

Inhalt

Vorspeisen

- 8 Warenkunde Kräuter, Gewürze, Saucen
- 12 Schnell aufgetischt:
Von »Antipasti-Platte« bis
»Putenspießchen mit Erdnußsauce«
- 22 Mühelos vorbereitet:
Von »Crudités« bis »Carpaccio«
- 30 Raffiniert geplant:
Von »Mariniertes Gemüse« bis
»Fleischpastete mit Oliven«

Salate – für jede Saison

- 38 Warenkunde Salate
- 42 Frühlingsfrisch, elegant und leicht:
Von »Brunnenkresse-Salat« bis
»Gurkensalat mit Matjes«
- 48 Sommerlich-üppig und bunt:
Von »Zucchini-Salat mit gefüllter
Zucchiniblüte« bis »Tomatensalat mit
Bohnencreme«
- 54 Herbstlich, würzig und raffiniert:
Von »Endivien-Salat« bis »Spinatsalat
mit Linsen«
- 58 Winterlich, herzhaft, voller Vitamine:
Von »Feldsalat mit Pilzen« bis
»Rote Bete-Salat«

Suppen und Eintöpfe

- 64 Warenkunde Brühen und Fonds
- 68 Auftakt oder Zwischengang:
Von »Zitronen-Reissuppe« bis
»Gazpacho«
- 72 Klassische Einlagen:
Von »Rindfleischsuppe mit
Markklößchen« bis
»Leberklößchensuppe«
- 76 Zum Sattessen und für viele Gäste:
Von »Zwiebelsuppe« bis »Chinesi-
sches Fondue«

Fisch und Meeresfrüchte

- 88 Warenkunde Fisch und Meeresfrüchte
- 94 Sanft gegart:
Von »Zander in Korianderbutter« bis »Seezungen-Lachs-Röllchen«
- 100 In Sud und Sauce:
Von »Fischragout in Senfsahne« bis »Süß-saurer Seelachs«
- 104 Knuspig gebraten und gegrillt:
Von »Gebratene Fischfilets mit Sauce Béarnaise« bis »Muschelpfanne«
- 108 Backofen-Fische:
Von »Kleine Fische in Rosé« bis »Lachsforelle im Teigmantel«

Fleisch, Geflügel und Wild

- 120 Warenkunde Fleisch, Geflügel und Wild
- 126 Kleingehacktes:
Von »Hacksteaks in Weinsauce« bis »Königsberger Klopse«
- 130 Scheibchenweise:
Von »Schnitzel-Klassiker« bis »Rumpsteaks mit Sauce Bordelaise«
- 140 Saftige Schmorstücke:
Von »Coq au vin« bis »Ossobuco«
- 146 Innereien für Feinschmecker:
Von »Kalbsleber mit Mango« bis »Kalbsbries mit Tomatenvinaigrette«
- 148 Geflügel-Kostproben:
Von »Rosmarin-Hähnchen« bis »Putenkeule mit Wacholder«
- 150 Große Braten und Gesottenes:
Von »Marinierter Putenbraten« bis »Schweinebraten mit Kruste«

Gemüse und Hülsenfrüchte

- 158 Warenkunde Gemüse und Hülsenfrüchte
- 164 Nordisch-Bodenständiges mit Pfiff:
Von »Möhren-Puffer« bis »Blumenkohl-Broccoli-Gratin«
- 180 Südlich-aromatisches:
Von »Moussaka« bis »Kichererbsenbällchen«
- 188 Exotisch-aufregende Genüsse:
Von »Tofu-Gemüse-Wok« bis »Rosinen-Lauch«

Nudeln, Kartoffeln, Reis und Getreide

- 196 Warenkunde Nudeln, Kartoffeln, Reis und Getreide
- 202 Nudeln hausgemacht:
Von »Maultaschen mit Eier-Speck-Sauce« bis »Lasagne«
- 206 Nudeln im Nu:
Von »Curry-Tortellini« bis »Thunfisch-Spaghetti«
- 210 Kartoffelklassiker:
Von »Kartoffel-Birnen-Gratin« bis »Kartoffelpüree mit Kräuterbröseln«
- 214 Kunststücke aus Teig:
Von »Fingernudeln« bis »Apfel-Pfannkuchen«
- 218 Pikantes vom Blech:
Von »Quiche Lorraine« bis »Gorgonzola-Pizza«
- 220 Raffiniertes aus Reis und Korn:
Von »Risotto alla milanese« bis »Weizen-Gemüse-Eintopf«

Desserts

- 226 Warenkunde Früchte und Milchprodukte
- 230 Erfrischend einfach:
Von »Bayerische Creme« bis »Pflirsich-Ingwer-Sorbet«
- 242 Üppig und warm:
Von »Orangen-Crêpes« bis »Mandeloufflé«
- 246 Perfekt geplant:
Von »Blätterteigschnitten mit Birnensahne« bis »Espressoschaum mit Zimt-Zwetschgen«
- 250 Blitzschnell gezaubert:
Von »Melonen mit pikanter Joghurtsauce« bis »Joghurt-Eis mit Campari-Orangen-Sauce«

Menüs

- 254 Vom edlen Menü für 4 bis zum bodenständigen Menü für 8, Menüs für jeden Tag, Menüs für besondere Anlässe

Küchentechnik

- 266 Garen mit Methode:
Vom Kochen, Braten und Backen
- 268 Alles im Griff:
Nützliches Küchenwerkzeug
- 270 Der letzte Schliff:
Kochmesser
- 272 Kulinarische Mengenlehre:
Zahlen und Zeiten
- 273 Rezept- und Sachregister
- 278 Kleiner Küchendolmetscher
- 280 Impressum
Wichtiger Hinweis

Gefüllte Weinblätter

Spezialität aus Griechenland

Zutaten für 8–10 Portionen
(20–25 Röllchen):

200 g eingelegte Weinblätter
(vakuumverpackt oder Glas)
2 kleine Zwiebeln
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Dill
1 Bund frische Minze
(ersatzweise getrocknet)
100 ml Olivenöl
100 g Hackfleisch
200 g Reis
3 EL Pinienkerne
Salz
schwarzer Pfeffer aus der
Mühle
½ TL gemahlener Koriander
2 unbehandelte Zitronen
300 g Vollmilch-Joghurt
3 Knoblauchzehen

Bei 10 Portionen pro Portion:
960 kJ / 230 kcal

Zubereitungszeit:
etwa 2 Std. 15 Min.

◆ Tip

Bei frischen Weinblättern vorm Zubereiten die Stiele abschneiden, die Blätter etwa 5 Min. mit kochendem Wasser überbrühen, auf einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.



1 Die eingelegten Weinblätter gründlich waschen und kurz mit kochendem Wasser überbrühen (sehr salzig eingelegte Blätter eventuell auch längere Zeit in reichlich kaltem Wasser wässern). In einem Sieb gut abtropfen und abkühlen lassen. Die Zwiebeln und alle Kräuter fein hacken.

2 In einem Topf etwa 6 EL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln andünsten, dann das Hackfleisch krümelig braten. Den Reis und die Pinienkerne untermischen, kurz anbraten. Die Hälfte der Kräuter einrühren, etwa ½ l Wasser angießen. Den Reis in knapp 10 Min. nur halbgar werden lassen (er gart später in den Röllchen fertig). Die restlichen Kräuter unterrühren, mit wenig Salz, reichlich Pfeffer, dem Koriander und etwa 1 TL abgeriebener Zitronenschale würzen. Den Reis abkühlen lassen.

3 Möglichst kleine Weinblätter mit der glänzenden Seite nach unten ausbreiten, große Blätter zurechtstutzen. Die Stiele abschneiden, die dicken Blattrispen abflachen. In die Mitte der Blätter, nahe beim Stielansatz, jeweils 1 TL Reismischung häufen.



4 Die seitlichen Blattränder über die Füllung einschlagen, die Blätter jeweils zur Blattspitze hin locker aufrollen (die Füllung dehnt sich beim Garen noch aus).



5 Die abgeriebene Zitrone auspressen. Den Boden eines Topfes mit dem eventuell verbliebenen Blattwerk auslegen. Die Röllchen mit der Naht nach unten dicht nebeneinander einschichten, pfeffern und mit etwas Zitronensaft beträufeln.



6 Das restliche Olivenöl und den restlichen Zitronensaft darüber träufeln, so viel heißes Wasser angießen, daß die Röllchen knapp bedeckt sind. Aufkochen, danach bei milder Hitze im geschlossenen Topf etwa 50 Min. garen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist. Gut auskühlen lassen.



7 Den Joghurt mit den durchgepreßten Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer würzen. Die zweite Zitrone in Achtel schneiden. Mit den gefüllten Weinblättern anrichten, den Knoblauch-Joghurt dazu servieren. Dazu paßt besonders gut frisches Fladenbrot.



Mariniertes Gemüse

Ideal für ein Buffet

Zutaten für 8 Portionen:

Marinierte Paprika:

je 1 rote, gelbe und grüne
Paprikaschote
1 Zitrone
5 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Salz
schwarzer Pfeffer aus der
Mühle

Marinierte Zucchini:

500 g kleine Zucchini
etwa 8 EL Olivenöl
½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Basilikum
2 Knoblauchzehen
5 EL Weißweinessig
Salz
schwarzer Pfeffer aus der
Mühle

Marinierte Pilze:

300 g kleine Champignons
2 Schalotten
4 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
⅛ l trockener Weißwein
1–2 EL Zitronensaft

Salz

½ TL weiße Pfefferkörner
1 kleine Chilischote
1 Lorbeerblatt
½ Bund glatte Petersilie
Weißbrot nach Belieben

Pro Portion: 970 kJ / 230 kca

Zubereitungszeit:

etwa 1 Std. 30 Min.
(+ mindestens 2 Std. zum
Marinieren)

1 Den Backofen auf höchste Stufe vorheizen. Die Paprikaschoten halbieren, putzen und waschen. Mit der Wölbung nach oben unter den Grill oder in den Backofen schieben und anrösten, bis die Haut Blasen wirft. Mit einem feuchten Tuch bedecken, etwas abkühlen lassen und die Haut von den Schoten lösen. Die Paprika in breite Streifen schneiden.

2 Zwischendurch etwa 3 EL Zitronensaft mit dem

Olivenöl verrühren. Den Knoblauch in Scheibchen schneiden und untermischen. Die Paprikastreifen salzen und pfeffern, mit der Marinade beträufeln. Abgedeckt kühlstellen und gut durchziehen lassen.

3 Die Zucchini putzen und waschen, in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Etwa 6 EL Olivenöl erhitzen, die Zucchinischnitten portionsweise hellbraun braten, herausnehmen und auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen.

4 Die Kräuter und die Knoblauchzehen fein hacken, mit dem Essig und dem restlichen Öl verrühren. Die Zucchini lagenweise in eine Schüssel schichten, jeweils salzen, pfeffern und mit dem Würzsud beträufeln. Abgedeckt kalt stellen und durchziehen lassen.

5 Die Champignons putzen und abreiben, größere even-

tuell halbieren. Die Schalotten und die Knoblauchzehen fein hacken. Das Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch andünsten. Die Pilze untermischen und sanft anbraten. Den Wein, den Zitronensaft und eventuell einige Eßlöffel Wasser angießen. Mit Salz, Pfefferkörnern, Chilischote und Lorbeerblatt würzen. Petersilienblättchen abzupfen und in den Sud geben. Etwa 15 Min. köcheln lassen. Die Pilze im Sud abkühlen lassen. Abgedeckt kalt stellen und durchziehen lassen.

6 Alle marinierten Gemüse mindestens 30 Min. vorm Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Reichlich frisches Weißbrot dazustellen.

◆ **Tip**

Sie können sich natürlich auch für nur eines der Rezepte entscheiden und die Menge entsprechend erhöhen.



Tomatensorbet mit Mascarponesauce

Auch als Zwischengang in einem Menü

Zutaten für 6–8 Portionen:

500 g vollreife, aromatische Tomaten

1 Prise Zucker

1 EL Aceto Balsamico (italienischer Würzessig)

2 Eiweiß

200 g Mascarpone

3–4 EL trockener Weißwein

1 Bund Basilikum

1 Prise Salz

weißer Pfeffer aus der Mühle

1–2 EL Zitronensaft

Bei 8 Portionen pro Portion:

430 kJ / 100 kcal

Zubereitungszeit:

etwa 40 Min.

(+ 3 Std. Gefrierzeit)

1 Die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser legen. Kalt abschrecken, enthäuten und halbieren. Die Kerne mit einem Löffel entfernen, das Fruchtfleisch fein hacken oder pürieren und durch ein Sieb streichen.

2 Das Tomatenfruchtfleisch mit 1 Prise Zucker und dem Aceto Balsamico würzen. Die Masse in eine Metallschüssel füllen und für etwa 1 Std. ins Gefrierfach stellen.

3 Die 2 Eiweiß steifschlagen. Das angefrorene Tomatenpüree herausholen, mit dem Handrührgerät kräftig durchquirlen. Den Eischnee untermischen, wieder ins Gefrierfach stellen. Nochmals mindestens 2 Std. gefrieren lassen. Möglichst alle 30 Min. die Masse kräftig durchrühren.

4 Etwa 20 Min. vorm Servieren das Sorbet in den Kühlschrank stellen und etwas antauen lassen. Die Mascarpone mit dem Weißwein in einem Töpfchen erhitzen, glatrühren. Einige kleine Basilikumblättchen zum Garnieren beiseite legen. Den Rest fein hacken, in die Sahnesauce rühren, die Sauce im Topf pürieren. Mit

1 Prise Salz, etwas Pfeffer und dem Zitronensaft vorsichtig abschmecken.

5 Das Tomatensorbet mit dem Eisportionierer zu kleinen Kugeln formen und in dekorative Gläser oder Eisbecher verteilen. Mit der warmen Mascarponesauce begießen und mit Basilikumblättchen garnieren. Sofort servieren.

◆ Beilage

Dazu passen Grissini, die knusprigen italienischen Gebäckstangen.

◆ Tip

Auch als Zwischengang in einem größeren Menü denkbar, vor oder nach einem kleinen Fischgericht. Oder zusammen mit einer Scheibe Fischterrine anrichten (Rezept auf Seite 34).



Gebratene Auberginen

Ideal für ein Buffet

Zutaten für 4–6 Portionen:

500 g Auberginen
Salz
etwa $\frac{1}{8}$ l Olivenöl
1 Bund glatte Petersilie
2 EL frische Thymianblättchen
(oder 1 TL getrockneter Thymian)
3 Knoblauchzehen
100 ml trockener Weißwein
2–3 EL Weinessig
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
eventuell Zitronensaft
einige grüne Salatblätter

Bei 6 Portionen pro Portion:
900 kJ / 210 kcal

Zubereitungszeit:
etwa 45 Min. (+ mindestens
2 Std. Marinierzeit)

1 Die Auberginen in etwa 2 cm große Würfel schneiden. In ein Sieb legen, salzen und kurz ziehen lassen. Kalt abspülen, gründlich abtropfen lassen und trocknen.

2 In einer Pfanne 5–6 EL Olivenöl erhitzen. Darin die Auberginen portionsweise kräftig braten. Auf Küchenkrepp gründlich abtropfen lassen.

3 Petersilie, Thymian und die Knoblauchzehen fein hacken. Den Wein mit dem Essig kurz aufkochen, vom Herd nehmen, salzen und pfeffern, etwa 6 EL Olivenöl unterschlagen. Kräuter und Knoblauch untermischen.

4 Die Auberginen mit dem Kräutersud begießen. Abgedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Std., besser noch über Nacht, durchziehen lassen.

5 Kurz vorm Servieren die Auberginen nochmals mit Salz, Pfeffer und eventuell Zitronensaft abschmecken. Den Salat waschen und trockenschütteln, die Blätter in Streifen schneiden und die Auberginen darauf anrichten.

Griechischer Bauernsalat

Gelingt leicht

Zutaten für 4–6 Portionen:

4 reife Tomaten (etwa 300 g)
1 Salatgurke
2 kleine grüne Paprikaschoten
2 kleine Zwiebeln
 $\frac{1}{2}$ Romana-Salat
100 g schwarze Oliven
3 EL Weinessig
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
5 EL Olivenöl
150 g Feta (griechischer Schafskäse)

Bei 6 Portionen pro Portion:
900 kJ / 210 kcal

Zubereitungszeit:
etwa 30 Min.

1 Die Tomaten waschen, in Achtel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Salatgurke gründlich waschen oder dünn schälen, in dicke Scheiben schneiden, danach vierteln und mit den Tomaten mischen. Die Paprikaschoten halbieren,

die Trennwände entfernen, Kerne herauswaschen. Die Paprikahälften quer in Streifen schneiden, in die Schüssel geben. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

2 Den Romana-Salat in Blätter zerlegen, waschen und gut trockenschütteln. Die Blätter kleinzupfen, mit den Zwiebeln und den Oliven in die Schüssel geben, alles locker mischen.

3 Den Essig mit Salz und grob gemahlenem Pfeffer würzen, das Olivenöl einfließen lassen und kräftig unterschlagen. Über den Salat gießen, gründlich mischen.

4 Den Feta in Würfel schneiden, unter den Salat heben. Nochmals frisch aus der Mühle pfeffern.



Spaghetti-Radicchio-Salat mit Thunfisch

Origineller Partysalat

◆ Romana-Salat

Früher wurden die länglichen, steil aufrecht stehenden Blätter zu lockeren Köpfen zusammengebunden und als Bindsalat angeboten. Die neuen Züchtungen kommen ohne Hilfsmittel aus und erfreuen sich als Römischer Salat, Römer-Salat oder Romana-Salat größter Beliebtheit. Herb, kräftig und herzhaft schmecken die robusten Blätter mit den dicken, saftigen Rippen. Sie vertragen auch üppige Saucen, zum Beispiel aus zerdrücktem Feta, Gorgonzola oder saurer Sahne. Ebenso wie Blattspinat oder Chinakohl kann man ihn wie Gemüse behandeln und als Beilage servieren: sanft gedünstet, gewürzt und in Butter geschwenkt.

◆ Feta

Weichkäse aus Schafmilch oder einem Gemisch aus Schaf-, Ziegen- und Kuhmilch, der in Salzlake reift.

Zutaten für 4–6 Portionen:

250 g Spaghetti
Salz
250 g reife Tomaten
2 Dosen Thunfisch *au naturel*
(etwa 300 g)
4 Knoblauchzehen
4 EL Weißweinessig
Salz
Pfeffer aus der Mühle
6–7 EL Olivenöl
2–3 EL Kapern
50 g schwarze Oliven
2 mittelgroße Radicchioköpfe
1 Bund frisches Basilikum

Bei 6 Portionen pro Portion:
1600 kJ / 380 kcal

Zubereitungszeit:
etwa 45 Min. (+ Kühlzeit)

1 Die Spaghetti in sprudelnd kochendem Salzwasser bißfest garen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 Die Tomaten kurz in kochend heißes Wasser

legen, kalt abschrecken, enthäuten und entkernen. Das Fruchtfleisch klein hacken.

3 Den Thunfisch aus der Dose abtropfen lassen, mundgerecht zerpfücken.

4 Für die Sauce den Knoblauch durchpressen und mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl gründlich unterschlagen, Kapern mit Sud einrühren. Die Oliven entsteinen und kleinschneiden.

5 Die etwas abgekühlten Spaghetti mit den Tomaten, dem Thunfisch und der Sauce mischen, mit den Oliven bestreuen. Kühlstellen und gut durchziehen lassen.

6 Kurz vorm Servieren den Radicchio putzen, die Blätter in sehr schmale feine Streifen schneiden oder in kleine Stückchen zupfen. Waschen und trockenschütteln.

7 Die Radicchioblättchen unter den Salat mischen, mit frischen Basilikumblättchen bestreuen.

◆ Variante

Die Spaghetti durch schmale, grüne Bandnudeln ersetzen, die Sauce noch pikanter würzen mit gehackten Sardellenfilets. Wichtig in jedem Falle: Alle Zutaten lange genug durchziehen lassen, nochmals abschmecken und erst zum Schluß mit dem feingeschnittenen Blattsalat auffrischen.

◆ Radicchio

Die Sorten mit fest geschlossenen, leuchtend rosa bis violetten Köpfchen schmecken angenehm mild und zart. Der Radicchio von Treviso mit den länglichen, eher braun-violetten Blättern hat einen sehr kräftigen, relativ bitteren Geschmack.

Pichelsteiner Eintopf mit Frühlingsgemüse

Klassisches auf leichte Art

Zutaten für 4–6 Portionen:

1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Petersilienwurzeln
1 kleiner Kohlrabi
3 Stangen Staudensellerie
500 g Kartoffeln
250 g junge Möhren
100 g Zuckererbsen
(Zuckerschoten)
200 g Sommerwirsing
1 Bund glatte Petersilie
300 g magere Rinderbrust oder
-Hochrippe
300 g magerer Schweinehals-
grat oder -Bug
3 EL Öl
Salz
schwarzer Pfeffer aus der
Mühle
1 TL Kümmel nach Belieben
60 g Rindermark
¾ l Fleischbrühe

Bei 6 Portionen pro Portion:
1800 kJ / 430 kcal

Zubereitungszeit:
etwa 2 Std.

◆ Das Original

»Pichelsteiner« wird nach klas-
sischem Rezept mit deftigem
Fleisch zubereitet. Dabei ist das
Maß der Fleischstücke wichtig
– kleine Würfel sind schneller
gar als große. Und je kürzer die
gesamte Kochzeit, desto zarter
bleibt das Gemüse. Ganz be-
sonders knackig kommt das
Gemüse auf den Tisch, wenn
Sie edleres Fleisch wie bei-
spielsweise Filet verwenden.
Dann können Sie die Garzeit
auf knapp 30 Min. reduzieren.

◆ Tip

Wenn Sie kein Rindermark
bekommen, können Sie den
Topfboden auch gut einfetten
oder mit dünnen Speckschei-
ben auslegen.

◆ Getränke-Tip

Dazu schmeckt ein leichter
frischer Rotwein, zum Beispiel
ein junger Chianti oder ein
Beaujolais.



1 Die Frühlingszwiebeln
putzen und waschen. Die
weißen Teile hacken, das Grün
in schräge, etwa ½ cm dicke
Ringe schneiden.



2 Die Petersilienwurzeln und
den Kohlrabi schälen und in
etwa 1 cm kleine Würfelchen
schneiden. Den Staudensellerie
putzen und waschen, die
Kartoffeln und die Möhren
waschen und schälen, alles in
dünne Scheiben schneiden.



3 Die Zuckererbsen putzen,
waschen und einmal quer
durchschneiden. Die Wirsing-
blätter putzen und waschen, die
harten Strünke herausschnei-
den und die Blätter in etwa
2 cm breite Streifen schneiden.
Die Petersilie fein hacken.



4 Das Fleisch in etwa 1 cm
breite Würfel schneiden.
Das Öl in einem hohen, schwe-
ren Topf erhitzen und die
Fleischwürfel unter Rühren
anbräunen. Mit Salz, Pfeffer
und Kümmel würzen, danach
bei verringerter Hitze etwa
5 Min. braten. Wieder heraus-
nehmen.



5 Das Rindermark in dünne Scheiben schneiden und mit der Hälfte davon den Topfboden auslegen. Eine Schicht Fleischwürfel und eine Schicht aus weißen Zwiebelteilen daraufgeben, mit Petersilie bestreuen.



6 Alle vorbereiteten Zutaten nach und nach einschichten, zwischendurch immer wieder würzen. Mit einer Lage Kartoffelscheiben aufhören, diese noch mit den restlichen Markscheiben bedecken.



7 Die Brühe am Rand in den Topf gießen. Den Topf mit einem sehr gut schließenden Deckel zudecken, den Eintopf aufkochen, dann bei milder Hitze etwa 1 Std. köcheln lassen. Zwischendurch nicht umrühren!



Kartoffel-Avocado-Suppe

Vollwertig

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Kartoffeln
(mehligkochende Sorte)
1 mittelgroße Zwiebel
1 EL Öl
¾ l milde Gemüsebrühe
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL frisches Koriandergrün
(oder 2–3 EL gehackte Petersilie)
2 kleine, feste Tomaten
1 reife Avocado
2 EL Zitronensaft

Pro Portion: 990 kJ / 240 kcal

Zubereitungszeit:
etwa 45 Min.

1 Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Die Zwiebel fein hacken.

2 Das Öl in einem breiten Topf erhitzen, die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Kartoffeln ein-

rühren und die Gemüsebrühe angießen.

3 Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 1 TL Koriandergrün einrühren. Die Kartoffeln zugedeckt etwa 20 Min. garen.

4 Die Kartoffeln glatt pürieren, wieder aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Konsistenz die Suppe etwas einkochen lassen oder noch etwas Wasser oder Brühe angießen.

5 Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, die grünen Stengelsansätze entfernen.

6 Die Avocado rundherum bis auf den Stein einschneiden, die Hälften trennen, den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in kleine Würfel schneiden, sofort mit Zitronensaft beträufeln. Die Avocadowürfel mit den Toma-

ten mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

7 Zum Servieren die Kartoffelsuppe auf Teller verteilen, die Avocado-Tomatenmischung darauf streuen. Mit dem restlichen Koriandergrün oder mit Petersilie garnieren.

◆ Koriandergrün

gibt es nicht immer frisch zu kaufen. Am leichtesten finden Sie es in Asien- oder orientalischen Spezialitätenläden. Einzelne Hersteller bieten auch getrocknetes Koriandergrün (»Cilantro«) an, das Sie vor der Verwendung in warmem Wasser quellen lassen sollten. Frisches Grün können Sie aber auch selbst ziehen: Getrocknete Korianderkörner in einem Blumentopf dünn mit Erde bedecken und gut feucht halten – nach etwa 3 Wochen sprießen die ersten Blättchen.

Borschtsch

Russischer Eintopf

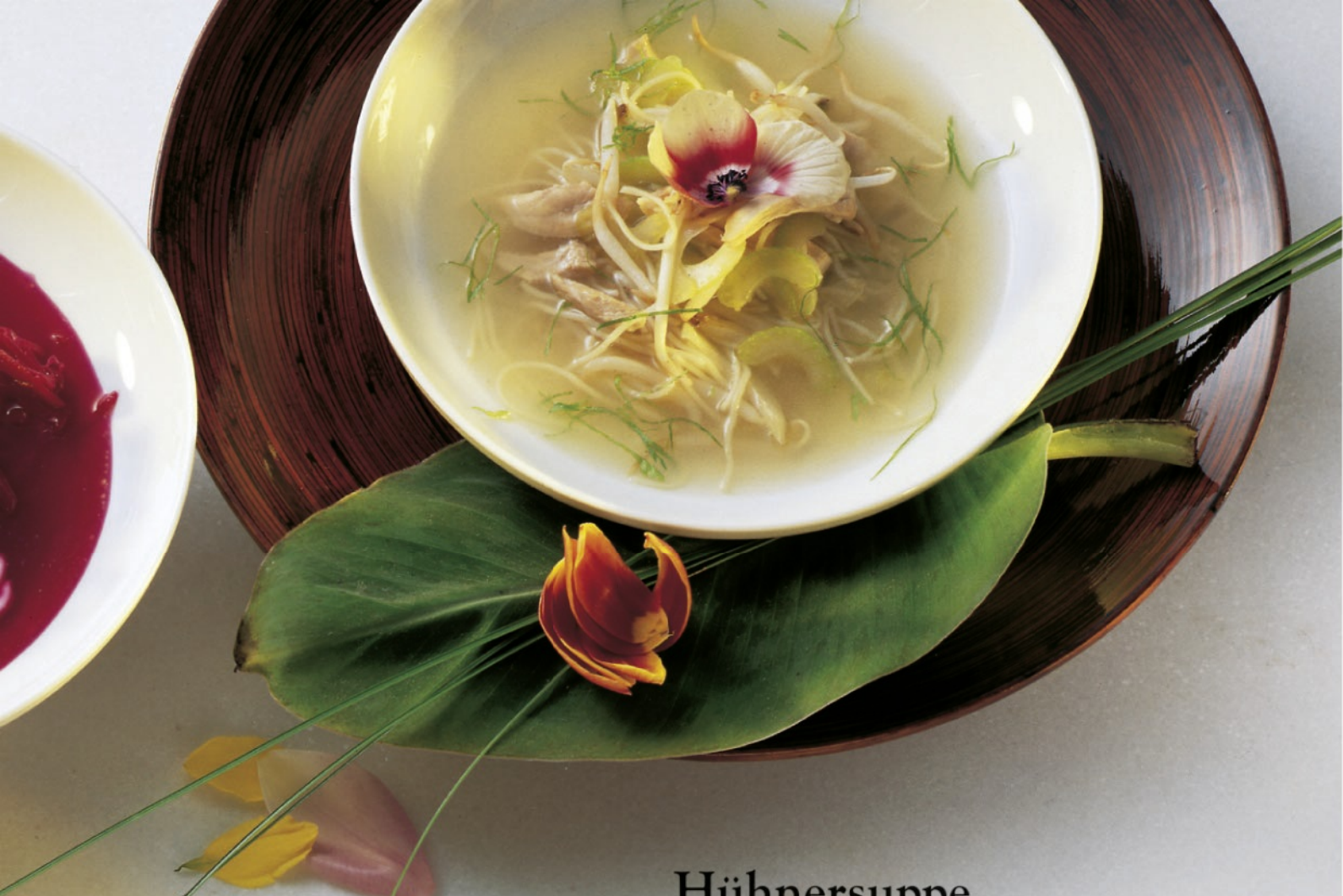
Zutaten für 6 Portionen:

1 kg Rindfleisch zum Kochen
(zum Beispiel Hochrippe)
Salz
400 g Möhren
1 Weißkohl (etwa 1 kg)
600 g rote Beten
2 Knoblauchzehen
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 EL Essig
1 EL Zucker
300 g saure Sahne
2 EL Zitronensaft
1 Bund Petersilie

Pro Portion: 2200 kJ / 520 kcal

Zubereitungszeit:
etwa 1 Std. 45 Min.

1 Das Rindfleisch mit etwa 1 ½ l kaltem Wasser und 2 TL Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hitze verringern, das Fleisch halb bedeckt etwa 1 Std. köcheln lassen.



Hühnersuppe

Indonesische Spezialität

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kleines Hähnchen (etwa 900 g)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse
- 200 g frische Bohnenkeimlinge
- 2 Stangen Staudensellerie
- Salz
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 1–2 EL Sojasauce
- 40 g Glasnudeln

Pro Portion: 1300 kJ / 310 kcal

Zubereitungszeit:
etwa 1 Std.

1 Etwa 1 l Wasser zum Kochen bringen. Das Hähnchen waschen und in 6–8 Teile zerlegen. In das kochende Wasser geben, das Lorbeerblatt, die abgeschälte Zitronenschale und die Erdnüsse einrühren. Bei milder Hitze etwa 30 Min. köcheln lassen.

2 Die Bohnenkeimlinge mit heißem Wasser überbrühen. Den Sellerie waschen, putzen und in feinste Scheiben schneiden, das Grün hacken.

3 Die Hähnchenteile aus der Brühe nehmen, das Fleisch von Haut und Knochen befreien und in feine Streifen schneiden.

4 Die Brühe abseihen und wieder aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und 2–3 EL Zitronensaft abschmecken. Das Hähnchenfleisch, die Bohnenkeimlinge, die Selleriescheiben und die Glasnudeln in die Brühe geben, alles 3–4 Min. kochen lassen. Selleriegrün aufstreuen.

◆ **Tip**

In Indonesien werden viele Gewürze verwendet, die man bei uns nicht oder nur selten findet. Das Rezept wurde deshalb mit den bei uns gebräuchlichen Zutaten abgewandelt.

2 Inzwischen die Möhren schälen und in dünne, schräge Scheiben schneiden. Den Weißkohl putzen und waschen. Vierteln, den harten Strunk herausschneiden, die Viertel quer in schmale Streifen schneiden.

3 Die roten Beten waschen, schälen und in feine Stifte schneiden. Die Knoblauchzehen grob hacken.

4 Die vorbereiteten Zutaten zum Fleisch geben, mit Pfeffer würzen, alles noch etwa 30 Min. köcheln lassen.

5 Das Fleisch aus dem Topf nehmen und in 1–2 cm breite Würfel schneiden. Wieder zu den übrigen Zutaten geben. Die Brühe mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker leicht süßsauer abschmecken.

6 Die saure Sahne mit dem Zitronensaft verrühren und

zum Servieren auf den Eintopf geben oder getrennt dazu reichen. Die Petersilie fein hacken und darüber streuen.

◆ **Tip**

Beim Putzen der roten Beten am besten Küchenhandschuhe anziehen und unter leicht fließendem Wasser arbeiten – der Gemüsesaft färbt sehr nachhaltig, man bekommt ihn nur schwer wieder von den Händen ab.

◆ **Schnelle, leichte Variante**

Das vorbereitete Gemüse in Fond aus dem Glas oder in Brühe garen, zum Schluß für etwa 5 Min. kleingeschnittenes Putenbrustfilet mitgaren.



Fischragout in Senfsahne

Gelingt leicht

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Fischfilets (siehe Tip)
1 Limette (oder 1 unbehandelte Zitrone)
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
50 g Butter
25 g Mehl
¼ l Gemüsebrühe
⅛ l trockener Weißwein
2 EL Crème fraîche
2 EL Dijon-Senf
1 Bund Schnittlauch

Pro Portion: 1200 kJ / 290 kcal

Zubereitungszeit:
etwa 40 Min.

1 Die Fischfilets kalt abbrausen. Gut abtrocknen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Mit abgeriebener Limettenschale, 2–3 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.

2 1 EL Butter in einer Pfanne aufschäumen. Den Fisch bei mittlerer Hitze etwa 2 Min.

rundum andünsten. Die Stücke vorsichtig wenden, damit sie nicht zerfallen. Danach wieder aus der Pfanne nehmen.

3 Die restliche Butter in der Pfanne aufschäumen. Das Mehl einrühren und goldgelb anschwitzen. Nach und nach mit der Brühe und dem Wein ablöschen, unter Rühren sämig kochen. Die Crème fraîche und den Senf einrühren, die Sauce würzig abschmecken und 2–3 Min. durchkochen.

4 Die Fischwürfel vorsichtig unterheben und 4–5 Min. ziehen lassen. Abschmecken, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und eventuell mit Limettenscheibchen garnieren.

◆ Tip

Für dieses Ragout können Sie jedes kräftige Fischfilet verwenden. Besonders gut schmeckt eine Mischung aus Rotbarsch, Schellfisch und Kabeljau.

Schellfisch in Tomatensugo

Preiswert

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg reife Fleischtomaten
1 mittelgroße Zwiebel
5 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
600 g Schellfischfilet
2 EL Zitronensaft
1 Bund Basilikum
30 g Parmesan am Stück

Pro Portion: 1200 kJ / 290 kcal

Zubereitungszeit:
etwa 1 Std.

1 Die Tomaten einritzen und kurz in kochendes Wasser legen. Abschrecken, häuten und entkernen, grob hacken. Die Zwiebel fein hacken.

2 Das Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen, die Zwiebel glasig andünsten. Die Knoblauchzehe durch die Presse dazudrücken. Die Tomaten

einrühren und zerdrücken, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 30 Min. bei milder Hitze leicht köcheln lassen, zwischendurch immer wieder umrühren.

3 Inzwischen das Schellfischfilet unter kaltem Wasser abbrausen, gut abtrocknen. In 4 Portionen zerteilen, mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

4 Einige kleine Basilikumblättchen zum Garnieren beiseite legen, die restlichen Blättchen in feine Streifen schneiden und unter die Tomatensauce rühren. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

5 Die Fischstücke möglichst nebeneinander in die Sauce legen. Zugedeckt bei milder Hitze etwa 12 Min. dünsten.

6 Den Parmesan in groben Spänen abhobeln und über den Fisch streuen. Mit den



Rotbarsch in Kräutersauce

Schnell fertig

restlichen Basilikumblättchen garnieren.

◆ Schellfisch

hat rosafarbenes, festes und mageres Fleisch, das auch kräftige Würze verträgt. Er gehört zur Familie der Dorsche, ist somit eng mit dem Kabeljau verwandt. Genau den können Sie auch als Ersatz nehmen.

◆ Tip

Wenn Sie keine aromatischen Tomaten bekommen, nehmen Sie am besten die geschälten »Pelati« aus der Dose. Die sind gerade im Winter eine gute Alternative.

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Rotbarschfilets
1 unbehandelte Zitrone
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Basilikum
1 Bund glatte Petersilie
2 Zweige frischer Thymian
1 Zwiebel
1 EL Butterschmalz
100 ml trockener Weißwein
100 ml Brühe
100 g Doppelrahm-Frischkäse
100 g Kirschtomaten

Pro Portion: 1300 kJ / 310 kcal

Zubereitungszeit:

etwa 45 Min.

1 Die Rotbarschfilets kalt abbrausen, gut abtrocknen. In 3–4 cm große Würfel schneiden, mit 2–3 EL Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Einige Kräuterblättchen beiseite legen, die übrigen fein hacken.

2 Die Zwiebel sehr fein hacken. Das Butterschmalz in einem breiten Topf aufschäumen, die Zwiebel glasig dünsten. Die gehackten Kräuter einrühren, mit dem Wein und der Brühe ablöschen.

3 Den Frischkäse einrühren, mit Salz, Pfeffer und etwas abgeriebener Zitronenschale würzen, 2–3 Min. kräftig durchkochen.

4 Die Hitze reduzieren, die Fischstücke vorsichtig unter die Sauce mischen. Zugedeckt bei milder Hitze etwa 8 Min. ziehen lassen.

5 Die Kirschtomaten waschen und halbieren oder vierteln. Unter die Sauce rühren, etwa 2 Min. mit erhitzen. Nochmals mit Salz, Pfeffer und eventuell Zitronensaft abschmecken, mit den übrigen Kräuterblättchen garniert servieren.

◆ Tip

Die Rotbarschstücke garen in der Sauce, sind somit von heißer Flüssigkeit umgeben und in sehr kurzer Zeit fertig. Größere Stücke brauchen entsprechend länger, beachten Sie das gleich beim Zurechtschneiden.

◆ Variante

Die feinwürzige Kräutersauce schmeckt ebenso zu anderem Fischfilet. Wenn Sie zartere Sorten wie beispielsweise Scholle verwenden, verkürzt sich die Garzeit um die Hälfte.

◆ Für Kinder

Den Wein weglassen und statt dessen mehr Brühe nehmen.





Roastbeef

Gelingt leicht

Zutaten für 8 Portionen:

2 EL Worcestersauce
2 Msp. Cayennepfeffer
6 EL Sonnenblumenöl
etwa 1 1/2 kg Rinderlende

Pro Portion: 1700 kJ / 400 kcal

Zubereitungszeit:
etwa 1 Std.

1 Den Backofen mit eingeschobenem Rost (mittlere Schiene) und Fettpfanne (untere Schiene) auf 250° vorheizen. Die Worcestersauce mit dem Cayennepfeffer und dem Öl verrühren, die Rinderlende damit rundum einreiben.

2 Das Fleisch auf den Rost legen, etwa 15 Min. garen. Danach die Hitze auf 200° reduzieren, etwa 1/2 l heißes Wasser unten in die Fettpfanne gießen. Der entstehende Wasserdampf sorgt für gleichmäßige Hitze beim Garen.

3 Das Fleisch nun etwa weitere 30 Min. garen, es ist dann innen schön rosa. Wenn Sie kein dickes Mittelstück, sondern ein schmales Endstück gekauft haben, müssen Sie die Garzeit verkürzen. Garprobe: Mit einer Gabel leicht auf das Fleisch drücken, es soll federnd und nicht zu weich nachgeben.

4 Das Roastbeef im ausgeschalteten Backofen noch etwa 10 Min. nachziehen lassen. Abkühlen lassen, in hauchdünne Scheiben schneiden.

◆ Beilage

Knusprige Bratkartoffeln und eine feine Mayonnaise – zum Beispiel die Kapern-Mayonnaise mit Estragon, Rezept Seite 115.

◆ Variante

Warmes Roastbeef in dickere Scheiben schneiden, dazu Blattsalat und Baguette servieren.

Riesen-Roulade

Ideal für ein Buffet

Zutaten für 6–8 Portionen:

1 Brötchen vom Vortag
3 Eier (2 davon hartgekocht)
6 EL Milch
750 g Rindfleisch zum Schmoren (vom Metzger zu einer 1 cm dünnen Scheibe aufschneiden lassen)
1 Bund glatte Petersilie
2 Knoblauchzehen
1 TL frischer Thymian (oder 1/2 TL getrockneter)
400 g Kalbsbrät
4 EL frisch geriebener Parmesan
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuß
150 g Mozzarella
2 Zwiebeln
6 EL Öl
1/2 l kräftiger Rotwein
800 g geschälte Tomaten (aus der Dose)
Cayennepfeffer

Bei 8 Portionen pro Portion:
2200 kJ / 530 kcal

Zubereitungszeit:
etwa 2 Std. 45 Min.

1 Die Rinde des Brötchens abreiben, die Krume zerpfücken. Das rohe Ei mit der Milch verquirlen, die Krume darin einweichen. Das Rindfleisch eventuell flach klopfen.

2 Die Petersilie, den Knoblauch und den Thymian fein hacken. Mit dem Kalbsbrät und der Brotkrume verkneten. Käse und Brösel untermischen, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.

3 Die Füllung gleichmäßig auf der Fleischscheibe verteilen, die Ränder frei lassen. Die hartgekochten Eier pellen, in Scheiben schneiden. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Beides auf der Füllung verteilen. Das Fleisch aufrollen und verschnüren.

4 Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Zwiebeln



Schweinebraten mit Kruste

Preiswert

hacken. In einem Bräter das Öl erhitzen, das Fleisch rundum kräftig anbraten. Herausnehmen, die Zwiebeln im Bratfett andünsten. Den Wein angießen, auf die Hälfte einkochen.

5 Die Tomaten abtropfen lassen, grob hacken. Mit dem Fleisch in den Bräter geben. Salzen und pfeffern, im Backofen (Gas Stufe 2) etwa 2 Std. sanft schmoren. Das Fleisch ab und zu mit dem Weinsud begießen, eventuell etwas Tomatensaft angießen.

6 Den Rollbraten aus dem Bräter nehmen, im ausgeschalteten Backofen nachziehen lassen. Die Sauce im Bräter pürieren, nochmals erhitzen und mit Cayennepfeffer abschmecken.

◆ Für's Buffet

Die Roulade warm, lauwarm oder kalt in dünne Scheiben schneiden.

Zutaten für 8 Portionen:

etwa 1 ½ kg Schweineschulter
mit Schwarte
4 Knoblauchzehen
Salz
1 TL schwarze Pfefferkörner
2 Gewürznelken
2 EL Öl
1 TL gehackter Rosmarin
4 Möhren
1 Lorbeerblatt
¼ l helles oder dunkles Bier
(kein Pils)
500 g Lauch (2 große Stangen)
eventuell ¼ l Fleischbrühe
schwarzer Pfeffer aus der
Mühle

Pro Portion: 2300 kJ / 550 kcal

Zubereitungszeit:
etwa 2 Std. 45 Min.

1 Den Backofen auf 225° vorheizen. Die Schwarte der Schweineschulter mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen, das Muskelfleisch jedoch nicht verletzen.

2 Den geschälten Knoblauch mit etwa ½ TL Salz, den Pfefferkörnern und den Nelken in einem Mörser fein zerreiben. Das Öl und den Rosmarin untermischen. Das Fleisch rundum mit der Gewürzmischung einreiben.

3 Einen Bräter fingerhoch mit kochendheißem Salzwasser füllen. Den Schweinebraten mit der Schwarte nach unten hineinlegen, den Bräter unten in den Backofen (Gas Stufe 4) schieben. Etwa 15 Min. garen, dann das Fleisch wenden und mit der Schwarte nach oben weitere 10–15 Min. garen.

4 Die Möhren schälen und putzen, in Scheibchen schneiden. Die Möhren und das Lorbeerblatt in den Bräter geben, das Fleisch mit dem Bier begießen. Weitere 45 Min. schmoren. Die Schwarte ab und zu mit dem Bratensaft übergießen.

5 Den Lauch putzen und längs vierteln, waschen und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Die Hitze im Backofen auf 175° (Gas Stufe 2) verringern, die Lauchstücke um das Fleisch herum verteilen und etwas Brühe angießen. Den Bräter weiter oben in den Backofen schieben, das Fleisch nochmals etwa 45 Min. schmoren, immer wieder mit Bratensaft begießen.

6 Den Braten und die Lauchstücke herausnehmen und im ausgeschalteten Backofen warmhalten. Die Sauce im Bräter pürieren (Lorbeerblatt herausnehmen) und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

◆ Tip

Die köstlich knusprige Kruste bildet sich am besten, wenn Sie die Schwarte mit Bier oder Salzwasser begießen.



Knoblauch-Spaghetti

Blitzschnell fertig

Zutaten für 4–6 Portionen:

Salz
500 g Spaghetti
etwa 150 g Butter
4–6 frische Knoblauchzehen
1 Bund glatte Petersilie
100 g roher Schinken in
hauchdünnen Scheiben
schwarzer Pfeffer aus der
Mühle

Bei 6 Portionen pro Portion:
2300 kJ / 550 kcal

Zubereitungszeit:
etwa 20 Min.

1 In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Spaghetti hineingeben und in 8–10 Min. bißfest garen (zwischendurch mehrmals eine Garprobe machen).

2 In einer großen Pfanne die Butter bei sehr milder Hitze zerlassen. Den Knoblauch in hauchdünne Scheiben schneiden, in der Butter andünsten.

3 Die Petersilie fein hacken und unter die Knoblauchbutter rühren. Den Schinken in feine Streifen schneiden, ebenfalls untermischen.

4 Die fertigen Spaghetti abgießen, gut abtropfen lassen und sofort in die Pfanne mit der Knoblauchbutter geben. Gründlich mischen, mit Salz und reichlich grob gemahlenem Pfeffer würzen.

◆ Feurige Variante

1–2 rote Chilischoten mit in die Pfanne geben, als Dekoration auf den Spaghetti servieren – aber mit Vorsicht genießen!

◆ Spaghetti

werden in Italien als »Primi piatti«, als Zwischengang nach der Vorspeise und vor Fisch oder Fleisch serviert. In diesem Falle reicht die Menge für 6–8 Personen, zum Sattessen für 4.

Tomaten-Spaghetti

Gelingt leicht

Zutaten für 4–6 Portionen:

1 Zwiebel
4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
½ TL getrockneter Oregano
1 kg Tomatenfruchtfleisch (aus der Packung)
½ l kräftiger Rotwein
Salz
500 g Spaghetti
300 g Mozzarella
50 g Parmesan am Stück
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Cayennepfeffer

Bei 6 Portionen pro Portion:
2300 kJ / 550 kcal

Zubereitungszeit:
etwa 45 Min.

1 Die Zwiebel hacken. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, die Zwiebel andünsten. Den Knoblauch dazupressen, Oregano einstreuen. Tomatenfruchtfleisch und Rotwein einrühren, sanft köcheln lassen.

2 Inzwischen in einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Spaghetti darin in 8–10 Min. bißfest garen.

3 Den Mozzarella winzig klein würfeln. Den Parmesan fein reiben. Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzig abschmecken.

4 Die Spaghetti abgießen, gut abtropfen lassen und das restliche Olivenöl untermischen. Auf vorgewärmte Teller verteilen, mit der Sauce begießen. Mozzarellawürfel aufstreuen, kräftig aus der Mühle pfeffern. Den Parmesan dazu servieren.

◆ Al dente

Der Fachausdruck für richtig gegarte Pasta. Auf den Punkt genau müssen die Spaghetti aus dem Wasser – und zwar dann, wenn sie im Inneren einen gerade noch spürbaren festen Kern haben, also »bißfest« sind.



Hackfleisch-Spaghetti

Preiswert

Zutaten für 4–6 Portionen:

1 mittelgroße Möhre
 1 Stange Staudensellerie
 1 Zwiebel
 1 Bund glatte Petersilie
 4 EL Olivenöl
 300 g gemischtes Hackfleisch
 1 TL Paprikapulver edelsüß
 Salz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 $\frac{1}{8}$ l Fleischbrühe
 2 EL Tomatenmark
 500 g Spaghetti
 100 g mit Paprika gefüllte grüne Oliven
 50 g Parmesan am Stück

Bei 6 Portionen pro Portion:
 2300 kJ / 550 kcal

Zubereitungszeit:
 etwa 45 Min.

1 Die Möhre und die Selleriestange putzen und schälen, in winzige Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Petersilie fein hacken. Das Öl erhitzen.

Die Zwiebel und die Hälfte der Petersilie andünsten. Möhre und Sellerie untermischen und kurz anbraten.

2 Das Hackfleisch unterrühren, krümelig braten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, die Brühe angießen und das Tomatenmark einrühren. Etwa 10 Min. sanft köcheln lassen.

3 Inzwischen in einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Spaghetti darin in 8–10 Min. bißfest garen.

4 Die Oliven grob hacken, unters Hackfleisch mischen. Würzig abschmecken, mit der restlichen Petersilie und eventuell Selleriegrün bestreuen. Die Spaghetti abgießen, gut abtropfen lassen und sofort auf Teller verteilen, mit der Sauce begießen. Den Käse fein hobeln und aufstreuen.

Thunfisch-Spaghetti

Raffiniert

Zutaten für 4–6 Portionen:

1 kleine Zwiebel
 1 TL Butter
 1 TL frischer Thymian (oder $\frac{1}{2}$ TL getrockneter)
 250 g Sahne
 $\frac{1}{8}$ l Hühnerbrühe oder -fond (aus dem Glas)
 Salz
 500 g Spaghetti
 2 Dosen Thunfisch au naturel (300 g)
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 1 unbehandelte Zitrone
 2 EL Kapern
 $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum (oder glatte Petersilie)

Bei 6 Portionen pro Portion:
 2300 kJ / 550 kcal

Zubereitungszeit:
 etwa 30 Min.

1 Die Zwiebel fein hacken. Die Butter zerlassen, die Zwiebel andünsten, Thymian einstreuen. Sahne und Hühner-

brühe angießen, bei mittlerer Hitze cremig einköcheln lassen.

2 In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Spaghetti darin in 8–10 Min. bißfest garen.

3 Inzwischen den Thunfisch abtropfen lassen und fein zerpfücken. In die Sahnesauce rühren und bei milder Hitze etwa 5 Min. mitgaren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft nach Geschmack würzen.

4 Die Spaghetti abgießen, gut abtropfen lassen. Sofort auf Teller verteilen, mit der Sauce begießen und mit Kapern, Basilikum und feinen Streifen der Zitronenschale bestreuen. Kräftig pfeffern und sofort servieren.

◆ Reste-Idee

Übrige Thunfischpaste als Brot-aufstrich servieren.



Zitronengelee mit Feigen

Für Gäste

Zutaten für 4 Portionen:

- 6 Blatt oder 1 Päckchen gemahlene weiße Gelatine
- 3 Zitronen (1 davon unbehandelt)
- 1/8 l trockener Weißwein (oder Wasser)
- 3 EL Zucker
- 4 frische Feigen
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 EL weißer Portwein nach Belieben

Pro Portion: 600 kJ / 140 kcal

Zubereitungszeit:
etwa 20 Min.

(+ 3–4 Std. Gelierzeit)

1 Die Gelatine 5–10 Min. in kaltem Wasser einweichen. Die unbehandelte Zitrone heiß abwaschen, etwas Schale dünn abschneiden und fürs Garnieren beiseite legen.

2 Die Zitronen auspressen, den Saft durch ein feines Sieb passieren. Mit Wein und

Wasser (oder nur mit Wasser) auf knapp 1/2 l auffüllen. In einen Topf umgießen, den Zucker einrühren. Unter Rühren erhitzen, vom Herd nehmen. Die Gelatineblätter leicht ausdrücken und im Sud auflösen.

3 Den Zitronensirup in vier Dessertgläser gießen, im Kühlschrank erstarren lassen.

4 Die Feigen waschen und vierteln. Mit dem Vanillezucker bestreuen, eventuell mit dem Portwein beträufeln. Zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. Zum Servieren auf dem Gelee arrangieren. Die Zitronenschale in feine Streifen schneiden, aufstreuen.

◆ Tip

Zu diesem erfrischenden Dessert passen viele Früchte als Beilage. Allerdings sollten sie nicht zu sauer sein, sondern durch ihr Aroma die feine Säure des Zitronengelees mildern.

Kirsch-Kiwi-Kaltschale

Gelingt leicht

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g frische Sauerkirschen
- 1/2 l naturtrüber Apfelsaft
- 1 Zimtstange
- 20 g Speisestärke
- einige Blätter Zitronenmelisse (oder etwas unbehandelte Zitronenschale)
- 2–3 EL Zucker
- 3 Kiwis
- 50 g Amaretti (italienische Mandelmakrönchen)

Pro Portion: 1100 kJ / 260 kcal

Zubereitungszeit:
etwa 30 Min.

(+ 2–3 Std. Kühlzeit)

1 Die Kirschen waschen, von den Stielen zupfen und entsteinen.

2 Die Kirschsteine mit ganz wenig Wasser in einen kleinen Topf geben und etwa 10 Min. auskochen. Anschließend abtropfen lassen, den Sud auffangen.

3 Die Kirschen zusammen mit dem Sud, dem Apfelsaft und der Zimtstange in einen breiten Topf geben, aufkochen.

4 Die Speisestärke mit wenig Wasser glattrühren und zu den Kirschen gießen. Verrühren und kurz durchkochen, bis die Stärke bindet.

5 Die Zitronenmelisse in feine Streifen schneiden und unter die Kirschen mischen. Mit Zucker nach Geschmack süßen, in den Kühlschrank stellen.

6 Zum Servieren die Kaltschale durchrühren, die Zimtstange entfernen. Die Kiwis schälen, halbieren und in Scheiben schneiden, auf der Kaltschale anrichten. Die Amaretti fein zerbröseln und aufstreuen.



Joghurt-Flan mit Erdbeeren

Gut vorzubereiten

◆ Tip

Saure Früchte und solche mit harter Schale oder festem Fruchtfleisch müssen stets kurze Zeit im Sud mitkochen, zartes Obst wie Kiwis oder Himbeeren kommen in den bereits andickten Fruchtsaft.

◆ Variante

Kaltschalen kann man auch mit Sago andicken. Die Stärkekörnchen werden zuerst mit dem Fruchtsaft etwa 10 Min. gekocht, bevor die Kirschen dazu kommen. Sie brauchen etwa 15 Min., damit sie richtig binden. Auf $\frac{1}{2}$ l Flüssigkeit gibt man bei einer Kaltschale etwa 80 g Sago.

Zutaten für 4 Portionen:

6 Blatt oder 1 Tütchen
gemahlene weiße Gelatine
 $\frac{1}{2}$ unbehandelte Orange
4–6 frische Minzeblättchen
450 g Vollmilch-Joghurt (3,5%)
4 EL Sahne (oder Milch)
1 EL Päckchen Vanillezucker
1 EL Zucker
500 g kleine Erdbeeren
1 EL Puderzucker zum
Bestäuben

Pro Portion: 840 kJ / 200 kcal

Zubereitungszeit:

etwa 20 Min.
(+ 3–4 Std. Gelierzeit)

1 Die Gelatine 5–10 Min. in kaltem Wasser quellen lassen. Die halbe Orange heiß abwaschen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Minzeblättchen in feine Streifen schneiden.

2 Die Orangenschale, den Orangensaft, die Minze,

den Joghurt und die Sahne kräftig verquirlen, mit dem Vanillezucker und dem Zucker süßen. Die Gelatine bei milder Hitze auflösen und mit dem Joghurt verrühren.

3 Die Erdbeeren waschen und putzen. Einige kleine Früchte längs halbieren. Mit den Schnittflächen nach außen an den Rand von 4 Timbalförmchen oder Tassen stellen. Den Joghurt vorsichtig in die Förmchen löffeln; kaltstellen.

4 Zum Servieren die Förmchen kurz in warmes Wasser stellen, den Joghurt auf Teller stürzen. Ganz leicht mit Puderzucker bestäuben. Die übrigen Erdbeeren in Scheiben schneiden und dazu anrichten.

◆ Gelatine

Sie können zwischen Blättern und Pulver wählen. Blätter werden in reichlich kaltem Wasser eingeweicht, gemahle-

ne Gelatine wird mit etwas kaltem Wasser verrührt. Danach kommt beides direkt in die vorbereitete, nicht zu heiße Flüssigkeit oder Creme (Gelatine darf nicht kochen!).

◆ Wichtig

Gelatine wird aus tierischem Eiweiß gewonnen und reagiert sehr empfindlich, wenn sie mit eiweißspaltenden Enzymen in Berührung kommt. Der Effekt: die Gelatine verflüssigt sich, die Creme wird nicht fest. Achten Sie auf exotische Früchte im Dessert: Kiwi, Ananas und auch andere Sorten enthalten solche Enzyme und müssen vorm Verwenden kurz erhitzt werden.

