Wir für Krefeld!

Die Termine 2018

Rezeptsammlung

SWK

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

mal gutbürgerlich und deftig, mal leicht und ein wenig exotisch oder verführerisch cremig und süß – Hauptsache selbst gekocht, denn das schmeckt einfach besser. Ganz leich, ob Sie mit oder für Familie oder Freunde kochen, mit dem richtigen, leicht verständlichen Rezept geht alles schnell von der Hand und Sie können anschließend entspannt gemeinsam genießen. In dieser Sammlung haben wir für Sie die Rezepte aus unserem beliebten Familienkalender „Die Termine 2018" zusammengestellt. Selbstverständlich wurden alle Rezepte mit Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Damit keine Fragen offen bleiben, hier noch ein paar hilfreiche Informationen zu den Rezepten: Die Zeitangaben sind Mittelwerte, Zeiten zum Kühlen, Backen, Marinieren usw. sind nicht darin enthalten. Je nach Arbeitsweise, Material- und Maschinenverwendung verkürzen oder verlängern sich die Zubereitungszeiten. Besonders schnell und reibungslos geht's, wenn Sie vor Kochbeginn alle Zutaten bereitstellen oder schon vorbereitete Lebensmittel verwenden (z. B. Tiefkühlprodukte, Fisch ohne Gräten, filetiert). Durch Klicken im Inhaltsverzeichnis auf das gewünschte Rezept, gelangt man sofort auf die richtige Seite. Vorteil: Pro Rezept eine DIN A4-Seite – diese kann ausgedruckt und zum Nachkochen verwendet werden. Die übersichtliche Zutatenliste kann als Einkaufszettel genutzt werden – alle bereits vorhandenen Zutaten abhaken und die noch fehlenden Dinge anhand der Liste einkaufen.

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

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

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

Ihre SWK STADTWERKE KREFELD AG

Inhaltsverzeichnis

Beilagen, kleine Gerichte

Apfel-Rosinen-Risotto 18
Bifteki mit Fetafüllung 20
Brot mit geröstetem Edel-Nuss-Mix 6
Feta-Paprika-Dip 28
Kästetaschen 3
Oliven-Tomaten-Brot 31
Scampi-Hühner-Spießchen 46
Zucchinifächer mit Feta 37

Fischgerichte

Heringe auf Blattspinat 21
Thunfisch-Tortilla 13
Zanderfilet auf „Sauce tartare“ 5

Fleischgerichte

Fruchtige Hähnchenpfanne 33
Filetpfanne 30
Hasenrückenfilets mit Kapern 47
Kalbsnierenbraten „Frankfurter Art“ 38
Mariniertes Schweinefilet 23
Pute mit Möhren und Frühlingszwiebeln 10
Zitronen-Kräuter-Hähnchen 14

Gemüsegerichte

Paprika-Sahnesoße zu Spaghetti 17
Porree mit Rosinen und Pinienkernen 2

Getränke

Gefrosteter Mojito in zwei Variationen 25
Grenadineshake 24
Mandelflip 8

Salate

Bulgursalat 35
Exotischer Obstsalat 9
Feigensalat „pikant“ 32
Taco-Salat 27

Suppen, Suppeneinlagen, Eintöpfe

Curryschaumsuppe 11
Frühlingstopf mit Weizen 15
Frühlingszwiebel-Champignon-Suppe 22
Indischer Lammeintopf 41
Möhren-Kartoffelsuppe mit Flusskrebsen 42
Rosenkohlsuppe mit Currysahnehaube 39
Rotkohl-Rindfleisch-Eintopf 1

Süßspeisen, Desserts, Konfitüren

Birnen-Crème-brûlée 45
Birnengelee mit Chili 43
Eierlikörparfait mit Kirschen 16
Grießflammeri mit Aprikosenkompott 7
Johannisbeergelee mit Senfkörnern 26
Melonen-Beeren-Komposition 36
Vanille-Sekt-Creme 40

Torten, Kuchen, Gebäck

Cranberry-Heidelbeer-Muffins 29
Erdbeertorte mit Vanillecreme 19
Florentiner Torte 12
Floridas Key Lime Pie 34
Ginger-Brownies 4
Margretlis 44
Noisette-Trüffel 48

Rotkohl-Rindfleisch-Eintopf

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	65 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Portion:	329 kcal (1.377 kJ), 12 g F, 31 g KH, 21 g EW

✔ Zutaten

- 500 g Rindfleisch für Gulasch
- 1 große Zwiebel

- 3 EL Öl

- 650 ml bis 750 ml Wasser
- 100 ml Rotwein
- 60 g Gemüsepaste
- Salz
- Pfeffer

- 800 g Rotkohl
- 500 g Kartoffeln
- 125 g weiche Feigen, getrocknet

- 2 EL Rotweinessig
- 80 g rotes Johannisbeergelee
- 1 Msp. Zimt
- 1 Msp. Kardamom
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsschritte

Fleisch in 1 ½ cm große Würfel, Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Öl erhitzen und das Fleisch rundherum anbraten. Zwiebel zufügen und mitandünsten.

Wasser und Rotwein angießen, Paste unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles ankochen und 15 Minuten schmoren.

Rotkohl in feine Streifen schneiden, zum Fleisch geben, unterrühren, ankochen und weitere 20 Minuten schmoren.

Kartoffeln in kleine Würfel, Feigen in Achtel schneiden, beides zum Rotkohl geben, ankochen und nochmals 15 Minuten schmoren.

Eintopf mit Rotweinessig, Johannisbeergelee, Zimt, Kardamom, Salz und Pfeffer abschmecken.

Porree mit Rosinen und Pinienkernen

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Portion:	224 kcal (935 kJ), 10 g F, 26 g KH, 6 g EW

✔ Zutaten

- 30 g Pinienkerne
- 500 g Porree
- 20 g Butterschmalz
- 200 ml Hühnerbrühe aus Paste
- 100 g Rosinen
- 2 EL Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL weißer Balsamico-Essig

Arbeitsschritte

Pinienkerne ohne Fett rösten.

Porree in 2 cm lange Stücke schneiden.

Butterschmalz erhitzen, Porree andünsten, Brühe zufügen, ankochen.

Rosinen dazugeben, 5 Minuten dünsten, Semmelbrösel einrühren und weitere 5 Minuten mitdünsten.

Porree mit Salz, Pfeffer und Balsamico-Essig abschmecken. Mit Pinienkernen bestreuen.

Käsetaschen

Portionen:	60 Stück
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Stück:	43 kcal (248 kJ), 5 g F, 2 g KH, 2 g EW

✔ Zutaten

- 250 g TK-Spinat
- 1 Zwiebel
- 30 g Butter
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskat
- 200 g milder Schafskäse
- 100 g Hartkäse, gerieben, (z. B. Comté)
- 2 Eier
- 90 g Butter
- 400 g Filoteig (ersatzweise Blätterteig)

Arbeitsschritte

Spinat auftauen lassen.

Zwiebel in feine Würfel schneiden.

Butter erhitzen und Zwiebel glasig dünsten. Spinat zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Abkühlen lassen.

Schafskäse in Würfel schneiden, Hartkäse und Eier zugeben und verrühren .

Butter schmelzen.

Je ein Blatt Filoteig auslegen. Zu Rechtecken (20 x 5 cm) schneiden. Dann in vier Quadrate schneiden. Die Teigstücke mit flüssiger Butter bestreichen. Füllung darauf verteilen. Den Teig jeweils zu einem Dreieck falten, Rand fest andrücken. Die Dreiecke mit Butter bestreichen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und 30 Minuten kühl stellen.

In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 175 °C / U: 150 °C / G: Stufe 3 / 25 Minuten. Dazwischen einmal wenden. Heiß servieren.

Ginger-Brownies

Portionen:	20 Stücke
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	50 min (ohne Back- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Stück:	236 kcal (989 kJ), 14 g F, 23 g KH, 4 g EW

✔

Zutaten

- 60 bis 80 g frischer Ingwer
- 2 Äpfel, mittelgroß

- 50 g Zucker

- 250 g Zartbitterschokolade
- 150 g Butter

- 5 Eier
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 100 g Schmand
- 200 g Mehl
- ½ P. Backpulver

- Puderzucker

Arbeitsschritte

Ingwer in sehr feine Würfel schneiden. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Apfelviertel in kleine Würfel schneiden.

Zucker hellbraun karamellisieren lassen. Ingwer- und Apfelwürfel unter Rühren 2 Minuten darin dünsten, abkühlen lassen.

Schokolade zerkleinern und mit der Butter schmelzen.

Eier mit Zucker und Salz schaumig rühren. Schmand und die flüssige Schokoladenbutter unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und unterrühren. Ingwer- und Apfelstücke unterheben. Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verstreichen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 / 20 bis 25 Minuten / Nachwärme: 5 Minuten.

Gebäckplatte auskühlen lassen, in 20 Quadrate schneiden und über die Oberfläche Puderzucker sieben.

Tipp: Ginger-Brownies frisch mit geschlagener Sahne genießen.

Zanderfilet auf „Sauce tartare“

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Portion:	851 kcal (3.561 kJ), 64 g F, 22 g KH, 47 g EW

✔ Zutaten

- 1 Eigelb
- 80 g Mehl
- 50 ml Weißwein
- 20 ml Mineralwasser
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer

- abgeriebene Schale und Saft von ½ unbehandelten Zitrone
- ½ Bd. Schnittlauch, in Röllchen geschnitten
- je ½ EL Petersilie und Kerbel, gehackt
- 1 Eiweiß
- 4 Zanderfilets (je 200 g)
- Salz, Pfeffer
- 200 g Butterschmalz

Sauce tartare:
- 2 Eier, hartgekocht
- 4 kleine Gewürzgurken, in Würfel geschnitten
- Blätter von 2 Stängeln Estragon, grob gehackt
- 2 TL Kapern, gehackt
- 2 EL Mayonnaise
- 1 Beet Kresse
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
- Salz, Pfeffer

Arbeitsschritte

Eigelb mit Mehl, Wein, Wasser, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und 5 Minuten ziehen lassen.

Zitronenschale und Kräuter unterrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Fisch mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Im Eiteig wenden. Butterschmalz erhitzen, Fisch ca. 10 Minuten darin knusprig ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

„Sauce tartare“: Eier halbieren, Eiweiße in kleine Würfel schneiden. Eigelbe durch ein Sieb streichen. Mit Eiweißwürfeln, Gurken, dem Estragon, den Kapern und der Mayonnaise mischen. Kresseblättchen, Senf, Honig, Zitronenschale und -saft, Salz und Pfeffer verrühren und die Eiermischung unterheben. „Sauce tartare“ zum Fisch servieren.

Beilagen: Gurkensalat und Salzkartoffeln

Brot mit geröstetem Edel-Nuss-Mix

Portionen:	2 Brote
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Geh- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Nährwerte pro Brot:	1.491 kcal (6.236 kJ), 66 g F, 169 g KH, 50 g EW

✔ Zutaten

- 300 g Vollkornweizenmehl
- 200 g Dinkelmehl
- 1 EL Zucker
- 1 Würfel Hefe (42 g)
- 350 ml Wasser, lauwarm

- 200 g Edel-Nuss-Mix, geröstet, gesalzen

- Mehl zum Bearbeiten und Bestäuben

Arbeitsschritte

Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig bereiten.

Den Teig abgedeckt im Kühlschrank über Nacht gehen lassen.

Nuss-Mix ohne Fett kurz rösten, abkühlen lassen, klein hacken und unter den Teig kneten.

Aus dem Teig zwei Stangen formen, mit Mehl bestäuben. Nochmals 1 Stunde abgedeckt gehen lassen.

Brotstangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 220 °C / U: 200 °C / G: Stufe 4 / 25 bis 30 Minuten.

Tipp: Dazu passt Dillbutter oder Meerrettichschmand.

Grießflammeri mit Aprikosenkompott

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach/gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Portion:	804 kcal (3.365 kJ), 27 g F, 118 g KH, 17 g EW

✔ Zutaten

- 1 Vanilleschote
- 500 ml Milch
- 40 g Zucker
- 80 g Weichweizengrieß

- abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
- 2 Eigelb

- 4 Blatt weiße Gelatine

- 250 g süße Sahne
- 2 Eiweiß
- 20 g Zucker

- 250 g getrocknete Aprikosen

- 30 g Honig
- 200 g Aprikosenkonfitüre
- 6 EL Zitronensaft
- 130 ml Apfelsaft, naturtrüb

Arbeitsschritte

Von der Vanilleschote das Mark herausschaben und die Schote beiseitelegen. Milch mit Zucker und dem Vanillemark ankochen, den Grieß einrühren und 5 Minuten unter Rühren fortkochen.

Zitronenschale und Eigelbe zügig mit einem Schneebesen unter den Grießbrei heben, dann diesen leicht abkühlen lassen.

Gelatine nach Anweisung einweichen. Zitronensaft erwärmen, Gelatine darin auflösen und unter die Grießmasse rühren.

Sahne steif schlagen. Eiweiße mit Zucker steif schlagen. Sahne und Eiweiße unter die Grießmasse heben. 6 Förmchen (je 200 ml Inhalt) kalt ausspülen, Grießmasse einfüllen und mindestens 8 Stunden zugedeckt kühl stellen.

Aprikosen halbieren.

Honig, Konfitüre, Vanilleschote, Zitronensaft, Apfelsaft und Aprikosen ankochen und 15 Minuten fortkochen. Abkühlen lassen, Vanilleschote entfernen.

Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und Flammeri auf Teller stürzen. Mit dem Aprikosenkompott servieren.

Mandelflip

Portionen:	4 Gläser
Anmerkung:	preiswert/einfach
Zubereitungszeit:	10 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Glas:	434 kcal (1.816 kJ), 34 g F, 17 g KH, 13 g EW

✔ Zutaten

- 120 g Mandeln, geschält

- ½ P. Vanillezucker
- 2 EL Zucker
- 2 Eigelb
- 375 ml Milch

- 125 g süße Sahne
- 1 TL Zucker
- 4 EL Schokoladensirup

Arbeitsschritte

Mandeln fein hacken.

Mit Vanillezucker, Zucker, Eigelben und Milch mixen und in Gläser füllen.

Sahne mit Zucker steif schlagen und darauf verteilen. Sirup darübergießen.

Gut zu wissen ...

Mandeln sind nicht nur eine leckere Backzutat, sie sind auch sehr gesund. Aktuelle Studien belegen, dass der Verzehr von 60 g Mandeln (oder Mandelpüree) täglich vor Diabetes und vor Herz-Kreislaufkrankheiten schützt sowie cholesterin- und blutdrucksenkend wirkt. Mandeln sind reich an ungesättigten Fettsäuren und helfen sogar beim Abnehmen, indem das Sättigungsgefühl lange vorhält. Ersetzen Sie Ihren täglichen süßen Snack einfach durch Mandeln oder naschen Sie Mandelpüree. Mandelmus eignet sich außerdem hervorragend zum Verfeinern von Müslis, Frucht- und Gemüsesäften, Salatdressings, Suppen und Soßen. In der veganen Küche gilt Mandelpüree als leckerer Ersatz für Milchprodukte.

Exotischer Obstsalat

Portionen:	4 bis 6
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	60 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Portion:	157 kcal (665 kJ), 1 g F, 28 g KH, 2 g EW

✔ Zutaten

- 2 EL Rohrzucker
- 2 EL Wasser

- 1 rosa Grapefruit
- 1 Orange

- 1 Mango
- 1 Honigmelone
- 1 Mangostane
- ½ Tamarillo
- 1 Kiwi

- 3 EL Maraschino oder weißer Rum

- ½ Bd. Pfefferminze

Arbeitsschritte

Zucker und Wasser ankochen, sirupartig einkochen und abkühlen lassen.

Grapefruit und Orange schälen – die weiße Haut muss entfernt sein – und Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Den Saft aus den zurückgebliebenen Seitenwänden auspressen.

Fruchtfleisch von Mango, Melone, Mangostane, Tamarillo und Kiwi, jeweils der Größe der Frucht entsprechend, in kleine Würfel schneiden.

Maraschino oder Rum zu den Zitrussäften geben und zusammen mit dem Zuckersirup verrühren.

Pfefferminze in feine Streifen schneiden und unter die Marinade rühren.

Früchte auf tiefen Tellern anrichten, mit der Marinade beträufeln und 20 Minuten kühl stellen.

Pute mit Möhren und Frühlingszwiebeln

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Marinierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Portion:	334 kcal (1.399 kJ), 15 g F, 12 g KH, 40 g EW

✔ Zutaten

- 4 Putenschnitzel (je ca. 150 g)

- 3 EL Sojasoße
- 2 TL Senf
- Pfeffer

- 1 Bd. Möhren
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln

- 4 EL Olivenöl

- 75 ml Gemüsebrühe aus Paste

- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Sojasoße

Arbeitsschritte

Putenschnitzel in Streifen schneiden.

Sojasoße, Senf und Pfeffer verrühren, das Fleisch darin 1 Stunde marinieren.

Möhren schräg in dünne Scheiben, Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.

Öl erhitzen, Putenfleisch anbraten, herausnehmen und warm stellen.

Möhren in die Pfanne geben, Gemüsebrühe zufügen, ankochen, 10 Minuten schmoren. Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz mitschmoren.

Fleisch zufügen, mit dem Gemüse mischen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Sojasoße abschmecken.

Beilage: grüne Nudeln

Curryschaumsuppe

Portionen:	6
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Portion:	209 kcal (874 kJ), 20 g F, 7 g KH, 2 g EW

✔ Zutaten

- 2 Pastinaken
- 125 ml Öl

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Möhre

- 2 EL Öl
- 1 TL Madras Curry
- 1 TL Ingwerknolle, gerieben
- 300 ml Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer

- Koriandersaat
- Sambal Oelek

- 125 g süße Sahne

- 2 Frühlingszwiebeln

Arbeitsschritte

Pastinaken schälen und in feine Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Pastinaken darin frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zwiebel, Knoblauch und Möhre in Würfel schneiden.

Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch mit Curry darin andünsten. Möhre und Ingwer zugeben und kurz dünsten. Mit Kokosmilch und Brühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen, ankochen und 15 Minuten fortkochen.

Je nach Geschmack mit Koriander und Sambal Oelek abschmecken.

Suppe mit Sahne pürieren.

Frühlingszwiebeln schräg in Ringe schneiden und mit den Pastinaken-Chips über die Suppe streuen.

Florentiner Torte

Portionen:	16 bis 20 Stücke
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Back- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Nährwerte pro Stück:	245 kcal (1.023 kJ), 15 g F, 22 g KH, 4 g EW

✔ Zutaten

- 150 g Rosinen
- 4 EL Rum

Teig:
- 3 Eier
- 3 EL Wasser
- 100 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- ½ P. Backpulver
- 125 g Mehl
- 75 g lauwarme flüssige Butter

Belag:
- 100 g Butter
- 80 g Zucker
- 80 g Honig
- 4 EL süße Sahne
- 200 g Mandelblätter
- abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Orange
- ½ TL Zimt

Arbeitsschritte

Rosinen über Nacht in Rum einweichen.

Eier, Wasser, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen, das mit Backpulver vermischte Mehl locker unterheben, Butter unterziehen. Teig in eine gefettete Springform (Ø 28 cm) streichen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 175 °C / U: 155 °C / G: Stufe 2 / 10 bis 12 Minuten.

Butter mit Zucker und Honig unter Rühren schmelzen, Sahne, Mandelblätter, Orangenschale und Zimt zufügen, aufkochen.

Rumrosinen unterrühren.

Kuchen aus dem Backofen nehmen, den Belag daraufstreichen und weitere 15 bis 20 Minuten backen.

Aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipp: Der Kuchen lässt sich gut lagern.

Thunfisch-Tortilla

Portionen:	8
Anmerkung:	preiswert
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Portion:	245 kcal (1.023 kJ), 16 g F, 13 g KH, 13 g EW

✔ Zutaten

- 500 g festkochende Kartoffeln

- 1 große Zwiebel
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 1 Zweig Rosmarin

- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 TL Paprika, scharf

- 150 g Thunfisch im eigenen Saft (aus der Dose)

- 7 Eier

- 1 EL Olivenöl

- 1 EL Olivenöl

- Holzspieße

Arbeitsschritte

Kartoffeln schälen, längs halbieren und quer in feine Scheiben schneiden.

Zwiebel und Paprikaschoten in feine Streifen schneiden, Rosmarin fein hacken.

Öl erhitzen, Kartoffeln und Zwiebel ca. 15 Minuten dünsten, bis sie fast gar sind. Paprikastreifen zugeben. Mit Rosmarin, Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Alles auf einem mit Küchenkrepp ausgelegten Blech abkühlen lassen.

Thunfisch abtropfen lassen und etwas zerpflücken.

Eier verquirlen, Kartoffeln, Paprika und den Thunfisch zugeben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Eier-Gemüse-Thunfisch-Mischung einfüllen und die Tortilla ca. 10 Minuten backen. Dazwischen einmal wenden.

Auf ein Arbeitsbrett gleiten lassen und mit Olivenöl bestreichen. Tortilla erkalten lassen.

Tortilla in mundgerechte Würfel schneiden und jeweils auf einen Holzspieß stecken.

Zitronen-Kräuter-Hähnchen

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	80 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Portion:	1.114 kcal (4.659 kJ), 85 g F, 7 g KH, 82 g EW

✔ Zutaten

- Abgeriebene Schale und Saft von 2 unbehandelten Zitronen
- 200 g weiche Butter
- 10 EL Kräuter, gehackt (Estragon, Petersilie, Schnittlauch, Zitronenthymian)

- 1 Hähnchen (ca. 1,5 kg)

- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 unbehandelte Zitrone

Arbeitsschritte

Zitronenschale und -saft mit der Butter und den Kräutern verrühren.

Hähnchenhaut von Brust und Schenkeln etwas lösen, dazu die Hände vorsichtig zwischen Haut und Fleisch schieben. Die Zitronenbutter zwischen Haut und Fleisch verteilen.

Hähnchen innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Zitrone in den Bauchraum legen.

Die Fettpfanne direkt unter den Rost setzen und das Hähnchen auf den Rost legen.
In den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 4 / 60 bis 70 Minuten.

Tipp: 1 kg Kartoffelwürfel und 2 Knoblauchzehen, mit Salz und Pfeffer gewürzt, in den letzten 30 Minuten in der Fettpfanne mitbraten.

Frühlingstopf mit Weizen

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	50 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Portion:	316 kcal (1.320 kJ), 13 g F, 40 g KH, 9 g EW

✔ Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Stange Porree
- 1 Stange Staudensellerie
- 250 g Möhren
- 1 Kohlrabi
- 1 Knoblauchzehe, gehackt

- 50 g Butter

- 200 g Zartweizen (z. B. Weizli)
- 250 ml Gemüsebrühe

- Salz
- Pfeffer
- ½ Bd. Petersilie, gehackt

Arbeitsschritte

Gemüse in Würfel schneiden.

Butter erhitzen, Gemüse mit Knoblauch andünsten.

Weizen mit der Gemüsebrühe zugeben, ankochen und 15 bis 20 Minuten fortkochen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Dazu Kräuterquark servieren.

Eierlikörparfait mit Kirschen

Portionen:	4 bis 6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Gefrierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Nährwerte pro Portion:	436 kcal (1.824 kJ), 23 g F, 46 g KH, 7 g EW

✔ Zutaten

- 80 g Zucker
- 50 ml Wasser

- 100 g Zartbitterschokolade

- 3 Eigelb

- 250 g süße Sahne

- 3 Eiweiß
- 30 g Zucker
- 100 ml Eierlikör

- Frischhaltefolie

- 1 Glas Sauerkirschen (Abtropfgewicht 350 g)
- 1 EL Wasser
- 1 TL Speisestärke

- 4 bis 6 TL Eierlikör

- Zitronenmelisse zum Verzieren

Arbeitsschritte

Zucker und Wasser ankochen, sirupartig einkochen und abkühlen lassen.

Schokolade hacken.

Eigelbe mit dem Zuckersirup aufschlagen, bis die Masse cremig wird.

Sahne halb steif schlagen. Eiweiße steif schlagen, dabei Zucker einrieseln lassen. Eierlikör, Sahne, Eischnee und Schokolade unter die Eigelbmasse ziehen.

Eine Kastenform (1 Liter Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen. Masse einfüllen und glatt streichen. Form ins Gefriergerät stellen und über Nacht gefrieren lassen.

Kirschen abtropfen lassen, Saft auffangen. Wasser mit Stärke glatt rühren. Kirschsaft ankochen, mit der angerührten Stärke binden und 1 Minute quellen lassen. Kirschen unterheben, kühl stellen.

Parfait stürzen, in Scheiben und dann in Würfel schneiden. Kirschen und Parfait in Dessertgläsern anrichten und je 1 Teelöffel Eierlikör darauf verteilen.

Mit Zitronenmelisse garniert servieren.

Paprika-Sahnesoße zu Spaghetti

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert/einfach
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Portion:	711 kcal (2.974 kJ), 30 g F, 85 g KH, 23 g EW

✔ Zutaten

- 500 g Tomaten
- 2 große, rote Paprikaschoten
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen

- 100 ml Milch
- 100 g Schmelzkäse
- 3 EL Tomatenmark

- 2 EL Olivenöl

- 1 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Paprika, edelsüß
- Rosmarin, gehackt

- 300 ml Hühnerbrühe aus Paste
- 200 g süße Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer

- evtl. Soßenbinder, hell

- 400 g Spaghetti

- Parmesan

Arbeitsschritte

Tomaten überbrühen, abziehen, halbieren, entkernen. Tomaten und Paprika in Würfel, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauchzehen pressen.

Milch mit Schmelzkäse und Tomatenmark pürieren.

Öl erhitzen, Paprika und Frühlingszwiebeln anbraten.

Zucker, Salz, Pfeffer, Paprika und Rosmarin zufügen, 10 Minuten dünsten.

Gemüse mit Hühnerbrühe und Sahne ablöschen. Tomatenwürfel, Knoblauch und Milchmischung zufügen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig würzen.

Nach Bedarf Soßenbinder zufügen.

Spaghetti nach Anweisung zubereiten. Wenn sie bissfest sind, abtropfen lassen und unter die Soße mischen.

Parmesan dazu reichen.

Beilage: Blattsalat

Apfel-Rosinen-Risotto

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Portion:	404 kcal (1.691 kJ), 9 g F, 75 g KH, 4 g EW

✔ Zutaten

- 2 kleine Zwiebeln
- 750 g Äpfel

- 30 g Butterschmalz

- 130 g Basmatireis
- 400 ml Apfelsaft oder Cidre
- 70 g Rosinen
- 20 g Rohrzucker
- Kurkuma oder Gewürzmischung (garlic and herb)
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsschritte

Zwiebeln in Würfel schneiden, Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in Spalten schneiden.

Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln andünsten.

Reis, Apfelsaft oder Cidre, Rosinen, Zucker, Gewürze und Salz zufügen, ankochen und unter Rühren 20 Minuten fortkochen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit zufügen.

Äpfel dazugeben und 5 bis 10 Minuten mitdünsten.

Erneut mit den Gewürzen abschmecken.

In Namibia wird das Gericht zu kurz gebratenem Fleisch serviert.

Erdbeertorte mit Vanillecreme

Portionen:	16 Stücke
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	50 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Stück:	264 kcal (1.103 kJ), 16 g F, 23 g KH, 6 g EW

✔ Zutaten

Teig:
- 100 g weiche Butter
- 100 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 2 Eier
- 75 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 75 g Mandeln, gemahlen

Füllung:
- 4 Blatt Gelatine
- 1 Vanilleschote und Mark
- 25 g Speisestärke
- 3 Eigelb
- 500 ml Milch
- 50 g Zucker
- 200 g süße Sahne

Belag:
- 700 g Erdbeeren
- 1 P. Tortenguss, rot
- 2 EL Zucker
- 250 ml Apfelsaft oder Wasser
- 2 EL Pistazien, gehackt

Arbeitsschritte

Aus den Zutaten einen Rührteig bereiten. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 28 cm) streichen, in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 175 °C / U: 155 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 15 bis 20 Minuten. Kuchen aus der Form nehmen, Backpapier entfernen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Gelatine nach Anweisung einweichen. Speisestärke und Eigelbe mit etwas Milch verrühren. Restliche Milch mit Zucker, Vanillemark und -schote aufkochen. 5 Minuten abkühlen lassen, Schote entfernen. Milch unter Rühren in die Eimasse geben, zurück in den Topf gießen und unter Rühren erhitzen, bis die Creme andickt (nicht kochen), in eine Schüssel geben. Gelatine ausdrücken und in der heißen Creme auflösen, abkühlen lassen. Sahne steif schlagen. Sobald die Creme geliert, Sahne unterheben. Kuchen auf eine Tortenplatte geben, einen Tortenring darumlegen, Creme auf dem Boden glatt streichen, 3 Stunden kühl stellen.

Erdbeeren auf die Creme setzen. Tortenguss und Zucker verrühren, Apfelsaft oder Wasser zufügen, unter Rühren ankochen, kurz aufkochen. Guss auf den Erdbeeren verteilen.Torte mit Pistazien garnieren.

Bifteki mit Fetafüllung

Portionen:	18 Stück
Anmerkung:	preiswert/einfach
Zubereitungszeit:	45 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Stück:	174 kcal (729 kJ), 14 g F, 2 g KH, 11 g EW

✔ Zutaten

- 750 g Hackfleisch, gemischt
- 1 EL Tomatenketchup
- 1 Ei
- 2 EL Paniermehl
- 50 g Oliven, schwarz, entsteint, gehackt
- 2 Stängel Salbei, gehackt
- Salz
- Pfeffer

- 200 g Feta
- 3 EL Öl

Arbeitsschritte

Hackfleisch mit den angegebenen Zutaten verkneten.

Feta in 18 Streifen schneiden. Aus der Hackmasse 18 längliche Röllchen formen, dabei je einen Streifen Feta in die Mitte geben.

Öl erhitzen, Röllchen etwa 10 Minuten braten.

Zu den Bifteki schmeckt Tzatziki und Fladenbrot.

Heringe auf Blattspinat

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Portion:	1.358 kcal (5.682 kJ), 98 g F, 42 g KH, 76 g EW

✔ Zutaten

- 8 grüne Heringe, küchenfertig (je 150 g)
- 2 EL Zitronensaft

- 2 kg Spinat

- 100 g durchwachsener Speck
- 1 Zwiebel

- 30 g Butter

- 125 g süße Sahne
- Muskatnuss, gerieben
- Pfeffer
- ½ TL Zucker

- 2 Eier
- Salz
- 40 g Mehl
- 120 g Paniermehl

- 50 g Butterschmalz

- 2 Tomaten
- 1 EL Schmand
- Petersilie zum Garnieren

Arbeitsschritte

Heringe mit Zitronensaft beträufeln und ziehen lassen.

Vom Spinat die groben Stiele entfernen.

Speck und Zwiebel in Würfel schneiden.

Butter erhitzen. Speck und Zwiebel darin anbraten, Spinat zugeben und 5 Minuten dünsten.

Sahne angießen, mit Gewürzen und Zucker abschmecken und warm stellen.

Eier verquirlen. Heringe trocken tupfen, mit Salz bestreuen und abwechselnd in Ei, Mehl und Paniermehl wenden.

Butterschmalz erhitzen und die Heringe von jeder Seite ca. 3 Minuten braten.

Tomaten in Spalten schneiden. Spinat mit je 2 Heringen auf Tellern anrichten und mit Tomatenspalten, Schmand und Petersilie garnieren.

Beilage: Bratkartoffeln

Frühlingszwiebel-Champignon-Suppe

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Portion:	471 kcal (1.970 kJ), 42 g F, 9 g KH, 7 g EW

✔ Zutaten

- 2 Bd. Frühlingszwiebeln
- 400 g braune Champignons
- 100 g durchwachsener Speck, geräuchert

- 30 g Butterschmalz

- 500 ml Hühnerbrühe aus Paste
- 200 ml Weißwein, trocken

- 2 TL Speisestärke
- 200 g süße Sahne

- Salz
- Pfeffer

Arbeitsschritte

Frühlingszwiebeln in feine Ringe, Champignons in Scheiben, Speck in Würfel schneiden. 1 Esslöffel Frühlingszwiebeln beiseitelegen.

Butterschmalz erhitzen, Speck anbraten, Frühlingszwiebeln und Champignons zufügen, kurz andünsten und 10 Minuten dünsten.

Hühnerbrühe und Wein zufügen, ankochen und 3 Minuten fortkochen.

Speisestärke mit Sahne verrühren, in die Suppe geben und aufkochen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe auf Teller verteilen und mit den Frühlingszwiebeln garnieren.

Mariniertes Schweinefilet

Portionen:	6 bis 8
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	65 min (ohne Brat- und Kühlzeiten)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Nährwerte pro Portion:	148 kcal (621 kJ), 7 g F, 3 g KH, 16 g EW

✔ Zutaten

- 1 Bd. Suppengemüse
- 1 Zwiebel
- 1 Schweinefilet (ca. 500 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Öl
- 20 g Butter
- 100 ml Rotwein, trocken
- 250 ml kräftige Gemüsebrühe
- 4 Stängel Thymian
- 1 Lorbeerblatt

- 2 TL Sojasoße
- 2 TL Balsamico-Essig
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bd. Basilikum

- 30 g Pinienkerne
- 300 g Tomaten
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsschritte

Suppengemüse in grobe Würfel schneiden, Zwiebel vierteln. Schweinefilet mit Salz und Pfeffer einreiben. Öl und Butter in einem Bräter erhitzen, Filet von allen Seiten anbraten. Mit Rotwein und Gemüsebrühe ablöschen. Suppengemüse, Zwiebel, Thymian und Lorbeerblatt zufügen. Mit geschlossenem Deckel in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 30 Minuten / Nachwärme: 5 Minuten. Filet abkühlen lassen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Bratfond durch ein Sieb gießen, 150 ml davon mit Sojasoße, Balsamico-Essig, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der Basilikumblätter abzupfen und mit den Filetscheiben in eine flache Form schichten. Mit dem Fond beträufeln, abgedeckt über Nacht kühl stellen.

Pinienkerne ohne Fett rösten. Restliches Basilikum hacken. Tomaten vierteln, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Basilikum mischen. Auf dem Filet anrichten und mit Pinienkernen bestreuen.

Als kalte Vorspeise mit geröstetem Baguette servieren.

Grenadineshake

Portionen:	4 Gläser
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	10 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Glas:	191 kcal (797 kJ), 6 g F, 30 g KH, 5 g EW

✔ Zutaten

- 80 ml Grenadinesirup
- 4 EL Zitronensaft
- 4 Kugeln Vanilleeis
- 500 ml Milch

- 4 Zitronenscheiben

Arbeitsschritte

Alle Zutaten mixen und in Gläser füllen.

Zitronenscheiben bis zur Mitte einschneiden. Je eine Zitronenscheibe auf den Glasrand stecken.

Gut zu wissen ...

So können Sie Vanilleeis ganz ohne Eismaschine herstellen: Eine Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herausschaben. Vanilleschote und -mark zusammen mit 250 ml Milch und 250 ml Sahne in einen Topf geben und unter ständigem Rühren aufkochen. Die Milch-Sahne-Mischung vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Vanilleschote aus der Mischung herausnehmen. Sechs Eigelbe mit 125 g Zucker zu einer cremigen Masse schlagen, langsam zur Sahne-Milch-Mischung geben und unter ständigem Rühren bei sehr schwacher Hitze ca. 5 bis 10 Minuten eindicken lassen. Die Masse am besten in einen Metallbehälter füllen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dabei hin und wieder umühren. Dann die Masse mit Frischhaltefolie oder Backpapier abdecken und für mindestens drei Stunden ins Gefriergerät stellen. Dabei alle 30 Minuten die Creme nochmal umrühren damit sich keine Eiskristalle bilden und glatt streichen.

Gefrosteter Mojito in zwei Variationen

Portionen:	jeweils 6 Gläser
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	jeweils 30 min (ohne Gefrierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Glas Wassermelonen-Mojito:	204 kcal (855 kJ), 1 g F, 36 g KH, 2 g EW
Nährwerte pro Glas Erdbeer-Mojito:	93 kcal (387 kJ), 1 g F, 9 g KH, 1 g EW

✔ Zutaten

Wassermelonen-Mojito:
- 1,5 kg Wassermelone

- 8 Stängel Minze
- 75 g Rohrzucker
- 8 EL weißer Rum
- 5 EL Limettensaft

- Minze zum Verzieren

Erdbeer-Mojito:
- 1 kg Erdbeeren

- 25 g Rohrzucker
- 2 EL Limettensaft

- 6 Stängel Minze
- 3 EL weißer Rum

- Minze zum Verzieren

Arbeitsschritte

Wassermelonen-Mojito: Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden und dabei die Kerne entfernen. Fruchtfleisch in einem flachen Behälter 4 Stunden einfrieren.

Minzeblätter in Streifen schneiden.

Fruchtfleisch aus dem Gefriergerät nehmen und hacken. Mit Minze, Zucker, Rum und Limettensaft mischen, pürieren und auf gefrostete Gläser verteilen.

Erdbeer-Mojito: Erdbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen (ergibt ungefähr 525 g Fruchtpüree).

Fruchtpüree mit Rohrzucker und Limettensaft pürieren. Fruchtpüree in einem flachen Behälter 4 Stunden einfrieren.

Minzeblätter in Streifen schneiden.

Fruchtpüree aus dem Gefriergerät nehmen und hacken. Fruchtpüree mit Minze und Rum mischen, pürieren und auf gefrostete Gläser verteilen.

Gläser jeweils mit Minze verzieren.

Johannisbeergelee mit Senfkörnern

Portionen:	5 Gläser, je 200 ml
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	25 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Glas:	305 kcal (1.276 kJ), 0 g F, 65 g KH, 1 g EW

✔ Zutaten

- 700 ml Johannisbeersaft (aus ca. 1.200 g roten Johannisbeeren)
- Saft von 1 Zitrone
- 100 ml Sekt
- 500 g Gelierzucker 2:1

- 2 EL gelbe Senfkörner

Arbeitsschritte

Johannisbeersaft mit Zitronensaft und Sekt mischen und mit dem Gelierzucker verrühren. Unter Rühren ankochen und unter Rühren mindestens 4 Minuten sprudelnd fortkochen. Eine Gelierprobe machen.

Senfkörner unterrühren und einmal kurz aufkochen. Die heiße Masse randvoll in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen und sofort verschließen. Gläser für 10 Minuten auf den Deckel stellen.

Tipp: Für die Zubereitung des Gelees einen großen Topf wählen, da die Masse beim Kochen durch den Sekt stark aufschäumt. Die Haltbarkeit des Gelees wird durch die Zugabe der Senfkörner verkürzt.
Das Gelee passt gut zu kaltem Hähnchen- oder Putenbraten.

Taco-Salat

Portionen:	10
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	45 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Portion:	411 kcal (1.719 kJ), 28 g F, 26 g KH, 14 g EW

✔ Zutaten

- 4 Zwiebeln

- 30 g Öl
- 500 g Rinderhackfleisch

- 200 g Schmand
- 200 g süße Sahne
- 1 Flasche Texicana Salsa (500 ml)

- 1 kleiner Eisbergsalat
- 1 Dose Mais (Abtropfgewicht 285 g)
- 1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht 250 g)
- 1 rote Paprikaschote
- 4 Tomaten

- ½ P. Paprika-Tortilla-Chips (ca. 70 g)

Arbeitsschritte

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.

Öl erhitzen und Hackfleisch mit den Zwiebeln anbraten.

Schmand, Sahne und Salsa unterrühren und kühl stellen.

Salat klein schneiden. Mais und Bohnen abtropfen lassen. Paprikaschote und Tomaten in Würfel schneiden und alles abwechselnd in eine Glasschüssel schichten.

Vor dem Servieren Hackfleischsoße darübergeben.

Tortilla-Chips krümeln und darüber verteilen.

Feta-Paprika-Dip

Portionen:	6 bis 8
Anmerkung:	preiswert/gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Portion:	164 kcal (685 kJ), 13 g F, 2 g KH, 8 g EW

✔ Zutaten

- 1 Glas Tomatenpaprika, in Streifen (Abtropfgewicht 350 g)
- 50 g mild-pikant eingelegte Pfefferonen
- 200 g Feta

- 1 bis 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Milch

- 200 g Doppelrahmfrischkäse,
- Salz
- Pfeffer
- Paprika, edelsüß

Arbeitsschritte

Tomatenpaprika abtropfen lassen, 3 bis 4 Paprikastreifen zum Garnieren beiseitelegen. Pfefferonen längs aufschneiden, Kerne herauskratzen und in feine Streifen, Feta in grobe Würfel schneiden.

Tomatenpaprika, Feta und Knoblauch mit Milch pürieren.

Frischkäse zufügen, pürieren und Pfefferonen unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Dip in eine Schüssel geben und mit den beiseitegelegten Paprikastreifen garnieren.

Cranberry-Heidelbeer-Muffins

Portionen:	12 Stück
Anmerkung:	preiswert/einfach
Zubereitungszeit:	25 min (ohne Back- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Stück:	173 kcal (723 kJ), 8 g F, 19 g KH, 2 g EW

✔ Zutaten

Streusel:
- 50 g Mehl
- ½ TL Zimt
- 45 g weiche Butter
- 30 g Zucker

Teig:
- 125 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 60 g Zucker
- 1 Ei
- 60 g weiche Butter
- 125 ml Buttermilch

- 70 g Cranberrys
- 70 g Heidelbeeren

- Fett für die Muffinform mit 12 Mulden

Arbeitsschritte

Streusel: Aus den angegebenen Zutaten einen Streuselteig bereiten und beiseitestellen.

Teig: Aus den angegebenen Zutaten einen Rührteig bereiten.

Cranberrys und Heidelbeeren unterheben.

Mulden der Muffinform fetten und Teig einfüllen. Streusel darauf verteilen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 20 bis 25 Minuten / Nachwärme: 5 Minuten.

Muffins in der Form auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen und auskühlen lassen.

Tipp: In Alufolie verpackt und kühl gelagert können die Muffins 3 bis 4 Tage aufbewahrt werden.

Filetpfanne

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	50 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Portion:	497 kcal (2.077 kJ), 20 g F, 38 g KH, 40 g EW

✔ Zutaten

- 150 g Spaghetti
- 2 Zwiebeln
- 20 g Butter
- 1 Dose Tomatenstücke (Einwaage 400 g)
- 1 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Thymianblätter
- 600 g Schweinefilet
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Öl
- 30 g Butter
- 1 Dose Mais (Abtropfgewicht 285 g)
- Salz
- Pfeffer
- ¼ Bd. glatte Petersilie, gehackt

Arbeitsschritte

Spaghetti dreimal durchbrechen und nach Anweisung zubereiten.

Zwiebeln in feine Würfel schneiden.

Butter erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten.

Tomatenstücke zugeben, ankochen und 10 Minuten fortkochen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Thymianblätter unterrühren. Soße warm stellen.

Schweinefilet in Scheiben, dann in Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl und Butter erhitzen, Filetstreifen portionsweise rundherum anbraten.

Nudeln und abgetropften Mais zum Fleisch geben, unter Rühren 5 Minuten schmoren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch auf Tellern anrichten und die Tomatensoße in Klecksen darauf verteilen. Mit Petersilie bestreuen.

Oliven-Tomaten-Brot

Portionen:	2 Brote
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	60 min (ohne Backzeit
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Brot:	3.054 kcal (12.776 kJ), 141 g F, 380 g KH, 59 g EW

✔ Zutaten

Teig:
- 1 kg Mehl (Type 405)
- 1 Msp. Zucker
- 1 EL Salz
- 1 Würfel Hefe (42 g)
- 400 ml lauwarmes Wasser

- 200 g getrocknete Tomaten in Öl
- 200 g schwarze Oliven, entsteint
- 2 EL Rosmarinnadeln
- Pfeffer, frisch gemahlen

- 4 EL Olivenöl

Arbeitsschritte

Aus den Zutaten einen Hefeteig bereiten.

Den Teig an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Oliven und Rosmarin ebenso fein hacken. Tomaten, Oliven, Rosmarin und Pfeffer unter den Teig kneten.

Teig halbieren und daraus zwei kleine ovale Laibe formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Nochmals 20 Minuten gehen lassen. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 220 °C / U: 200 °C / G: Stufe 4 / 30 bis 40 Minuten.

Brote während des Backens mit Olivenöl bestreichen.

Feigensalat „pikant“

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Portion:	159 kcal (665 kJ), 1 g F, 29 g KH, 3 g EW

✔ Zutaten

- 8 frische Feigen

- 40 ml Creme de Cassis (Johannisbeerlikör)
- 60 ml trockener Weißwein

- 200 g Himbeeren
- 1 TL Puderzucker

- 2 reife Pfirsiche

Arbeitsschritte

Stielansätze und Böden der Feigen abschneiden.

Cassis mit dem Weißwein verrühren. Feigen mit der Schalenseite nach unten in den Sud geben und ca. 10 Minuten dünsten.

Himbeeren durch ein Haarsieb streichen und mit Puderzucker verrühren.

Pfirsiche über Kreuz einritzen, kurz in kochendes Wasser legen, Schale abziehen. Pfirsiche halbieren, entsteinen und Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden.

Feigen aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen und auf Tellern anrichten.

Den Sud abkühlen lassen.

Pfirsiche pürieren und dabei den Feigensud untermischen. Feigen jeweils mit Himbeer- und Pfirsichpüree umgießen und servieren.

Fruchtige Hähnchenpfanne

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Portion:	490 kcal (2.048 kJ), 18 g F, 42 g KH, 35 g EW

✔ Zutaten

- 4 Hähnchenbrustfilets
- Salz
- Pfeffer

- 30 g Butter

- 4 Zwiebeln

- 30 g Butter

- 2 grüne Paprikaschoten
- 200 g getrocknete Aprikosen

- 250 ml Aprikosennektar
- 200 ml Geflügelfond
- 2 EL Stärkemehl
- Salz
- Pfeffer

- 2 EL Crème fraîche

Arbeitsschritte

Hähnchen mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Butter erhitzen, Filets darin anbraten und warm stellen.

Zwiebeln in feine Ringe schneiden.

Butter erhitzen, Zwiebeln darin anbraten und herausnehmen.

Paprika längs halbieren, entkernen. Paprika und Aprikosen in Würfel schneiden.

Nektar und Fond mit Stärke verrühren und ankochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika, Aprikosen, Hähnchen und Zwiebeln zu der Soße geben, ankochen und 8 Minuten fortkochen.

Mit Crème fraîche verfeinern.

Beilage: Reis

Floridas Key Lime Pie

Portionen:	12 Stücke
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	45 min (ohne Back- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Stück:	329 kcal (1.377 kJ), 19 g F, 33 g KH, 7 g EW

✔ Zutaten

Teig:
- 150 g Vollkornkekse
- 50 g Zucker
- 75 g Butter, geschmolzen
- Fett für die Form

Füllung:
- 4 Eigelb
- abgeriebene Schale von 2 unbehandelten Limetten
- 400 g gezuckerte Kondensmilch
- 160 ml Limettensaft, frisch gepresst (von ca. 5 Limetten)
- 2 Eiweiß

Garnitur:
- 20 g Mandelblätter, geröstet
- 200 g süße Sahne

Arbeitsschritte

Teig: Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Teigrolle fein zerkrümeln. Kekskrümel mit Zucker und Butter verrühren. Eine Springform (Ø 24 cm) am Boden fetten. Bröselmischung gleichmäßig in die Form drücken. Form in den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 175 °C / U: 155 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 8 Minuten. Form auf ein Kuchengitter setzen.

Füllung: Eigelbe mit der Limettenschale 3 Minuten schaumig rühren, Kondensmilch zufügen und weitere 3 Minuten schaumig schlagen. Limettensaft unterrühren. Eiweiße steif schlagen und unterheben. Die Füllung gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Form wieder in den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 175 °C / U: 155 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 15 Minuten / Nachwärme: 5 Minuten, bis die Füllung fest, aber noch cremig ist. Form auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und kühl stellen. Kuchen aus der Form nehmen.

Garnitur: Pie am oberen Rand mit den Mandeln garnieren. Sahne steif schlagen, in einen Spritzbeutel füllen und am oberen Rand 12 große Sahnerosetten aufsetzen.

Bulgursalat

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert/gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Ziehzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Portion:	381 kcal (1.594 kJ), 21 g F, 40 g KH, 8 g EW

✔ Zutaten

- 200 g Bulgur
- 250 ml Wasser

Soße:

- ¼ Gurke
- 2 Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Ajvar
- 1 EL Sojasoße
- Chilipulver
- Paprikapulver
- Salz
- 3 EL Essig
- je 4 EL Sesam- und Walnussöl

- 1 EL glatte Petersilie, gehackt

Arbeitsschritte

Bulgur mit Wasser ankochen und 10 Minuten quellen lassen. Restliches Wasser abgießen und Bulgur abkühlen lassen.

Für die Soße Gurke und Tomaten in kleine Würfel, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Knoblauch hacken. Mit den restlichen Zutaten verrühren. Bulgur unterrühren. Sollte der Salat zu trocken sein, noch Öl zugeben. 2 Stunden ziehen lassen.

Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Melonen-Beeren-Komposition

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Portion:	635 kcal (2.655 kJ), 7 g F, 129 g KH, 9 g EW

✔ Zutaten

- 3 EL Zucker
- 3 EL Wasser

- Schale und Saft von 2 unbehandelten Limetten

- 1 reife Honigmelone
- 2 EL Honig oder Rohrzucker

- 400 ml Himbeersoße

- 200 g Heidelbeeren
- 200 g Himbeeren
- 200 g Erdbeeren

- 900 g Vanilleeis

- 1 Stängel Zitronenmelisse

Arbeitsschritte

Zucker und Wasser aufkochen und abkühlen lassen.

Schale der Limetten in feine Streifen schneiden und in das Zuckerwasser legen.

Mit einem Kugelausstecher aus der Melone kleine Kugeln formen und mit dem Saft der Limetten und mit Honig oder Zucker marinieren.

Teller mit der Himbeersoße dekorativ ausgießen, mit den Melonenkugeln und Beeren belegen und mit Limettenstreifen verzieren.

Abschließend eine Kugel Vanilleeis mittig daraufsetzen.

Mit Zitronenmelisse dekorieren.

Zucchinifächer mit Feta

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert/gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	15 min (ohne Marinier- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Portion:	477 kcal (1.995 kJ), 38 g F, 11 g KH, 23 g EW

✔ Zutaten

- 4 kleine Zucchini (jeweils ca. 15 cm lang)

- 400 g Feta
- 1 große Knoblauchzehe
- 2 EL Kräuter der Provence
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer, frisch gemahlen

- 4 Frühlingszwiebeln

- Salz
- 12 Cocktailtomaten
- 12 schwarze Oliven, entsteint
- 4 EL Olivenöl

Arbeitsschritte

Zucchini der Länge nach dreimal fast bis zum Stielende einschneiden und in eine Auflaufform legen.

Feta in lange Streifen schneiden und diese zwischen die Zucchinieinschnitte stecken.

Knoblauch pressen. Knoblauch mit den Kräutern, dem Olivenöl und Pfeffer verrühren und die Zucchinifächer damit bestreichen. Zugedeckt 30 Minuten marinieren.

Frühlingszwiebeln schräg in 2 cm lange Stücke schneiden.

Zucchinifächer mit Salz bestreuen, Tomaten, Oliven und Frühlingszwiebeln darüber verteilen, Olivenöl darübergeben und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 150 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 40 bis 45 Minuten.

Dazu schmeckt Fladenbrot oder Baguette.

Kalbsnierenbraten „Frankfurter Art“

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Bratzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Portion:	552 kcal (2.311 kJ), 32 g F, 5 g KH, 63 g EW

✔ Zutaten

- 1 Kalbsniere küchenfertig (ca. 250 g)
- 1 TL Salz

- 1 Zwiebel
- 1 Bd. Suppengrün
- 150 g Champignons
- 50 g Butterschmalz
- Salz
- 2 EL Petersilie, gehackt

- 1 kg Kalbsbraten
- Küchengarn
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

- 50 g Butterschmalz

- 2 TL Speisestärke
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Arbeitsschritte

Niere waschen und mit Salz einreiben.

Zwiebel und Suppengrün in Würfel, Champignons in Scheiben schneiden. Butterschmalz erhitzen. Zwiebel, Suppengrün und Champignons anbraten und ca. 10 Minuten dünsten. Mit Salz würzen, Petersilie zugeben und abkühlen lassen.

Kalbsbraten der Länge nach einschneiden und ausbreiten, sodass er wie eine Roulade aussieht. Mit der Füllung bestreichen und die Niere darauflegen. Das Fleisch fest einrollen und mit nassem dünnem Küchengarn zu einem Rollbraten binden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und den Braten darin anbraten. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 165 °C / G: Stufe 3 / etwa 80 Minuten.

Während der Garzeit ab und zu Wasser angießen und das Fleisch mit dem Bratensaft begießen. Den Braten herausnehmen und warm stellen.

Den Bratensaft mit angerührter Speisestärke binden und nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.

Rosenkohlsuppe mit Currysahnehaube

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	60 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Portion:	294 kcal (1.229 kJ), 23 g F, 9 g KH, 10 g EW

✔ Zutaten

- 500 g Rosenkohl
- 1 Zwiebel

- 10 g Butter

- 500 ml Gemüsefond
- 200 g süße Sahne

- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- ¼ TL Muskat
- Saft von 1 Zitrone

- 200 g süße Sahne

- 3 TL Currypulver
- 3 Eigelb

Arbeitsschritte

Rosenkohl halbieren, Zwiebel in Würfel schneiden.

Butter erhitzen und Zwiebel andünsten.

Rosenkohl, Fond und Sahne zugeben, ankochen, 20 Minuten fortkochen und pürieren.

Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen.

Sahne steif schlagen.

Curry mit den Eigelben verrühren und unter die Sahne heben.

Suppe in 6 hitzebeständige Gläser füllen. Currysahne darauf verteilen und unter dem vorgeheizten Grill hellbraun gratinieren. Sofort servieren.

Vanille-Sekt-Creme

Portionen:	4 bis 6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Portion:	245 kcal (1.026 kJ), 13 g F, 24 g KH, 4 g EW

✔ Zutaten

- 3 Eigelb
- 60 g Zucker
- herausgeschabtes Mark von 1 Vanilleschote
- 100 ml Sekt, trocken

- 3 Blatt weiße Gelatine

- 200 g süße Sahne

Soße:
- 300 g Himbeeren
- 60 g Puderzucker

Arbeitsschritte

Eigelbe mit Zucker und dem Mark einer Vanilleschote schaumig rühren. Sekt untermischen.

Gelatine nach Anweisung einweichen, auflösen, unterrühren.

Sahne steif schlagen und unterheben. Creme in kleine Formen füllen und für 3 Stunden kühl stellen.

Für die Soße Himbeeren mit Puderzucker pürieren und durch ein Sieb streichen. Creme auf Teller stürzen und mit der Himbeersoße anrichten.

Indischer Lammeintopf

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	80 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Portion:	558 kcal (2.334 kJ), 38 g F, 24 g KH, 30 g EW

✔ Zutaten

- 500 g Lammfleisch
- 2 EL Garam Masala (indische Gewürzmischung)

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Kürbisfleisch

- 3 EL Sesamöl

- 2 EL Sesamöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 100 g rote Linsen
- 25 g Zucker
- 1 EL rote Currypaste
- 1 EL Tamarindenpaste

- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 3 EL Joghurt
- je 1 EL Minze und Koriander, gehackt

Arbeitsschritte

Fleisch in Würfel schneiden und mit Garam Masala würzen.

Zwiebeln und Knoblauch in dünne Scheiben, Kürbis in Würfel schneiden.

Öl erhitzen und Fleisch darin anbraten, herausnehmen und warm stellen.

Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Fleisch zugeben, nochmals kurz anbraten, mit Brühe auffüllen, ankochen und 30 bis 35 Minuten schmoren. Zwischendurch umrühren.

10 Minuten vor Garzeitende Kürbis, Linsen, Zucker, Curry- und Tamarindenpaste unterrühren.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Joghurt unterrühren und mit Kräutern bestreut servieren.

Beilage: Reis oder Fladenbrot

Möhren-Kartoffelsuppe mit Flusskrebsen

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Portion:	237 kcal (991 kJ), 13 g F, 16 g KH, 8 g EW

✔ Zutaten

- 1 Zwiebel
- 250 g Möhren
- 250 g Kartoffeln
- 15 g Butter
- 300 ml Geflügelbrühe
- 125 g süße Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 150 ml Crémant oder Sekt, trocken
- 100 g Louisiana Flusskrebse, verzehrfertig
- 2 EL Zitronenmelisse, gehackt

Arbeitsschritte

Zwiebel, Möhren und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden.

Butter erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Möhren und Kartoffeln dazugeben und kurz mitdünsten.

Geflügelbrühe zufügen, ankochen und 20 Minuten fortkochen. Suppe pürieren.

Sahne zugeben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Crémant oder Sekt und Flusskrebse zufügen und kurz miterwärmen.

Suppe mit Zitronenmelisse auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Birnengelee mit Chili

Portionen:	3 Gläser, je 200 ml
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	45 min (ohne Koch- und Kühlzeiten)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Glas:	324 kcal (1.356 kJ), 1 g F, 74 g KH, 2 g EW

✔ Zutaten

- 500 g weiche Birnen, z. B. Abate, vorbereitet gewogen
- 50 g frische grüne Chilischoten

- 150 ml Wasser
- 75 ml Weißweinessig

- 400 g Gelierzucker 2:1

Arbeitsschritte

Birnen schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Birnen in Stücke schneiden. Chilischoten längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Birnen, Chilis, Wasser und Essig ankochen und 15 Minuten fortkochen. Fruchtmasse pürieren und 700 ml abmessen.

Abgekühltes Fruchtmus mit dem Gelierzucker mischen. Unter Rühren ankochen und unter Rühren mindestens 4 Minuten sprudelnd fortkochen. Eine Gelierprobe machen.

Die heiße Masse randvoll in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen und sofort verschließen. Gläser für 10 Minuten auf den Deckel stellen.

Tipp: Dieses Gelee zu Rinderbraten oder Wildgerichten servieren.

Margretlis

Portionen:	12 Stück
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	50 min (ohne Back- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Stück:	190 kcal (796 kJ), 7 g F, 26 g KH, 3 g EW

✔ Zutaten

- 50 g Butter
- 50 g Zucker
- 60 g Zuckerrübensirup
- 1 Ei

- 60 g Joghurt
- knapp ¾ TL Natron
- 2 EL Erdbeerkonfitüre

- 90 g Mehl
- 1 TL Zimt
- ½ TL Nelken, gemahlen

- Fett für eine Muffinform mit 12 Mulden
- 40 g Mandeln, gehackt

Glasur:
- 120 g Puderzucker
- 3 bis 4 EL Rum

- 25 g Mandelblätter, ohne Fett geröstet

Arbeitsschritte

Butter, Zucker, Sirup und Ei schaumig rühren.

Joghurt mit Natron und Erdbeerkonfitüre verrühren und unter die Buttermasse rühren.

Mehl mit Zimt und Nelken mischen und ebenfalls unterrühren.

Mulden der Muffinform fetten, mit gehackten Mandeln ausstreuen und Teig einfüllen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 15 bis 20 Minuten. Margretlis aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Für die Glasur Puderzucker mit Rum verrühren.

Margretlis oben mit der Glasur bestreichen. Mit Mandelblättern bestreuen.

Tipp: Mit geschlagener Sahne servieren.

Birnen-Crème-brûlée

Portionen:	8
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	60 min (ohne Back- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Nährwerte pro Portion:	179 kcal (750 kJ), 13 g F, 13 g KH, 3 g EW

✔ Zutaten

- 2 große Birnen
- 20 g Butterschmalz

- 1 Vanilleschote
- 200 g süße Sahne
- 100 ml Milch
- 50 g Zucker
- ½ TL Zimt

- 2 Eigelb
- 1 Ei
- 1 TL Birnengeist

- 3 bis 4 EL brauner Zucker
- Minze zum Verzieren

Arbeitsschritte

Birnen schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Viertel längs in dünne Scheiben schneiden. Butterschmalz erhitzen und die Birnenscheiben ca. 5 Minuten glasig dünsten, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Vanilleschote längs halbieren, Mark herausschaben. Sahne, Milch, Zucker, Zimt, Vanilleschote und Mark aufkochen und 3 Minuten fortkochen, Vanilleschote entfernen und abkühlen lassen.

Eigelbe, Ei und Birnengeist verrühren. Milch-Sahne-Mischung unterrühren.

Birnen auf acht Auflaufförmchen (je 125 ml) verteilen, mit der Sahnemasse übergießen und in die Fettpfanne stellen. Kochendes Wasser ca. 2 cm hoch in die Fettpfanne gießen. In den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 140 °C / U: 115 °C / G: Stufe 1 / 45 bis 50 Minuten stocken lassen. Herausnehmen und über Nacht kühl stellen.

Kurz vor dem Servieren mit braunem Zucker bestreuen und mit dem Gasbrenner oder unter dem vorgeheizten Grill des Backofens goldbraun karamellisieren. Mit Minze verzieren.

Scampi-Hühner-Spießchen

Portionen:	10 kleine Spieße
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Spieß:	185 kcal (772 kJ), 10 g F, 2 g KH, 22 g EW

✔ Zutaten

- 10 Scampi (Riesengarnelen), roh, mit Schale
- 2 Hähnchenbrustfilets ohne Haut
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine rote Chilischote
- 1 EL Koriander, frisch
- 8 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 10 kleine Holzspieße
- Saft von 1 Zitrone

Arbeitsschritte

Scampi aus den Schalen lösen. Schale an der Schwanzspitze nach Belieben dranlassen. Jeweils am Rücken einschneiden und den Darmfaden entfernen.

Hähnchenfilets quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Knoblauch pressen.

Chilischote halbieren, entkernen, Hälften in sehr feine Würfel schneiden.

Koriander fein schneiden.

Knoblauch, Chili, Koriander und Öl zu einer Marinade verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenfleisch damit marinieren und mindestens 1 Stunde kühl stellen.

Fleisch aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen. Fleisch auf 10 kleine Spieße verteilen und je eine Garnele dazustecken.

Marinade in einer Pfanne erhitzen und die Spieße auf jeder Seite 3 Minuten braten. Mit Zitronensaft beträufeln.

Hasenrückenfilets mit Kapern

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	60 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Portion:	231 kcal (968 kJ), 11 g F, 2 g KH, 28 g EW

✔ Zutaten

- 4 Hasenrückenfilets (je ca. 125 g)
- 2 EL Butterschmalz
- 100 g Suppengrün
- 1 Prise Thymian
- 2 Prisen Wacholderbeerpulver
- Salz
- Pfeffer
- 2 Lorbeerblätter
- 5 EL Rotwein
- 3 EL Wildfond
- 2 EL Kapern (aus dem Glas)

Arbeitsschritte

Von den Filets gegebenenfalls die Haut abziehen und die Sehnen herausschneiden.

Butterschmalz erhitzen und die Filets darin anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Suppengrün fein hacken, zusammen mit Thymian, Wacholderbeerpulver, Salz, Pfeffer, Lorbeerblättern, Rotwein und Fond in das Bratfett geben und etwa 5 Minuten schmoren. Falls erforderlich etwas Mineralwasser zugeben.

Filets in eine Kasserolle legen und das Gemüsegemisch dazugeben. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 150 °C / U: 130 °C / G: Stufe 2 / 10 Minuten.

Das Fleisch in Scheiben schneiden und auf eine vorgewärmte Platte legen. Lorbeerblätter entfernen, Gemüse darauf verteilen. Mit Kapern bestreuen.

Noisette-Trüffel

Portionen:	ca. 34 Stück
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Nährwerte pro Stück:	82 kcal (344 kJ), 7 g F, 5 g KH, 1 g EW

✔ Zutaten

- 100 g Butter
- 100 g Puderzucker
- 100 g Bitterschokolade (70 % Kakao), gerieben
- 125 g Haselnüsse, geröstet, gemahlen

Zum Verzieren:

- 50 g Haselnüsse, geröstet, fein gehackt

Arbeitsschritte

Butter und Zucker schaumig rühren, Schokolade und Haselnüsse untermischen. Masse kühl stellen.

Kugeln à 12 g formen, in den Haselnüssen wenden und in Pralinenförmchen setzen. Trüffel bis zum Verzehr kühl aufbewahren.

Gut zu wissen ...

Haselnüsse werden am besten mit der Schale in einem Kartoffelsäckchen an einem Ort mit geringer Luftfeuchtigkeit gelagert. So sind sie bis zu einem Jahr haltbar. Angebrochene Haselnusspäckchen, ganze Haselnusskerne, gehackte oder gemahlene Haselnüsse gibt man dagegen am besten in dicht verschließbare Portionsbeutel und legt sie in den Gefrierschrank. Dort halten sie sich monatelang und schmecken nach dem Auftauen nicht modrig.