

### INHALT

Italien	Seite 1
Caprese	Seite 1
Focaccia	Seite 2
Grüne Bandnudeln Bologneser Art	Seite 3
Nudelarten	Seite 4
Nudeln mit Gorgonzolasauce	Seite 5
Nudeln mit Rukola	Seite 6
Nudeln mit Schinken und Salbei	Seite 7
Pizzabrötchen	Seite 8
Ricotta-Kaffee-Sahne	Seite 9
Spaghetti al pesto	Seite 10
Pasta – Teigwaren - Nudeln	Seite 11
Tiramisu	Seite 12
	Seite 13
	Seite 14
	Seite 15

### INHALT

Griechenland  
Athener Walnusskuchen

Seite 16

Bauernsalat

Seite 16

Beefsteak mit Schafskäse

Seite 17

Dolmadákia

Seite 18

Frischkäse-Taschen

Seite 19

Musaká

Seite 20

Salat aus Augenbohnen

Seite 21

Suvlákia me chirinó kréas

Seite 22

Tzatzíki

Seite 23

Olivenöl – die Königin der Öle

Seite 24

Seite 25

Seite 26

Seite 27

Seite 28

Seite 29

Seite 30

Seite 31

Seite 32

Seite 33

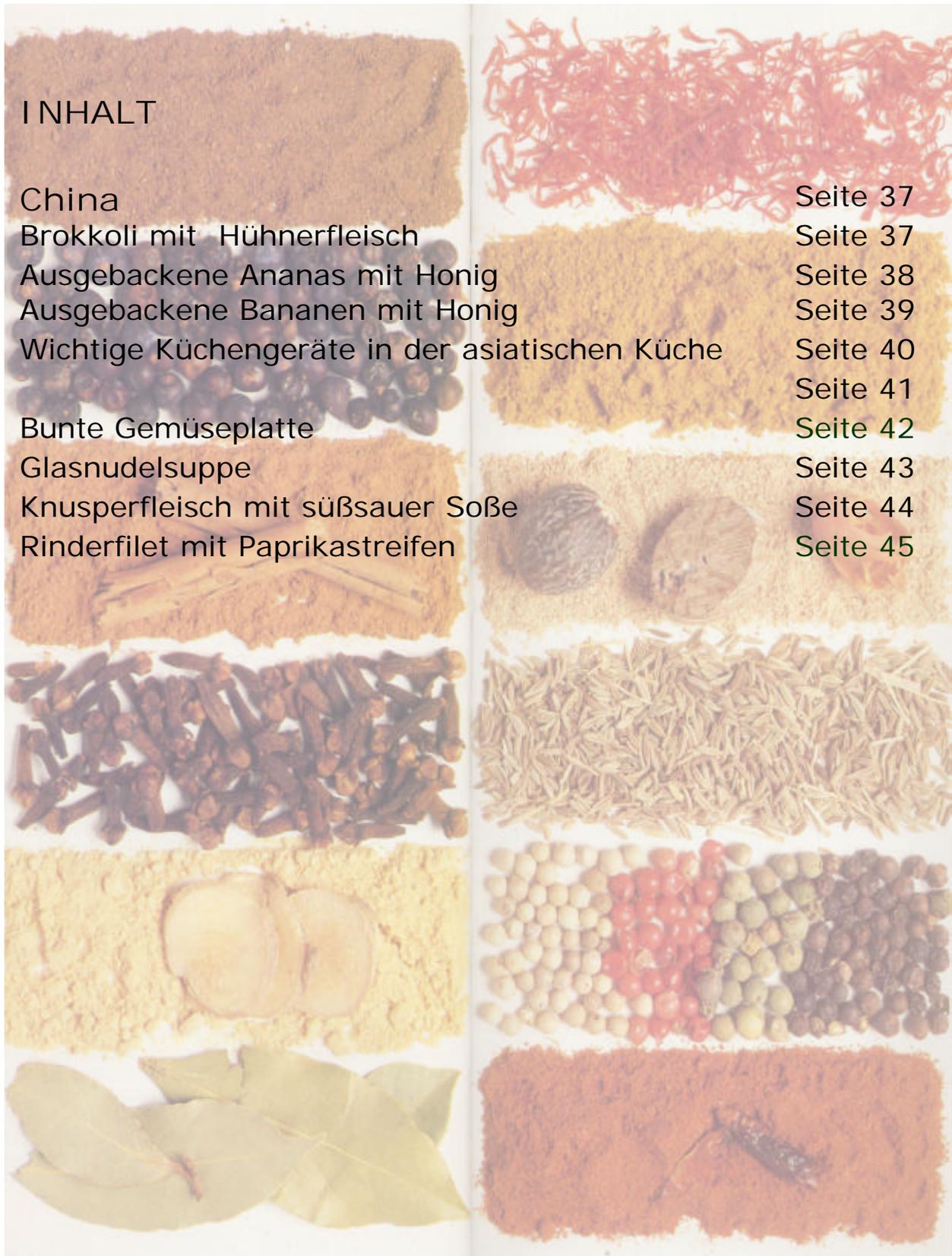
Seite 34

Seite 35

Seite 36

### INHALT

China	Seite 37
Brokkoli mit Hühnerfleisch	Seite 37
Ausgebackene Ananas mit Honig	Seite 38
Ausgebackene Bananen mit Honig	Seite 39
Wichtige Küchengeräte in der asiatischen Küche	Seite 40
Bunte Gemüseplatte	Seite 41
Glasnudelsuppe	Seite 42
Knusperfleisch mit süßsauer Soße	Seite 43
Rinderfilet mit Paprikastreifen	Seite 44
	Seite 45

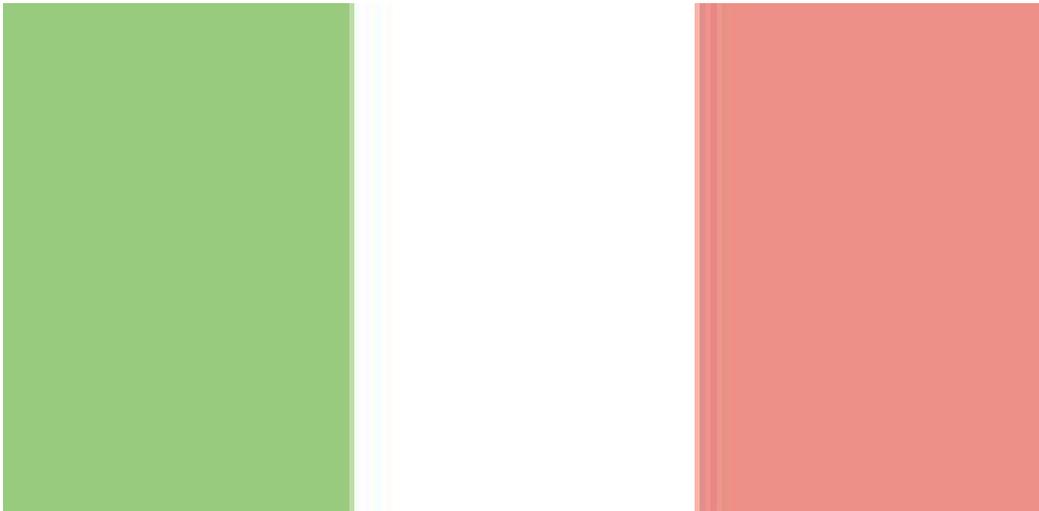


Die Projektstage vom 08.05.01 bis 11.05.01 in der HS Neustadt waren ein voller Erfolg. Eines dieser Projekte war die „Koch – AG“, geführt von Herrn Julier, Frau Lischer und Frau Reich. Drei Tage die besten Rezepte aus dem schönen Italien, Griechenland und China. Ein besonderes Feature war die Idee, alles in einem Kochbuch festzuhalten, welches sie gerade in ihren Händen halten.

Folgende Mitglieder haben sich dieser AG angetan:

Buchmüller Tim  
Radwanski Susanne  
Dasdan Derya  
Duvanov Dimitrij  
Becker Sebastian  
Dasdan Ayla  
Wachler Andreas  
Jakob Sascha  
Kopp Sara  
Köse Connan  
Fröhlich Oksana  
Klein Bianca  
Behrend Kai  
Daniel Tobias  
Friedrich Yvonne  
Pflaumer Olga  
Fürst Michaela  
Rottmann Irina  
Klebrowski Nadine  
Altrock Sarah  
Burger Joana  
Degenhard Julia  
Ochotin Katharina  
Müller Michael

Das Kochbuch wurde erstellt von: Florian Jesske, Patrick Sefrin, Andreas Baßler, Gerhard Julier



## Caprese (Tomaten mit Mozzarella und Basilikum)

6-8 Tomaten  
2 - 3 Zehen Knoblauch  
ca. 500 g Mozzarella-Käse  
2 - 3 EL Balsamico-Essig  
6 EL Olivenöl, kaltgepresst (nur beste Qualität verwenden!)  
1 Bund frischer Basilikum  
schwarzer Pfeffer  
etwas Salz (nach Wunsch)

Tomaten in Scheiben schneiden, Strunk entfernen, auf eine Platte setzen, auf Wunsch etwas! salzen und pfeffern.

Etwa 1 EL Balsamico-Essig und 3 EL Olivenöl darüber verteilen.

Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, auf die Tomatenscheiben setzen, mit restlichem Essig und Öl beträufeln.

Den gehackten Knoblauch auf dem Käse verteilen und mit dem grob gehackten Basilikum bestreuen.

Mit Weißbrot servieren.

Schmeckt leicht gekühlt besser, als wenn die Tomaten von der Mittagssonne direkt auf den Tisch kommen.

## Focaccia

Hefeteig herstellen aus

1 kg Mehl  
1 Würfel Hefe  
1 TL Zucker (oder etwas weniger)  
1 Glas lauwarme Milch  
½ l Wasser  
6 EL Olivenöl  
Salz

mind. 2 Stunden gehen lassen

2 Brote formen

auf Blech nochmals gehen lassen

kräftig Olivenöl draufgeben  
mit grobem Meersalz und je nach Geschmack mit frischem gehackten  
Rosmarin und/oder Thymian, Oregano, Knoblauch bestreuen  
mit Finger Mulden drücken oder kreuzweise einschneiden

bei 250 Grad ca. 8 bis 10 Minuten backen

## Grüne Bandnudeln Bologneser Art

1 Karotte  
1 Zwiebel  
1 Stange Staudensellerie  
50 g durchwachsener Speck  
200 g Hackfleisch (gemischt)  
100 g roher Schinken  
20 g getrocknete Steinpilze  
100 g Butter  
2 Zweige Oregano, ersatzweise 1 geh. EL getrockneter Oregano  
2 EL Tomatenmark  
1/8 l Fleischbrühe  
1/8 l Rotwein  
125 g Sahne  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
frisch geriebene Muskatnuss

400 g grüne Bandnudeln  
Salz  
1 Tasse Parmesan

Zwiebeln und Karotte in kleine Würfel schneiden, Sellerie in feine Scheiben schneiden. Speck würfeln. Steinpilze in Wasser einweichen.

50 g Butter in einer hochwandigen Pfanne erhitzen, Speck- und Zwiebel darin glasig dünsten, Karotten und Sellerie hinzufügen und kurz durchrösten. Hackfleisch zugeben und ebenfalls durchbraten.

Die Pilze aus dem Einweichwasser nehmen, klein schneiden und mit den Gewürzen und dem Tomatenmark in die Pfanne geben. Mit Fleischbrühe und Wein aufgießen und zudeckt bei kleiner Flamme köcheln lassen, ab und zu umrühren.

Nach 1 Stunde Kochzeit die Sahne aufkochen und an die Sauce geben, durchkochen lassen, bis sich die Sahne mit der Sauce verbunden hat. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Eierbandnudeln mit etwas Salz al dente kochen.

Die restlichen 50 g Butter und die Hälfte des Parmesan mit den gekochten und abgetropften Nudeln vermengen.

Nudeln auf vorgewärmte Teller geben, in die Mitte die Sauce geben und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Evtl. mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle bestreuen.



1 - Capellini



2 - Spaghettini

3 - Spaghetti



4 - Vermicelli



5 - Bucatini



6 - Maccaroncini



7 - Regina



8 - Mezzani



9 - Ziti



11 - Linguettine



12 - Linguine



13 - Fettuccine



14 - Lasagne



15 - Manfredine



16 - Tripolini



95 - Cavatappi



54 - Millerighe giganti



72 - Farfalline



73 - Farfalle



74 - Orecchiette



93 - Lumaconi giganti



87 - Conchiglioni



101 - Nidi capellini



102 - Nidi taglierini



103 - Nidi fettuccine



104 - Nidi fettucce



105 - Nidi pappardelle



106 - Nidi Tripolini



26 Tubetti



27 Ditalini



28 Ditali



32 Ditalini rigati



33 Ditali rigati



44 Mezzi canneroni lisci



45 Canneroni lisci



## Nudeln mit Gorgonzolasauce

1 Schalotte  
2-3 Knoblauchzehen  
3-4 EL Olivenöl (kaltgepresst)  
200 g Schlagsahne  
60 g Gorgonzola  
Salz (natürlich nur Meersalz)  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
etwas Muskatnuss  
100 ml trockener Weißwein (z.B. Soave,  
Pinot Grigio oder Frascati)



Schalotte und Knoblauch in kleine Würfel schneiden, in Olivenöl glasig anbraten, anschließend mit dem Weißwein ablöschen.

Gorgonzola dazu geben und unter ständigem Rühren aufkochen.

Die Sahne angießen und so lange bei nicht zu großer Hitze kochen lassen, bis die Sauce um ca. 1/3 reduziert ist.

Mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

## Nudeln mit Rukola

- 1 Päckchen Rukola kurz blanchieren (einmal aufwallen lassen)
- 2 Zwiebeln golden anbraten

zusammen mit  
ca. 300 ml Sahne und  
200 ml Crème fraîche (Président)

im Mixer zerkleinern

salzen,  
pfeffern (schwarz)  
etwas Cayennepfeffer,  
1 TL Gemüsebrühepulver dazu

in Pfanne ca. 10 bis 15 Minuten leise köcheln lassen,

2 Handvoll geriebenen Parmesankäse unterrühren

mit Spaghetti (oder anderen Nudeln) servieren

Supergut!

## Nudeln mit Schinken und Salbei

400g Bandnudeln  
200g gekochter Schinken  
2 EL Butter  
1 Tasse geriebenen Parmesan oder Grana Padano  
20 frische Salbeiblätter  
Salz  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

In einer Pfanne Butter zergehen lassen, ohne zu bräunen und den in Streifen/Stückchen geschnittenen Schinken darin leicht bräunen.

Hitze reduzieren und die Salbeiblätter zugeben und kurz durchziehen lassen. Bandnudeln al dente kochen und zur Mischung in die Pfanne geben. Gut durchmischen, salzen und pfeffern.

Sofort heiß servieren.



Aus Herr Juliers Garten (Salbei)

## Pizzabrötchen

10 Brötchen	→ halbieren, aushöhlen
3 Paprikaschoten	→ in kleine Würfel schneiden
200g Salami	→ in Würfel schneiden
200g gekochter Schinken	→ in Würfel schneiden
1 Dose Mais	
200g Frischkäse	
200g geriebener Gauda	
200g süße Sahne	
Salz, Pfeffer, Paprika, Oregano	→ würzen

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, in die Brötchenhälften füllen, bei 200C°, 15 min backen

## Ricotta-Kaffee-Sahne

250 ml Sahne  
500 g Ricotta-Käse  
1 Glas Weinbrand  
4 EL feines Espressopulver (Jacobs Café-Zauber)  
125 g Zucker

Sahne steif schlagen.

Ricotta, Weinbrand, Espressopulver und Zucker verrühren, dann die steifgeschlagene Sahne unterheben.

Mehrere Stunden kalt stellen.



## Spaghetti al pesto

500 g möglichst gute Spaghetti (z.B. von Barilla)

4-5 große Knoblauchzehen (am besten ist der ail rosé)

1/2 TL möglichst grobes Meersalz, evtl. etwas mehr

mindestens 40 große frische Basilikumblätter (ideal ist ein Schoppenglas voll)

100 g geröstete, gesalzene Pistazien (die "Original"-Pinienkerne sind in Deutschland nicht so gut)

ca. 1 Tasse frisch geriebener Käse (entweder getrockneter Allgäuer Emmentaler oder Parmesan bzw. Grano Pardano)

2 - 3 EL kaltgepresstes Olivenöl

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Messerspitze süßes Paprikapulver

1 Messerspitze scharfes Paprikapulver

Pistazien schälen und möglichst fein hacken, beiseite stellen. In einem großen Holzmörser (ein Mixer ist ein schlechter Ersatz) das Salz mit den kleingeschnittenen Knoblauchzehen und den kleingeschnittenen Basilikumblättern zerstampfen, bis keine Knoblauchstückchen mehr zu sehen sind (die Basilikumblätter nach dem Waschen in einer Salatschleuder trocknen, sonst "spritzt" es beim Stampfen zu sehr). Dann die Pistazien dazu stampfen. Es muss eine möglichst homogene Masse erreicht werden. Dann die Gewürze, das Öl und den Käse dazu stampfen. Insgesamt wird das Stampfen etwa 10 - 15 Minuten dauern. Am Ende nach der Käsezugabe sollte eine ziemlich dicke Paste erreicht sein.

Nudeln in Salzwasser mit Olivenöl al dente kochen. Kurz vor Ende der Kochzeit aus dem dann milchigen Kochwasser 2 Tassen Flüssigkeit entnehmen, etwas abkühlen lassen und langsam so viel Wasser in den Pesto einrühren, bis dieser die Konsistenz einer dicken Soße hat.

Nudeln abgießen, in einer Schüssel mit etwas Butter mischen, sofort servieren. Am Tisch nimmt sich jeder zunächst 2 EL Pesto (probieren). Dazu geriebener Käse und schwarzer Pfeffer aus der Mühle. (Das Gericht gelingt nicht mit fertig geriebenem Parmesan aus der Tüte!)

### *Abwandlung: Winter-Pesto*

Die frischen Basilikumblätter werden ersetzt durch 2 Tassen frische, möglichst glattblättrige Petersilie und 2 EL getrocknetes Basilikum.

Ansonsten wie Sommer-Pesto.

## Pasta - Teigwaren - Nudeln

Teigwaren sind aus getrocknetem Teig hergestellte Nahrungsmittel. Sie sind Grundlage besonders der italienischen Küche, finden aber u. a. auch in chinesischen, indonesischen, japanischen und vietnamesischen Gerichten Verwendung. Obwohl vielfach angenommen wird, dass Teigwaren (Pasta) im 14. Jahrhundert durch den Forschungsreisenden Marco Polo aus China in Europa eingeführt wurden, gibt es ältere Belege dafür, dass es sie bereits früher während der arabischen Herrschaft in Sizilien gab.

Klassische italienische Teigwaren werden aus Hartweizengrieß, dem weißen, stärkehaltigen Endosperm des Durumweizens, hergestellt. Heute werden gelegentlich auch Weichweizengrieß (aus Vulgareweizen) oder Buchweizen-, Reis- oder Mungbohnenstärke sowie Weizenvollkornmehl verwendet. Als *Nudeln* werden verschieden geformte Teigwaren (z. B. Bandnudeln, Spaghetti) bezeichnet, die aus unterschiedlichen Mehlsorten, manchmal auch unter Zugabe von Ei, hergestellt werden.

Nudelteig wird erzeugt, indem man den Weizengrieß oder das Mehl mit Wasser verknetet, es können auch weitere Substanzen als Farb- und Geschmacksstoffe hinzugefügt werden. Dies sind meist Eigelb (für die goldgelben Teigwaren), Spinat (für grüne Nudeln), Tomatenmark (für rote Nudeln), Farbstoffe des Tintenfisches (für schwarze Nudeln) und gelegentlich auch Milch. Der Teig wird dann entweder ausgerollt und in der gewünschten Form ausgeschnitten oder durch eine gelöcherte Platte gepresst, um Spaghetti (auch hohl) herzustellen. Diese werden anfangs in heißer Luft getrocknet. Vollständig getrocknete Teigwaren können längere Zeit ohne Qualitätsverlust gelagert werden, frische Teigwaren halten sich höchstens eine Woche.

Teigwaren können als Suppeneinlagen verwendet werden, gekocht mit einer Soße gegessen werden oder mit Fleisch, Käse oder Gemüse gefüllt und dann gekocht oder überbacken werden. Die unterschiedlichen Formen bieten, neben Vielfalt für das Auge, gekocht auch unterschiedliche Geschmacksrichtungen und Konsistenzen für den Gaumen.

Spaghetti sind dünne Stäbchen mit einem Durchmesser von etwa 0,2 Zentimetern, Vermicelli sind nur etwa ein Drittel so dick, Fettucine und Linguini sind schmale, flache Bänder,

Tagliatelle sind etwa zwei bis drei Zentimeter breit. Lasagne und Lasagnette sind Teigblätter, die meist gebacken und nicht gekocht werden. Kurze Bänder können zu Spiralen oder Schmetterlingen geformt werden, längere Bänder und Vermicelli werden als Knäuel getrocknet, so dass sie kleine Nester bilden. Gnocchi (wörtlich „Klumpen“) sind geformte Teigklößchen, die zum Garnieren von Suppen oder in schmackhaften Gerichten mit Käsesoße verwendet werden. Sie können auch aus Kartoffelmehl (Kartoffelgnocchi) hergestellt werden.

Makkaroni sind kurze, hohle Röhren, die einen Durchmesser von etwa 0,5 Zentimeter und eine Länge von etwa drei bis vier Zentimetern haben, ab einem Zentimeter Länge werden sie Zitoni und mit 1,5 Zentimetern Fovantini oder Makkaroncelli genannt. Diese Röhren können gerade, spiralig gewunden oder zu einem „Ellbogen“ gekrümmt sein. Penne sind hohle, federförmige, etwa zwei bis drei Zentimeter lange Röhren. Cannelloni sind ebenfalls röhrenförmig, 1,5 bis zwei Zentimeter breit und zehn Zentimeter lang. Meist werden sie mit Fleisch gefüllt und in einer Soße überbacken.

Farfals sind gemahlene, geschrotete oder zerkleinerte Teigwaren für Suppen; andere Suppennudeln werden in Form von Sternchen, Ringen, Muscheln, Tierchen usw. oder kürzeren Vermicelli angeboten.

Ravioli sind mit Hackfleisch, Käse, Gemüse oder Fisch gefüllte Teigtaschen; Agnelloto werden halbmondförmig, Cappelletti hutförmig geschnitten. Kreplach sind mit Hackfleisch gefüllte Teigtaschen, die in einer Suppe gekocht werden.

## Tiramisu

(für 4 bis 6 Personen)

4 Eier  
75 g Zucker  
1 Pck. Vanillezucker  
250 g Sahnequark (im Originalrezept Mascarpone, deshalb nicht so schwer und kalorienreich)  
1 Becher Crème fraîche (nimmt man Mascarpone, dann statt Crème fraîche 1 Becher Sahnejoghurt nehmen)  
1 Könnchen Espresso  
1 große Packung Löffelbiskuits (30 Stück)  
2-3 EL dunkler Kakao



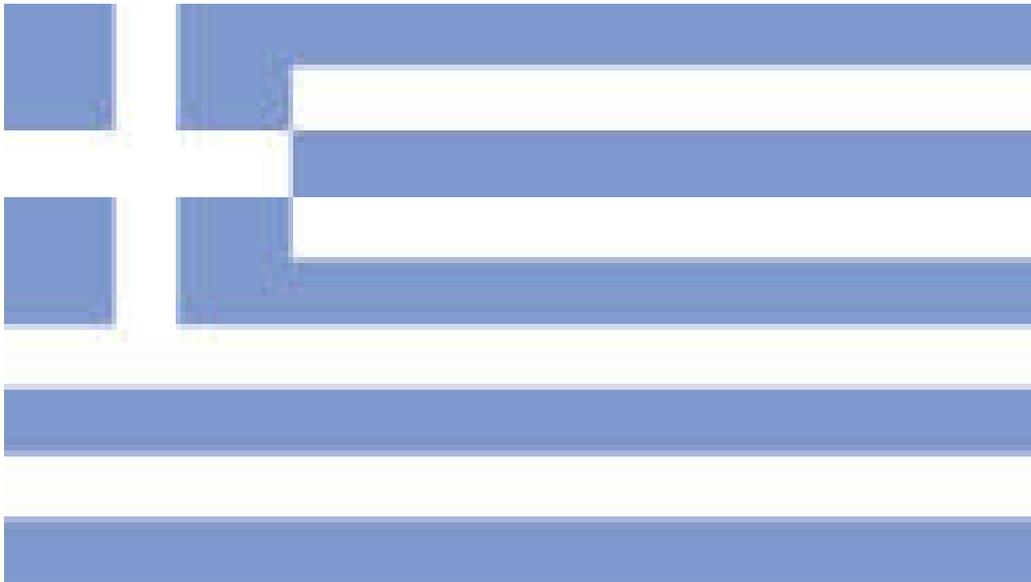
Eier trennen, das Eiweiß zu Schnee schlagen. Eigelb mit Zucker gut schaumig rühren bis eine weißliche Creme entstanden ist. Quark und Crème fraîche unterrühren. Kurz beiseite stellen.

Die Löffelbiskuits mit einer Seite ganz kurz bis zur Hälfte in den Espresso (ein wirklich starker Kaffee tut's zur Not auch) tauchen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Eine flache Form so damit auslegen, dass getauchte und ungetauchte Biskuithälften aneinander stoßen.

Nun den Eischnee unter die Creme heben, dann die Hälfte der Creme über die Biskuits verteilen. Dann kommt wieder eine Schicht getauchter Biskuits, anschließend den Rest der Creme einfüllen.

Im Kühlschrank mindestens 3 Stunden durchziehen lassen. Vor dem Servieren dick mit Kakao besieben.

Abwandlung: Nach jeder gelegten Schicht Biskuits diese mit Amaretto (italienischer Mandellikör) beträufeln.



## Athener Walnusskuchen

Karidópitta Athináiki

Zutaten für eine Springform von 28 cm Durchmesser, für 16 Stücke:

400 g Walnuskerne  
8 Eier  
125 g weiche Butter  
1 Vanilleschote  
180 g Zucker  
250 g Mehl  
½ Päckchen Backpulver  
Schale von 1 unbehandelten Zitrone  
Salz  
Butter und Paniermehl für die Form

Für den Sirup  
250 g Zucker  
Saft von ½ Zitrone  
2 cl griechischer Weinbrand

Zubereitungszeit: 45 Min. (+ 1 Std. Backen)

300g Walnuskerne in der Küchenmaschine fein zerkleinern, den Rest grob hacken. Eier trennen. Butter in eine Schüssel geben. Vanilleschote ausschaben. Das Mark mit dem Zucker zur Butter geben, alles schaumig rühren. Nach und nach das Eigelb unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und auf die Eimasse sieben. Zitrone waschen, die Schale fein abreiben und mit 1 Prise Salz hinzufügen. Alles gründlich verrühren.

Backofen auf 180° (Gas Stufe 2) vorheizen. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und mit den fein gemahlene Nüssen vorsichtig unter den Teig heben. Die Form einfetten und mit Paniermehl austreuen. Den Teig einfüllen und den Kuchen im Backofen (Mitte) in 50 - 60 Min. backen.

Für den Sirup Zucker und  $\frac{1}{2}$  l Wasser in einen Topf geben, Zitronensaft dazugießen, Zimtstange hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze knapp 10 Min. kochen - der Sirup soll dünnflüssig bleiben. Sirup abkühlen lassen. Zimtstange entfernen und den Weinbrand untermischen.

Den heißen Kuchen in der Form mit dem abgekühlten Sirup begießen, bis er ihn völlig aufgenommen hat. Kurz durchziehen und abkühlen lassen, auf eine Kuchenplatte legen, in quadratische Stücke schneiden. Vor dem Servieren mit den grob gehackten Nüssen bestreuen.



## Bauernsalat

Choriátiki saláta

Zutaten für 4 Portionen:

400 g mittelgroße Freilandtomaten  
1 Salatgurke  
250 g große rote Zwiebeln  
300 g mittelgroße grüne Paprikaschoten  
700 g schwarze Oliven, säuerlich eingelegt  
4 EL Olivenöl, kaltgepresst  
3 EL Weinessig  
Salz  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
200 g Feta-Käse (Schafkäse)  
½ TL getrockneter Oregano

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Tomaten und Gurke gründlich waschen. Die Tomaten in Achtel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Von der Gurke die beiden Enden knapp abschneiden. Das Übrige in dicke Scheiben schneiden, eventuell halbieren.

Zwiebeln schälen, in nicht zu dünne Stücke oder Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen. Schoten abspülen und in Stücke oder Streifen schneiden.

Diese Zutaten abwechselnd in einer breiten Schüssel oder auf Tellern anrichten und Oliven dazwischen legen. Aus 3 EL Öl, Essig und Salz eine Marinade rühren, diese über den Salat träufeln und mit Pfeffer bestreuen.

Schafkäse als dicke Scheibe oder in grobe Brocken geteilt auf den Salat legen, mit etwas Oregano bestreuen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und sofort servieren.

Info: In Griechenland ist es üblich, dass sich alle ungezwungen aus der Schüssel bedienen, die in der Tischmitte steht.

Tipp! Der Salat kann durch Zutaten wie Anchovisfilets, Streifen von Römischen Salat, Kapern und Eischeiben ergänzt werden.



## Beefsteaks mit Schafskäse

Biftéki me tiri

Zutaten für 4 Portionen:

500 g mageres Rinderhackfleisch  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 Bund Petersilie  
1 TL getrockneter Oregano  
½ TL Piment- und Kreuzkümmelpulver  
Salz  
2 Scheiben Weißbrot vom Vortag  
2 EIER  
150 g Feta-Käse (Schafkäse)  
6 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: 45 Min.

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, fein würfeln und hinzufügen. Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Hälfte der Blättchen fein hacken und mit Oregano, Piment, Kreuzkümmel und Salz unterrühren.

Brot in Wasser einweichen, ausdrücken, mit den Eiern zum Fleisch geben. Alles miteinander verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Das Fleisch in 8 Portionen teilen. Einen Suppenteller mit kaltem Wasser ausspülen. Je eine Portion in die Vertiefung legen und einen Fladen formen.

In die Mitte jeder Hackfleischportion einen Teil Käse geben, eine Fladenhälfte darüber klappen und fest andrücken, damit der Käse beim Braten nicht auslaufen kann.

Die Beefsteaks im heißen Olivenöl in der Pfanne je Seite etwa 2 Min. braten, bis sie sich auf Druck mit dem Bratenwender fest anfühlen. Die Steaks mit Petersilie garniert servieren.

Getränke: Dazu passen ein roter Kourtaki oder ein Retsina.



## Dolmadákia

Gefüllte Weinblätter

*Zutaten für 6 Personen:*

300 g eingelegte Weinblätter  
200 g Langkornreis  
200 g mittelgroße Zwiebeln  
5 EL Olivenöl  
4 EL Pinienkerne, geschält  
4 EL Korinthen  
Salz  
1 Messerspitze Zucker  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
1 Messerspitze Pimentpulver  
½ Bund Petersilie  
½ Bund Dill  
2 Zweige frische oder 1 geh. TL getrocknete Minze  
Saft von 1 Zitrone  
1 unbehandelte Zitrone  
*außerdem: frische Weinblätter für die Dekoration*

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Weinblätter vorsichtig auseinandernehmen und 5 bis 8 Minuten vorgaren. Mit der Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und auf einem Tuch auslegen.

Reis in einem Sieb abbrausen, Wasser abschütteln. Zwiebeln schälen, in eine Schüssel reiben. 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Pinienkerne und Korinthen kurz anbraten. Reis und Zwiebeln untermischen und bei mittlerer Hitze glasig werden lassen.

3/8 Liter Wasser, Salz, Zucker, 1 Prise Pfeffer und Piment untermischen. Reis zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 15 Min. fast gar kochen. Gelegentlich umrühren.

Inzwischen Kräuter waschen und abtupfen. Blättchen fein hacken und unter den fast garen Reis rühren. Weinblätter auf die Arbeitsfläche legen und Stiele abschneiden. Auf die breite Seite jedes Blattes 1 TL Reis geben. Erst die breite Seite, dann die beiden Seiten rechts und links etwas über die Füllung klappen. Das Ganze zur Spitze hin aufrollen.

Röllchen mit den Blattenden nach unten dicht nebeneinander in einen Topf mit breitem Boden legen. Zitronensaft und 2 EL Olivenöl darüber gießen.

Röllchen mit einem umgedrehten Teller beschweren. So viel heißes Wasser dazu gießen, dass sie bedeckt sind. Bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde köcheln, dann im Topf etwa 1 Stunde kalt werden lassen. Auf frischen Weinblättern anrichten und mit Zitronenscheiben garniert servieren.



## Frischkäse-Taschen

Mizithropittákia (aus Kreta)

Zutaten für 4 Portionen, für 12 Stück

225 g Mehl und Mehl zum Ausrollen  
Salz  
1 EL Olivenöl und etwa  
50 ml Olivenöl zum Braten  
150 g Mizithra (Frischkäse aus Schafmilch, ersatzweise frischer Ricotta)  
1 Eigelb  
4 Frühlingszwiebeln (etwa 180 g)  
2 Zweige frische oder 1 TL getrocknete Minze  
½ Bund Petersilie  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
Eiweiß

Zubereitungszeit: 45 Min.  
(+1 Std. Ruhen)

Mehl in eine große Schüssel sieben. ½ TL Salz untermischen. In die Mitte eine Mulde drücken, 1 EL Olivenöl und 100 ml Wasser hineingießen. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.  
Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und etwa 1 Std. ruhen lassen.

Inzwischen vom Frischkäse Molke, die sich abgesetzt hat, weggießen. Den Käse in ein Schüsselchen geben. Eigelb hinzufügen. Zwiebeln von harten Röhren und Wurzeln befreien, abspülen, längs halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Kräuter abspülen, trocken schütteln. Blättchen fein hacken, mit den Zwiebeln, 1 Prise Pfeffer und Salz zum Käse geben, alles vermischen.

1 Eiweiß in einem Schüsselchen verquirlen. Teigkugel halbieren. Eine Hälfte wieder in Folie einpacken. Die andere sehr dünn ausrollen. Mit einem großen Glas oder Schüsselchen Kreise von 12-13 cm Durchmesser ausstechen. Deren Ränder mit Eiweiß einpinseln. In die Mitte 1 gehäuften TL Käse geben.

Je 1 Hälfte über die andere klappen, mit den Zinken einer Gabel Ränder festdrücken. Mit der zweiten Hälfte der Teigkugel genauso verfahren und auf diese Weise alle Taschen herstellen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Taschen bei mittlerer Hitze beidseitig goldbraun braten. Auf Küchenpapier entfetten und warm servieren.

Getränk: Dazu passt ein trockener fruchtiger Weißwein aus dem Weinanbaugebiet Peza auf Kreta.

Info: Mizithra gibt es ungesalzen zum Füllen von süßem Gebäck und gesalzen für Pasteten.



## Musaká

Auflauf mit Auberginen

Zutaten für 4-6 Portionen:

800 g Auberginen  
Salz, ¼ l Olivenöl  
200 g Zwiebeln  
600 g Tomaten  
600 g Rinderhackfleisch  
¼ l trockener Weißwein  
¼ TL Zucker  
½ TL Zimtpulver  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
1 kleiner Zweig frischer oder 1 TL getrockneter Oregano  
1 Bund Petersilie  
700 g Paniermehl  
100 g Craviéra-Käse, gerieben (ersatzweise Parmesan)  
40 g Butter und Butter für die Form  
4 EL Mehl  
¾ l Milch  
Muskatnuss, frisch gerieben  
2 TL Zitronensaft  
3 Eier

Zubereitungszeit: 1 Std. (+ 20 Min. Marinieren+ 1Std. Garen)

Auberginen abspülen, Stielansätze entfernen und das Gemüse in etwa ½ cm dicke Längsscheiben schneiden. Etwa 20 Min. in gesalzenem kaltem Wasser ziehen, dann abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

3-4 EL Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, nach und nach die Auberginenscheiben unter Zugabe von weiterem Öl bei starker Hitze von beiden Seiten hellbraun braten. Die Scheiben auf Küchenpapier entfetten.

Zwiebeln schälen und würfeln. Tomaten mit heißem Wasser übergießen, häuten, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Im restlichen Öl in der Pfanne Zwiebeln glasig dünsten, Hackfleisch untermischen, zerkleinern und bei starker Hitze braten, bis der Saft verdampft ist.

Tomaten, Weißwein, Salz, Zucker, Zimtpulver und Pfeffer unterrühren, bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 5 Min. schmoren. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, hacken und untermischen. Fleisch weitere 5 Min. schmoren und dann abkühlen lassen.

Backofen auf 180° (Gas Stufe 2) vorheizen. Paniermehl bis auf 2 EL und die Hälfte vom Käse unter das Hackfleisch mischen.

Butter in einer Kasserolle erhitzen, Mehl unterrühren und anschwitzen. Milch langsam einrühren und aufkochen. Gut 5 min. unter Rühren bei schwacher Hitze kochen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken, etwas abkühlen lassen.

2 Eier verquirlen, mit dem restlichen Käse in die Sauce rühren. Eine Auflaufform mit Butter einpinseln, mit Paniermehl ausstreuen. 1 Ei unter das Hackfleisch mischen. Die Form mit der Hälfte der Auberginenscheiben auslegen. Das Hackfleisch darauf streichen, mit den restlichen Auberginen belegen und mit der Sauce bedecken. Im Backofen (Mitte) etwa 1 Std. backen, dann in Quadrate schneiden und sofort verzieren.



## Salat aus Augenbohnen

Saláta fassólia mavromática

Zutaten für 4 Portionen:

300 g getrocknete schwarze Augenbohnen  
1 Lorbeerblatt  
3 EL Olivenöl, kaltgepresst  
3-4 EL Weinessig  
Salz  
1 Msp. Zucker  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
1 Bund Frühlingszwiebeln (etwa 200 g)  
300 g Tomaten  
1 Bund Petersilie  
3 Zweige frische Minze

Zubereitungszeit: 30 Min.  
(+ 12 Std. Einweichen  
+ 45 Min. Garen  
+ 1 Std. Kühlen)

Die Augenbohnen in einem Sieb abspülen, in eine große Schüssel geben, mit reichlich

Wasser bedeckt über Nacht einweichen.

Am nächsten Tag das Wasser abgießen und die Bohnen mit frischem Wasser und dem Lorbeerblatt in einem Topf aufkochen, Schaum abschöpfen und dann bei schwacher Hitze 35-45 Min. zugedeckt kochen, bis sie weich sind.

Bohnen in einem Sieb abtropfen und ausdampfen lassen, dann in eine Schüssel geben. Essig, Salz, Zucker und 1 gute Prise Pfeffer untermischen und etwa 1Std. abkühlen lassen.

Inzwischen Zwiebeln von harten Röhren und Wurzeln befreien, waschen und in Ringe schneiden. Tomaten mit heißem Wasser übergießen, häuten. Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch sehr klein würfeln.

Kräuter abspülen, trocken schütteln und die Hälfte der Blättchen fein hacken. Zwiebeln, Tomaten und gehackte Kräuter unter die Bohnen mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf einer Platte anrichten und mit den restlichen Kräuterblättchen garniert servieren.

Tipp! Sie können den Salat noch mit Paprikaringen und schwarzen Oliven belegen.

## Suvlákia me chirinó kréas

Schweinefleischspießchen

800 g Schweinefilet  
4 EL Olivenöl  
Saft einer Zitrone  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 mittelgroße Tomaten  
2 Zwiebeln  
2 grüne Paprikaschoten

Zum Garnieren:  
Zitronenscheiben  
Petersilie

Am Tag vor der Zubereitung das Fleisch in 2 bis 3 cm große Würfel schneiden und in eine flache Schüssel legen. Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, die in dicke Scheiben geschnittenen Tomaten, die Zwiebelscheiben und die in Stücke geschnittenen Paprikaschoten dazugeben und gut mit dem Fleisch vermengen. Die Mischung zudecken und 24 Stunden an einem kühlen Ort ruhen lassen.

Fleischwürfel aus der Marinade nehmen und abwechselnd mit dem marinierten Gemüse auf Spieße stecken und im vorgeheizten Grill 15 bis 20 Minuten bei voller Heizleistung grillen.

Mit Zitronenscheiben und Petersilie garniert servieren. Dazu reicht man Pitta-Brot.



## Tzatzíki

Joghurt mit Gurke

Zutaten für 4 Portionen:

600 g griechischer Schafmilch-Joghurt (6-8% Fett i.Tr.,  
ersatzweise 5 Becher Bulgara-Joghurt à 175g)  
3 kleine Gärtnergurken oder 1 große, feste Salatgurke (etwa 400 g)  
Salz  
2-3 Knoblauchzehen  
1 EL Weißweinessig  
2 EL Olivenöl  
2 Zweige frische Minze

Zubereitungszeit: 25 Min. (+ 10 Min. kühlen)

Eine große Kaffeefiltertüte in ein Spitzsieb stecken oder ein Haarsieb mit einem Moltontuch auskleiden und den Joghurt hineingehen. Sieb über eine Schüssel hängen und den Joghurt etwa 20 Min. abtropfen lassen, bis er ziemlich fest ist.

Inzwischen Gurken waschen. Stiel- und Blütenansätze abschneiden. Die Gurken mit Schale grob raspeln, 1 TL Salz untermischen und etwa 10 Min. stehen lassen, damit sie Wasser ziehen. Gurken in ein Sieb geben und etwas ausdrücken. Knoblauch schälen.

Joghurt und Gurken in eine Schüssel geben. Den Knoblauch durch die Knoblauchpresse dazudrücken. Essig und Olivenöl hinzufügen und alles gründlich vermischen. Tzatziki mit Salz abschmecken und etwa 10 Min. kühl stellen. Mit Minzeblättchen garniert servieren.

Getränke: Ein leichter trockener Weißwein, ein Côtes de Meliton aus Nordgriechenland oder ein Retsina passen besonders gut.

Tipp! Tzatziki wird meist einfach nur mit Brot als Vorspeise serviert. Man kann die Joghurt-Gurken-Speise aber auch zu gegrillten Lammkoteletts, zu Brat- oder Grillfisch reichen.



## Olivenöl - die Königin der Öle

### Olivenöl im Altertum

Geht man heute in ein Lebensmittelgeschäft, kann man Olivenöl aller möglichen Ursprungsländer erhalten, zumeist jedoch aus den EU-Ländern Italien, Spanien und Griechenland. Doch auch die Hausfrau im Rom der Zeitenwende konnte bereits Olivenöl verschiedener Provenienz erwerben. Das Öl wurde aus Südfrankreich, Spanien, Nordafrika, Palästina, Zypern und Griechenland importiert. Grund hierfür war seine lange Haltbarkeit, so dass es auch die langen Schiffsreisen der Antike überstehen konnte. So wurde Olivenöl neben Getreide und getrockneten oder gesalzenen Fischen zum wichtigsten Handelsgut der Antike, zumindest in bezug auf Nahrungsmittel. Sicherlich hätte Rom seine damalige Einwohnerzahl von ca. 1 Million ohne das Olivenöl sehr viel schwerer ernähren können.

Neben der Ernährung diente Olivenöl aber auch der Körperpflege. Am Ende eines Badbesuches ölte sich der Römer oder die Römerin ein und entfernte das überschüssige Öl mit einem Schaber. Diese Reinigung war sehr effizient. Öllöslicher Schmutz wurde entfernt, ebenso Fette und Hautausscheidungen, und gleichzeitig pflegte das Öl auch noch die Haut. Diese hervorragende Reinigungswirkung des Öls nutzt die moderne Frau aus gutem Grund auch heute noch, etwa zur Entfernung hartnäckigen Make-ups. Olivenöl war sicherlich hautschonender als die Seifen und Tenside heutiger Tage, die die Haut letztlich nur entfetten und teure Cremes nötig machen.

Zu Beginn unserer Zeitrechnung war die Olive schon eine seit Jahrtausenden bekannte Kulturpflanze. Während heute die größten Mengen im westlichen Mittelmeerraum produziert werden, also in Spanien und Italien, ist der Ursprung der Olivenölproduktion eher auf der Insel Kreta, in Syrien und Palästina zu suchen. Die ältesten archäologischen Funde in Israel, einfachste Ölmühlen, sollen bis zu 9000 Jahre alt sein. In ihnen wurden die Oliven noch mit Steinen von Hand zerkleinert und ausgepresst. Durch ständige Weiterentwicklung der Produktionsverfahren konnten immer größere Ölmengen erzeugt werden.

Das schon im alten Testament erwähnte Seefahrervolk der Philister besaß Produktionsstätten, die 1200 v. Chr. bereits 3000 Tonnen Olivenöl pro Jahr erzeugen konnten. Die Philister trieben regen Handel mit Ägypten und anderen Mittelmeeranrainern. Doch mit dem Sieg Davids über Goliath übernahmen die Israeliten Macht und Olivenölproduktion im heiligen Land.

Olivenöl fand nicht nur als Nahrungsmittel, sondern auch zur Krankenpflege und in der Ausübung religiöser Riten Verwendung. So wundert es nicht, dass auch im Christentum, das ja schließlich aus dem Judentum hervorgegangen ist, Olivenöl unverzichtbar scheint.

Früher dienten Öllampen zur Beleuchtung der Gotteshäuser, sie sind jedoch im Laufe der Zeit von Kerzen verdrängt worden. Aber heute noch wird zur Salbung von Kranken und Sterbenden geweihtes Olivenöl verwendet. Bei Taufe und Firmung aber auch für die Salbung von Priestern, Bischöfen und Königen ist Chrisam vorgesehen, ein mit dem Öl der Balsamstaude aromatisiertes Olivenöl.

Einen besonders guten Überblick über die Geschichte der Olivenölproduktion erhält man im Israel Oil Industry Museum in Haifa, dessen Direktor Dr. David Eitam wichtige Ausgrabungen in Israel durchgeführt hat.

### Olivenöl - die Herstellung

Olivenöl ist das Öl aus dem Fruchtfleisch und dem Kern der Oliven. Die gesammelten Früchte werden gewaschen und zwischen Mahlsteinen zu einem ölhaltigen Brei zerquetscht. In ländlichen Betrieben wird dieser Brei auf runden Platten zu einem Turm aufgeschichtet. Durch diese Pressung fließt dann langsam das Öl heraus. Die Herstellung wird aber zunehmend automatisiert, dabei kommen hydraulische Pressen zum Einsatz. Der ausgepresste Saft der Olive enthält neben dem Öl auch noch einen großen Anteil Fruchtwasser. Durch Stehenlassen schwimmt das leichtere Öl obenauf und kann anschließend abgeschöpft werden. Einfacher ist das Zentrifugieren (Abschleudern), dabei werden die Phasen sehr viel schneller getrennt. Ein besonderer Genuss sind die hochwertigen Öle aus der ersten Pressung. Woran erkennt man aber die Qualität eines Olivenöls?

### Güteklassen beim Olivenöl

Nach dem großen Olivenölskandal im Jahre 1988, als vermeintlich hochwertige Öle mit erheblichen Perchlorethylenbelastungen aus dem Handel gezogen wurden, sah sich die EG zum Handeln gezwungen. Seit dem 1.1.1990 gelten für Olivenöl verbindliche Bestimmungen zur Deklaration. Es gelten folgende Qualitätsnormen:

Olivenöl der 1. Güteklasse trägt die Aufschrift "Natives Olivenöl" extra oder olio extra vergine (I) huile vierge extra (F).

Das Öl wird durch sanfte Pressung gewonnen, der Anteil der freien Fettsäuren darf höchstens 1 g auf 100 g Öl betragen. Freie Fettsäuren sind keineswegs schädlich, sie verleihen dem Öl aber einen kratzigen Geschmack, deshalb dient ihre Konzentration auch als Qualitätskriterium.

Olivenöl der 2. Güteklasse wird deklariert als "Natives Olivenöl".

Dieses Öl wird stärker gepresst, und sein Anteil freier Fettsäuren darf 2 g auf 100 g Öl nicht überschreiten. Es wird bei uns in Deutschland allerdings sehr selten angeboten.

Olivenöl der 3. Güteklasse darf sich nur schlicht "Olivenöl" nennen. Dieses Öl kann unter Zuhilfenahme chemischer Lösungsmittel extrahiert und raffiniert worden sein. Zur Geschmacksverbesserung und natürlichen Farbgebung wird oftmals natives Olivenöl beigemischt.

Für kein anderes Öl gelten so strenge Qualitätsvorschriften wie für das Olivenöl, trotzdem stoßen Ämter bei Qualitätsüberprüfungen immer wieder auf Täuschungsmanöver.

Der Kauf von Olivenöl ist Vertrauenssache, insbesondere bei teuren Qualitätsölen der Klasse 1 und 2. Deshalb sollten Sie Ihren Händler gezielt auswählen. Sie sollten darauf achten, dass genau vermerkt ist, woher das Öl stammt, aus welchem Land oder aus welcher Provinz, und vor allem von welchem Olivenbauern bzw. von welcher Genossenschaft es hergestellt wurde. Es gelten hier also die gleichen Kriterien, wie sie z.B. beim Wein gang und gäbe sind. Spitzenweine tragen zwingend Herkunftsbezeichnung, Lage, Land und den Namen des Winzers. Preisgünstige Weine wie Goldener Oktober, Edelzwicker oder Landweine sind billige Verschnitte und bestenfalls zum Kochen geeignet. Ähnlich verhält es sich mit den verschnittenen Olivenölen der Güteklasse 1. Diese werden in vielen Supermärkten recht preisgünstig angeboten. Es handelt sich hierbei um eine Mischung verschiedener Öle unterschiedlicher Provenienz ohne besondere Kennzeichnung. Zum Kochen und Braten ist es durchaus brauchbar, aber für die kalte Küche bleibt nach wie vor ein qualitativ hochwertiges Olivenöl die Nummer 1.



## Brokkoli mit Hühnerfleisch

### Zutaten:

125 g Hühnerfleisch  
500 g Brokkoli  
ÖL  
SALZ  
Zucker  
Reiswein  
Speisestärke  
Glutamat  
Ingwer

### Zubereitung:

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Roschen schneiden. Fleisch fein schneiden. Ingwer fein würfeln.

Das Fleisch mit den Gewürzen mischen und ca. 1/4 Std. stehen lassen, Öl erhitzen und das Fleisch einige Minuten braten, herausnehmen.

Brokkoli braten, dann das Fleisch und die feingeschnittenen Pilze zugeben. Abschmecken und heiß servieren.

## Ausgebackene Ananas mit Honig

### Zutaten:

200 g Mehl  
1 Ei  
1 Backpulver  
Wasser  
Öl  
Ananas  
Honig

### Zubereitung:

Aus Mehl, Backpulver, Ei und Wasser einen zähflüssigen Ausbackteig herstellen.

Ananasstückchen aus der Dose abtropfen lassen. Öl erhitzen. Die Ananasstückchen in den Teig tauchen und in dem heißen Öl ausbacken. Danach mit Honig beträufeln und heiß servieren.

## Ausgebackene Bananen mit Honig

### Zutaten:

200 g Mehl  
1 Ei  
Wasser  
Öl  
4 Bananen  
Honig

### Zubereitung:

Aus Mehl, Ei und Wasser einen zähflüssigen Ausbackteig herstellen.

Bananen schälen und in dicke Scheiben schneiden. Öl erhitzen. Die Bananenscheiben in den Teig tauchen und in dem heißen Öl ausbacken. Danach mit Honig beträufeln und heiß servieren.

## Wichtige Küchengeräte in der asiatischen Küche



Das Universalgerät der gesamten asiatischen Küche ist der Wok. Traditionell aus Gusseisen und ursprünglich für offene Feuerstellen gedacht, ist er heute auch mit flachem Boden bzw. mit einem Ringaufsatz für moderne Gas- und Elektroherde erhältlich.

Es gibt sehr große, mittlere und kleine Woks, wobei das Idealmaß bei 35-40 cm liegt. Bei dieser Größe ist eine optimale Wärmeverteilung über den Boden gewährleistet. Der Wok ist vielseitig einsetzbar: In ihm kann man nicht nur braten, sondern auch schmoren, dämpfen und sogar fritieren und eine Suppe kochen. Durch ständiges Rühren wird das Kochgut gleichmäßig gegart, und die schalenähnliche Form des Topfes gewährleistet, dass durch die dadurch bedingte schnellere Zubereitung der Gerichte alle Zutaten frisch und knackig bleiben.

An eines sollten Sie aber denken: Lassen Sie immer zuerst den Wok richtig heiß werden, bevor Sie in ihm das Öl erhitzen!



### Küchenbeil und Hackbrett

Damit alle Zutaten gleichmäßig gegart werden, müssen sie in genau gleich große Stücke geschnitten werden. Dazu verwendet man ein scharfes Messer und ein massives Hackbrett.

### Bratschaufel

Die Bratschaufel benutzt man zum Wenden des Gargutes.



### Dampfeinsatz

Zum Dämpfen wird das Kochgut in einen Dampfeinsatz gegeben. In den meist stapelbaren Bambuseinsätzen kann der Dampf ungehindert die in den Einsätzen befindlichen Zutaten durchdringen. So können auf verschiedenen Ebenen mehrere Gerichte gleichzeitig gedämpft werden.

### Sieblöffel

Sieblöffel bestehen meist aus einem Sieb aus Messingdraht mit einem langen Bambusgriff.

Damit schöpft man eingeweichte Nudeln, Gemüse oder Frittiertes aus dem Wok.

### Wokbürste

Die Wokbürste ist aus Bambus und wird zum Reinigen des Woks verwendet.

### Schöpflöffel

Zum Begießen des Gargutes oder zum Herausschöpfen von Flüssigkeit benutzt man Schöpflöffel in unterschiedlichen Größen.



## Bunte Gemüseplatte

### Zutaten:

200 g Weißkraut  
4 Karotten  
250 g Brokkoli  
2 Zwiebeln  
1 Stange Lauch  
Salz  
Zucker  
Glutamat  
Peperoni  
Austernsoße  
Öl

### Zubereitung:

Gemüse putzen und klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse braten. Vorsicht: Es muss noch fest sein!

Mit den Gewürzen abschmecken und heiß servieren.

## Glasnudelsuppe

Grundrezept für 6 Personen

500 g Schweinehackfleisch oder Hähnchenbrust, sehr kleingeschnitten  
2 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
2 EL Öl  
1 Bund Schnittlauch  
Petersilie  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
1 Fleisch- oder Gemüsebrühwürfel  
1 Dose Bambus-Sprossen  
1 Dose Champignons  
150 g Glasnudeln  
2 bis 2 ½ l Wasser

Vorbereitung :

Glasnudeln in kaltem Wasser einweichen, später herausnehmen und trocknen lassen. In ca. 10 cm lange Stücke schneiden.

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauchzehen fein hacken. Wasser zum Kochen bringen. Ca. ¼ der geschnittenen Zwiebeln und Knoblauch in Öl goldgelb anbraten und zusammen mit Brühwürfel zum Wasser geben.

Das Hackfleisch mit den restlichen geschnittenen Zwiebeln und Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen und zu kleinen Kugeln formen. Pilze und Bambussprossen sehr klein schneiden. Die Fleischkugeln zusammen mit den kleingeschnittenen Pilzen und Bambussprossen in das kochende Wasser geben und 10 bis 15 Minuten kochen lassen.

Zum Schluss die Glasnudeln dazu geben und kurz ziehen lassen. Die Suppe mit Petersilie und Schnittlauch bestreut heiß servieren.

## Knusperfleisch mit süßsaurer Soße

## Zutaten:

200 g Schweinefleisch  
100 g Mehl  
1 Ei  
1 Backpulver  
Öl  
Salz

## Süßsaure Soße:

etwas frisch geriebenen Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Tomatenmark  
2 EL Essig  
1 EL Zitronensaft  
3 EL Zucker  
2 EL Sojasoße  
1 EL Speisestärke  
Sambal-Olek  
Reiswein  
Salz  
Glutamat

## Zubereitung:

Fleisch in Würfel schneiden. Aus Mehl, Wasser, Ei und Backpulver einen Ausbackteig herstellen, Öl erhitzen. Fleischwürfel in den Ausbackteig tauchen und im schwimmenden Öl ausbacken.

Aus den anderen Zutaten die süßsaure Soße zubereiten, über das Fleisch geben und heiß servieren.

## Rinderfilet mit Paprikastreifen

300 g Rinderlende, in ganz feine Streifen geschnitten  
je 1 TL Speisestärke, Sesamöl, Sojasauce und Hoisinsauce (ersatzweise auch Pflaumensauce oder süße Chilisauce) zum Marinieren  
je 1 kleine rote, gelbe und grüne Paprikaschote, in ganz feinen Streifen  
1/2 Lauchstange, in ganz feinen Streifen  
3 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten  
3 EL Öl  
je 1 EL Ingwer und Knoblauch, in haarfeinen Streifen  
1 EL Sojasauce  
1 EL Reis- oder Apfelessig  
2 EL Sherry oder Reiswein  
1 EL Honig  
1 EL Sesamöl  
2 Frühlingszwiebeln zum Bestreuen, in Ringe geschnitten

Das Fleisch mit Stärke, Sesamöl, Sojasauce und Hoisinsauce gründlich mischen und marinieren lassen, bis die Gemüse geputzt und geschnitten und die übrigen Zutaten bereitgestellt sind.

Das Öl im Wok erhitzen, die Fleischstreifen darin pfannenrühren, bis sie nicht mehr roh wirken, dabei die Hälfte von Ingwer und Knoblauch hinzufügen. Herausnehmen.

Im verbliebenen Fett Paprikastreifen und Frühlingszwiebeln herumwirbeln. Lauch, Ingwer und restlichen Knoblauch zugeben. Noch 1 Minute pfannenrühren.

Sojasauce, Essig, Sherry oder Wein, Honig und Sesamöl in den Wok geben, aufkochen und dabei glattrühren. Jetzt wieder das beiseite gestellte Fleisch zugeben und gründlich mischen. Abschmecken.

Mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren.