße, 366  
Schmelzkäse-Soße, 460  
Süßsaures Gemüse mit Reis, 303  
Tomaten mit Schafskäse, 461  
Vier-Käse-Soße, 463
- SCHNITZEL**  
Fleisch mit Gemüse, 113  
Gedünstetes Gemüse mit Kräuterschnittel, 199  
Gefülltes Rückensteak, 124

- Jägerschnitzel-Auflauf, 133  
 Karibischer Fleischtopf mit Reis, 139  
 Kokos-Schnitzel mit gebratenen Früchten, 222  
 Kräuterschnitzel 'Mediterrane', 223  
 Ofen-Gyros 'Spezial', 154  
 Putenschnitzel 'Hawaii', 237  
 Putenschnitzel auf Gemüsekissen, 237  
 Putenschnitzel in Pfefferkruste auf Lauchzwiebelgemüse, 238  
 Putenschnitzel mit Kräuterkruste, 239  
 Schlemmerschnitzel à la Bordelaise, 242  
 Schnitzel in Kräuterhülle an Linsengemüse mit Petersilienkartoffeln, 168  
 Schnitzel mit Honigsoße, 169  
 Schnitzel zu Kartoffel-Gurkensalat, 169  
 Schnitzel-Curry mit Ananas, 170  
 Schnitzel-Pfanne mit Orangen-Currysoße, 171  
 Schnitzel-Reis-Pfanne, 172  
 Überbackene Schmorgurken, 179  
 Überbackene Schnitzel alla bolognese, 180
- SCHOLLE
- Butterscholle mit Schmorkartoffeln, 61  
 Gebratene Scholle mit Krabben, 74  
 Maischolle mit Buttergemüse, 85  
 Schollenröllchen in Tomatensoße, 94
- SCHWARZWURZEL
- Überbackene Schwarzwurzeln, 2
- SCHWEIN
- 'Rodizio' -Fleisch am Spieß, 105  
 'Stroganoff' mit Röstikruste, 105  
 Apfel-Kasseler-Ragout mit Meerrettich, 108  
 Badisches Schäufele, 108  
 Broccolireis mit Spieß, 261  
 Feine Spanferkelsülze auf mariniertem Kürbis und Schnittlauchsauce, 111  
 Feuriger Chilitopf aus dem Ofen, 30  
 Feuriger Nacho-Hack-Auflauf, 31  
 Filet-Auflauf, 31  
 Fleisch mit Gemüse, 113  
 Fleischpfanne mit Kokos, 114  
 Fleischspieße auf Tomatensalat, 114  
 Gebratener Blumenkohl mit Steakwürfeln, 117  
 Gefüllter Krustenbraten, 120  
 Gefüllter Pizzabrat, 121  
 Gefüllter Schweinebraten mit Traubensauce, 122  
 Gefülltes Pitabrot, 9  
 Gefülltes Rückensteak, 124  
 Geschnitzeltes mit Morchelrahm, 126  
 Glasiertes Kasseler mit Rotkohlsalat, 77, 127  
 Graupeneintopf, 39  
 Hackfleisch auf chinesische Art, 129  
 Honig-Kasseler mit glasiertem Gemüse, 132  
 Jägerschnitzel-Auflauf, 133  
 Karibischer Fleischtopf mit Reis, 139  
 Kasseler mit Gemüse-Remoulade, 140  
 Kasseler-Gemüse-Suppe, 503  
 Kasseler-Pfanne mit grünen Bohnen, 141  
 Kräuter-Krustenbraten, 142  
 Krustenbraten, 143  
 Krustenbraten auf Gemüsebett mit Sauerkraut und handgemachten Knöpfchen, 144  
 Krustenbraten mit Krautsalat, 144  
 Krustenbraten mit pikantem Zwiebelgemüse, 145  
 Makkaroni-Hack-Auflauf, 47  
 Mallorquinische Schweinelende mit So-brassada, 149  
 Mixed Grill & Dips, 151  
 Ofen-Gyros 'Spezial', 154  
 Pariser Schinken mit feinem Gemüse, 156  
 Pesto-Braten auf Röstgemüse, 156  
 Pfeffer-Kröstchen 'Madagaskar', 157  
 Raclette mit Kartoffeln & Filet, 256  
 Roulade bayerisch serviert, 165  
 Rouladen 'International', 166

- Schnitzel in Kräuterhülle an Linsengemüse mit Petersilienkartoffeln, 168  
 Schnitzel mit Honigsoße, 169  
 Schnitzel zu Kartoffel-Gurkensalat, 169  
 Schnitzel-Curry mit Ananas, 170  
 Schnitzel-Mett-Taler, 171  
 Schnitzel-Pfanne mit Orangen-Currysoße, 171  
 Schnitzel-Reis-Pfanne, 172  
 Schnitzel-Röllchen, 172  
 Schweinefilet mit Gemüse, Meerrettich und Schnittlauchkartoffeln, 173  
 Schweinemedallions in Pflaumensoße, 173  
 Schweinerücken im Lauchmantel, 174  
 Schweinesteaks mit Camemberthaube, 175  
 Stroganoff-Geschnetzeltes mit Röstikruste, 177  
 Überbackene Schmorgurken, 179  
 Überbackene Schnitzel alla bolognese, 180  
 Würziger Ajvar-Braten, 181  
 Würziger Hirtenbraten, 181  
 Zwiebelsteaks mit Champignons, 183
- SCHWERTFISCH  
 Schwertfisch mit Gewürztomaten, 94
- SEEHECHT  
 Seehecht alla marchigiana, 95
- SEELACHS  
 Fisch-Kartoffel-Pfanne mit Senfsoße, 63  
 Fischfilet auf Balsamico-Linsen, 64  
 Fischfilet auf Püree, 65  
 Fischfilet mit Chili-Curry-Paste, 112  
 Fischfilet mit Käsekruste, 65  
 Gratiniertes Fisch in Senfcreme, 78  
 Seelachsfilet mit Paprikagemüse, 96
- SEETEUFEL  
 Fischpfanne mit Buschbohnen, 67  
 Seeteufel mit asiatischen Reismudeln, 96  
 Seeteufel-Sate zu Papaya-Salat, 97  
 Seeteufelmedallions mit Kirschtomaten, 97
- SELLERIE  
 Scharfe Sellerienudeln, 372
- SENF  
 Eier in Senf-Kräuter-Rahm, 15  
 Gemüse-Omelett und Graved Lachs, 17
- SENFSAUCE  
 Fisch-Pfanne mit Joghurt-Senfsoße, 64
- SEPTEMBER  
 'Stroganoff' mit Röstikruste, 105  
 Asiatischer Nudeltopf, 315  
 Backkartoffeln mit Paprikakraut, 259  
 Baked Potato mit Putenragout, 188  
 Blaue Chips mit 2 Dips, 465  
 Blechpfannkuchen 'Hawaii', 320  
 Blumenkohlgratin mit Hackklößchen, 26  
 Bohnensalat mit Haselnüssen, 405  
 Brathähnchen à la Mexico, 190  
 Broccolireis mit Spieß, 261  
 Bunt belegte Blechkartoffeln, 262  
 Country-Kartoffeln mit drei Dips, 263  
 Eisbergsalat mit Pita, 413  
 Filets in Balsamico-Soße, 198  
 Fladenbrotpizza, 330  
 Flammkuchen mit Rucola, 330  
 Folienkartoffeln mit Joghurt-Lachscreme, 266  
 Französischer Kartoffelaufbau, 33  
 Frikadellen mit Pilzsoße, 116  
 Frühlingsgemüse-Gratin, 34  
 Gefülltes Kalbssteak, 123  
 Gemischte Pilzpfanne, 201  
 Hähnchen-Saté mit Erdnuss-Soße, 207  
 Kalifornischer Fischtopf, 81  
 Kaninchen in Weißweinsoße, 138  
 Kartoffel-Buletten mit Broccoli-Pilz-Soße, 42  
 Kartoffeln mit Mettfüllung, 279  
 Kartoffelsalat mit Feta, 423  
 Kartoffelsuppe mit Pfifferlingen, 502  
 Kokos-Hackbraten, 141  
 Kürbisgemüse zu Hähnchen, 287

- Lauch-Quiches mit Comte, 346  
 Maultaschen mit Gemüse, 350  
 Mediterraner Gemüseauflauf, 50  
 Nudeln mit Pilzsoße, 355  
 Paprika nach griechischer Art, 293  
 Penne mit Hackragout und Joghurt, 359  
 Pilz-Risotto, 396  
 Pilzpfanne mit Tomaten, 297  
 Rote-Bete-Salat mit Forelle, 439  
 Schnitzel zu Kartoffel-Gurkensalat, 169  
 Schweinemedallions in Pflaumensoße, 173  
 Shrimps-Avocado-Cocktail, 516  
 Steak-Gulasch mit Kräuterpüree, 176  
 Steinpilzrahm mit Bandnudeln, 381  
 Süßsaures Gemüse mit Reis, 303  
 Tomaten-Salat-Teller, 518  
 Würzig gefüllte Fladenbrote, 13  
 Zartes Weizen-Curry mit Pute, 248
- SHIITAKE
- Pilz-Pfanne, 297
- SILVESTER
- Würziger Ajvar-Braten, 181
- SNACK
- Bunt belegte Kartoffel-Buletten, 486  
 Kartoffelsuppe mit Pfifferlingen, 502  
 Küchlein mit Peking-Entenbrust, 505  
 Pikante Hefekrapfen, 511  
 Schneller Zwiebelkuchen, 374  
 Wraps mit Putenbrust, 520
- SOSSE
- Entenbrust in Thai-Gemüsesauce, 195  
 Gemüse-Omelett und Graved Lachs, 17  
 Gorgonzolasoße mit Spargel und Pilzen, 457  
 Granatapfelsoße, 457  
 Hummerkrabben-Kerbel-Soße, 457  
 Jacobsmuscheln mit Marsala, 458  
 Lauchzwiebel-Tsatsiki, 458  
 Nudelplatte mit vier leckeren Soßen, 356  
 Pilzsoße, 460  
 Puten-Curry-Soße, 366  
 Schmelzkäse-Soße, 460  
 Thunfisch-Kapern-Soße, 460  
 Tomaten mit Schafskäse, 461  
 Tomatensoße, 462  
 Vier-Käse-Soße, 463
- SPAETZLE
- Herzhafter Spätzlesalat, 421  
 Rustikale Spätzlepfanne, 371
- SPAGHETTI
- Bunte Spaghetti, 323  
 Feurige Spaghetti mit Garnelen, 329  
 Gemüsespaghetti mit Petersilienpesto und Frühlingsgemüse, 336  
 Hummerkrabben-Kerbel-Soße, 457  
 Jacobsmuscheln mit Marsala, 458  
 Pfannengemüse mit Spaghetti, 295  
 Spaghetti mit Kaviar, 375  
 Spaghetti mit Kirschtomaten und Zucchini, 375  
 Spaghetti mit Linsensoße, 376  
 Spaghetti mit Oliven-Thunfisch-Soße, 376  
 Spaghetti mit Pesto und Pinienkernen, 377  
 Spaghetti mit Ricotta und Bauchspeck, 377  
 Spaghetti-Gratin, 54  
 Spaghetti-Muffins mit Tomatensoße, 378  
 Spaghetti-Party-Pizza, 378  
 Spaghettini-Salat mit Ingwer, 445  
 Tomaten-Spaghetti mit Pute, 387
- SPANIEN
- Bulgursalat mit Petersilie, 406
- SPARGEL
- Gebratener Spargel aus dem Wok, 267  
 Roher Spargelsalat, 437, 438  
 Spanische Spargel-Tortilla, 20  
 Spargel in Kokos-Curry-Soße, 301  
 Spargel-Tomatensalat im Parmesankörbchen, 447  
 Spargelsalat 'grünweiß' mit Garnelen, 447
- SPECK
- Bandnudeln mit Specksauce, 318

- Pikante Kartoffel-Speck-Torte, 296
- SPINAT
- Pitas mit Spinat und Korinthen, 298
- Spinat-Börek, 379
- Spinat-Salat mit Mango-Bärlauch-Dressing, 448
- Spinatpfannkuchen-Turm überbacken mit Gouda, 380
- SPITZKOHL
- Feurige Spitzkohlpfanne, 265
- Feuriger Spitzkohl mit Mettklößchen, 265
- Frühlingsgemüse-Gratin, 34
- Spitzkohl-Rouladen mit Feta, 302
- SPROSSE
- Puten-Geschnetztes 'Asia', 228
- Sprossensalat mit Garnelen, 448
- STEAK
- Amerikanische Steakplatte, 107
- Gebratener Blumenkohl mit Steakwürfeln, 117
- Gefülltes Kalbssteak, 123
- Gemüse-Fleisch-Topf, 124
- Kalbssteak mit Apfel-Zwiebel-Gemüse, 137
- Marinierte Filetsteaks mit Wok-Gemüse und Sesam, 151
- RINDERRUCKENSTEAK IN ROTWEIN-PFLAUMEN-SAUCE, 161
- Schweinesteaks mit Camemberthaube, 175
- Steak mit Curry-Pfirsichsoße, 175
- Steak-Gulasch mit Kräuterpüree, 176
- Zwiebelsteaks mit Champignons, 183
- STECKRUEBE
- Steckrübentaler in Sesam-Hülle, 303
- STEINBUTT
- Steinbuttröllchen in Gemüseschaumsüppchen, 517
- STEINPILZ
- Filet mit Steinpilzbutter und Blätterteigtaschen, 112
- Kartoffel-Steinpilz-Gratin, 278
- Steinpilzrahm mit Bandnudeln, 381
- STREMELLACHS
- Nudelfleckerln mit Stremellachs, 354
- STRUDEL
- Bergkäse-Strudel, 309
- Fleischstrudel, 115
- Hackfleischstrudel auf türkische Art, 131
- SUELZE
- Feine Spanferkelsülze auf mariniertem Kürbis und Schnittlauchsaucen, 111
- SUESSKARTOFFEL
- Kartoffel-Sandwich, 278
- SUESSWASSER
- Forellenfilet à la provence, 69
- SUPPE
- Asiatische Geflügelsuppe, 482
- Bärlauch-Kartoffelsuppe, 482
- Bouillon mit Basilikumklößchen, 484
- Bouillon mit Käse-Croûtons, 484
- Brunnenkressensuppe mit Hack, 485
- Callaloo-Suppe mit Schinken, 487
- Cremige Tomatensuppe, 488
- Currysuppe mit roten Linsen, 488
- Erbsensuppe, 29
- Feine Lachs-Kartoffel-Suppe, 489
- Feine Steinpilzsuppe, 490
- Feurige Entensuppe unter der Haube, 491
- Fischsuppe, 491
- Gemüsesuppe mit Eierblumen, 494
- Gemüsesuppe mit Salbei, 494
- Grießsuppe mit Tomaten und Lauchzwiebeln, 495
- Grüne Hochzeitssuppe mit Kräutern und Gurke, 495
- Gurken-Süppchen mit Gartenkräutern, 496
- Herzhafte Aprikosensuppe, 497
- Italienische Gemüsesuppe, 497
- Käsecremesuppe mit Kräutern, 499
- Käsesuppe im Krustenbrötchen, 500
- Käsesuppe mit Pilzen und Hackfleisch, 501

- Kartoffel-Kürbis-Suppe, 44  
 Kartoffelcremesuppe mit Nüssen, 473  
 Kartoffelsuppe mit gebratenen Scampi, 501  
 Kartoffelsuppe mit Krabben, 502  
 Kartoffelsuppe mit Pfifferlingen, 502  
 Kasseler-Gemüse-Suppe, 503  
 Knoblauchcreme mit Croûtons, 503  
 Kokos-Curry-Suppe, 505  
 Kürbiscremesuppe, 507  
 Kürbissuppe mit Orangen und Ingwer, 507  
 Kürbissuppe vom Butternut, 508  
 Leichte Kohlsuppe, 508  
 Linsensuppe mit Speck, 46  
 Minestrone mit Knoblauchbruschetta, 509  
 Möhren-Ingwer-Suppe, 509  
 Möhren-Kokos-Suppe, 510  
 Orangen-Tomaten-Suppe, 510  
 Pizza-Suppe mit Cabanossi, 512  
 Scharfe Hühnersuppe mit Ingwer, 515  
 Schnelle Hochzeitssuppe, 516  
 Steinbuttröllchen in Gemüseschaumsüppchen, 517  
 Tomatensuppe mit Hackbällchen, 518  
 Tomatensuppe mit Mozzarella-Toast, 519
- TAFELSPITZ  
 Rosa gebratener Kalbsspitz mit Petersilien-Vinaigrette und, 164  
 Tafelspitz mit Schnittlauch- & Meerrettichsoße, 178
- TAGLIATELLE  
 Tagliatelle mit Lachs, 382  
 Tagliatelle mit Scampi und Garnelen, 383  
 Tagliatelle mit Zucchini und Garnelen, 384
- TAGLIOLINI  
 Tagliolini mit Gemüse und Ricotta, 384
- TAPA  
 Bulgursalat mit Petersilie, 406
- TARTE  
 Pfifferlings-Tarte, 360, 361  
 Pikante Apfel-Zwiebel-Tarte, 361
- TATAR  
 Blumenkohl alla bolognese, 260
- TERRINE  
 Lachs-Frischkäse-Terrine, 391
- THAILAND  
 Enten-Curry, 194
- THUNFISCH  
 Thunfisch-Kapern-Soße, 460  
 Thunfischgulasch mit Bandnudeln, 99
- TIROL  
 Tiroler Zwiebeltopf, 56
- TOAST  
 Toast-Taler mit 'Tomate-Mozzarella', 12  
 Toasts mit Sardellen-Hack, 13
- TOFU  
 Bunter Gemüse-Reis mit Tofu und Cashewkernen, 465  
 Gebackener Tofu, 471  
 Möhrenreis mit Tofu, 396  
 Tofu-Champignon-Pfanne mit Curry, 476
- TOMATE  
 Bruschetta mit Tomate, 6  
 Enten-Curry, 194  
 Hähnchen mit Joghurt, 203  
 Lasagne mit Tomaten, Ricotta und Auberginen, 345  
 Makkaroni mit scharfem Tomatensugo und Mozzarella, 347  
 Orangen-Tomaten-Suppe, 510  
 Putengeschnetzeltes mit Tomaten, 233  
 Reginette mit Tomaten und Dicken Bohnen, 369  
 Spaghetti mit Kirschtomaten und Zucchini, 375  
 Tomaten mit Schafskäse, 461  
 Tomaten-Basilikum-Paste, 462  
 Tomaten-Hähnchen-Ragout mit Nudeln, 386

- Tomaten-Oliven-Ragout mit Burrata und Tomaten-Focaccia, 305  
 Tomaten-Salat-Teller, 518  
 Tomatensalat mit Salzmandeln, 451  
 Überbackene Pfannkuchen, 389
- TORTE  
 Pikante Kartoffel-Speck-Torte, 296
- TORTELLINI  
 Schmelzkäse-Soße, 460  
 Tortellini-Salat mit Schafskäse, 452  
 Vier-Käse-Soße, 463
- TORTILLA  
 Feuriger Nacho-Hack-Auflauf, 31  
 Kartoffel-Bohnen-Tortilla, 276  
 Kartoffel-Gemüse-Tortilla, 18  
 Kartoffel-Tortilla mit Lauchzwiebeln, 279  
 Mini-Burritos mit Avocadocreame, 351  
 Schinken-Käse-Quesadillas, 373  
 Spanische Spargel-Tortilla, 20
- TSATSIKI  
 Lauchzwiebel-Tsatsiki, 458
- VEGETARISCH  
 Asiapfanne mit Blumenkohlreis, 469  
 Blätterteigrolle mit Mangold, 469  
 Blumenkohl-Curry mit Cashewkernen, 470  
 Couscous mit Minze, 326  
 Farfalle mit Gemüse und Mozzarella, 328  
 Frühlings-Gratin, 33  
 Gebackener Kürbis, 470  
 Gebackener Tofu, 471  
 Gebratene Nudeln mit Pilzen, 335  
 Gefüllte Tomaten mit Quinoa und Hüttenkäse, 472  
 Gemüseauflauf mit Béchamelsoße, 472  
 Gemüseauflauf mit Gouda, 36  
 Gemüseragout mit Mais, 272  
 Grünkern-Bratlinge mit Radieschen-Dip, 473  
 Mangold-Quiche mit Pinienkernen, 349  
 Maultaschen mit Gemüse, 350
- Möhren-Tofu-Frikadelle in Tomatensoße, 474  
 Neue Kartoffeln mit Möhrenquark, 290  
 Paprika mit Hirse-Pilz-Füllung, 475  
 Paprika mit Hirsefüllung, 293  
 Pilz-Bergkäse-Knödel, 363  
 Quark-Plinsen mit Paprika, 367  
 Quinoa-Puffer mit Kaffee-Chili-Mayonnaise, 475  
 Spaghetti mit Linsensoße, 376  
 Süßsaures Gemüse mit Reis, 303  
 Tofu-Champignon-Pfanne mit Curry, 476  
 Überbackene Kartoffeln mit Mozzarella, 477  
 Vegetarisches Buddha-Gemüse, 477  
 Wirsingintopf mit Bohnen, 58  
 Wirsingrouladen mit Safran-Hollandaise, 478  
 Wok-Gemüse mit Tofu, 307  
 Ziegenkäse-Salat, 454
- VICTORIABARSCH  
 Fischpfanne mit Buschbohnen, 67
- VINAIGRETTE  
 Bratwurst auf knackigem Salatbett mit Senf-Vinaigrette, 109
- VOLLWERT  
 Bunter Gemüse-Reis mit Tofu und Cashewkernen, 465  
 Kartoffelcremesuppe mit Nüssen, 473  
 Scharfe Sellerienudeln, 372
- VORSPEISE  
 Antipasti-Platte mit Bruschetta, 481  
 Artischocken mit zwei Dips, 481  
 Bärlauch-Kartoffelsuppe, 482  
 Baguette mit Geflügelleber, 483  
 Blätterteig-Schinken-Quiche, 319  
 Bouillon mit Käse-Croûtons, 484  
 Brotsalat mit Gurken und Paprika, 485  
 Bunt belegte Kartoffel-Buletten, 486  
 Chicorée-Cocktail mit Shrimps, 487  
 Eiersalat mit Flusskrebse, 412  
 Feine Lachstörtchen, 489  
 Fruchtig-scharfe Asia-Pickles, 492

- Frühlingsrollen mit Krabbenfüllung, 493
- Gefüllte Kartoffelpuffer, 269
- Gemüse-Pastetchen, 493
- Gurken-Süppchen mit Gartenkräutern, 496
- Käse-Cocktail mit Kresse, 498
- Käse-Nachos mit Bärlauch-Mayonnaise, 499
- Kartoffel-Puffer mit Wurstsalat, 277
- Kartoffelsuppe mit Pfifferlingen, 502
- Knackige Rohkostplatte, 424
- Knusprige Frühlingsröllchen, 504
- Küchlein mit Peking-Entenbrust, 505
- Kürbis-Carpaccio mit gerösteten Walnüssen in Apfelsaft-Dressing, 506
- Pastetchen mit Geflügel-Sherry-Rahm, 511
- Pikante Hefekrapfen, 511
- Ravioli-Salat mit Pesto, 435
- Roastbeef-Carpaccio mit Basilikum, 512
- Rotbarbenfilet mit Linsensalat, 513
- Rote-Bete-Carpaccio, 514
- Salat-Cocktail mit Räucherforelle, 514
- Sauerkraut-Salat mit scharfem Dip, 443
- Schinken-Carpaccio mit Kardamom-Lauchzwiebeln, 515
- Shrimps-Avocado-Cocktail, 516
- Strudel-Muffins mit Salami, 381
- Tomaten-Salat-Teller, 518
- Überkrustete Tortilla-Chips, 519
- Wraps mit Putenbrust, 520
- Ziegenkäse-Torteletts, 521
- Zweierlei gefüllte Paprika, 521
- WACHTEL  
Wachteln mit lauwarmem Linsensalat und geröstetem Ciabatta, 247
- WAFFEL  
Herzhafte Kürbiswaffeln, 311
- WALNUSS  
Marinierte Entenbrust auf Kürbis-Walnussgemüse, 225
- WARM  
Warmer Mozzarellasalat, 452
- WEIHNACHTEN  
Chinesisches Fondue mit Gemüse, 466  
LINSEN-ANANASRISOTTO, 2
- WEIN  
Kaninchen in Weißweinsoupe, 138
- WEISSKOHL  
Weißkohlaufguss mit Bratwurst und Kräuter-Joghurt, 57
- WILD  
Wachteln mit lauwarmem Linsensalat und geröstetem Ciabatta, 247
- WINTER  
Apfel-Rotkohl-Salat mit Wiener Würstchen am Spieß, 402  
Avocadosalat mit Mais und Mozzarella, 403  
Gemüserisotto mit Zucchini und Garnelen, 395  
Grießsuppe mit Tomaten und Lauchzwiebeln, 495  
Rotkohlsalat mit Teriyaki Steaks, 440
- WIRSING  
Gefüllte Wirsingbällchen, 271  
Rustikale Wirsingrouladen, 300  
Wirsing Eintopf mit Bohnen, 58  
Wirsingrouladen mit Safran-Hollandaise, 478
- WOK  
Asia-Hähnchen aus dem Wok, 185  
Asiatischer Nudeltopf, 315  
Gebratener Spargel aus dem Wok, 267  
Hackfleisch auf chinesische Art, 129  
Knackiges Wok-Gemüse, 282  
Marinierte Filetsteaks mit Wok-Gemüse und Sesam, 151  
Nudelpfanne mit Garnelen und Brokkoli, 355  
Tai Otschi (Huhn und Rind), 178  
Wok-Gemüse mit Tofu, 307
- WOLFSBARSCH

Wolfsbarsch in der Salzkruste, 99

## WRAP

Gemüse-Wrap mit scharfem Curry-  
Joghurt, 335  
Schinken-Wraps, 373

## WURST

Bratwurst auf knackigem Salatbett mit  
Senf-Vinaigrette, 109  
Gröstl von Kartoffeln und Schinken-  
wurst mit buntem Gemüse, 275  
Gurken-Apfelsalat mit Thüringer Brat-  
wurst, 419  
Kartoffel-Puffer mit Wurstsalat, 277  
Kartoffel-Wurst-Püree, 139  
Kraut mit Fleischbällchen, 285  
Leichter Wurstsalat mit Laugenstange,  
426  
Nudel-Salat mit Fleischwurst, 353  
Nudel-Wurst-Salat, 429  
Paprika-Quiche mit Cabanossi, 358  
Salat aus grünen Bohnenkernen und  
Kartoffeln, 441  
Tomaten-Wurst-Spieße, 179  
Wurstsalat, 454  
Wurstspieße mit Ananas, 182

## ZANDER

Gebratene Zanderfilets mit  
Balsamessig-Butter, 74  
Gefüllte Zanderfiletröllchen, 75  
Gemüseauflauf mit Zander und Senfcre-  
me, 36  
Reis-Gratin mit Tilapia-Filets, 91  
Zander im Speckmantel auf Linsensalat,  
100  
Zander mit Basilikum-Butter auf Ge-  
müse, 101  
Zanderfilet mit Pfifferlingen und  
Haselnuss-Sauce, 102

## ZIEGENKAESE

Ziegenkäse-Salat, 454

## ZITRONE

Makkaroni mit Zitronen-Sahne-Soße,  
347

Zitronenhähnchen mit Kartoffeln, 249  
Zitronenhähnchen mit Oliven, 250

## ZUCCHINI

Lasagne mit Zucchini und Blüten, 346  
Spaghetti mit Kirschtomaten und Zuc-  
chini, 375  
Tagliatelle mit Zucchini und Garnelen,  
384  
Zucchini mit Krabbenfüllung, 308

## ZWIEBEL

Eingelegte Zwiebeln, 23  
Entenkeulen auf Zwiebelgemüse mit  
Cassisjus und Kartoffelrösti, 195  
Hackfleisch-Zwiebel-Curry, 131  
Tiroler Zwiebeltopf, 56

## ZWIEBELKUCHEN

Schneller Zwiebelkuchen, 374