# Salate

## Griechischer Bauernsalat

### Zutaten

3 Tomaten

1 Salatgurke

1 grüne Paprika

2 Zwiebeln

150 g Fetakäse

100 g schwarze Oliven

5—6 EL Olivenöl

½ TL getrockneter Oregano

Salz

2 EL Zitronensaft oder Weißweinessig

### Zubereitung

Die Tomaten waschen, trocknen, vom Stielansatz befreien und in grobe Stücke schneiden. Die Gurke waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, trocknen, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Fetakäse zerbröseln oder in mundgerechte Würfel schneiden. Diese Zutaten zusammen mit den Oliven in eine große Salatschüssel geben. Das Olivenöl über den Salat geben, mit Oregano, Salz, Pfeffer und Zitronensaft oder Weißweinessig würzen und gut durchrühren. Nochmals abschmecken und mit frischem Weißbrot servieren.

## Rucola mit Schafskäse

### Zutaten

Für den Salat:

250 g Rucola

5 EL Olivenöl

4 EL Balsamico-Essig

Salz

Außerdem:

500 g Schafskäse

40 ml Olivenöl

Oregano

Thymian

Saft von 1 Zitrone

### Zubereitung

Den Rucola verlesen, waschen, trockenschleudern und in eine Schüssel geben. Olivenöl und Balsamico-Essig miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Rucola geben. Den Salat mehrmals in dem Dressing wenden und auf vier Tellern anrichten. Den Käse in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Hälfte des Olivenöls in einer großen Grillpfanne erhitzen und die Hälfte der Käsescheiben darin von beiden Seiten knusprig braten Zwischen den einzelnen— Scheiben genügend Platz lassen, damit sie nicht miteinander verkleben. Den Käse auf beiden Seiten mit Oregano, Thymian und Pfeffer würzen. Mit dem restlichen Olivenöl und Käse ebenso verfahren. Auf jeden Salatteller 2—3 Scheiben Käse legen, mit Zitronensaft beträufeln, sofort servieren.

## Rote Beete-Salat

### Zutaten

800 g Rote Bete

4 EL Olivenöl

EL Essig

1 Zehe Knoblauch

Salz

### Zubereitung

Die Rote Bete waschen, in einen Topf geben und mit so viel kaltem Wasser auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist. Aufkochen lassen, den Herd auf kleine Flamme herunterschalten und die Rote Bete ca. 1 ½ Stunden garen. Mit einer Gabel in die Knollen stechen, um zu prüfen, ob sie weich sind. Anschließend abgießen, abtropfen lassen und schälen. Das Olivenöl mit dem Essig und der Petersilie glatt rühren. Den Knoblauch schälen, fein hacken und kurz durchpressen und unterrühren. Das Dressing vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Über die Rote Bete geben und sorgfältig unter den Salat heben. unterheben. Den Salat abdecken und 1 Stunde bei Zimmertemperatur durchziehen lassen. Nochmals abschmecken und mit frischem Weißbrot servieren.

# Backwaren

## Heidelbeer-Muffins

### Für 12 Stück

### Zutaten

250 g Heidelbeeren

250 g Mehl (Type 405)

2 ½ TL Backpulver ½ TL Natron

1 Ei

125 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

80 ml Pflanzenöl

250 g Naturjoghurt

### Zubereitung

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Vertiefungen des Blechs einfetten. Die Heidelbeeren abtropfen lassen. Mehl, Backpulver und Natron vermischen. Das Ei verquirlen. Mit Zucker, Vanillezucker, Öl, Joghurt und Heidelbeeren mischen. Die Mehlmischung unterrühren.

Den Teig in die Vertiefungen füllen. Im Backofen (Mitte) 20 – 25 Minuten goldbraun backen. Im Blech 5 Min. ruhen lassen, herausnehmen und abkühlen lassen.

## Rosinen-Kleie-Muffins

### Zutaten Für 12 Stück

100 g Weizenkleie

350 g Buttermilch

80 g Rosinen

150 g Mehl (Type 405)

2 ½ TL Backpulver und ½ TL Natron

1 Ei

100 g Honig

125 g weiche Butter

### Zubereitung

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Vertiefungen des Blechs einfetten. Die Kleie in der Buttermilch quellen lassen. Rosinen waschen, einweichen, dann abtropfen lassen. Mehl, Backpulver und Natron mischen. Das Ei verquirlen. Mit Honig, Butter, Kleiemasse und Rosinen mischen. Die Mehlmischung unterrühren. Den Teig in die Vertiefungen füllen. Im Backofen (Mitte) in 20 — 25 Min. goldbraun backen. Im Blech 5 Min. ruhen lassen, herausnehmen und abkühlen lassen.

## Apfelkuchen mit Rahmguss

### Zutaten

250 g Weizenvollkornmehl

80 g Honig

1 Ei

1 Prise Vollmeersalz

1 gestrichener TL Backpulver oder Natron

70 g Butter

600 g Apfelschnitze

Zimt

### Rahmguss:

2 Eidotter

100 g Honig

¼ l Sauerrahm

1 EI Rum

2 Eischnee

### Zubereitung

In das frisch gemahlene Weizenvollkornmehl eine Vertiefung drücken und dann das Ei, Honig, Backpulver und Vollmeersalz mit dem Weizenvollkornmehl verrühren. Die kalte Butter darüber schneiden und alles rasch zusammenkneten, Teig 30 bis 60 Minuten ruhen lassen. Eine Springform mit dem Teig belegen, einen zirka 3 cm hohen Rand hochziehen und abrädeln. Den Boden mit den feingeschnittenen Äpfeln belegen und bei 200° auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten vorbacken. Die Eidotter mit Honig, Sauerrahm, Eischnee und Rum verrühren. Den halbgebackenen Kuchen aus der Backröhre nehmen, die Äpfel mit Zimt bestreuen und den Guss gleichmäßig darüber verteilen. Den Kuchen noch 25—30 Minuten bei 175° weiterbacken. In der Form auskühlen lassen.

Dieser Apfelkuchen schmeckt frisch gebacken am besten.

## Apfelkuchen, gedeckt

### Zutaten

400 g Weizenvollkornmehl

1 MS Vollmeersalz

1 TL Backpulver oder Natron

1 MS Vanille

Schale von 1 Zitrone, ungespritzt

2 Eier

100 g Honig oder Zucker

150 g Butter

Füllung:

2 EI Zitronensaft

2 EL Rum

50 g Honig

50 g Korinthen

150 g Marzipan

Gemahlene Nüsse oder Mandeln oder ganze Walnüsse

750 g mürbe Äpfel – am besten Bioskop oder eine andere saure Apfelsorte

### Zum Bestreichen:

1 Eidotter und 1 TL Milch

### Zubereitung

Das frisch gemahlene Weizenvollkornmehl in einer Schüssel mit Vollmeersalz, Backpulver, Vanille und der abgeriebenen Zitronenschale mischen. Eine Vertiefung drücken, Eier und Honig darin verrühren, die kalte Butter darüber streuen und alles rasch zusammenkneten, 30 Minuten kühl stellen.

Die feingeschnittenen Äpfel etwa Minuten dünsten.

Zitronensaft, Rum und Honig verrühren, die Korinthen und die gedünsteten Äpfel dazugeben, gut mischen und durchziehen lassen. Die Hälfte des Teigs auswalken, mit der Springform einen Kreis abstechen für die Decke. Mit dem restlichen Teig den Boden der Springform belegen, den Rand 3 cm hochziehen und gerade abrädeln. Die vorbereiteten Äpfel hineinfüllen und mit Hilfe eines Pappbodens die Teigdecke darauf gleiten lassen. Leicht an die Ränder drücken. Einige Male mit der Gabel einstechen, mit verdünntem Eidotter bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 175° ca. 35 Minuten, unterste Schiene, backen. Springformrand entfernen, auf einem Gitter auskühlen lassen und erst dann mit Hilfe eines Pappbodens vom Springformboden nehmen.

## Apfelkuchen, versenkt

### Zutaten

125 g Butter

150 g Honig

2 Eier

700 g Magerquark

Schale von 1 Zitrone, ungespritzt

Einige Tropfen Bittermandeln

4 EI Milch

250 g Weizenvollkornmehl

2 TL Backpulver

### Belag:

1.000 g große Äpfel, weiche Sorte

Saft von 1 Zitrone gespritzt

### Zubereitung

Butter, Honig und Eier schaumig rühren, Magerquark, abgeriebene Zitronenschale, die geriebenen bitteren Mandeln und die Milch dazugeben. Das frisch gemahlene Weizenvollkornmehl mit Backpulver vermischt darunterheben.

In einer gefetteten, gebröselten Springform den Teig glattstreichen. Die Äpfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse ausschneiden. Die Außenseite der Äpfel mit einer Gabel einritzen, mit Zitronensaft beträufeln und auf den Teig legen, die eingeritzte Seite nach oben. Bei 160°, unterste Schiene, im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten backen.

## Johannisbeerkuchen mit Streuseln

### Zutaten

250 g Weizenvollkornmehl

100 g Honig

2 MS Backpulver

1 MS Vanille

Schale von ½ ungespritzten Zitrone

1 Prise Vollmeersalz

80 g Butter

Kleie oder Haferflocken

### Streusel:

240 g Weißmehl

100 g Butter

120 g Honig

1 TL Zimt

2 MS Vanille

750 g Johannisbeeren, frisch oder tiefgekühlt

### Zubereitung

Das frisch gemahlene Weizenvollkornmehl in eine Schüssel geben, in einer Vertiefung Ei. Honig, Backpulver und Gewürze verrühren, die kalte Butter darüber schneiden und alles rasch zusammenkneten. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen. Eine Springform damit auslegen, Rand 2 cm hochziehen und abrädeln. Bei 200° 10 Minuten vorbacken.

Für die Streuselbereitung das Mehl sieben, mit zerlassener, abgekühlter Butter, Honig und Gewürzen verrühren und etwas ruhen lassen. Auf den vorgebackenen Teig die Kleie oder Haferflocken streuen, die Johannisbeeren darauf verteilen und die Streusel darüber krümeln. Bei 200° auf der 2. Schiene von unten noch zirka 30 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Mit süßer Schlagsahne servieren.

## Käsekuchen

### Zutaten

### Für den Mürbeteig:

220 g Mehl

120 g Butter

50 g Puderzucker

1 Ei

Eine Prise Salz, Backpulver oder Natron

### Für die Quarkmasse:

1.000 g Quark, Topfen oder Schichtkäse

6 Eier

200 g Zucker

150 g Butter

120 g Mehl

1 Prise Salz

Abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

Je nach Gusto: 150 g Rosinen oder Korinthen

20 ml Kirschwasser oder Rum

### Zubereitung

Für den Boden: Zutaten gut verrühren, eine Stunde kalt stellen.

Eiweiß steif schlagen und kühl stellen. Quark in eine Schüssel geben und verrühren. Danach Eigelb und Zucker unterrühren. Die Butter erwärmen bis sie flüssig ist. Die Butter darf nicht kochen. Unter ständigem Rühren unter die Quarkmasse geben. Weiterrühren. Das Mehl, eine Prise Salz und die abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone hinzugeben.

Vorsichtig das Eiweiß unterheben.

Den kühl gestellten Teig auswellen und die Springform (Durchmesser von zirka 33 cm) damit auslegen. Den Rand andrücken und den überstehenden Teig abschneiden. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und bei zirka 200° zehn Minuten backen. Danach die Quarkmasse einfüllen und bei 160° weitere 45 Minuten backen. Wenn der Kuchen zu stark aufgeht, schneiden Sie den Rand mit einem scharfen Messer ein, damit die Masse nicht reißt. Wenn er zu dunkel wird, decken Sie ihn mit Alufolie ab.

## Kirschenplotzer

### Zutaten

250 g Semmelbrösel (Weckmehl)

80 g Butter

120 – 150 g Zucker

4 Eier

125 Gramm gemahlene Haselnüsse

Eine Prise Salz

Backpulver oder Natron

Abgeriebene Schale und Saft einer unbehandelten Zitrone

1 Messerspitze Zimt

1 Prise Nelken

2 Esslöffel (Kirsch-)Schnaps

1/8 Liter Wein

1 Kilo Kirschen, entsteint

### Zubereitung

Eiweiß steif schlagen und kühl stellen. Butter in eine Schüssel geben und verrühren. Danach Eigelb und Zucker unterrühren. Das Weckmehl (Semmelbrösel), eine Prise Salz und die abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone hinzugeben. Die gemahlenen Haselnüsse hinzugeben. Danach den Schnaps, Zitronensaft, die Gewürze und den Wein unterrühren.

Vorsichtig das Eiweiß unterheben. Dann die entsteinten Kirschen dazugeben.

Den Teig in die Springform (Durchmesser von zirka 33 cm) geben. Bei zirka 180° – 200° 60 Minuten backen.

Hinweis: dieses Rezept stammt aus der Kurpfalz. Wenn die Kuchenbäckerinnen und -bäcker keine Lust oder Zeit haben, werden die Kirschen nicht entsteint. Dann wird dieser Kuchen scherzhaft auch „Spuckkuchen“ genannt.

## Rhabarberkuchen

### Zutaten

### Teig:

250 g Weizenvollkornmehl

1 gestrichener TL Backpulver

1 Prise Vollmeersalz

60 g Honig oder Zucker

80 g Butter

1 EL Vollkornsemmelbrösel oder Haferflocken

### Belag:

800 g – 1.000 g Rhabarber

500 g Magerquark

3 Eidotter

150 g Honig

200 g geriebene Mandeln

Einige Tropfen Bittermandel

3 Eischnee

### Zubereitung

Das frisch gemahlene Weizenvollkornmehl mit Backpulver und Vollmeersalz mischen, in einer Vertiefung das Ei und den Honig verrühren ,und die kalte Butter darüber schneiden. Rasch zusammenkneten und 30 Minuten ruhen lassen. Die Springform damit auslegen, 2 cm Rand hochziehen und abrädeln. Mit Vollkornsemmelbrösel oder Haferflocken bestreuen und mit 1 cm langen Rhabarberstückchen belegen. Bei 200° im vorgeheizten Ofen 10 Minuten lang vorbacken. In der Zwischenzeit Eiweiß steif schlagen. Den Magerquark, die Eidotter, Honig und die geriebenen Mandeln unterrühren und den Eischnee unterheben. Auf den Kuchen streichen und nochmals ca. 30 Minuten bei 175°, mittlere Schiene, backen.

## Rotweinkuchen

### Zutaten

200 g Zucker

250 g Butter

¼ l Rotwein

1 TL Zimt

200 g Haselnüsse

150 g Schokoladenraspeln

375 g Mehl

1 Päckchen Backpulver oder Natron

### Zubereitung

Butter mit Zucker schaumig rühren. Die restlichen Zutaten – Rotwein, Zimt und Haselnüsse, Schokolade, Mehl und Backpulver hinzugeben und unterrühren. In die eingefettete Springform hineingeben.

70 Minuten backen bei 180°.

Stäbchenprobe

## Schokoladekuchen Elisabeth

### Zutaten

75 g Butter

3 Eier

100 g Zucker

100 g geriebene Mandeln oder Haselnüsse

50 g Mehl

1 Messerspitze Backpulver

½ Teelöffel Nescafé

2-3 Esslöffel Rum

### Zubereitung

Eiweiß steif schlagen.

Eigelb, Butter und Zucker schaumig rühren. Schokolade mit wenig Wasser in einem kleinen Pfännchen schmelzen lassen Nescafé dazugeben.

Etwas auskühlen lassen, dann die Butter-Eigelb-Masse darunter rühren.

Jetzt Nüsse, den Rum, das Mehl und Backpulver, sowie das zu Schnee geschlagene Eiweiß darunter heben.

Die Masse in eine mit Butter ausgefettete und bemehlte Form füllen und im vorgeheizten Ofen bei Mittelhitze zirka 40 Minuten (Stäbchenprobe!) backen.

## Wiener Aprikosenkuchen

### Zutaten

200 g Butter

200 g Honig

4 Eier

Schale von 1 Zitrone, ungespritzt

250 g Roggenvollkornmehl

1 TL Backpulver oder Natron

500 — 700 g Aprikosen, je nach Größe

### Zubereitung

Butter, Honig und Eier schaumig rühren, die abgeriebene Zitronenschale sowie das frisch gemahlene Weizenvollkornmehl, mit Backpulver gemischt, dazugeben. Den Teigs in eine gefettete Springform einfüllen, mit den halbierten Aprikosen belegen und den Rest des Teigs darüberstreichen. Bei 180°, unterste Schiene, ca. 40 Minuten backen.

Alternative:

Zirka doppelte Menge und ein Backblech damit füllen.

### Tipp:

Statt Aprikosen können für den Kuchen auch entsteinte Kirschen oder in Stücke geschnittener Rhabarber verwendet werden.

# Herzhaftes Gebäck

## Lauchpastete

### Zutaten

350 g Tiefkühl-Blätterteig

1 Stange Lauch

70 g Butter

2 EL Olivenöl

75 ml trockener Weißwein

100 ml Gemüsebrühe

125 g Sahne

3 Eier

250 g Fetakäse

3 EL Paniermehl

Salz

Mehl zum Ausrollen

Fett für die Form

Zerlassene Butter

### Zubereitung

Den Blätterteig unter einem feuchten Tuch auftauen lassen. Anschließend ein Drittel abteilen. Den Lauch putzen und die oberen dunkelgrünen Blätter abschneiden. Die Lauchzwiebeln mit den hellgrünen Enden waschen, trocknen und in ½ cm dicke Ringe schneiden. Butter und Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Lauch darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Brühe hinzufügen und den Lauch ca. 15 Minuten einkochen lassen. Anschließend abkühlen. Dann die Sahne mit den Eiern verquirlen. Den Fetakäse zerkrümeln und zusammen mit dem Paniermehl hinzufügen. Die Lauchmasse unterheben und die Füllung mit Salz und Pfeffer würzen. Die größere Portion Blätterteig auf eine-bemehlte und Rand einer ausgefetteten Tortenform damit auslegen. Der Teig sollte ca. 2 cm über den Rand reichen. Die Lauchmischung gleichmäßig auf dem Teig verteilen und die Teigränder darüber schlage. Die kleinere Teigportion auf die Pastete legen. Die Oberfläche mit der zerlassenen Butter bestreichen. Die Lauchpastete im vorgeheizten –Backofen 40 – 50 Minuten goldgelb backen.

## Schneckennudeln

### Zutaten

800 g Weizenvollkornmehl oder weißes Mehl

1/8 l Milch

30 g Hefe

75 g Honig

1 MS Vollmeersalz

60 g Butter

Schale von I Zitrone, ungespritzt

Füllung:

40 g Butter

200 g Rosinen, ungeschwefelt

100 g Zitronat

125 g gemahlene Mandeln

4 EI Rum, 40%ig

### Zubereitung

Das frisch gemahlene Weizenvollkornmehl in eine Schüssel geben, eine Vertiefung drücken und darin die in lauwarmer Milch aufgelöste Hefe zu einem dicklichen Brei rühren. Mit etwas Mehl bestäubt zirka 15 Minuten gehen lassen. In der lauwarmen Milch Honig, Vollmeersalz, Butter und Ei verrühren und mit der abgeriebenen Zitronenschale zum gegangenen Vorteig geben. Von der Mitte aus mit dem Mehl verrühren und gut durchschlagen. In der mit Mehl bestreuten Schüssel ca. 45 Minuten gehen lassen.

Die Rosinen, das feingeschnittene Zitronat und die abgezogenen, gehackten Mandeln mit dem Rum vermischen und ziehen lassen. Den gegangenen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen Rechteck auswalken, mit flüssiger Butter bestreichen, mit den getränkten Trockenfrüchten belegen und von der Längsseite aufrollen. Die Rolle in ca. 12 gleichgroße Stücke schneiden, die Stücke von unten etwas rausdrücken und in eine gefettete Springform (Ø 26 cm) oder auf ein Backblech stellen, 10 Minuten bei 100°, 45 Minuten bei 200°, mittlere Schiene, backen.

## Spinatpasteten

### Zutaten

300 g Tiefkühl-Blätterteig

600 g Spinat

1 Zwiebel

60 g Butter

300 g Fetakäse

2—3 EL Olivenöl

3 Eier

1 EL gehackte Petersilie

1 EL gehackter Dill

etwas geriebene Muskatnuss

Salz

### Zubereitung

Den Blätterteig unter einem feuchten Tuch auftauen lassen. Den Spinat waschen, etwas ausdrücken und fein schneiden. Die Zwiebel schälen und ganz fein schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, den Spinat hinzufügen. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den Spinat in eine Schüssel geben und den Fetakäse darüber zerbröckeln. Olivenöl, 2 Eier, Petersilie, Dill, Muskatnuss, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermengen. Die Spinatmasse kräftig abschmecken. Deo Blätterteig dünn ausrollen und in ca. 13 x 13 cm große Quadrate aufschneiden. In die Mitte jeder Teigplatte ca. 2 EL Füllung geben und die Teigränder mit Wasser bepinseln. Jedes Quadrat quer zu einem Dreieck übereinander schlagen. Die Teigtäschchen auf ein mit Wasser eingepinseltes Backblech setzen. Das restliche Ei in einer Tasse aufschlagen und die Täschchen damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20—30 goldgelb backen.

# Suppen

## Fischsuppe

### Zutaten

1,2 kg küchenfertiger Fisch (z. B. Kabeljau, Makrele, Barsch Steinbutt)

Saft von 1 ½ Zitronen

250 g Kartoffeln

175 g Karotten

Zwiebeln

250 g geschälte Tomaten

2 Stangen Staudensellerie

1 Zehe Knoblauch

½ Bund Petersilie

6 EL Olivenöl

1 Lorbeerblatt

1—1 ½ l Wasser

Salz

200 g gekochte Krabben oder Garnelen

### Zubereitung

Den Fisch unter fließendem kaltem Wasser waschen, trockentupfen und in eine Schüssel geben. 3 EL Zitronensaft hinzufügen, umrühren und abgedeckt ca. 20 Minuten in den Kühlschrank geben. In der Zwischenzeit die Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Tomaten ebenfalls grob würfeln. Den Staudensellerie waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln kurz darin —anbraten. Tomaten, Staudensellerie, Knoblauch, Petersilie und Lorbeerblatt hinzufügen. Mit dem Wasser auffüllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Topf mit einem Deckel verschließen und das Gemüse ca. 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Dann die Fischfilets mit der Marinade hinzufügen, den Topf wieder mit einem Deckel verschließen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.-Falls nötig, noch etwas Wasser hinzugeben. Wenn der Fisch gar ist, die-Krabben hinzugeben und kurz mitkochen.

## Gazpacho

### Zutaten

5 große Tomaten, ersatzweise 1—2 Päckchen gehackte Tomaten

2 Zwiebeln

2—3 Knoblauchzehen

1 Salatgurke

1 grüne Paprikaschote

1 rote Paprikaschote

3 EL Olivenöl

1 EL Essig

Salz, Pfeffer

2—3 Scheiben Weißbrot

25 g Butter

Für diese kalte Gemüsesuppe aus Spanien die Tomaten brühen und häuten, dann vierteln und den grünen Strunk entfernen. Zwiebeln und die Knoblauchzehen pellen, die Gurke schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die Paprikaschoten waschen, vierteln und die Kerne sowie die inneren weißen Trennwände entfernen. Alle Gemüse zusammen mit 01 und Essig im Mixer pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer Schüssel im Kühlschrank bis zum Servieren kalt stellen. Kurz vor dem Auftragen die Weißbrotscheiben in Würfel schneiden und in einer kleinen Pfanne in Butter zu Croutons braten; diese zu der Suppe reichen. Besonders appetitlich sieht es aus, wenn man zur Suppe verschiedene Schälchen mit feinen Würfeln von Gurke, Paprika, Tomaten und Zwiebeln stellt; jeder nimmt davon nach Belieben.

## Kalte Gurkensuppe

### Zutaten

1 Zwiebel

1 Stange Lauch

5 EL Olivenöl

20 g Sellerie (geschält)

750 ml Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

2 große Salatgurken

1 Bund Dill

1 Zehe Knoblauch

1—2 EL Zitronensaft

5 EL Crème fraiche

150 g gekochte Krabben

### Zubereitung

Die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Lauch und in schmale Ringe schneiden. 4 EL Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Lauch darin kurz anschwitzen. Den Sellerie fein würfeln und hinzufügen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und das Gemüse darin weich kochen. Durch ein Sieb gießen und den aufgefangenen Sud mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend erkalten lassen. Die Gurken dünn schälen, halbieren und die Kerne mit einem scharfen Messer herausschaben. Das Gurkenfleisch klein schneiden ein hohes Rührgefäß geben. Den Dill waschen, trocken schütteln und zwei Zweige beiseite legen. Den Rest hacken und in das Gefäß geben. Gurken und Dill mit dem Mixstab pürieren. Den Knoblauch schälen und durchpressen und mit 1 EL Öl, 1 EL Zitronensaft und etwas Salz würzen. In den erkalteten Sud einrühren und zusammen unter die Gurken-Dill-Masse ziehen. Die Crème fraiche unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Suppe mit Klarsichtfolie abdecken und ca. 1 Stunde im Kühlschrank durchkühlen. Kurz vor dem Servieren die Krabben hinzufügen.

## Pilzsuppe

### Zutaten

500 g Champignons oder braune Egerlinge

100 g durchwachsener Speck

1 größere Zwiebel

250 g Kartoffeln

1 Bund Petersilie

2 EL Butter

½ l Fleischbrühe

1 Becher Sahne

Salz, Pfeffer

etwas getrockneter Thymian

### Zubereitung

Die Pilze, wenn sie nicht zu verunreinigt sind, möglichst nur trocken putzen (zum Beispiel mit einem Kuchenpinsel) und feinblättrig schneiden. Speck und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, die Petersilie waschen und fein hacken. Die Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. In einem Topf den Speck etwas auslassen, dann die Zwiebel mit der Butter dazugeben und kurz andünsten. Die Pilze dazurühren und etwa 5 Minuten im Topf dünsten, dann mit der Brühe aufgießen und die Kartoffelwürfel dazugeben, den Deckel auflegen und bei mäßiger Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen, dann die Sahne zugießen und nochmals aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und mit Petersilie bestreut servieren. Die Suppe kann auch mit dem Mixstab püriert werden, dann wird sie zu einer Cremesuppe.

# Süße Hauptgerichte

## Dampfnudeln

### Zutaten

500 g Mehl

40 d Hefe

60 g Zucker

¼ Liter Milch

½ TL Salz

60 g Butter

1 Ei

### Zubereitung

Hefe gehen lassen. Das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Vertiefung drücken. Die Milch erwärmen (handwarm). In die Mulde Butter schneiden, Zucker, das Ei und Salz geben. Die aufgegangene Hefe hineingeben.

Die warme Milch unter ständigem Rühren hineinlaufen lassen bis der Hefeteig eine feste Konsistenz hat. Zugedeckt an einem warmen Ort zirka eine halbe Stunde stehen lassen.

Teig auswellen und mit Tassen Förmchen ausstechen. Diese eine weitere Stunde stehen lassen, damit sie weiter aufgehen.

Fett in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Dampfnudeln in die Pfanne geben, mit geschlossenem Deckel einige Minuten braten, bis sich eine Kruste gebildet hat (man riecht es). Dann den Deckel öffnen und zirka 200 ml Wasser mit Salz hinzugeben. Deckel schließen und erneut zirka zehn Minuten weiter braten.

Serviertipp: Mit Apfelbrei, Kirsch- oder Zwetschgenkompott.

## Kaiserschmarrn mit Preiselbeeren

### Zutaten

10 Eier

500 ml Milch

120 g Zucker

1 Messerspitze Vanille

Schale einer ungespritzten Zitrone

240 g Mehl

1 Glas Preiselbeeren

Puderzucker

### Zubereitung

Die Eier trennen. Eiweiß mit 120 g Zucker und einer Prise Salz zu Schnee schlagen. Die Dotter mit 500 ml kalter Milch, dem Zucker, der Vanille und dem Abrieb einer ungespritzten Zitrone verrühren. 240 g Mehl dazugeben. Eiweiß unter Dotter-Mehl-Gemisch heben, 25 g Butter in einer ofenfesten Pfanne schmelzen, Masse dazugeben. Pfanne bei 200° zehn Minuten ins Backrohr schieben, Masse umdrehen, weitere zehn Minuten backen. Sobald der Schmarrn durchgebacken ist, aus dem Ofen nehmen, dann auf der heißen Herdplatte mit zwei Löffeln zerkleinern. Den Schmarrn in der Pfanne zur Seite schieben, 25 g Butter und etwas Zucker in der Pfanne karamellisieren, Schmarrn wieder darüber geben.

Variation: Gemahlene Mandeln unterheben

Mit Preiselbeeren und Puderzucker servieren.

# Aufläufe

## Auberginenauflauf

### Zutaten

3—4 Auberginen, je nach Größe

3 Esslöffel Olivenöl

4 Tomaten

½ Teelöffel Salz

Frisches Basilikum, Rosmarin und Oregano

150 g Speckwürfel

1 Dose Maiskörner, abgetropft

Pfeffer aus der Mühle

Für den Guss

4 Eier

300 ml Milch

1 Teelöffel Speisestärke

Schnittlauch, fein geschnitten

Pfeffer aus der Mühle

Muskat

1 Teelöffel Salz

### Zubereitung

Stielansatz der Auberginen wegschneiden und in Würfel schneiden. Öl in einer Bratpfanne sehr heiß werden lassen, die Auberginen portionenweise anbraten, herausnehmen, die Hälfte der Würfel in eine gefettete Auflaufform geben. Tomaten schälen und in Würfel schneiden, ebenfalls in der Form verteilen. Kräuter darüber streuen. Speck in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe langsam glasig braten, Mais kurz mitbraten, dann alles mit den restlichen Auberginenwürfeln mischen würzen und alles zu den Auberginen in die Form geben. Für den Guss Einer, Milch, Speisestärke gut verrühren, Schnittlauch, Pfeffer und Muskat hinzugeben, die Soße über das Gemüse gießen. Backen: 40—45 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Vegetarier lassen einfach die Speckwürfel weg. Wie servieren? Der Auflauf braucht keine spezielle Beilage. Als Vorspeise kann ein gemischter Salat serviert werden.

## Brombeerauflauf

### Zutaten

3 trockene Brötchen

150-200 ml heiße Milch

125 g Butter

100 g Zucker

4 Eigelb

120 g gemahlene Mandeln

1 Esslöffel Speisestärke

2 Tropfen Bittermandelaroma

½ abgeriebene Schale und Saft einer Zitrone

4 Eiweiß

2 Esslöffel Zucker

600 g frische Brombeeren

### Zubereitung

Brötchen in kleine Stücke schneiden, warme Milch darüber gießen, nach ca. 10 Minuten mit einer Gabel fein zerdrücken oder pürieren. Die Butter weichrühren Eier du Zucker beigeben, schaumig rühren zusammen mit der Brötchenmasse zu einer schaumigen Masse rühren. Das Eiweiß steif schlagen, sorgfältig unter die schaumige Brötchenmasse ziehen, die Hälfte in eine gefettete Auflaufform füllen, die Brombeeren ohne Saft auf der Masse verteilen, dann mit der restlichen Masse bedecken, sofort backen. Backen: 40—45 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Die Auflaufmasse in Förmchen gefüllt benötigt ca. 35 Minuten Backzeit

Tipp: Anstelle von Brombeeren Johannis- oder Himbeeren verwenden.

Wie servieren? Der Auflauf schmeckt heiß, lauwarm oder kalt: Noch fruchtiger wird das Gericht, wenn Brombeerkompott dazu serviert wird. Gut dazu passt eine kalte oder warme Vanillesauce.

## Camembert-Fischauflauf

### Zutaten

500 g Kabeljaufilet

Saft einer Zitrone

Paprika edelsüß

250 g Tomaten

250 g Camembert

1 Bund Petersilie

Butter zum Einfetten

Salz

1/8 l Sahne oder Crème fraîche

Weißer Pfeffer

### Zubereitung

Fischfilet unter Wasser abspülen, abtropfen lassen und mit Zitronensaft beträufeln; eventuell Paprika darüber streuen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, würfeln. Petersilie waschen und schneiden. Camembert in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die feuerfeste Form einfetten. Die Hälfte des Fischs hinzugeben. Tomaten darauf legen, salzen und Paprika darüber streuen. Zweite Hälfte Fisch darauf legen. Mit Camembert belegen, Petersilie darüber streuen. Sahne oder Crème fraîche leicht salzen und pfeffern, darüber gießen Backzeit: 30 Minuten bei 200°

## Grießauflauf

### Zutaten

1 l Milch oder Milchwasser (½ l Milch, ½ l Wasser)

1 Teelöffel Salz

1 Vanillestängel

150 g Grieß

50 g Butter

100 g Zucker

3 Eigelb

75 g grob gehackte Mandeln

75 g geröstete und grob gehackte Haselnüsse

Saft und abgeriebene Schale 1 Zitrone

3 Esslöffel gehackte Trockenfrüchte

3 Eiweiß

2 Esslöffel Zucker

### Zubereitung

Milch oder dem Milchwasser mit dem Vanillestängel und dem Salz aufkochen, den Gries in die siedende Flüssigkeit einlaufen lassen, dann Hitze sehr stark reduzieren und den Grieß zu einem dicken, noch feuchten Brei kochen (5—10 Minuten), Grieß leicht auskühlen lassen, Vanillestängel herausnehmen. Die Butter mit dem Zucker weich rühren und das Eigelb beifügen, alles schaumig rühren, die Mandeln, Haselnüsse, Zitronensaft und –schale und auch die Trockenfrüchte beifügen, dann gut mit dem lauwarmen Grießbrei vermischen. Das Eiweiß steif schlagen und dann sorgfältig unter den Grieß ziehen. Alles in eine gefettete Auflaufform füllen, sofort backen. Backen: 40 — 45 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Den Auflauf vor dem Backen mit Zimtzucker und Butterflocken bestreuen oder Zimtzucker separat dazu servieren.

Tipp: Die Trockenfrüchte durch 2 geschälte, in Scheiben geschnittene Äpfel ersetzen. Den Auflauf mit in Zitronensaft und Zucker gewendeten Apfelringen garnieren. Wie servieren? Mit Früchtekompott. Anstelle der Trockenfrüchte können Sie auch Korinthen, Sultaninen oder Rosinen verwenden.

## Hirseauflauf

### Zutaten

1 l Milch oder Milchwasser (½ l Milch, ½ l Wasser)

225 g Hirse

½ Teelöffel Salz

1 Vanillestängel

150 g Dörraprikosen

50 g Butter

100 g Zucker

3 Eigelb

2—3 Esslöffel geschälte, grob gehackte Mandeln

Saft und abgeriebene Schale 1 Orange

3 Eiweiß

2 Esslöffel Zucker

### Zubereitung

Hirse zusammen mit der Milch oder dem Milchwasser, dem Vanillestängel und dem Salz aufkochen, dann die Hitze stark reduzieren und die Hirse zu einem dicken, aber noch feuchten Brei kochen (20—30 Minuten), Vanillestängel herausnehmen. Aprikosen klein schneiden und mit dem heißen Brei mischen, auskühlen lassen. Die Butter und den Zucker weichrühren und beifügen, das Eigelb schaumig rühren und beifügen, dann die Hirse gut mit der Masse verrühren. Das Eiweiß steif schlagen und sorgfältig unter die Hirsemasse ziehen, in eine gefettete Auflaufform füllen, sofort backen.

Backen: 45—55 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Anstelle von Hirse kann auch Reis verwendet werden.

Tipp: Mit Orangensalat oder Aprikosenkompott servieren.

## Kartoffelauflauf

### Zutaten

1 halbierte Knoblauchzehe

1 Esslöffel Butter

600-800 g Kartoffeln

¾ -1 Teelöffel Salz

Pfeffer aus der Mühle

300 – 300 ml Kaffeesahne oder Schlagsahne

2 — 3 Esslöffel Parmesan

200 ml Doppelrahm

1 Messerspitze Salz

### Zubereitung

Eine große, flache Auflaufform mit der Knoblauchzehe ausreiben. Die Form gut einfetten. Die Kartoffeln schälen, abspülen, von Hand oder mit dem Gurkenhobel in dünne, gleichmäßige Scheiben schneiden und diese in einer engen Reihe in die Form schichten, nur eine Lage in die Form legen. So viel Kaffeesahne dazu gießen, dass die Kartoffeln zu ¾ in der Sahne liegen. Parmesan darüber verteilen, die Kartoffeln sollten damit leicht bedeckt sein. Backen: 50 — 60 Minuten in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Hinweis: Der Auflauf wird als Beilage zu gegrilltem Fleisch oder Braten ohne Sauce serviert.

## Käseauflauf

### Zutaten

12 Scheiben Toastbrot

1 dl Weißwein

4 Birnen, geschält, halbiert

150 g Roquefortkäse , in Würfel geschnitten

150 g Appenzellerkäse, grob gerieben

Guss : 2 Eier

200 ml Kaffeesahne

100 ml Milch

¼ Teelöffel Salz

1 Messerspitze Pfeffer

1 Messerspitze Muskat

1—2 Birnen, geschält

2 Esslöffel Reibkäse oder 50 g Roquefort, gewürfelt

Butterflocken

### Zubereitung

4 Scheiben Brot auf den Boden einer gefetteten Auflaufform legen das Brot mit 1/3 des Weines beträufeln. Birnen in 2—3 mm dicke Schnitze schneiden, die Hälfte davon auf das Brot verteilen. Roquefortkäse und Appenzellerkäse mischen, die Hälfte davon über die Birnen verteilen, die Hälfte des Gusses über den Käse gießen. Mit einer weiteren Lage Brot bedecken und mit Wein beträufeln. Restliche Birnen, den Käse und den Guss darüber geben. Alles mit Brot bedecken und wiederum mit Wein befeuchten. Backen: 40—45 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Wie servieren? Als feines Nachtessen mit einem Glas Wein und Salat.

Tipp: Anstelle von Roquefort Gorgonzola oder Raclettekäse verwenden.

## Kirschenauflauf

### Zutaten

4 Brötchen oder 200 g Zopf vom Vortag

300 ml Milch

2 Esslöffel Butter

4 Eigelb

80 g Zucker

1 Teelöffel Vanillinzucker

2 Esslöffel Kirschwasser

100 g Haselnüsse, grob gehackt

2 Esslöffel Mehl

1 Teelöffel Backpulver

4 Eiweiß

2 Esslöffel Zucker

500 g schwarze entsteinte Kirschen ohne Saft

1—2 Esslöffel Paniermehl

### Zubereitung

Zopf oder Brötchen in kleine Würfel schneiden, die heiße Milch über die Brotwürfel gießen, ca. 10 Minuten stehen lassen, bis die Milch aufgesogen worden ist; nach ca. 10 Minuten mit einer Gabel fein zerdrücken. In der Bratpfanne Butter schmelzen, die weiche Brotmasse gut durchdämpfen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist, auskühlen lassen. Zucker und Eigelb schaumig rühren, das eingeweichte Brot beigeben, alles gut vermischen Die Kirschen hinzugeben. Das Eiweiß steif und sorgfältig unter die Kirschenmasse ziehen eine gefettete Auflaufform ausstreuen und die Masse einfüllen, sofort backen. Backen: 60 — 70 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Den Zucker darüber sieben.

Tipp: Anstelle von schwarzen Kirschen Weichselkirschen verwenden oder die verschiedene Kirschensorten mischen.

Die Haselnüsse vor dem Hacken leicht rösten.

Wie servieren? Der Auflauf schmeckt heiß, lauwarm oder kalt. Flaumig geschlagene Sahne oder Vanillesauce passt gut dazu.

## Kohlrabiauflauf

### Zutaten

1 Esslöffel Butter

1 Zwiebel, gehackt

100 g Schinken, fein geschnitten

4 mittlere Kohlrabi

½ dl Wasser

¼ Teelöffel Salz

300 g Quark

3 Eigelb

50 ml Weißwein oder Kochwasser

2 Esslöffel Speisestärke

150 g Greyerzer, gerieben

1 Messerspitze Pfeffer

1 Messerspitze Muskat

Streuwürze, nach Belieben

3 Eiweiß

50 g Reibkäse, nach Belieben

Butterflocken

Zubereitung

Butter in einer Bratpfanne schmelzen, Zwiebel und Schinken beigeben, kurz dämpfen, in eine gefettete Auflaufform geben schälen, Kohlrabi in 1 cm dicke Scheiben schneiden und einige Minuten knapp weichkochen, in die Form schichten. Quark mit Eigelb und Weißwein oder Kochwasser zusammen verrühren. Eiweiß steif schlagen, unter die Masse ziehen, über die Kohlrabi verteilen Streuwürze und Reibkäse darüber streuen. Backen: 25—30 Minuten auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Auch andere Gemüse eignen sich für diese Zubereitungsart. Vegetarier lassen den Schinken weg, der Auflauf schmeckt auch so ausgezeichnet. Wie servieren? Dazu passt Risotto.

## Zwetschgenauflauf

### Zutaten

200 g Weißbrot oder trockene Brötchen vom Vortag

200 – 300 ml heiße Milch (je nach Trockenheit des Brotes)

80 g Weißbrotwürfel

80 g Butter

120 g Zucker

4 Eigelb

Saft und abgeriebene Schale einer Zitrone

750 g—1 kg entsteinte und geviertelte Zwetschgen

80 g gemahlene Mandeln,

½ Teelöffel Zimt

4 Eiweiß

2 Esslöffel Zucker

Paniermehl

1 — 2 Esslöffel Puderzucker

### Zubereitung

Brot oder Brötchen in kleine Würfel schneiden über die heiße Milch über die Brotwürfel gießen; nach ca. 10 Minuten mit einer Gabel fein zerdrücken. In der Bratpfanne ohne Fettbeigabe oder im Backofen die Weißbrotwürfel knusprig rösten. Butter weichrühren, Zucker und Eigelb beifügen, schaumig rühren, das eingeweichte Brot beigeben, alles gut vermischen mit den gerösteten Brotwürfeln unter die schaumige Masse mischen und verrühren. Die Zwetschgen hinzugeben. Das Eiweiß steif und sorgfältig unter die Zwetschgenmasse ziehen eine gefettete Auflaufform ausstreuen und die Masse einfüllen, sofort backen. Backen: 55—65 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Den Zucker darüber sieben.

Tipp: Dieser Auflauf kann auch mit Aprikosen oder Kirschen zubereitet werden.

Wie servieren? Mit geschlagener Sahne oder Vanillesauce

# Fisch und Meeresfrüchte

## Gebackener Tunfisch mit Gemüse

### Zutaten

800 g Tunfischsteaks

2 Zitronen

Olivenöl

Salz, Pfeffer, Oregano

125 ml Tomatenmark

400 g geschälte Tomaten (Dose)

500 g Kartoffeln

2 Zehen Knoblauchstückchen

### Zubereitung

Die Tunfischsteaks unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und nebeneinander in eine Schale legen. Auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl mit dem Zitronensaft glatt rühren. Den Knoblauch dazupressen. Oregano hinzufügen. Nochmals gut durchrühren und über den Tunfisch gießen. Mit Klarsichtfolie abdecken und 3 Stunden marinieren, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Anschließend die Tunfischsteaks aus der Marinade heben und nebeneinander in eine feuerfeste Form legen. Die Kartoffeln mit dem Saft von 2 Zitronen der Form verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten mit dem Zitronensaft und das Tomatenmark mit der Marinade verrühren und über Tunfisch und Kartoffeln gießen. Sollte zu wenig Flüssigkeit vorhanden sein, mit heißem Wasser aufgießen, bis alle 500 g Kartoffeln bedeckt sind. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, den Tunfisch wenden in und die Kartoffeln umrühren. Die Flüssigkeit, falls notwendig, nochmals mit heißem Wasser auffüllen und mit Salz und Pfeffer 1 EL Tomatenmark abschmecken. Wieder in den Ofen geben und nochmals 20 Minuten schmoren lassen. Den Tunfisch herausnehmen und in Alufolie warm halten. Die Kartoffeln wieder in den Ofen geben und unter dem Grill 10 Minuten knusprig braun rösten. Anschließend Tunfisch, Kartoffeln und Sauce zusammen servieren.

## Saiblingfilet in der Mandelkruste

### Zutaten

4 Saiblingfilets à 120 g ohne Haut und Gräten

Sauce:

2 Schalotten

20 g Butter

0,4 l Riesling

0,2 l Fischfond

0,3 l Crème double

Salz, Pfeffer

Zitronensaft

geschlagene Sahne

je 40 g Lauch-, Salbei- und Karottengemüse

10 g gehackte Petersilie

### Panade:

80 g Mandeln gehobelt

120 g trockenes Weißbrot ohne Rinde, gerieben

### Beilage:

28 Flusskrebse gekocht und ausgebacken

2 Gartengurken

4 Kartoffeln, gekocht

Dillstängel

### Zubereitung

Die Schalotten schälen, fein hacken und in Butter anschwitzen. Mit Riesling und Fischfond auffüllen und auf ein Drittel reduzieren. Crème double unterrühren und nochmals reduzieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und abschmecken. Durch ein Sieb schütten und vor dem Servieren mit geschlagener Sahne aufmixen. Lauch-, Salbei- und die Karottengemüse in Butter weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die gehackte Petersilie dazugeben. Das Ganze kalt stellen. 3. Die vier Saiblingfilets mit Salz und etwas Zitronensaft würzen und das ausgekühlte Gemüsegemüse darauf verteilen. Die Saiblingfilets einmal übereinander schlagen und an den Seiten leicht andrücken. Danach die Saiblingfilets mit einer Mandel-Weißbrot-Panade panieren. In einer Pfanne in schäumender Butter auf beiden Seiten ca. drei Minuten braten. In einem Teil der Sauce die ausgebackenen Flusskrebse warm ziehen lassen. Die schäumende Sauce auf den Tellern verteilen, die Saiblingfilets darauf anrichten. Mit Flusskrebsen, Gurken, Kartoffeln und Dill umlegen.

## Oktopus in Rotwein

### Zutaten

800 g küchenfertiger Oktopus

6 EL Olivenöl

½ l Rotwein

200 ml Rotweinessig

5 schwarze Pfefferkörner

evtl. Salz

### Zubereitung

Oktopus ist von Natur aus salzig und braucht meistens nicht mehr gewürzt zu werden. Statt des frischen ganzen Oktopus kann auch tiefgefrorene Ware verwendet werden.

Zubereitung Den Oktopus in 3 cm große Stücke schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Oktopusstücke darin von allen Seiten anbraten und mit Rotwein ablöschen. Rotweinessig und Pfefferkörner hinzufügen, aufkochen lassen. Den Topf mit einem Deckel verschließen und den Oktopus auf kleiner Flamme 50—60 Minuten weich kochen. Eventuell mit Salz ab schmecken und heiß oder lauwarm servieren.

# Geflügel

## Hähnchenbrustfilets mit Ziegenkäse

### Zutaten

8 Hähnchenbrustfilets

1 Bund Basilikum

ca. 360 g cremiger Ziegenkäse

Zahnstocher

Salz

Olivenöl

### Zubereitung

Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem Wasser waschen und trockentupfen. Das Basilikum waschen, trockenschütteln und ca. 30 Blättchen grob hacken — pro Filet rechnet man je nach Größe 3—4 Blätter. In jedes Filet mit einem Messer seitlich eine Tasche schneiden, mit Pfeffer würzen und mit je einer Portion Ziegenkäse füllen. Etwas gehacktes Basilikum dazugeben und die Öffnung mit einem Zahnstocher verschließen. Die Filets außen rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl auf höchster Flamme in einer Pfanne— erhitzen und die gefüllten Filets auf beiden Seiten scharf anbraten. Dann den Herd herunterschalten und die Hähnchenbrustfilets auf mittlerer Flamme ca. 20 Minuten fertig braten, dabei mehrmals wenden, damit das Fleisch dunkel anbrät. Anschließend sofort servieren

Tipp: Dazu passen Kräuterbutterbaguettes und frischer Salat mit einem leichten Essig-Öl-Dressing

## Zitronenhuhn mit Kartoffeln

### Zutaten

1 küchenfertiges Brathühnchen (ca. 1,2 kg)

Saft von 1 ½ Zitronen

Salz

Pfeffer

900 g Kartoffeln

1 Zehe Knoblauch

50 ml Olivenöl

1 EL getrockneter

Thymian

1 EL getrockneter Oregano

### Zubereitung

Das Huhn unter fließendem kaltem Wasser waschen und trockentupfen. Anschließend innen und außen mit dem Saft von 1 Zitrone einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Huhn in einen Bräter legen. Die Kartoffeln waschen, trocknen und schälen, in Spalten –schneiden und um das Huhn herum verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen und die ganze Zehe in die Bratpfanne geben. Das Olivenöl mit dem restlichen Zitronensaft, Thymian und Oregano Salz glatt rühren und die Mischung über das Hühnchen und die Kartoffeln träufeln—Etwas Wasser dazugeben und das Huhn im vorgeheizten Backofen unten mehrmaligem Wenden bei 180 Grad ca. 1 ½ Stunden knusprig braun braten. Falls nötig, etwas Wasser nachgießen. Anschließend das Huhn mit den Kartoffeln auf einer Platte anrichten und mit dem Bratenfond übergießen

# Fleisch

## Kaninchen mit Oliven und Walnüssen

### Zutaten

1 küchenfertiges Kaninchen (ca. 1,2 kg)

Saft von 2 Zitronen

Salz

70 ml Olivenöl

14 Salbeiblätter

EL getrockneter Thymian

1 EL getrockneter Oregano

450 g gehackte Walnüsse

200 ml trockener Weißwein oder Rotwein

125 ml Fleischbrühe

100 g schwarze Oliven ohne Stein

### Zubereitung

Das Kaninchen unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen, in acht Portionsstücke teilen -und in eine Schale geben. Mit dem Zitronensaft Klarsichtfolie abdecken und 4 Stunden marinieren lassen, zwischendurch mehrmals wenden. Die Kaninchenteile aus der Marinade nehmen, mit Küchenpapier abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Salbei, Thymian, Oregano und Walnüsse hinzufügen und 1 Minute mitbraten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen, etwas Fleischbrühe angießen und dem Bräter mit einem Deckel verschließen. Auf mittlerer Flamme ca. 45 Minuten garen lassen, ab und zu etwas Fleischbrühe hinzufügen. Dann die Oliven dazugeben und nochmals 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

## Lammfilets in Mangold

### Zutaten

12 große Mangoldblätter

Salzwasser, siedend

Füllung:

Lammfilets (je ca. 70 g)

Butter zum Anbraten

1 ½ Esslöffel grobkörniger Senf

1 Esslöffel Thymianblättchen

¼ Teelöffel Salz

Pfeffer aus der Mühle

200 g Aprikosen, entsteint (ergibt ca. 150 g), gewürfelt

Thymianblättchen

1 Teelöffel Salz

150 ml Fleischbouillon

Nach Bedarf Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Blätter portionenweise ca. 1 Min. blanchieren, herausnehmen, kurz in kaltes Wasser legen, abtropfen, trockentupfen. Je 3 Blätter überlappend aufeinander legen, zu einem Rechteck schneiden. Abgeschnittene Ränder und Stiele fein hacken, zugedeckt beiseite stellen. Butter in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Fleisch beidseitig je ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen alles verrühren. Senf, Thymianblättchen und Salz verrühren, Lammfilets damit bestreichen, beiseite stellen. Bratfett mit Haushaltpapier auftupfen, evtl. wenig Bratbutter beigeben mit dem beiseite gestellten, fein gehackten Mangold in derselben Pfanne ca. 2 Min. braten, salzen, Masse in 4 Portionen teilen Füllen: 1 Portion der Masse auf einer Längsseite eines Mangoldrechtecks verteilen, dabei links und rechts je einen Rand von ca. 2 cm frei lassen, 1 Lammfilet darauf. Seitliche Ränder einschlagen, aufrollen. Vorgang 3-mal wiederholen. Fleischbouillon, Aprikose, in feinen Schnitzen schneiden, mit Pfeffer aus der Mühle in derselben Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, Mangoldrollen mit dem Verschluss nach unten in die Flüssigkeit legen. Bei kleiner Hitze ca. 7 Min. schmoren, dabei hin und wieder mit Flüssigkeit übergießen

# Andere Hauptgerichte

## Käsefondue

### **Zutaten** für vier Personen,

500 g Greyerzer (Gruyère)

500 g Appenzeller

Zirka 2 ½ dl Weißwein

Zitronensaft (ungefähr eine Zitrone)

Muskat, Pfeffer, Knoblauchzehe

Kirschwasser

3 – 4 EL Speisestärke

### Zubereitung

Den Topf (Keramiktopf!) mit Knoblauch ausreiben, auf dem Herd erwärmen.

Den geriebenen Käse darin schmelzen, den Weißwein, Zitronensaft und Kirsch einrühren, bis es angenehm weich wird (die „echte“ Schweizerin rührt dabei eine Acht). Mit Muskatnuss und Pfeffer abschmecken.

Mit einem guten, trockenen Weißwein servieren (Rotwein geht zur Not auch) – der echte Schweizer trinkt auch schwarzen Tee dazu oder tunkt das Brot vor dem Eintauchen in den Topf zuerst in einen Glas mit Kirschwasser.

Und nicht vergessen: Eine Strafe ausmachen, wenn das Brot verloren geht.

## Moussakas

### Zutaten

600 g Auberginen

Salz

600 g Kartoffeln

2 Zwiebeln

400 g geschälte

Tomaten (Dose)

Olivenöl zum Braten

500 g Hackfleisch vom

Rind oder Lamm

1 EL Tomatenmarl<

125 ml trockener Weißwein

2 EL gehackte Petersilie

1 EL getrockneter Oregano

1 Prise Zimtpulver

1 Prise Zucker

Pfeffer

60 g geriebener Käse (Kefalotiri oder Parmesan)

Butter für die Form

### Für die Béchamelsauce:

60 g Butter

4 EL Mehl

700 ml Milch

2 Eier

60 g geriebener Käse (Kefalotiri oder.Parmesan)

Zitronensaft

Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

### Zubereitung

Auberginen waschen, trocknen, Blüten- und Stielansätze entfernen und längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und 15 Minuten ziehen lassen. Kartoffeln schälen und in schmale Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Tomaten würfeln. Auberginen mit Küchenpapier abtupfen. Reichlich Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, zuerst Auberginen, dann Kartoffeln darin goldbraun backen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. In einer Pfanne erneut Olivenöl erhitzen und Zwiebeln mit Hackfleisch darin kräftig anbraten, Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Tomaten ohne Saft hinzufügen, kurz garen und mit Weißwein ablöschen. Mit Petersilie, Oregano, Zimt, Salz, Zucker und Pfeffer würzen und 15—20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast völlig eingekocht ist, abkühlen lassen. Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf erhitzen und Mehl unterrühren. Nach und nach Milch einrühren. Die Sauce unter ständigem Rühren einige Minuten köcheln lassen bis sie dicklich wird, vom Herd ziehen. Eier und Käse vermischen und unter die Sauce rühren. Die Béchamelsauce mit den restlichen Zutaten abschmecken. Den Käse mit dem Ei vermischen und unter die Hackmasse rühren, würzig abschmecken. In eine gebutterte Auflaufform abwechselnd Auberginen, Hackmasse und Béchamelsauce darüber geben und das Moussaka 40—50 Minuten goldbraun backen.

## Risotto mit Pilzen

### Zutaten

2 Esslöffel Butter

100 g Speck

20 g getrocknete, eingeweichte Steinpilze

1 Zwiebel, fein gehackt

400 g Risotto-Reis

ca. 1 Liter Flüssigkeit: Pilz- oder Rindsbouillon oder Fond, Pilzwasser, trockener Weißwein

wenig Salz

Pfeffer aus der Mühle

Etwas Safran

Einige Esslöffel geriebener Parmesan

### Zubereitung

Zwiebel in einer Pfanne warm werden lassen, Speck dazugeben, dünsten bis Zwiebeln und Speck glasig sind. Etwas Bouillon oder Fond zum Reis gießen, rühren und warten, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist.

Eingeweichte Pilze hinzugeben. Dann nach und nach die restliche Bouillon oder Pilzwasser oder Weißwein – je nach Geschmack -–unter Rühren dazu gießen, bis der Reis al dente und noch sehr feucht ist.

Gesamtkochzeit (nach der ersten Flüssigkeitszugabe): ca. 20 Minuten

Topf vom Herd nehmen und den Reis sofort in vorgewärmte Suppenteller anrichten. Nach Belieben frisch geriebenen Parmesan dazu servieren

Richtig italienisch kocht man den Risotto unter ständigem Rühren gar.

Die Italiener finden, Parmesan schmecke nur ganz frisch gerieben so richtig gut.

Tipp: Auch sehr lecker mit eingeweichten Tomaten oder einigen frischen Pilzen zu den getrockneten Pilzen

## Gefüllte Paprikaschoten

### Zutaten

4 große rote Paprika (ca. 400 g)

400 g Schafskäse

Einige Zehen Knoblauch

1 EL getrockneter Oregano

1 EL getrockneter Rosmarin

Salz

3 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

### Zubereitung

Die Paprika waschen, trocknen und aus der ganzen Paprika mit einem Messer den Strunk kreisförmig herausschneiden. Die Kerne vorsichtig lösen und herausklopfen. Die Schoten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im vorgeheizten Backofen unter dem Grill auf höchster Stufe 7 Minuten backen dabei immer wieder wenden, damit die Haut auf alle Seiten dunkel wird. Anschließend herausnehmen und die Haut vorsichtig abziehen. Den Schafskäse in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerdrücken. Den Knoblauch schälen und dazu pressen. Oregano und Rosmarin hinzufügen und die Käsecreme mit Salz und Pfefferwürzen und kräftig abschmecken. Die Paprika mit der Käsefüllung und auf ein mit 1 EL Olivenöl eingepinseltes Bachblech setzen. Jede Schote außen mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Mit je 1 TL Olivenöl bestreichen und 5—10 Minuten bei 200 Grad in den vorgeheizten Backofen geben. Die Paprika sind fertig wenn das Fruchtfleisch schön zart ist. Aus dem Ofen nehmen, auf einer Platte anrichten und mit Zitronensaft beträufeln.

Tipp: Je länger man die Paprikaschoten im Ofen lässt, desto leichter lassen sie sich schälen. Allerdings werden sie dann auch weicher und lassen sich schwieriger füllen.

## Grünkohl mit Pinkel

### Zutaten

1,5 kg Grünkohl

2-3 EL Schmalz

4-6 Kochwürste – am besten Mettendchen

4-6 Pinkelwürste

250g geräucherter Speck

4 Scheiben Kasseler

1 TL Salz

1 TL gestoßener Pfeffer

4 EL feingehackte Zwiebeln

1 Prise Zucker

3 EL Hafergrütze

Maximal ½ Liter Fleischbrühe

### Zubereitung

Grünkohl-Blätter von den Rippen ablösen, gründlich waschen, mit kochendem Wasser überbrühen, dann grob hacken.

Zwiebeln in heißem Schmalz andünsten, dann schichtweise Kohl, Hafergrütze und Gewürze dazugeben, eventuell etwas Brühe darüber gießen. Zehn Minuten kochen lassen, gut durchschütteln, Kasseler und Speck dazugeben und 2-3 Stunden zugedeckt sanft schmoren lassen.

Pinkel- und Kochwürste in der letzten Stunde dazugeben.

Dazu reichen Sie Salzkartoffeln

# Nachspeisen

## Aprikosencreme

### Zutaten

1 ½ reife Aprikosen

75 g Zucker

4—5 EL Wasser

120 g gehackte Mandeln

300 g griechischer Joghurt

1 EL flüssiger Honig

Zubereitung

Die Aprikosen waschen, entsteinen und grob würfeln. Die Früchte in einen Topf geben und zusammen mit Zucker und Wasser 15 Minuten weich kochen. Die Aprikosen mit dem Mixstab pürieren, abkühlen und im Kühlschrank kalt werden lassen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett leicht braun rösten, abkühlen lassen. Den Joghurt glatt rühren. Die Hälfte der Mandeln unter die erkaltete Aprikosenmasse ziehen. In vier schöne Schalen oder hohe breite Gläser zuerst die Aprikosenmasse, dann Joghurt und Honig schichten. Zum Schluss die Desserts mit den restlichen Mandeln bestreuen.

## Feigen mit Joghurt

### Zutaten

12 frische Feigen

200 g griechischer Joghurt

1 Eigelb

5 EC Dessertwein, —z. B. Samos

1—2 TL Zitronensaft

Zubereitung

Die Feigen waschen, trockentupfen und vierteln. Auf vier schöne Dessertschälchen verteilen. Den Joghurt mit dem Schneebesen glatt rühren, unter Rühren das Eigelb hinzufügen bis sie sich mit dem Joghurt verbunden hat. Mit Dessertwein und Zitronensaft abschmecken. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterziehen. Die Creme über die Feigen geben und sofort servieren.

Tipp: Das Dessert sieht noch schöner aus, wenn es zum Schluss mit einigen Blättchen Minze oder Zitronenmelisse garniert wird.

## Gefüllte Pfirsiche

### Zutaten

8 reife Pfirsiche, weiße oder gelbe, halbiert, entsteint

1 Esslöffel Amaretto oder Maraschino

1 Esslöffel Zitronensaft

200g harte Amaretti

2—3 Esslöffel Zucker

50g dunkle Schokoladewürfel

2—3 Esslöffel Quittengelee

Amaretto-Rahm

150 ml Sahne

2 Esslöffel Amaretto oder Maraschino

Zubereitung

Fruchtfleisch zur Hälfte aushöhlen, Schokolade mit dem Pfirsichfleisch pürieren, Amarettini in Plastikbeutel mit dem Nudelholz in grobe Stücke zerdrücken alles zum Püree geben, mit dem Amaretto und dem Zitronensaft mischen, 15 Minuten stehen lassen, Pfirsiche füllen, in eine ofenfeste Form setzen Gratinieren: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Quittengelee erwärmen, Pfirsiche damit bepinseln

Sahne mit dem Amaretto zusammen steif schlagen, mit den lauwarmen Pfirsichen servieren

## Schoko-Mousse

### 4 Portionen

### Zutaten

225 g gute Zartbitterschokolade, zerstoßen

70 g Butter, in Stücke geschnitten

350 g Sahne oder Crème double

2 große Eier, möglichst Bio-Eier

5 cm² Zitronenschale

1 – 1 ½ EL Amaretto

2 EL guter Honig

### Zubereitung

Schokolade und Butter in einer Schüssel über köchelndem Wasser langsam schmelzen lassen und von der Kochstelle nehmen. In einer anderen Schüssel die Sahne halb steif schlagen (sie darf noch nicht zu steif sein). In einer dritten Schüssel Eier und Honig schlagen, bis eine leicht schaumige Masse entstanden ist, dann den Amaretto, die flüssige Schoko-Butter-Masse, die Zitronenschale und die Sahne vorsichtig darunter heben, so dass sie nicht zusammenfällt. In kleine Weingläser oder Dessertschalen füllen und vor dem Servieren mindestens eine Stunde kalt stellen. Mit Sesam-Toffee-Bissen servieren.