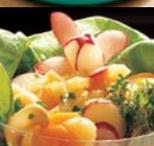


DR. OETKER
KOCHEN **VON A-Z**

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN



Vorwort

A B C D E F G H I J K L M

Abkürzungen

- EL = Esslöffel
- TL = Teelöffel
- Msp. = Messerspitze
- Pck. = Packung/Päckchen
- g = Gramm
- kg = Kilogramm
- ml = Milliliter
- l = Liter
- evtl. = eventuell
- geh. = gehäuft
- gestr. = gestrichen
- TK = Tiefkühlprodukt
- °C = Grad Celcius
- Ø = Durchmesser

Kalorien-/Nährwertangaben

- E = Eiweiß
- F = Fett
- Kh = Kohlenhydrate
- kcal = Kilokalorie
- kJ = Kilojoule

Hinweise zu den Rezepten

Die Rezepte sind – wenn nicht anders angegeben – für 4 Portionen berechnet. Lesen Sie bitte vor der Zubereitung das Rezept einmal vollständig durch. Oft werden Arbeitsabläufe oder –zusammenhänge dann klarer.

Arbeitsschritte

Die Arbeitsschritte sind einzeln hervorgehoben, in der Reihenfolge, in der sie von uns ausprobiert wurden.

Backofeneinstellungen

Die Backofeneinstellungen sind Richtwerte, die von uns ausprobiert wurden. Sehen Sie auf jeden Fall in der Gebrauchsanweisung Ihres Backofens nach.

Zubereitungszeit

Die Zubereitungszeit beinhaltet nur die Zeit für die eigentliche Zubereitung, Garzeiten sind gesondert ausgewiesen. Längere Wartezeiten, z. B. Kühl-, Einweich-, Marinier- und Durchziehzeiten sind nicht miteinbezogen.

Zutatenliste

Die Zutaten sind in der Reihenfolge ihrer Verarbeitung aufgeführt.





N O P Q R S T U V W X Y Z

Vorwort

Vorwort

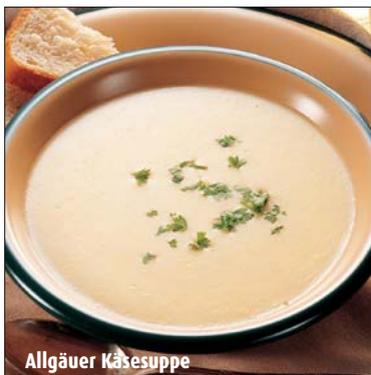
Kochen von A-Z, das ist das Basiswerk für Ihre Küche. In diesem Küchenlexikon finden Sie die wichtigsten und bekanntesten Rezepte und diese sortiert von A-Z. Eine Buchstabenleiste zeigt Ihnen, wo Sie sich im Alphabet befinden. Gehen Sie mit uns auf eine kulinarische Entdeckungsreise – egal, ob Sie saisonal das Gemüse verarbeiten möchten, das in Ihrem Garten wächst oder ob Sie Ihre Familie oder Ihre Gäste mit einem leckeren Menü verwöhnen wollen. Wir zeigen Ihnen von A-Z, was Sie Köstliches an Ihrem Herd zaubern können.

Viele Menüvorschläge erleichtern Ihnen das Zusammenstellen von Vorspeisen, Hauptgerichten und Desserts.

Außerdem sind alle Rezepte am Ende des Buches noch einmal thematisch sortiert nach:

Aufläufe und Gratins, Butter und Schmalz, Desserts, Eierspeisen, Eintöpfe, Fisch und Schalentiere, Fleisch, Geflügel, Gemüse, Kartoffeln, Knödel, Nudeln, Pikant backen, Reis und Getreide, Salate, Saucen, Fonds und Dips, Snacks, Suppen und Suppeneinlagen, Süße Mahlzeiten, Vorspeisen, Wild.





Allgäuer Käsesuppe

Allgäuer Käsesuppe

■ **Schnell - preiswert**

Pro Portion:

E: 38 g, F: 35 g, Kh: 35 g,
kj: 2874, kcal: 687

200 g Weißbrot

750 ml (¾ l) heiße Fleischbrühe

400 g geriebener Allgäuer

Emmentaler

250 ml (¼ l) Weißwein

Salz, Zucker, fein gehackte Kräuter
(z. B. Petersilie, Dill, Kerbel)

Zubereitungszeit: 30 Min.

1. Vom Brot die Rinde entfernen, Brot in Würfel schneiden. Brotwürfel in einen Topf geben, die heiße Brühe hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Die Suppe mit einem elektrischen Handrührgerät pürieren.
2. Den Käse langsam nach und nach zu der Brühe geben. Den Weißwein hinzugeben, erhitzen, mit Salz und Zucker abschmecken. Die Suppe mit Kräutern bestreuen.

Tipp:

Weißbrotwürfel in zerlassener Butter anrösten und in die Suppe geben.

Ambrosia

■ **Raffiniert - klassisch**

Pro Portion:

E: 6 g, F: 44 g, Kh: 58 g,
kj: 2813, kcal: 672

500 g saure Sahne

200 g feiner Zucker

1 Pck. Vanillin-Zucker

6 EL Arrak oder weißer Rum

6 Blatt rote Gelatine

250 ml (¼ l) Schlagsahne

Zubereitungszeit: 25 Min.

1. Saure Sahne, Zucker, Vanillin-Zucker und Arrak oder Rum verrühren.
2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, unter Rühren erwärmen. Mit Sahnemasse verrühren, etwas fest werden lassen.
3. Sahne steif schlagen, eine Hälfte unter die Masse geben. In 4 Gläser füllen, mit Sahne verzieren.

Variante:

Ambrosia abwechselnd mit Kirschen einschichten.



Ambrosia

Amerikanischer Schinken mit Sirup

10 Portionen

■ **Raffiniert**

Pro Portion:

E: 54 g, F: 100 g, Kh: 17 g,
kj: 5258, kcal: 1256

1 ganzer Schinken (kleine Keule vom Jungschwein), etwa 3 kg
20 Gewürznelken
100 g brauner Zucker (Rohrzucker)
1 EL mittelscharfer Senf
4 EL Ahornsirup
frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 30 Min.,
ohne Garzeit**

1. Die Schwartenseite des Schinkens (oder Jungschweinkeule) rautenförmig einritzen und mit Gewürznelken spicken. Auf den Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C
(vorgeheizt)

Heißluft: etwa 160 °C
(nicht vorgeheizt)

Gas: Stufe 2–3 (nicht vorgeheizt)

Garzeit: 2 ½ Stunden.

Das austretende Fett in der Fettpfanne auffangen.

- Nach 2 Stunden Bratzeit das Fett abgießen, etwa 1 Liter davon auffangen und mit braunem Zucker, Senf und Ahornsirup verrühren.
- Den Schinken mit Pfeffer bestreuen, mit dem angerührten Fett bestreichen und im Backofen bei Oberhitze glasieren.

Ananas-Charlotte

Für Gäste

Pro Portion:

E: 11 g, F: 26 g, Kh: 55 g,
kj: 2458, kcal: 587

200 g Löffelbiskuits

1 große Dose (820 g) Ananas

1 Pck. gemahlene Gelatine, weiß

3 EL kaltes Wasser

2 Eigelb

60 g Zucker

2 EL Zitronensaft

250 ml (¼ l) Schlagsahne

8 kandierte Kirschen

2 EL gehackte Pistazienkerne

Zubereitungszeit: 40 Min.

- Den Rand einer Springform (Ø 22 cm) mit Pergamentpapier auslegen und auf eine mit Pergamentpapier ausgelegte, runde Platte stellen.
- Die Hälfte der Löffelbiskuits an einem Ende gerade schneiden, als Rand



Ananas-Charlotte

aufstellen, Boden mit den restlichen Löffelbiskuits auslegen.

- Ananas auf ein Sieb zum Abtropfen geben, dabei den Saft auffangen. Die Löffelbiskuits mit 3–4 Esslöffeln Saft beträufeln.
- Gelatine mit kaltem Wasser anrühren, quellen lassen und unter Rühren erwärmen.
- Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen, Zitronensaft und 125 ml (½ l) Ananassaft unterrühren.
- Die aufgelöste Gelatine unterrühren und fest werden lassen.
- Ananasscheiben fein würfeln. Sahne steif schlagen.
- Wenn die Creme anfängt dick zu werden, Ananasstücke und Sahne unterheben, Creme auf den Löffelbiskuits verteilen und fest werden lassen.

- Springformrand und Pergamentpapier entfernen. Die Charlotte mit den Ananaswürfeln, kandierten Kirschen, gehackten Pistazienkernen garnieren.

MENUE

Vorspeise:

Gemüsesuppe mit Pesto (Seite 104)

Hauptgericht:

Filetscheiben in Parmesan (Seite 80)

Dessert:

Ambrosia (Seite 6)

Ananascurry mit Garnelen

1 Portion

■ Raffiniert

Pro Portion:

E: 2 g, F: 1 g, Kh: 28 g,
kj: 575, kcal: 137

etwa 200 g frische Ananas
150 ml Kokosmilch (Dose)
1 TL rote Currypaste (in Asialäden erhältlich)
Salz
½ TL Zucker
6 aus der Schale gelöste Garnelen

Zubereitungszeit: 15 Min.

1. Die Ananas einmal quer durchschneiden, mit der Schnittfläche auf ein Schneidebrett legen.
2. Mit einem großen Messer von oben die Schale senkrecht nach unten hin abschneiden.
3. Die halbe Frucht nochmal längs durchschneiden, die holzige Mitte aus dem Fruchtfleisch lösen (die ungeschälte Hälfte in Folie verpackt kalt stellen), das Fruchtfleisch würfeln.
4. Ananaswürfel mit Kokosmilch, Currypaste, Salz und Zucker aufkochen.
5. Garnelen hinzufügen und in dem Curry erhitzen. Nochmals abschmecken.

Beilage:

Langkornreis.

Tipp:

Wenn es schnell gehen soll, Ananas aus der Dose verwenden.

Anglertopf

■ Raffiniert

Pro Portion:

E: 13 g, F: 25 g, Kh: 56 g,
kj: 2179, kcal: 521

1 kg gewaschene Kartoffeln
1 TL Kümmel
Salzwasser
500 g Möhren
125 ml (½ l) Gemüsebrühe
etwas Butter zum Einfetten
Salz, Pfeffer
500 g gekochtes Fischfilet
3 Eier
250 ml (¼ l) Milch oder Schlagsahne
Paprikapulver edelsüß
Thymian
fein gehackte Petersilie
20 g Semmelbrösel
20 g Butterflöckchen

Zubereitungszeit: 45 Min.

1. Kartoffeln mit Kümmel in kochendem Salzwasser gar kochen lassen, heiß pellen und erkaltet in Würfel schneiden.
2. Möhren schälen, waschen, in Scheiben schneiden und in der Gemüsebrühe etwa 10 Minuten dünsten, dann abtropfen lassen.
3. In eine gefettete Auflaufform abwechselnd Kartoffeln, Möhren und das zerpfückte, mit Salz und Pfeffer bestreute Fischfilet einschichten.
4. Eier mit Milch und Gewürzen verschlagen und darübergießen. Semmelbrösel darüberstreuen, Butterflöckchen daraufsetzen und überbacken.
Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)
Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt)
Gas: Stufe 3–4 (vorgeheizt)
Backzeit: etwa 30 Minuten.

Tipp: Mit Thymian garnieren.



Anglertopf



Apfel-Matjes-Salat

Apfel-Matjes-Salat

Schnell

Pro Portion:

E: 23 g, F: 35 g, Kh: 16 g,
kj: 2155, kcal: 514

- 6 Matjesfilets
- 250 ml (¼ l) Mineralwasser
- 4 hart gekochte Eier
- 4 Gewürzgurken (200 g)
- 4 kleine säuerliche Äpfel (etwa 500 g)
- 2 EL Zitronensaft

Für die Salatsauce:

- 100 g Salatmayonnaise
- 50 g Joghurt, etwas Gurkensud
- Salz, Pfeffer, Dillzweige

Zubereitungszeit: 30 Min.

1. Matjesfilets evtl. mit Mineralwasser übergießen, kurz wässern, trocken tupfen, in Streifen schneiden.
2. Eier pellen, die Eigelb mit einem Löffel herauslösen, hacken, beiseitestellen,

das Eiweiß würfeln. Gewürzgurken würfeln. Äpfel waschen, abtrocknen, vierteln, entkernen, würfeln, mit Zitronensaft beträufeln.

3. Für die Salatsauce die Mayonnaise mit Joghurt und etwas Gurkensud verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Mit den Salatzutaten vermengen, den Salat mit dem gehackten Eigelb bestreuen, mit Dillzweigen garnieren.

MENUE

Vorspeise:
Endivien-Apfel-Salat (Seite 68)

Hauptgericht:
Anglertopf (Seite 8)

Dessert:
Quark-Trifle (Seite 226)

Apfel-Möhren-Rohkost

2 Portionen

Schnell

Pro Portion:

E: 4 g, F: 4 g, Kh: 18 g,
kj: 545, kcal: 130

- 2 kleine Äpfel (200 g)
- 150 g Möhren
- 150 g Joghurt (3,5%)
- 2 TL Dickmilch oder Kefir
- 1 TL Zitronensaft
- Zucker, evtl. Zimtpulver

Zubereitungszeit: 15 Min.

1. Äpfel schälen, halbieren und entkernen, raspeln. Möhren putzen, schälen, waschen, raspeln.
2. Joghurt mit Dickmilch und Zitronensaft verrühren. Mit etwas Zucker abschmecken. Die geraspelten Zutaten mit der Sauce vermengen. Nach Belieben mit Zimt abschmecken.



Apfel-Möhren-Rohkost

Apfelbeignets

■ Preiswert

Pro Portion:

E: 5 g, F: 25 g, Kh: 50 g,
kj: 1988, kcal: 474

125 g Weizenmehl
125 ml ($\frac{1}{8}$ l) Bier
1 Eigelb
60 g Zucker
1 Prise Salz
2 TL Speiseöl
1 Eiweiß
4 mittelgroße, säuerliche Äpfel
1½ kg Ausbackfett
Zimt-Zucker

Zubereitungszeit: 25 Min.

1. Mehl in eine Rührschüssel sieben.
2. Nach und nach mit Bier, Eigelb, Zucker, Salz, Speiseöl verrühren, 15 Minuten ruhen lassen.
3. Eiweiß steif schlagen, unterheben.
4. Äpfel schälen, das Kerngehäuse austechen, die Äpfel in ½ cm dicke Scheiben schneiden, mit Hilfe von 2 Gabeln in dem Teig wenden.
5. In siedendem Ausbackfett goldbraun backen.
6. Gut abtropfen lassen, mit Zimt-Zucker bestreuen.



Apfelbeignets

Apfelklöße

■ Für Kinder

Pro Portion:

E: 14 g, F: 16 g, Kh: 69 g,
kj: 2101, kcal: 501

2 Brötchen (Semmeln)
50 g Butter
2 Eier, 1 Prise Salz
250 g Weizenmehl
3 EL Milch
500 g Äpfel
kochendes Salzwasser

Zubereitungszeit: 40 Min.

1. Brötchen in kaltem Wasser einweichen.
2. Butter geschmeidig rühren, nach und nach die gut ausgedrückten Brötchen, Eier und Salz hinzufügen.
3. Mehl sieben und abwechselnd mit Milch unterrühren.
4. Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in ganz kleine Stücke schneiden, unter den Teig rühren.
5. Mit einem in heißes Wasser getauchten Esslöffel Klöße abstechen, in kochendes Salzwasser geben, zum Kochen bringen, in etwa 15 Minuten gar ziehen lassen.

Tipp:
Mit Zimt-Zucker bestreuen.

MENUE

Hauptgericht:
Gans, gebraten (Seite 94)

Beilage:
Apfelrotkohl (Seite 11)

Dessert:
Zitronencreme (Seite 308)



Apfelklöße

Apfelmus

■ Preiswert

Pro Portion:

E: 0 g, F: 1 g, Kh: 30 g,
kj: 537, kcal: 129

750 g Äpfel
5 EL Wasser
etwa 50 g Zucker

Zubereitungszeit: 25 Min.

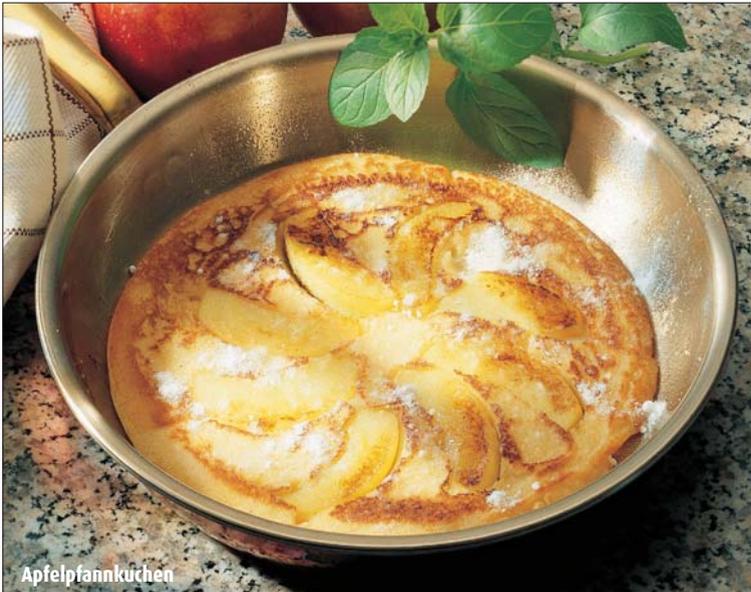
1. Äpfel waschen, vierteln, entkernen, in Stücke schneiden.
2. Mit dem Wasser zum Kochen bringen, weich kochen lassen.
3. Durch ein Sieb streichen und mit Zucker abschmecken.

Apfelpfannkuchen

■ Schnell

Pro Portion:

E: 9 g, F: 22 g, Kh: 34 g,
kj: 1631, kcal: 389



Apfelpfannkuchen

- 125 g Weizenmehl
- 250 ml (¼ l) Milch
- 1 EL Zucker, 2 Eier
- 30 g zerlassene Butter
- 2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
- 4 EL Butterschmalz

Zubereitungszeit: 25 Min.

1. Aus Mehl, Milch, Zucker und Eiern einen dickflüssigen Teig zubereiten. Zuletzt die zerlassene Butter unterrühren und zugedeckt etwa 20 Minuten quellen lassen.
2. Inzwischen die Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen. Die Äpfel in dünne Scheiben schneiden.
3. 1 Esslöffel Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. ¼ der Apfelscheiben darin fast weich dünsten, ¼ Teig darübergießen, stocken lassen, dabei immer wieder den Teig vom Boden lösen.
4. Den Pfannkuchen wenden und fertig braten. 4 Pfannkuchen herstellen und warm halten.

- 1 Lorbeerblatt
- 3 Gewürznelken
- 3 Wacholderbeeren
- 5 Pfefferkörner
- ½ Zimtstange
- 2 EL Rotweinessig
- Salz, Zucker
- 125 ml (½ l) Gemüsebrühe
- 6 EL Rotwein

Zubereitungszeit: 2 Std.

1. Von dem Rotkohl die groben äußeren Blätter ablösen, den Kohl vierteln, Strunk herauschneiden, waschen, sehr fein schneiden oder hobeln.
2. Äpfel schälen, vierteln, entkernen. Zwiebeln abziehen, beides in Würfel schneiden.
3. Schweineschmalz zerlassen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Rotkohl und Äpfel hinzufügen und mit andünsten.
4. Alle anderen Zutaten dazugeben und 1½ Stunden garen.
5. Rotkohl umrühren und abschmecken.

Tipp:
Johannisbeergelee oder Preiselbeerkompott unterrühren.

Apfelrotkohl

■ Gut vorbereiten

Pro Portion:
E: 5 g, F: 15 g, Kh: 20 g,
kj: 1078, kcal: 256

- 1 kg Rotkohl
- 3 säuerliche Äpfel
- 2 Zwiebeln
- 50 g Schweineschmalz



Apfelrotkohl

Aprikosenauflauf

6 Portionen

■ Für Kinder

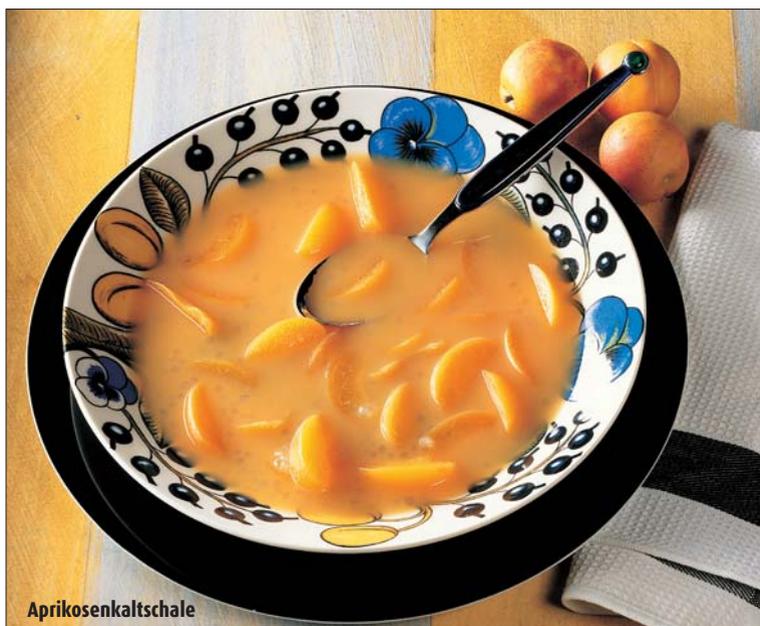
Pro Portion:

E: 6 g, F: 5 g, Kh: 35 g,
kj: 924, kcal: 221

1 Dose Aprikosen (Abtropfgewicht
820 g)
4 Eigelb
125 ml (⅛ l) Aprikosensaft
100 g Zucker
100 g Speisestärke
2 EL Zitronensaft
4 Eiweiß
10 g Butter
10 g Puderzucker

Zubereitungszeit: 40 Min.

1. Aprikosen auf ein Sieb zum Abtropfen geben (Saft auffangen), Aprikosen pürieren.
2. Eigelb mit dem Aprikosensaft schaumig rühren, Zucker unterrühren, bis eine cremartige Masse entstanden ist.
3. Speisestärke mit Zitronensaft verrühren, unter die Eigelbmasse rühren.
4. Eiweiß steif schlagen, mit den pürierten Aprikosen unter die Eigelbmasse heben.
5. Masse in eine gefettete, breite Auflaufform geben, in den Backofen auf die unterste Schiene schieben.
Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C (vorgeheizt)
Heißluft: etwa 160 °C (vorgeheizt)
Gas: Stufe 2-3 (vorgeheizt)
Backzeit: etwa 25 Minuten.
6. Den Auflauf nach dem Backen mit Puderzucker bestäuben, sofort servieren.



Aprikosenkaltschale

Aprikosenkaltschale

■ Schnell

Pro Portion:

E: 2 g, F: 0,5 g, Kh: 52 g,
kj: 1173, kcal: 280

600 g Aprikosen
375 ml (¾ l) Weißwein
375 ml (¾ l) Aprikosennektar
80 g Zucker
1 Pck. Vanillin-Zucker
1 Stück Zimtstange
30 g Sago, etwas Zitronensaft

Zubereitungszeit: 30 Min.

1. Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen, kurze Zeit in kochendes Wasser legen, in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, in Spalten schneiden.
2. Weißwein, Aprikosennektar, Zucker, Vanillin-Zucker, Zimtstange und Sago

zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten ausquellen lassen.

3. Aprikosenspalten dazugeben und noch etwa 5 Minuten ziehen lassen.
4. Kaltschale mit Zitronensaft abschmecken und abkühlen lassen.

Tipp:

Die Kaltschale kann auch nur mit Apfelsaft zubereitet werden.

MENUE

Vorspeise:

Spargel in Kräutermarinade (Seite 262)

Hauptgericht:

Hähnchen, gefüllt (Seite 122)

Dessert:

Aprikosenkaltschale (Seite 12)

Aprikosenkompott

■ **Schnell**

Pro Portion:

E: 1 g, F: 0,2 g, Kh: 33 g,
kj: 617, kcal: 147

600 g Aprikosen
75 g Zucker

Zubereitungszeit: 30 Min.

1. Aprikosen kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, halbieren, enthäuten, entsteinen, einige Steine aufbrechen, zu den Früchten geben, diese mit Zucker bestreuen.
2. Sobald die Früchte Saft gezogen haben, sie weich dünsten.
3. Das Kompott erkalten lassen, evtl. mit Zucker abschmecken.

Arme Ritter

■ **Preiswert**

Pro Portion:

E: 16 g, F: 38 g, Kh: 34 g,
kj: 2464, kcal: 588

300 ml Milch
3 Eigelb, 3 EL Mandellikör
2 EL Zucker
6 dicke Scheiben altbackenes
Kastenweißbrot
3 Eiweiß
100g abgezogene, gemahlene
Mandeln
80 g Butter

Zubereitungszeit: 25 Min.

1. Milch mit Eigelb, Mandellikör und Zucker verrühren. Das Kastenweißbrot in eine Schale legen, mit der Eiernmilch übergießen, einweichen lassen, bis die Milch aufgesogen ist.
2. Das Eiweiß mit einer Gabel leicht anschlagen, die Brotscheiben in Eiweiß, dann in den Mandeln wenden.
3. Die Butter zerlassen, die Brotscheiben darin von beiden Seiten knusprig braun braten und heiß servieren.

Tipp:

Dazu Zimt-Zucker, Zwetschenkompott oder Apfelmus servieren.

Arrakpunsch

■ **Für Gäste**

Pro Portion:

E: 2 g, F: 2 g, Kh: 93 g,
kj: 2603, kcal: 621

300 g Zucker
400 ml Zitronensaft
150 ml Orangenlikör
250 ml (¼ l) Arrak
750 ml (¾ l) Wasser
3 Zitronen (unbehandelt)

Zubereitungszeit: 10 Min.

1. Zucker im Zitronensaft auflösen, Orangenlikör, Arrak und Wasser zugeben. Alles in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen lassen.
2. Zitronen waschen und in Scheiben schneiden. Je eine Zitronenscheibe in ein Punschglas geben und mit dem heißen Punsch auffüllen.



Arme Ritter



Auberginenauflauf

Auberginenauflauf

■ Gut vorbereiten

Pro Portion:

E: 27 g, F: 61 g, Kh: 28 g,
kj: 3382, kcal: 808

2 Auberginen (500 g)
8 EL Olivenöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
100 g Makkaroni
300 g grobes Bratwurstbrät
2 enthäutete Fleischtomaten (400 g)
1 Pck. Tomatensauce (500 g)
geriebener Oregano
125 g Mozzarella
40 g Butter
1 EL frisches Basilikum

Zubereitungszeit: 65 Min.

1. Auberginen putzen, waschen, in Scheiben schneiden.
2. Etwas von dem Olivenöl erhitzen, die Auberginenscheiben portionsweise darin anbraten, auf Küchenpapier zum Abtropfen legen, mit Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Makkaroni nach Packungsanleitung in Salzwasser gar kochen, auf ein Sieb zum Abtropfen geben.
4. Bratwurstbrät in einer Pfanne andünsten, dabei mit einer Gabel etwas zerdrücken.
5. Tomaten in Scheiben schneiden.
6. Eine Lage Auberginenscheiben in eine gefettete Auflaufform legen, darauf die Makkaroni, Tomatenscheiben und das Bratwurstbrät verteilen. Mit dem Rest der Auberginenscheiben belegen.
7. Die Tomatensauce darauf verteilen, mit den Gewürzen bestreuen.

8. Mozzarella in Scheiben schneiden, darauf verteilen, mit Butterflöckchen belegen, in den Backofen schieben.
Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C (vorgeheizt)
Heißluft: etwa 160 °C (nicht vorgeheizt)
Gas: Stufe 2-3 (nicht vorgeheizt)
Backzeit: etwa 35 Minuten.
9. Mit frischem Basilikum bestreuen.

Auberginen-Lasagne

■ Vegetarisch – raffiniert

Pro Portion:

E: 19 g, F: 66 g, Kh: 51 g,
kj: 3829, kcal: 915

Für die Füllung:

500 g Auberginen
150 g Staudensellerie
250 g Champignons
1 große Zwiebel
6 EL Pflanzenöl
2 Knoblauchzehen
1 TL Thymian, Pfeffer, Salz
2 Dosen Pizza-Tomaten (je 400 g)



Auberginen-Lasagne

Zum Bestreichen:

- 200 g Frischkäse
- 200 ml Schlagsahne
- 200 ml saure Sahne
- 1 Bund Basilikum
- Salz, Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 40 g Butter

12 Lasagneplatten (nach Belieben Vollkorn)

Zubereitungszeit: 1½ Std.

1. Von den Auberginen die Stängelansätze entfernen. Staudensellerie an Wurzelansatz abschneiden, an den äußeren Seiten grobe Fasern abziehen.
2. Das Gemüse waschen, in kleine Würfel schneiden.
3. Pilze putzen, evtl. abspülen, in feine Scheiben schneiden.
4. Die Zwiebel abziehen, halbieren, in feine Würfel schneiden.
5. Öl erhitzen. Zwiebelwürfel glasig dünsten lassen. Auberginenwürfel hinzufügen, unter Rühren etwa 4 Minuten dünsten lassen.
6. Knoblauchzehen abziehen, fein zerdrücken. Zusammen mit den Staudenselleriewürfeln und Champignonscheiben unter die Auberginen rühren, mit Thymian, Pfeffer und Salz würzen.
7. Das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze in 3-4 Minuten garen. Pizza-Tomaten hinzufügen.
8. Frischkäse und Sahne zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Basilikum abspülen, trocken tupfen. Blätter von den Stängeln zupfen, fein schneiden und unter die Käsecreme rühren, abschmecken.
9. Die Lasagneplatten mit etwas von der Masse bestreichen, abwechselnd lagenweise mit der Gemüsefüllung in

eine mit 20 g Butter gefettete Auflaufform schichten. Die oberste Schicht soll aus Käsemasse bestehen, die restliche Butter darauf verteilen.

Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 180 °C

(nicht vorgeheizt)

Gas: Stufe 3-4 (nicht vorgeheizt)

Backzeit: 40-45 Minuten.

etwa 50 g Weizenmehl

1 TL gerebeltes Basilikum
frisch gemahlener Pfeffer

geriebene Muskatnuss

2 Eier

1 l Speiseöl zum Ausbacken

Zubereitungszeit: 40 Min.

1. Auberginen waschen, trocknen, längs in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Schnittflächen mit Salz bestreuen, immer einige Scheiben übereinanderlegen, mit einem Brett bedecken und mit Gewichten (z. B. Konservendosen) beschweren. Nach etwa 2 Stunden nochmals zusammendrücken und jede Scheibe mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen.
2. Mehl mit Basilikum und Gewürzen mischen, Scheiben darin wenden.
3. Öl erhitzen, Auberginenscheiben nach und nach im leicht geschlagenen Ei wenden und gold-gelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, heiß servieren.

Auberginenscheiben, ausgebacken

Für Gäste

Pro Portion:

E: 7 g, F: 54 g, Kh: 14 g, kj: 2467, kcal: 589

2 Auberginen (etwa 600 g), Salz



Austernpilzschnitzel

■ **Vegetarisch**

Pro Portion:

E: 8 g, F: 6 g, Kh: 26 g,
kj: 1117, kcal: 267

8 sehr große Austernpilze (etwa 700 g)
100 g Weizenmehl
1 EL geriebener Parmesan
1 Ei
125 ml (1/8 l) Weißwein
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
geriebene Muskatnuss
1 TL getrocknete Petersilie
etwas Mineralwasser
Speiseöl

Zubereitungszeit: 25 Min.

1. Austerpilze putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trocken tupfen, mit etwas Mehl bestäuben.
2. Aus dem übrigen Mehl, Parmesan, Ei, Wein, Gewürzen und Petersilie einen dickflüssigen Teig rühren. Etwa 15 Minuten ruhen lassen, wenn nötig mit einem Schuss Mineralwasser verdünnen.
3. Öl 1 cm tief in eine Pfanne füllen, erhitzen. In mehreren Portionen Austernpilze durch den Teig ziehen und von beiden Seiten knusprig braun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, warm halten und heiß servieren.

Tipp:

Dazu passen Salate oder Kartoffelgerichte mit Gemüse.



Austernpilzschnitzel

Avocado-Krabben-Toast

■ **Schnell**

Pro Portion:

E: 11 g, F: 21 g, Kh: 41 g,
kj: 1778, kcal: 425

1 reife Avocado
etwa 1 EL Zitronensaft
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
8 Scheiben Weißbrot oder Toastbrot
30 g Butter
80 g geschälte Krabben oder Shrimps
Paprikapulver edelsüß
gehackte Thymianblättchen
geschabter Gruyère
100 g helle Weintrauben
50 g Radieschen
20 g Feldsalatblättchen

Zubereitungszeit: 15 Min.

1. Avocado halbieren, den Stein herauslösen, die Avocado schälen, in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen.

2. Weißbrot oder Toastbrot toasten, mit Butter bestreichen, mit den Avocado-scheiben belegen.
3. Krabben oder Shrimps mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Thymianblättchen würzen.
4. Mit Käse auf den Toasts anrichten und mit Weintrauben, Radieschen, Feldsalatblättchen garniert servieren.



Avocado-Krabben-Toast

Avocados mit Krabben

Für Gäste

Pro Portion:

E: 8 g, F: 25 g, Kh: 9 g,
kj: 1306, kcal: 312

2 reife Avocados
2 EL Zitronensaft

Für die Sauce:

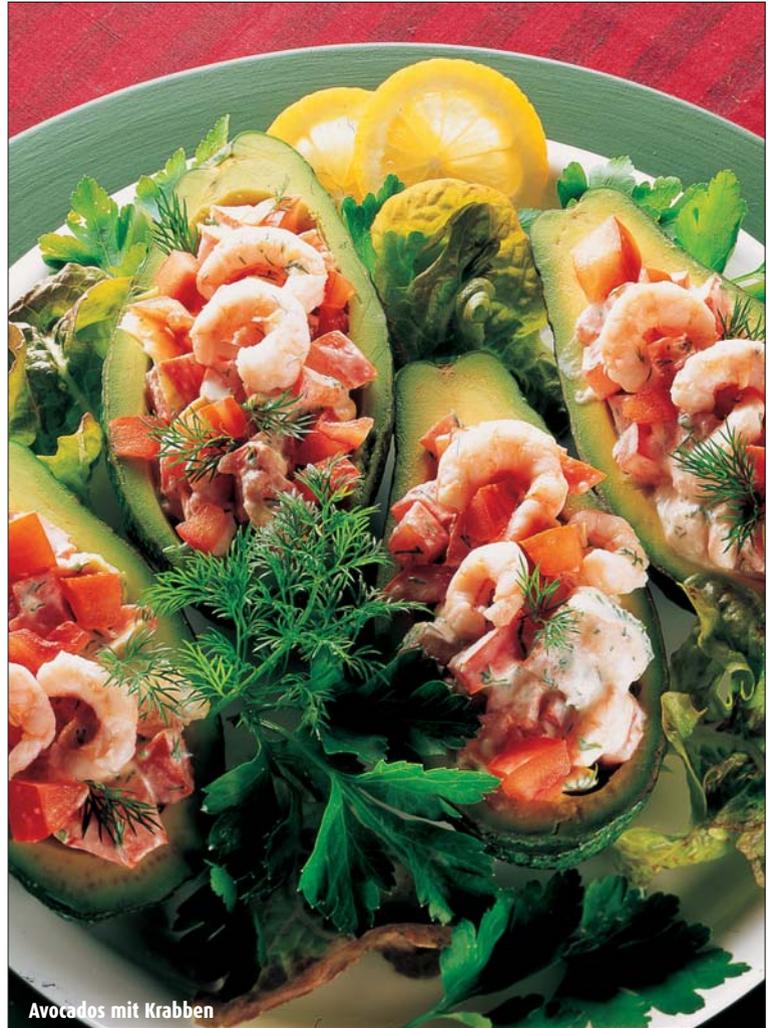
2 EL Crème fraîche
1 EL Milch
1 TL fein gehackter Dill
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Zucker, Zitronensaft
Worcestersauce

Für die Füllung:

4 mittelgroße Tomaten
100 g frische Krabben
oder Shrimps
Zwiebelsalz
gewaschene Salatblätter
Zitronenscheiben
(unbehandelt)
Dillzweige

Zubereitungszeit: 25 Min.

1. Avocados längs halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch bis auf einen etwa ½ cm breiten Rand herauslösen. In kleine Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.
2. Für die Sauce Crème fraîche mit Milch, Dill verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft, Worcestersauce würzen.
3. Für die Füllung Tomaten waschen, abtrocknen, die Stängelansätze heraus schneiden, halbieren, entkernen, in kleine Würfel schneiden.
4. Frische, gepulste Krabben oder Shrimps mit den Avocadostückchen und Tomatenwürfeln unter die Sauce rühren.



Avocados mit Krabben

5. Die Füllung etwas durchziehen lassen. Die Avocadohälften mit Zwiebelsalz austreuen, die Füllung hineingeben. Die Avocadohälften auf Salatblättern anrichten, mit Zitronenscheiben und Dillzweigen garnieren.

Beilage:

Stangenweißbrot oder Toast.

Variante:

Die Sauce über der Füllung verteilen.

MENUE

Vorspeise:

Avocado-Krabben-Toast (Seite 16)

Hauptgericht:

Farfalle mit Brokkoli (Seite 77)

Dessert:

Pfirsich Melba (Seite 214)

Backobstkompott mit Klößen

■ Mit Alkohol

Pro Portion:

E: 17 g, F: 30 g, Kh: 100 g,
kj: 3388, kcal: 808

500 g gemischtes Backobst
250 ml (¼ l) Wasser
250 ml (¼ l) Rotwein
1 Zimtstange
40 g Zucker
20 g Speisestärke
2 EL Wasser

Für die Klöße:

125 g gesiebtes Weizenmehl
375 ml (¾ l) Milch
100 g Butter
2 Brötchen
4 Eigelb
40 g Weizengrieß
4 Eiweiß
Salz
60 g Zucker
1 TL Zimtpulver

Zubereitungszeit: 50 Min.

1. Backobst etwa 1 Stunde in Wasser einweichen.
2. Mit Rotwein, Zimtstange, Zucker etwa 15 Minuten weich kochen, abkühlen lassen, Zimt entfernen. Speisestärke mit Wasser anrühren, das Kompott damit binden.
3. Weizenmehl mit Milch, 20 g Butter verrühren, bei kleiner Hitze im Topf unter ständigem Rühren zum Kloß abbrennen, etwas ausdampfen lassen.
4. Brötchen in kleine Würfel schneiden, in 80 g Butter goldgelb rösten. Eigelb mit den Knethaken des Handrühr-



Backobstkompott mit Klößen

gerätes nach und nach mit dem Mehlkloß verrühren, Brötchenwürfel und Grieß unterheben.

5. Eiweiß steif schlagen, unterheben. In einem Topf reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Mit einem Esslöffel etwa 16 Klößchen abstechen, 5–8 Minuten kochen, zwischendurch wenden, abtropfen lassen.
6. Zucker mit Zimt vermischen, über die Klöße streuen, mit dem Kompott servieren.

1. Die Kartoffeln (mit der Schale) sehr sorgfältig waschen, abtropfen lassen.
2. Ein Backblech sparsam einölen. Mit Kümmel bestreuen.
3. Die Kartoffeln der Länge nach halbieren, mit der Schnittfläche nach unten nebeneinander auf das Backblech setzen. Mit dem restlichen Öl bestreichen. Mit Kümmel und wenig Salz würzen, Backblech in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 220 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 200 °C (nicht vorgeheizt)

Gas: Stufe 4–5 (nicht vorgeheizt)
Backzeit: 35–40 Minuten.

Backofenkartoffeln

■ Preiswert

Pro Portion:

E: 5 g, F: 12 g, Kh: 38 g,
kj: 1195, kcal: 285

1 kg neue, kleine Kartoffeln
4 EL Pflanzenöl
Kümmel, Salz

Zubereitungszeit: 1 Std.



Backpflaumen im Speckmantel

Backpflaumen im Speckmantel

■ Für Gäste

Pro Portion:

E: 10 g, F: 57 g, Kh: 38 g,
kj: 3285, kcal: 761

20 große, entsteinte Backpflaumen
5 EL Portwein
10 Scheiben durchwachsender Speck
Zahnstocher

Zubereitungszeit: 25 Min.

1. Backpflaumen mit Portwein übergießen, abgedeckt mehrere Stunden marinieren, ab und zu umrühren.
2. Speck halbieren, Pflaumen darin einwickeln, Speck mit Zahnstochern feststecken, die Pflaumen auf ein gefettetes Backblech legen, in den Backofen schieben.
Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)
Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt)
Gas: Stufe 3–4 (vorgeheizt)
Backzeit: 12–15 Minuten.
3. Backpflaumen immer wieder wenden, sofort servieren.

Bacon and Eggs

■ Preiswert – schnell

Pro Portion:

E: 14 g, F: 21 g, Kh: 0,7 g,
kj: 1128, kcal: 269

150 g Bacon (Frühstücksspeck)
2 EL Speiseöl
4 Eier



Salz, frisch gemahlener Pfeffer
2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitungszeit: 10 Min.

1. Den Frühstücksspeck portionsweise in eine heiße Pfanne geben und kurz von jeder Seite kross braten. Dabei mehrmals wenden. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.
2. Öl in der gleichen Pfanne zerlassen, die Eier hineingleiten lassen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und bei mittlerer Hitze garen, auf den Bacon geben. Mit dem Schnittlauch bestreuen.

Badische Schneckensuppe

■ Schnell

Pro Portion:

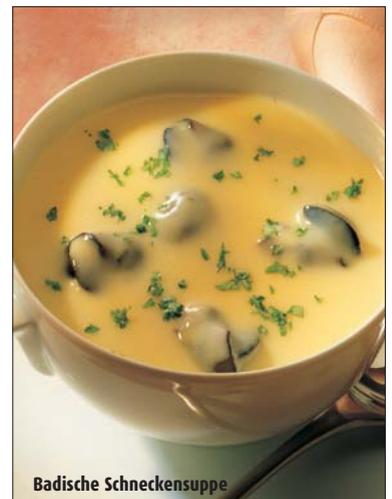
E: 3 g, F: 24 g, Kh: 6 g,
kj: 1194, kcal: 285

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe

150 g Frühlingszwiebeln
1 große Möhre (etwa 70 g)
20 g Butter
1–2 EL Weizenmehl
375 ml ($\frac{3}{8}$ l) Gemüsebrühe
250 ml ($\frac{1}{4}$ l) Schlagsahne
1 Dose Schnecken (etwa 25 Stück)
125 ml ($\frac{1}{8}$ l) Weißwein
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 EL gehackte Petersilie

Zubereitungszeit: 25 Min.

1. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Möhre putzen, schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden.
2. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Knoblauch und Gemüse dazugeben, kurz andünsten, mit Mehl bestäuben, kurz andünsten.
3. Brühe und Sahne dazugießen, aufkochen. Schnecken abtropfen lassen, grob hacken, in die Suppe geben, etwa 10 Minuten leicht kochen lassen.
4. Wein hinzufügen, abschmecken, mit Petersilie bestreut servieren.



Bamberger Spargelsalat

■ Für Gäste – gut vorbereiten

Pro Portion:

E: 5 g, F: 18 g, Kh: 4 g,
kj: 867, kcal: 207

je 750 g weißer und grüner Spargel
Salzwasser
20 g Butter
Salz, Zucker
1 abgezogene Zwiebel

Für die Salatsauce:

4 EL Speiseöl
2–3 EL Essig
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Zucker
2–3 EL fein gehackte Kräuter, z. B.
Petersilie, Kerbel, Estragon

Zum Garnieren:

2 hart gekochte Eier

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Den weißen Spargel von oben nach unten schälen und darauf achten, dass die Schalen und holzigen Stücke vollständig entfernt sind, die Köpfe aber nicht verletzt werden, grünen Spargel nur am unteren Ende schälen. Spargel in 3–5 cm lange Stücke schneiden.
2. Spargelstücke in kochendem Salzwasser mit Butter, Salz und Zucker 8–10 Minuten gar kochen lassen. Die Spargelstücke zum Abtropfen auf ein Sieb geben.
3. Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden, mit dem Spargel in eine Schüssel geben.
4. Für die Salatsauce die Zutaten zu einer Sauce verrühren, über den Spargel geben und gut durchziehen lassen.

5. Salat nochmals abschmecken. Die Eier pellen, klein schneiden und über den Salat streuen.



Bamberger Spargelsalat

250 g feine Bandnudeln
Salz
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stange Staudensellerie
250 g Hühnerbrustfilet oder
Schweinefleisch
200 g geschälte Scampi
3 EL Speiseöl
2 EL helle Sojasauce
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Min.

1. Bandnudeln in reichlich Salzwasser 8–10 Minuten bissfest kochen. Die Nudeln auf einem Sieb abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Staudensellerie waschen, die harten Fäden von der Außenseite abziehen und in Stücke schneiden.
3. Hühnerbrustfilet abspülen, trocken tupfen, in Würfel schneiden. Scampi evtl. in kleinere Stücke schneiden.
4. In einer Pfanne das Öl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Staudensellerie darin anbraten. Hühnerbrust

Bami Goreng

■ Raffiniert

Pro Portion:

E: 35 g, F: 13 g, Kh: 45 g,
kj: 1928, kcal: 460



Bami Goreng

- und die Scampi zugeben, umrühren und bei schwacher Hitze garen.
- Die Nudeln dazugeben, gut umrühren, mit der Sojasauce beträufeln, salzen und pfeffern. Das Ganze etwas ziehen lassen und heiß servieren.

- In der verbliebenen Butter den Zucker karamellisieren, mit Orangen- und Zitronensaft sowie Bananenlikör ablöschen, kurz einkochen lassen.
- Bananen wieder in die Pfanne legen, erhitzen, mit Weinbrand übergießen, anzünden und flambieren.

Bananen, flambiert

■ Raffiniert - schnell

Pro Portion:

E: 1 g, F: 8 g, Kh: 26 g,
kj: 998, kcal: 239

4 kleine Bananen
40 g Butter, 40 g Zucker
Saft von 2 Orangen
Saft von ½ Zitrone
4 cl Bananenlikör
4 cl Weinbrand

Zubereitungszeit: 15 Min.

- Bananen schälen, in heißer Butter leicht anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.



Bananen, flambiert

Tipp:

Bananen, flambiert sind ein schnelles Dessert nach einem festlichen Essen.

Bandnudeln mit Kräutern

■ Gut vorzubereiten

Pro Portion:

E: 13 g, F: 40 g, Kh: 45 g,
kj: 2607, kcal: 623

250 g Bandnudeln
200 ml Schlagsahne
4 Eier
4 EL gemischte, gehackte Kräuter,
z. B. Petersilie, Basilikum, Thymian
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
geriebene Muskatnuss



etwas Butter zum Ausfetten der Form
4 Scheiben durchwachsener Speck

Zubereitungszeit: 1 Std.

- Bandnudeln bissfest kochen, in ein Sieb schütten, gut abtropfen lassen.
- Sahne mit Eiern und Kräutern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Eine flache Auflaufform einfetten, mit den Nudeln füllen und das Sahne-Eier-Gemisch darübergießen. In den Backofen schieben.
Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C (vorgeheizt)
Heißluft: etwa 160 °C (nicht vorgeheizt)
Gas: Stufe 2-3 (nicht vorgeheizt)
Backzeit: etwa 45 Minuten.
- Die Speckscheiben nach 25 Minuten Garzeit auf die Nudeln legen.

MENUE

Vorspeise:

Bamberger Spargelsalat (Seite 20)

Hauptgericht:

Hähnchen mit Honig, gebraten (Seite 123)

Dessert:

Erdbeerquark (Seite 75)

Barsch in Kräutersauce

■ Für Gäste

Pro Portion:

E: 72 g, F: 43 g, Kh: 14 g,
kj: 3239, kcal: 774

2 küchenfertige Barsche
(etwa 1½ kg)
verdünnte Essigessenz (25%) oder
Saft von 2 Zitronen

1 Möhre

2 Zwiebeln

1½ l Wasser

1 Lorbeerblatt

10 Pfefferkörner

1 EL Essigessenz (25%)

1 EL Salz

40 g Butter

40 g Weizenmehl

250 ml (¼ l) Schlagsahne

1 Eigelb

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

2–3 Bund fein gehackte Petersilie

Zubereitungszeit: 40 Min.



Barsch in Kräutersauce

1. Barsche unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit verdünnter Essigessenz oder Zitronensaft beträufeln.
2. Möhre putzen, schälen, waschen, in Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen, halbieren.
3. Wasser mit Möhre, Zwiebeln, Lorbeerblatt, Pfefferkörnern, Essigessenz, Salz zum Kochen bringen, etwa 10 Minuten kochen lassen.
4. Die Fische in das schwach kochende Wasser geben, 15–20 Minuten darin ziehen lassen, herausnehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen.
5. Für die Kräutersauce die Fischbrühe durch ein Sieb gießen, 250 ml (¼ l) davon abmessen.
6. Butter zerlassen, Weizenmehl unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist.
7. Die abgemessene Fischbrühe hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Zum Kochen bringen, etwa 5 Minuten kochen lassen.
8. Sahne unterrühren, weitere 2–3 Minuten kochen lassen. Eigelb mit kaltem Wasser verschlagen, die Sauce damit abziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Petersilie unter die Sauce rühren, über die Barsche gießen oder getrennt dazureichen.

Beilage: Salzkartoffeln, Tomatensalat.

Basilikumnudeln mit Pinienkernen

2 Portionen

■ Vegetarisch

Pro Portion:

E: 38 g, F: 63 g, Kh: 74 g,
kj: 4443, kcal: 1061

2 Bund Basilikum

3 Knoblauchzehen

6 EL kaltgepresstes Olivenöl

60 g geriebener Parmesankäse

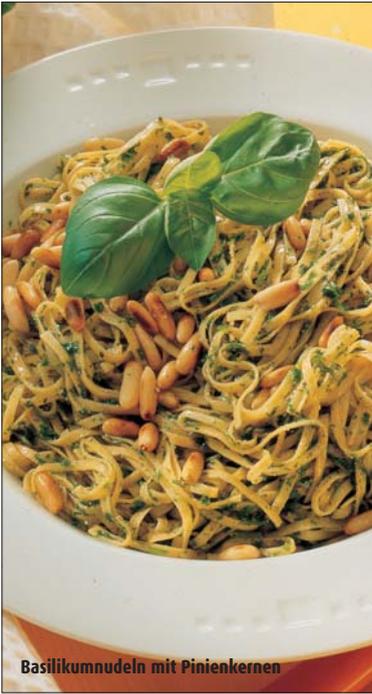
60 g geriebener Gruyère-Käse

Salz, 200 g Bandnudeln

30 g Pinienkerne

Zubereitungszeit: 20 Min.

1. Basilikum unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, Blättchen von den Stängeln zupfen. Knoblauchzehen abziehen, zusammen mit Basilikum und Olivenöl pürieren. Käse und Salz hinzufügen und zu einer Paste verrühren.
2. Nudeln kochen, in einer heißen Schüssel mit der Basilikumpaste verrühren.
3. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten, über die Nudeln streuen.



Basilikumnudeln mit Pinienkernen

2. Joghurt-Salatcreme und Basilikum mit Tomatenpüree und Sahne verrühren, mit Pfeffer würzen.
3. Die Sauce in einer Schüssel anrichten, mit Basilikum garnieren.

Tipp:
Zu gegrilltem Fleisch reichen.

Bauernfrühstück

■ **Preiswert**

Pro Portion:
E: 15 g, F: 41 g, Kh: 31 g,
kj: 2417, kcal: 577

- 750 g festkochende Kartoffeln
- 75 g durchwachsener Speck
- 30 g Margarine
- 4 Zwiebeln
- 3 Eier
- 3 EL Milch
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß
- geriebene Muskatnuss
- 125 g Schinkenspeck im Würfel
- 2 EL fein geschnittener Schnittlauch

Zubereitungszeit: 35 Min.

1. Kartoffeln waschen, in Salzwasser zum Kochen bringen, gar kochen lassen, abgießen, pellen und erkalten lassen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden.
2. Den Speck fein würfeln, in einer Pfanne auslassen, Margarine dazugeben. Die Zwiebeln abziehen, fein würfeln, darin glasig braten.
3. Die Kartoffelscheiben hinzugeben und von allen Seiten darin anbraten.
4. Die Eier mit Milch, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskatnuss verquirlen. Schinkenspeckwürfel und Schnittlauch hinzugeben und über die gebräunten Kartoffeln geben, auf kleiner Flamme stocken lassen.

Basilikumsauce

■ **Gut vorzubereiten**

Pro Portion:
E: 2 g, F: 15 g, Kh: 11 g,
kj: 759, kcal: 183

- 2 Tomaten (etwa 250 g)
- 1 Glas (200 g) Joghurt-Salatcreme
- 2 Bund gehacktes Basilikum
- 4 EL Schlagsahne
- frisch gemahlener Pfeffer, Basilikum

Zubereitungszeit: 15 Min.

1. Tomaten kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, die Stängelansätze herausschneiden, die Tomaten vierteln, entkernen, das Tomatenfleisch pürieren.



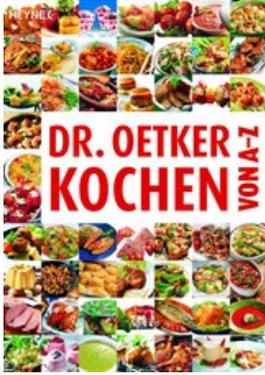
Basilikumsauce

MENUE

Vorspeise:
Endivien-Apfel-Salat (Seite 68)

Hauptgericht:
Barsch in Kräutersauce (Seite 22)

Dessert:
Nektarinen mit Häubchen (Seite 196)



Dr. Oetker

Kochen von A-Z

Taschenbuch, Broschur, 320 Seiten, 17,0 x 24,0 cm

ISBN: 978-3-453-85568-7

Heyne

Erscheinungstermin: Januar 2011

Eine ganze Küchenbibliothek in einem Band

Ob deutsche oder internationale Küche, einfache Basics oder anspruchsvolle Gerichte – dieses einzigartige Kompendium bietet die ganze Vielfalt des Kochens. Von marinierten Austernpilzen bis Weinbergschnecken, von Auberginen- Lasagne bis Zitronenhuhn und von Apfelpfannkuchen bis Zimtparfait findet hier jeder das passende Rezept für Vorspeise, Hauptgericht oder Dessert. Mit hilfreichen Tipps, Nährwertangaben zu jedem Rezept sowie vielen Menüvorschlägen.

 [Der Titel im Katalog](#)