

**Für Studenten das**



# **Kochbuch**

*Gesammelte Rezepte aus Büchern und Mamas 'Erfahrungen*



---

Rezepte sind aus diversen Kochbüchern, Zeitschriften und Erzählungen entnommen und zum Teil in eigene Erfahrungen umgesetzt. Ersterstellung im Mai 1991 ; 7. Auflage September 1998 ; 1,64 MByte ; WinWord 97 ;  
© 1998 Thorleif Krämer



---

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>SALATE</b>	<b>8</b>
Salat Naxos aus Griechenland .....	8
Griechischer Salat .....	9
Eiersalat .....	10
Käse-Wurstsalat .....	11
Salatmarinade .....	12
Feldsalat .....	14
Blaustein Salat .....	15
Kartoffelsalat .....	16
Fleischsalat .....	17
Bunter Eiersalat .....	18
Gurkensalat .....	20
Rindfleischsalat mit Sprossen und Ananas .....	21
Nudelsalat .....	23
Bohnen-Mais-Eier-Salami-Salat .....	25
Kartoffelsalat mit Dill .....	27
Kartoffelsalat mit Dill-Senf-Sauce .....	27
Kopfsalat mit Speck .....	28
<b>FLEISCH UND GEFLÜGEL</b>	<b>29</b>
Buletten nach Hausmannskost .....	29
Gefüllte Lamm-Fikadelle .....	30
Geschnetzeltes .....	31
Züricher Kalbsgeschnetzeltes .....	32
Cordon Bleu .....	34
Wiener Schnitzel .....	35
Rahmschnitzel .....	37
Steak medium im Grill .....	38
Steak mit Kräuterkartoffeln .....	39
Spareribs im Grill .....	40
T-Bone-Steak .....	41
Cevapcici .....	43
Würziger Mettwurst-Topf m. knackigem Linsengemüse .....	44
Käse-Koteletts .....	45
Rotweinkotellets .....	46
Schwäbischer Rostbraten .....	48
Zwiebelrostbraten .....	49
Fleisch-Möhren-Pfanne .....	50
Fleisch-Pfanne .....	51
Boeuf Stroganoff .....	52
Rumpsteak mit Champignonkruste .....	53
Schnitzel in Kartoffelhülle .....	55
Schweinrückensteak mit Salbeisoße .....	56
Rotweinkoteletts .....	57
Hacksteak in Pfeffersauce .....	58



---

Schweinefilet mit Majoran.....	59
Putenröllchen mit Pesto.....	60
Putenschnitzel im Käseteig mit Champignons.....	61
Putenrolle.....	62
Schweinekotelett mit Paprikasauce.....	63
Medaillons in Dill-Paprika-Schmand.....	64
Schweinefilet im Netz.....	65
Falsche Schnitzel mit Senfsoße.....	66

## **FISCH** **67**

Forelle in Folie.....	67
Gegrillte Lachskotelettes.....	69
Krabben mit Käse u. Kräuternudeln.....	71
Fischfrikadelle.....	73
Shrimps-Barbecue.....	74
Kartoffelrösti mit Matjes-Tatar.....	76
Riesengarnelen in Zwiebelsauce.....	78
Frittierte Scampi.....	79
Boerges Lachs-Auflauf.....	80
Fischfilet im Schinkenmantel.....	82
Fisch-Gratin mit Pilzen.....	83
Seefisch mit Käsesauce.....	84
Fischfilet-Wickel.....	85
Fischfilet mit Krabbensoße.....	86

## **SUPPEN** **87**

Kartoffelsuppe.....	87
Linsensuppe.....	89
Fischsuppe portugiesisch.....	91
Erbsensuppe mit Schweinefleisch.....	93
Feine Garnelensuppe.....	95
Zwiebelsuppe.....	97
Weimarer Zwiebelsuppe mit Käsecroutons.....	98

## **AUFLÄUFE** **100**

Gratin-Kartoffel-Auflauf.....	100
Makkaroni-Auflauf.....	101
Makkaroni-Auflauf nach eigenem Rezept.....	102
Sauerkraut-Auflauf.....	104
Hackfleischtorte.....	105
Hackfleisch-Auflauf.....	106
Käsehackauflauf in der Mikrowelle.....	107
Nudelauf mit Kassler.....	109
Tomaten-Schafskäse-Auflauf.....	110
Falscher Hase.....	112
Flensburger Auflauf.....	113
Hack-Kartoffelbrei-Auflauf.....	114



---

<b>EINTÖPFE</b>	<b>115</b>
Chili con Carne .....	115
Französischer Bohnentopf .....	116
Bunter Bohnen-Topf .....	117
Linsentopf mit Spätzle .....	119
Gulasch .....	120
<b>NUDELGERICHTE</b>	<b>121</b>
Nudeln mit Schinken-Sahne-Erbesen-Sauce .....	121
Spaghetti mit Sauce Bolognese .....	122
Bolognese nach Hausrezept .....	124
Lasagne .....	125
Lasagne Hausmannskost .....	127
Grüne Nudeln mit Thunfischsoße .....	129
Makkaroni mit Shrimps-Muschel-Soße .....	130
Spaghetti Carbonara .....	131
Nudeln mit Kräuterpaste .....	132
Nudelpfanne mit Fleischklößchen .....	134
Tortellini mit Thunfisch .....	135
Elsässer Krautnudeln .....	136
Bami Goreng .....	137
<b>REISGERICHTE</b>	<b>138</b>
Schnelle Paella .....	138
Reispfanne überbacken .....	138
Nasi-Goreng mit Shrimps .....	139
Nasi Goreng .....	140
<b>SAUCEN UND DIPS</b>	<b>142</b>
Meeresfrüchte-Sauce .....	142
Pesto .....	143
Gorgonzola-Sahne .....	144
Süß-saure Tomaten-Dill-Sauce .....	145
Beurre-blanc .....	146
Barbecue-Sauce .....	147
Sauce-Nantua .....	148
Island-Dressing .....	149
Knoblauch-Dip für Calamares .....	150
<b>GEMÜSE</b>	<b>151</b>
Champignonpfanne .....	151
Gebackener Camembert .....	152
Überbackene Aubergine .....	153
Gefüllte Riesen-Champignons .....	155

---



---

**BEILAGEN** **156**

Spätzle.....	156
Züricher Rösti.....	157
Schupfnudeln.....	158
Kartoffelkroketten.....	159
Speckbohnen.....	160
Kartoffel-Knoblauch-Püree.....	161
Gefüllte Kartoffeln.....	162
Weißkohl.....	163
Kartoffel-Plätzchen.....	164

**SONSTIGES** **165**

Gefüllter Pfannkuchen.....	165
Schäbischer Zwiebelkuchen.....	166
Pizza alla neapolitana.....	167
Dillbutter.....	167
Krabbenbrot.....	168
Labskaus (nordisches Essen).....	169
Pfannkuchen od. Eierkuchen.....	170
Rühreier in der Mikrowelle.....	171
Eier-Schinken-Pfanne.....	172
Thunfischtoast.....	173
Spinat mit Ei u. Käse.....	174
Bunter Pillekuchen.....	175
Überbackener Leberkäse mit Sauerkraut.....	177
Knoblauch-Kartoffeln mit Tomaten und Schafskäse.....	178
Zwiebeltoast.....	180
Chinesisch.....	181
Eier in Senfsauce.....	182
Kartoffelpuffer.....	184
Maultaschen mit Champignons.....	185
Champignonkruste.....	186
Überbackener Zwiebeltoast.....	187
Hackbrötchen mit Schnittlauchquark.....	189
Pide (türkisch).....	191
Hamburger.....	192
Tsatziki.....	193
Kartoffel-Cordon-bleu.....	194
Ofenschlupfer mit Speck.....	195

**NACHSPEISE** **196**

Mandelsplitter mit Schokolade.....	196
Zitronen-Mousse.....	197
Tiramisu.....	199
Karibisches Ananasdessert.....	201
Vanilleeis mit flambierter Himbeersoße.....	202



---

<b>GETRÄNKE</b>	<b>203</b>
Calvados Café Normandie .....	203
Calvados Grog Dauphin .....	203
Calvados Jack Collins .....	203
Fußfehler .....	203
Whisky-Sauer: .....	205
Irish Coffee .....	205
Bärentöter .....	206
Piña Colada .....	206
<b>IDEEN, TIPS UND TRICKS</b>	<b>207</b>
<b>NOTIZEN</b>	<b>209</b>
<b>GARNIERVORSCHLÄGE</b>	<b>211</b>



---

**S A L A T E**

**Salat Naxos aus Griechenland**

*Zutaten:*  
250 g Tomaten  
1 Zwiebel  
1 Dose weiße Bohnen (250 g)  
1 Dose Thunfisch in Wasser (150 g)  
*für die Marinade:*  
2-3 El Weizenkeimöl  
2 El Weinessig  
1-2 El gehacktes Basilikum  
Salz, Pfeffer, Aromat

Vorbereitete Tomaten in Achtel u. Zwiebel in Ringe schneiden. Weiße Bohnen u. Thunfisch abtropfen lassen. Für die Marinade Weizenkeimöl, Weinessig, Basilikum, Salz, Pfeffer u. Aromat gut verrühren. Tomatenachtel, Zwiebelringe, weiße Bohnen u. zerteilten Thunfisch dazugeben u. gut mischen. Den Salat gut durchziehen lassen. Als Beigabe Scheiben von Baguette reichen.





---

## **Griechischer Salat**

*Zutaten*

*3 in Achtel geschnittene Tomaten  
150 g entkernte, in Scheiben geschnittene Salatgurke  
100 g in Würfel geschnittener Schafskäse (45% F.i.Tr.)  
1 in Ringe geschnittene Zwiebel  
12 schwarze Oliven  
Für die Marinade :  
3 El Weinessig  
3 El Weizenkeimöl  
1 gepresste Knoblauchzehe  
1 Bund Gartenkräuter, Salz, Pfeffer  
1 Prise Zucker, Petersilie*

Gartenkräuter feingehackt in eine Salatschüssel geben. Essig, Salz, Pfeffer, Weizenkeimöl u. Knoblauch hinzufügen u. alles verrühren. Salatzutaten unter die fertige Salatsauce mischen. Mit einer Prise Zucker abschmecken, mit Petersilie garnieren.



*Salate*

**Eiersalat**

*Zubereitung*

*150 g tiefgefrorene Erbsen hart gekochte Eier*

*200 g gekochter Schinken ohne Fettrand*

*250 g Weintrauben*

*2 El Salatmayonnaise*

*1 Becher Magerjoghurt*

*2 El Tomatenketchup*

*2 El Weinessig*

*4 El kalte Gemüsebrühe (Instant)*

*½ Tl Salz*

*1 Tl Paprikapulver, edelsüß*

*1 Bund Petersilie*

Die tiefgefrorenen Erbsen in etwa 4 El kochendem Salzwasser zugedeckt 6 Min. bei schwacher Hitze dünsten, in ein Sieb schütten, abtropfen u. erkalten lassen. Die Eier schälen u. in Achtel schneiden. Die Tomaten waschen, abtrocknen u. ebenfalls achteln. Den Schinken in Streifen schneiden. Die Weintrauben halbieren u. dabei die Kerne entfernen. Die Salatmayonnaise mit Joghurt, dem Ketchup, dem Essig, der Brühe, dem Salz u. dem Paprikapulver verrühren u. locker unter die Salatzutaten mischen. Den Salat zugedeckt einige Min. im Kühlschrank durchziehen lassen. Die Petersilie waschen, trockentupfen u. fein hacken. Den Eiersalat vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.

pro Portion etwa 410 kcal od. 1720 kJ

**Käse-Wurstsalat**

*Zutaten*  
200 g *Emmentaler Käse*  
400 g *Lyoner Wurst*  
*od. Fleischwurst*  
1 *Apfel*  
200 g *Gewürzgurken*  
200 g *Maiskörner aus der Dose*  
1 *Zwiebel*  
1 *Knoblauchzehe*  
2 *El Weinessig*  
 $\frac{1}{2}$  *Tl Salz*  
1 *Tl milder Senf*  
1 *Prise weißer Pfeffer*  
1 *Messerspitze Paprikapulver, scharf*  
3 *El Öl*  
 $\frac{1}{2}$  *Bund Schnittlauch*

Den Käse in sehr feine Streifen schneiden. Die Wurst häuten u. in dünne Scheiben schneiden. Den Apfel waschen, abtrocknen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien u. die Apfelviertel in kleine Würfel schneiden. Die Gewürzgurken ebenfalls würfeln. Die Maiskörner abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen u. feinwürfeln. Die Knoblauchzehen schälen, kleinhacken u. mit den Zwiebelwürfel, dem Weinessig, dem Salz, dem Senf, dem Pfeffer, dem Paprika u. dem Öl verrühren. Alle Salatzutaten locker unter die Sauce mischen u. anrichten. Den Schnittlauch waschen, trockentupfen, kleinschneiden u. den Salat vor dem Servieren damit bestreuen.

pro Portion etwa 440 kcal od. 1850 kJ



*Salate*

**Salatmarinade**

*Zutaten*  
2 El Essig od. Zitronensaft  
( für gekochte Salate 3-4 EL Essig )  
1/4 Tl Salz  
1/4 Tl Zucker  
1 Prise Pfeffer  
4 El Öl

Alle Zutaten mit dem Schneebesen verrühren, zuletzt das Öl darunterschlagen.

Verwendung: Zum Anmachen von rohen u. gekochten Salaten. Für gekochte Salate verdünnt man die Marinade mit einigen El Gemüsesud od. Fleischbrühe.

HINWEIS: Profis mischen die Salatmarinade in größeren Mengen auf Vorrat. In einem Schraubglas od. einer Flasche mit weitem Deckel im Kühlschrank aufbewahren. Vor Gebrauch gut durchschütteln, weil sich das Öl absetzt; od. man stellt die Marinade ohne Öl her. Das Öl kommt dann erst beim Anmachen dazu. Wer will kann die Marinade mit geschälten, halbierten Knoblauchzehen "parfümieren". Zwiebel u. Kräuter gibt man immer frisch zu.

pro Portion 110 kcal od. 460 kJ





*Salate*

**Feldsalat**

*Zutaten*  
250 g *Feldsalat*  
*Salatmarinade (siehe oben)*  
*Zutaten nach Wahl:*  
1 El *Zwiebel, gehackt*  
1/2 *Semmel, klein gewürfelt, in*  
*Butter geröstet*  
50 g *Speckwürfel, geröstet*

Feldsalat putzen, Wurzeln knapp abschneiden, schlechte Blättchen entfernen, waschen, abtropfen lassen. Mit Marinade anmachen (siehe oben). Nach Belieben Zwiebel, geröstete Semmelwürfelchen u. / od. geröstete Speckwürfelchen darüberstreuen. Sofort servieren.

pro Portion 150 kcal od. 652 kJ



---

**Blaustein Salat**

*Zubereitung*

*1/2 Dose Kidney - Bohnen (ohne Flüssigkeit)*

*1/2 kleine Dose Mais*

*1 Paprikaschote*

*Salatgewürz*

*fertiges Salatdressing (Salatfix mit Joghurt)*

*1 kleine Dose Thunfisch*

*1 kleine Zwiebel*

*Öl u. Essig*

*2 Eier*

*2-3 El Salatmayonnaise*

Zwei Eier hart kochen. Die Paprikaschote waschen u. würfeln. Die Zwiebel sehr klein würfeln. Alle Zutaten mischen bzw. gut verrühren.

Dazu kann man Baguette mit Butter servieren. Unter den Salat kann man auch kleine Käsestückchen mischen.



*Salate*

---

**Kartoffelsalat**

*Zutaten*  
*Gewürzgurken*  
*Salatkartoffeln*  
*Zwiebeln*  
*Salatmayonnaise*

Salatkartoffeln kochen u. schälen. Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln würfeln. Alles mit Salat - Mayonnaise u. etwas Salz mischen.

Variante: kleine Apfelscheiben unter den Salat mischen



**Fleischsalat***Zutaten*

*1 Beutel Mayonnaise (100 g)  
Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise Zucker  
3 Tl Zitronensaft  
1 Tl scharfer Senf  
1 Tl Meerrettich aus dem Glas  
1 El Dosenmilch  
250 g feine Fleischwurst  
4 Gewürzgurken aus dem Glas  
1 Tomate, 1 hartgekochtes Ei  
1/2 Bund Petersilie zum Garnieren*

Mayonnaise mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft, Senf, Meerrettich u. Dosenmilch verrühren. Kräftig abschmecken. Fleischwurst häuten u. in gleichmäßig feine Streifen schneiden. Die Gewürzgurken schälen (das muß nicht sein, schmeckt aber zarter) u. in gleichmäßig feine Streifen schneiden. Mischen u. die Mayonnaise unterrühren. Etwa 60 Min. ziehen lassen. Noch einmal abschmecken. In einer Schüssel anrichten. Mit einem Gewürzgurkenfächer, der gewaschenen, geviertelten Tomate, Eischeiben u. gewaschener, trockengetupfter Petersilie garniert zum Abendessen mit Bauernbrot, Butter u. einer Tasse Tee servieren.

Vorbereitungszeit: 20 Min.  
pro Portion 380 kcal od. 1590 kJ



*Salate*

---

**Bunter Eiersalat**

*Zutaten*

*4 hartgekochte Eier*

*250 g Tomaten*

*2 grüne Paprikaschoten*

*2 große Zwiebeln*

*100 g schwarze Oliven*

*Für die Marinade :*

*3 El Öl, 2 El Essig*

*1 Tl Senf, Salz, Pfeffer, Zucker*

Eier pellen u. in Scheiben schneiden. Enthäutete Tomaten vierteln. Grünen Stengelansatz wegschneiden. Paprikaschoten waschen, putzen u. in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, würfeln. Oliven entsteinen. Alles mischen. Für die Marinade Öl, Essig u. Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer u. Zucker abschmecken. Über den Eiersalat gießen.

pro Portion 270 kcal od. 1130 kJ





*Salate*

**Gurkensalat**

*Zutaten*

*2 Salatgurken (1000 g)  
5 El Öl (50 g)  
4 El Zitronenessig  
1 Tl Senf (10 g), Salz,  
schwarzer Pfeffer, 1 kräftige Prise Zucker  
1 kleine Zwiebel (30 g)  
1/2 Bund Schnittlauch  
1/2 Bund Dill*

Gurken waschen. Abtrocknen. An beiden Enden gerade schneiden. Ungeschälte Gurken in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Für die Marinade Öl mit Zitronenessig, Senf, Salz, Pfeffer u. einer kräftigen Prise Zucker in einer Schüssel verrühren. Zwiebel schälen. Fein würfeln. In die Marinade geben. Schnittlauch u. Dill waschen. Trockentupfen u. fein hacken. In der Marinade verrühren, über den Salat gießen. Gut mischen.

pro Portion 140 kcal od. 586 kJ



## Rindfleischsalat mit Sprossen und Ananas

*Zutaten für 4 Personen:*

*Für das Fleisch :*

*500 g Rindfleisch, 1 Bund Suppengemüse (450 g)  
1 Lorbeerblatt, einige Wacholderbeeren  
Pfeffer und Salz*

*150 g tiefgefrorene Erbsen*

*125 g Sprossen (z.B. Linsen- und Sojasprossen)*

*1 kleine Dose Bambusschößlinge (180 g Abtropfgewicht)*

*150 g Champignons*

*Saft von 1/2 Zitrone*

*1 Knoblauchzehe*

*1 kleine Stück frischen Ingwer (ca. 10 g)*

*je 3 Eßl. Sojasoße*

*trockenen Sherry und Ananassaft*

*100 ml. Rindfleischbrühe*

*Pfeffer, Salz, 4 Eßl. Öl (z.B. Sojaöl)*

*1 Zweig glatte Petersilie*

Rindfleisch wässern und trockentupfen. Suppengemüse waschen und putzen. Porree in Ringe, Möhren in Scheiben und Sellerie in Würfel schneiden. Eventuell Sellerie beiseite legen und für den Salat verwenden.

1/2 l. Wasser in einen Topf zum Kochen bringen. Das Fleisch hineingeben, aufkochen lassen und einige Minuten bei großer Hitze weiterkochen. Den entstandenen Schaum (Trübstoffe) mit einer Schaumkelle abschöpfen.

Geputztes Suppengemüse und Gewürzzutaten zufügen, aufkochen lassen und bei geringer Hitze 1 1/2 Stunden garen lassen. Das Rindfleisch mit einer Schaumkelle aus der Brühe nehmen, in Alufolie wickeln und abkühlen lassen. So bleibt es schön saftig. Brühe durch ein Sieb gießen. 100 ml für die Salatsoße abmessen. (Restliche Brühe z.B. für eine Suppe verwenden oder portionsweise einfrieren). Fleisch aus der Folie wickeln. Mit einem scharfen Messer zuerst in dünne Scheiben und anschließend in feine Streifen schneiden.

Erbsen auftauen. Sprossen waschen und abtropfen lassen. Bambusschößlinge abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Ananasring gut abtropfen lassen (Saft beiseite stellen) und klein schneiden. Champignons waschen, putzen und blättrig schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Alle vorbereiteten Salatzutaten mischen. Knoblauch und Ingwer



*Salate*

schälen, sehr fein würfeln. Mit Sojasauce, Sherry, Ananassaft, Brühe und Gewürze verrühren. Öl zufügen, Soße über den Salat geben und 30 Min. durch ziehen lassen. Mit Petersilie anrichten.

**Nudelsalat**

*150 g Hörnchennudeln  
200 g Lyoner (Fleischwurst)  
2 Zwiebeln  
2 Eßl Öl  
1 Eßl Essig  
3 Gewürzgurken  
3 Eßl Salatmajonaise  
100 g tiefgefrorene Erbsen  
1 Teel. Salatgewürz*

Hörnchennudeln 9 Min. kochen (evtl. mit Brühwürfel). Die Fleischwurst, die Zwiebeln und die Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. Die Erbsen auftauen lassen und evtl. kurz mit heißem Wasser übergießen. Dann alle Zutaten mischen und ein paar Minuten ziehen lassen.





**Bohnen-Mais-Eier-Salami-Salat**

*Zutaten für 4 Personen :*

*8 Eier*

*1 Dose Kidney-Bohnen (265 g Abtropfgewicht)*

*1 Dose Mais (285 g Abtropfgewicht)*

*100 g Tomaten-Paprika-Streifen (aus dem Glas)*

*1 Fleischtomate (150 g)*

*50 g Salami (in hauchdünnen Scheiben)*

*Für die Salatsoße :*

*je 4 Eßlöffel Weinessig und Tomatenketchup,*

*einige Spritzer Tabasco,*

*1 Messerspitze Cayennepfeffer, Salz,*

*1 Prise Zucker,*

*6 Eßlöffel Öl,*

*1 kleines Bund glatte Petersilie*

Zeit ca. 40 Min.

pro Pers. ca. 490 Kcal

Eier hart kochen. Kidney-Bohnen, Mais und Tomatenpaprikastreifen auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Tomaten waschen. Stielansatz ausschneiden und die Tomate würfeln. Salamischeiben nach Wunsch halbieren oder vierteln. Abgekühlte Eier in Scheiben schneiden. Alles in eine große Schüssel geben. Für die Salatsoße Essig, Ketchup und Gewürzzutaten verrühren. Öl zugießen und mit dem Schneebesen verrühren. Petersilie waschen und trockentupfen. Blättchen von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Zur Salatsoße geben, abschmecken. Soße über die Salatzutaten gießen, alles vorsichtig mischen. Nach Wunsch mit Petersilienblättchen garnieren und mit etwas grobem Pfeffer bestreuen.



**Kartoffelsalat mit Dill**

*1 Zwiebel  
1/8 l Brühe  
1 Eigelb  
200 g gekochte gepellte Kartoffeln (hartkochend)  
50 g Magermilchjoghurt  
1 Eßl. Dill  
Salz und Pfeffer*

Zwiebel fein würfeln und in der Brühe aufkochen. Das Eigelb mit etwas Wasser verquirlen, unter die Brühe rühren, bis sie cremig ist. Die gekochten Kartoffeln in die Sauce schneiden und den Magermilchjoghurt und den Dill leicht unterrühren. Zum Abschmecken salzen und pfeffern. Dazu paßt gebratene Scholle oder Rotbarschfilet.

**Kartoffelsalat mit Dill-Senf-Sauce**

*Für 4 Portionen  
1 kg Kartoffeln (festkochend)  
Salz, Pfeffer  
1 Salatgurke (ca. 250 g)  
250 g Schmand  
1/8 l Milch  
1 EL Essig  
2 EL mittelscharfer Senf  
2 EL grober Senf  
1 Bund Dill  
2 Zwiebeln*

Kartoffeln in Salzwasser garen. pellen und in Scheiben schneiden. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen, raspeln, salzen und kurz Wasser ziehen lassen. Schmand, Milch, Essig und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer, gehacktem Dill und gewürfelten Zwiebeln würzen. Gurke gut ausdrücken, mit Sauce und Kartoffeln mischen. 1 Stunde kalt stellen.



*Salate*

---

**Kopfsalat mit Speck**

*Salatkopf  
durchwachsenen Speck*

*Marinade:*

*Essig*

*gehackte Zwiebeln*

*Salz und Pfeffer*

*Öl*

*Zucker und Senf*

*gehackte Kräuter*

**F L E I S C H   U N D   G E F L Ü G E L****Buletten nach Hausmannskost**

*Zutaten für 20-25 Buletten  
1 kg gemischtes Gehacktes  
1 ganzes Ei  
1 hartes Brötchen  
zwei Zwiebeln, nicht zu klein  
zwei/drei Knoblauchzehen  
heißes Wasser  
Öl, Salz, Pfeffer,*

Variante: Mais, Paprikaschoten od. kleine Käsewürfel zum Gehackten hinzugeben

Zuerst ein altes hartes Brötchen in heißes Wasser zum einweichen legen. Zwei Zwiebel in kleine Würfel schneiden u. zwei Knoblauchzehen klein machen. Die Knoblauchzehen werden geschält u. in kleinste Stücke geschnitten. Dann gibt man diese Stücke in einen Mörser, gießt dann wenig Öl darüber u. gibt etwas Salz hinzu. Dann wird das ganze so klein gemacht, daß es einen Brei gibt. Ist das soweit erledigt, dann nimmt man das aufgeweichte Brötchen aus dem Wasser, preßt das Wasser hinaus u. knetet das mit dem Gehackten, dem Ei, den Zwiebeln, dem Knoblauch u. Salz u. Pfeffer durch, bis alles schön durchgemischt ist u. formt es dann anschließend zu den Buletten. Ist dieser Vorgang erfolgt kann man sich auf das Braten vorbereiten. Nimmt man eine beschichtete Bratpfanne so kann man sofort das Fett in die Bratpfanne hineingeben, nimmt man aber eine nicht beschichtete Bratpfanne so sollte man erst dann das Öl hineingeben, wenn diese Pfanne richtig erhitzt ist. Nun kommen die Buletten hinein. Dabei sollte man aber beachten, daß die Pfanne nicht auf maximaler Hitze ist, sonst verbrennen die Buletten von außen u. innen sind sie noch nicht gar. Lieber länger auf kleinerer Hitze braten, als daß sie nicht durch sind.

Ich habe die Erfahrung bei meinen ersten Buletten gemacht, daß man hier nicht mit Knoblauch u. Salz sparen sollte. Meine ersten sind etwas nüchtern geworden.

Tip: Zum Einfrieren eignen sich die Buletten so, daß man mehrere braten kann.



*Fleisch und Geflügel*

**Gefüllte Lamm-Fikadelle**

*Zutaten für 4 Personen  
1 Brötchen vom Vortag  
3 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund Petersilie  
100 g Schafskäse  
500 g Lammhackfleisch  
1 Ei  
Salz, schwarzer Pfeffer  
Paprikapulver edelsüß  
2 EL Öl  
1 kleine Dose (400 g) geschälte Tomaten  
200 ml Rotwein*

Das Brötchen im warmen Wasser einweichen. Eine Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, fein hacken. Die gewaschene Petersilie ebenfalls hacken. 1 EL beiseite legen. Schafskäse in 8 Würfel schneiden. Hackfleisch, ausgedrücktes Brötchen, Ei, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Aus der Hackmasse 8 Frikadellen formen, mit je einem Stück Käse füllen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Frikadellen von jeder Seite 5 bis 6 Minuten braten. Herausnehmen und warm halten. Restliche Zwiebel schälen, hacken, im Bratfett anbraten. Tomaten und Rotwein zugeben. Tomaten mit dem Kochlöffel zerdrücken, mit Salz und Pfeffer würzen, etwas eindicken lassen. Restliche Petersilie darüberstreuen. Tomatensoße mit den Frikadellen servieren. Dazu paßt Reis.

**Geschnetzeltes**

*Zutaten  
Schweineschnitzel  
Mehl, Fett, Zwiebeln  
Champignons, Weißwein  
Salz, Sahne  
Bandnudeln*

Schweineschnitzel in dünne Streifen schneiden. Fleisch trockentupfen mit Mehl bepudern. Fett in der Pfanne erhitzen, bis es raucht. Fleischstreifen darin schnell von allen Seiten hellbraun braten, aus der Pfanne nehmen u. warm stellen. Zwiebeln feinhacken, Champignons klein schneiden, in der Pfanne andünsten, Schuß trockenen Weißwein u. Sahne einkochen lassen u. Sauce mit dem Fleisch zusammen erwärmen aber nicht kochen. Die breiten Bandnudeln erst in Wasser mit Öl u. Salz kochen u. dann leicht in einer Pfanne anbraten u. mit Sahne weiter köcheln lassen.

Variation : in das Geschnetzelte kann man auch in sehr kleine Stücke geschnittene Möhren hinzutun, sowie mit Estragon würzen.  
1/4 Instant-Hühnerbrühe u. Crème Fraiche kann hinzu getan werden.



*Fleisch und Geflügel*

**Züricher Kalbgeschnetzeltes**

*Zutaten*  
*1 Zwiebel*  
*300 g Champignons*  
*1 El Butter*  
*1 El Mehl*  
*4 El Öl*  
*600 g geschnetzeltes Kalbfleisch aus dem Frikandeau*  
*1/8 l trockener Weißwein*  
*200 g Sahne (1 Becher)*  
*1 Tl Salz*  
*2 Messerspitzen weißer Pfeffer*  
*1 El frische gehackte Kräuter*

Die Zwiebeln schälen u. kleinwürfeln. Die Champignon putzen, gründlich kalt waschen, abtropfen lassen u. blättrig schneiden. Die Butter mit dem Mehl verkneten. Das Öl erhitzen u. das Kalbfleisch darin in kleinen Portionen anbraten u. in ein Sieb über eine Schüssel geben. Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne glasig braten. Die Champignonscheiben hinzufügen u. mit braten. Den Weißwein u. die Sahne hinzufügen u. den Mehl-Butter-Kloß in der Champignonmischung unter Rühren auflösen. Alles einige Min. durchkochen lassen u. mit Salz u. Pfeffer abschmecken. Das Fleisch mit dem Fleischsaft unter die Champignons mischen; alles noch einmal erwärmen u. mit Kräuter bestreut servieren.

pro Portion etwa 480 kcal od. 2015 kJ







*Fleisch und Geflügel*

**Cordon Bleu**

*Zutaten*

*8 sehr dünne Kalbsschnitzel je 80 g geklopft*

*4 dünne rohen Scheiben rohen Schinken*

*4 dünne Scheiben Emmentaler*

*Salz, weißer Pfeffer*

*4 El Mehl*

*1 Ei, mit Salz u. 2 El Milch verquirlt*

*4 El Semmelbrösel*

*60 g Butterschmalz*

*1 Zitrone, geviertelt*

4 Schnitzel mit je 1 Schinken- u. Käsescheibe belegen, überstehenden Schinken u. Käse abschneiden, mit je 1 Schnitzel bedecken. Ränder glattschneiden, mit dem Fleischklopfer leicht klopfen, mit Holzspießchen befestigen.

Die gefüllten Schnitzel mit Salz u. Pfeffer würzen, mehlen, durch die Eiermilch ziehen, mit Semmelbrösel panieren, Panade andrücken. In einer Stielpfanne das Butterschmalz erhitzen, die Schnitzel auf beiden Seiten bei nicht zu starker Hitze goldgelb braten. Hölzchen entfernen, Schnitzel mit Zitronenvierteln anrichten.

pro Person 465 kcal od. 1945 kJ



---

**Wiener Schnitzel**

*Zubereitung*  
*4 Kalbsschnitzel je 150 g*  
*Salz, weißen Pfeffer*  
*4 El Mehl*  
*2 Eier, mit 2 El Milch u. Salz verquirlt*  
*6 El Semmelbrösel*  
*60 g Backfett*  
*1 Zitrone, geviertelt*

Schnitzel klopfen, mit Salz u. Pfeffer würzen. In Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, durch die Eiermilch ziehen, in Semmelbröseln panieren, Panade andrücken. In einer Stielpfanne das Fett erhitzen, die Schnitzel bei guter, jedoch nicht zu starker Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten. Mit Zitronenvierteln anrichten.

pro Person 335 kcal od. 1400 kJ



**Rahmschnitzel**

*Zutaten*  
4 Kalbsschnitzel, je 150 g  
Mehl zum Wenden  
40 g Butterschmalz  
Salz, weißer Pfeffer  
Paprika edelsüß ( nach belieben )  
200 g Sahne  
1 Tl Zitronensaft

Schnitzel klopfen, in Mehl wenden. Butterschmalz in der Stielpfanne erhitze, die Schnitzel auf beiden Seiten goldgelb braten. Schnitzel aus der Pfanne nehmen, leicht salzen u. pfeffern, evtl. auch mit Paprika würzen, warm stellen. Den Bratensatz mit Sahne ablöschen u. abrühren, einige El Brühe zugeben u. unter häufigem Umrühren kurz einkochen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer u. Zitronensaft abschmecken. Die Schnitzel in der Sauce noch kurz erhitzen u. sofort servieren.

pro Person 255 kcal od. 1065 kJ



*Fleisch und Geflügel*

---

**Steak medium im Grill**

*Zutaten 2 Personen  
2 Rinderfilet od. Lendenscheiben  
Gewürze nach Wahl  
Rost, Pfanne  
Einschubhöhe 4  
Rostkröpfung nach unten  
Rosthöhe 4  
Grillstufe 3*

Diese Steaks sind immer rosa mit einem leichten roten Kern. Die Grilladen sollten möglichst gleich dick (mindesten 2-3 cm) sein, damit sie saftig bleiben u. gleichmäßig bräunen.

Fettschicht abschneiden u. das Fleisch vor dem Grillen würzen, nicht salzen. Der Rost wird immer mit der Kröpfung nach unten ganz nahe an den Grillstab eingeschoben. Die Glas- od. Universalpfanne in die Einschubhöhe 1 einsetzen. Die erste Seite ca. 12-13 Min. u. die zweite Seite ca. 10-13 Min. grillen.

Zubereitungszeit ca. 15 - 20 Min.

**Steak mit Kräuterkartoffeln**

*Für 4 Portionen  
4 Rumpsteaks à 150 g  
7 EL Olivenöl  
3 TL Kräuter der Provence  
Salz, Pfeffer  
1 PK Pommes frites (750 g)  
2 Zwiebeln  
1-2 Knoblauchzehen  
500 g Tomatenpüree*

Steaks in 3 EL Öl von jeder Seite 2 Min. braten, mit 2 TL Kräutern bestreuen. Salzen, pfeffern, in Alufolie wickeln. Pommes frites in 2 EL Öl anbraten. Mit restlichen Kräutern und Salz würzen, 10 Minuten kräftig braten. Zwiebeln in halbe Ringe schneiden und im restlichen Öl anschwitzen. Knoblauch pellen und dazupressen. Tomatenpüree dazu geben. 3 Minuten offen kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Steak mit Kartoffeln und Tomatensauce serviere.



*Fleisch und Geflügel*

**Spareribs im Grill**

*Zutaten 2 Personen  
2 Spareribs á 400-500 g  
Pfeffer, Salz, Paprika  
Rost, Glas- bzw. Universalpfanne  
Einschubhöhe 2  
Rostkrümmung nach unten  
Grillstufe 2  
Mikrowelle 360 Watt*

Die Spareribs von beiden Seite gut würzen u. auf den Rost legen. Zum Auffangen des abtropfenden Fleischsaftes die Glas- od. Universalpfanne in die Einschubhöhe 0 einschieben. Zwischendurch das Fleisch einmal wenden.

Zubereitungszeit: 20 - 25 Min.

Sauce : Honig, Tomatenmark, Knoblauch (gedrückt im Mörser), Dosenmilch, Cayennepfeffer zu einer Sauce mischen (sollte etwas fester sein)

Spareribs ca. 30 Min. bei 180 Grad (Umluft) garen. Dann die eine Seite mit der Sauce bestreichen. Wieder reinlegen und nach ca. 15 Min. die andere Seite bestreichen und wieder reinlegen.





---

**T-Bone-Steak**

T-Bone-Steak 24 Std. in Öl u. Knoblauch einlegen. Den Fettrand vorher einschneiden, damit sich das Fleisch beim Braten nicht wölbt. Dann das Steak in einer sehr heißen Pfanne von jeder Seite kurz anbraten u. schließlich auf kleiner Hitze 10 Min. weiter braten lassen. Dann erst mit Salz u. Pfeffer würzen

Dazu paßt ein Kartoffelauflauf u. Speckbohnen  
oder Bake Potatoes



**Cevapcici***Zutaten**500 g Rinderhackfleisch**2 mittelgroße Zwiebeln**1 Ei, Salz u. Pfeffer**2 El Tomatenmark**2 Tl Senf**2 El Mehl**2 El Öl*

Die Zwiebeln feinhacken u. mit dem Ei unter das Hackfleisch kneten. Die Hackfleischmasse mit Pfeffer u. Salz, Senf u. Tomatenmark würzen. Fingerdicke Würstchen formen u. in Mehl wälzen. Im heißen Öl von jeder Seite etwa 5-6 Min. anbraten. Die Würstchen sollen außen braun u. knusprig, im Innern aber nicht trocken sein.

pro Portion 330 kcal od. 1390 kJ



*Fleisch und Geflügel*

**Würziger Mettwurst-Topf m. knackigem Linsengemüse**

*Zutaten für 4 Personen*

*150 g Linsen*

*100 g mageren Speck*

*2 El Öl, 1 gehackte Zwiebel (75 g)*

*1 zerdrückte Knoblauchzehe*

*1 l Rindsbouillon*

*500 g Suppengrün*

*2 Stangen Staudensellerie (200 g)*

*250 g geräucherte Mettwurstchen (od. Debrecziner, Kolbasz)*

*125 g Fleischwurst, Salz, Pfeffer*

*1-2 El Essig, 2 El geh. Petersilie*

Linsen über Nacht einweichen, vor der Zubereitung abtropfen lassen. Speck würfeln, im Öl auslassen. Zwiebel u. Knoblauch hinzufügen, hellgelb dünsten. Brühe u. Linsen dazugeben, 30 Min. zugedeckt kochen. Suppengrün u. Staudensellerie putzen, waschen, kleinschneiden. Mit den Mettwurstchen zu den Linsen geben, 20 Min. kochen. Fleischwurst pellen u. schiebeln, zu den Linsen geben. Eintopf mit Essig abschmecken, Petersilie darüberstreuen.

pro Person etwa 745 kcal od. 3115 kJ

**TIP**

Wenn der Linsentopf etwas sämiger sein soll, kurz vor Garnierende 2 -3 El Kartoffelpüree-Flocken darunter ziehen.

**Käse-Koteletts**

*4 Schweinekoteletts  
Salz, weißen Pfeffer  
30 g Tomatenmark  
4 Eßl. Mehl, 1 Ei  
4 Eßl. geriebener Parmesankäse  
3 Eßl. Paniermehl  
4 Eßl. Bratfett*

Die Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit Tomatenmark bestreichen. Die gewürzten Fleischscheiben erst in Mehl, dann in verquirltem Ei zum Schluß in einer Mischung aus Parmesankäse und Paniermehl wenden. Die Panade fest andrücken. Das Fett in einer Pfanne erhitzen, die Koteletts hineingeben und bei mittlerer Einstellung von beiden Seite goldbraun braten. (Die Hitze darf nicht zu stark sein, da die Käsepanade sonst anbrennt.) Dazu schmecken in Butter geschwenkte grüne Bohnen



*Fleisch und Geflügel*

**Rotweinkotletts**

*Für 4 Portionen  
1 Zwiebel  
1/4 l Rotwein  
1 EL Pfefferkörner  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
1/8 l Olivenöl  
4 Schweinekotletts (à 160 g)  
20 g Butterschmalz  
Salz*

Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und zusammen mit Rotwein, Pfefferkörner, Thymian, Rosmarin und Olivenöl verrühren. Die Koteletts in eine Arbeitsschale legen und möglichst über Nacht in der Marinade durchziehen lassen. Das Fleisch herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im heißen Butterschmalz von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Dann salzen. Die Marinade durch ein Sieb gießen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Marinade zum Bratfett geben und bei starker Hitze auf ca. 200 ml einkochen lassen. Zum Fleisch servieren. Dazu passen Salzkartoffeln und Blattsalat.



**Hier erwarte ich noch Rezepte von Dir...**

*Fleisch und Geflügel***Schwäbischer Rostbraten**

*Für 2 Personen  
2 Scheiben Roastbeef á 200 g  
2 dünne Scheiben durchwachsener Speck  
20 g Butter  
schwarzen Pfeffer aus der Mühle  
1 große Zwiebel*

*Gemüsebeilage: Spätzleteig:  
300 g Sauerkraut  
200 g Mehl  
1 Eßl. Schweineschmalz  
50 ml. kaltes Wasser  
1 Zwiebel  
1/2 Teel. Salz  
3 Wacholderbeeren  
3 Eier  
1 kleine Kartoffel*

Das Sauerkraut mit der gehackten Zwiebel in heißem Schmalz anbraten, mit etwas Wasser aufgießen und mit Wacholderbeeren weichkochen. 5 Min. vor Ende der Garzeit die roh geriebenen Kartoffeln unterrühren. Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel sieben, mit den Eiern, Wasser und Salz vermischen und den Teig schlagen, bis er Blasen wirft. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Holzbrett leicht anfeuchten und mit dem Teig bestreichen. Mit einem Messer Spätzle in das kochende Wasser schaben. Dabei immer wieder umrühren, damit sie nicht zusammenkleben, Die Spätzle sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Abschütteln, abtropfen lassen und in einer vorgewärmten Schale warm halten.

Den Fettrand der Roastbeefscheiben in Abständen von 2 cm einschneiden, das Fleisch von beiden Seite mit Pfeffer bestreuen. Die Speckscheiben in einer heißen Pfanne cross anbraten und wieder herausnehmen. Die Butter in die Pfanne geben, die in feine Ringe zerteilten Zwiebel darin braun braten. Ebenfalls wieder herausnehmen. Die Roastbeefscheiben in verbleibenen Fett von jeder Seite 68 Min. braten. Anschließend salzen. Zwiebelringe auf das Roastbeef legen und mit Spätzle auf zwei Teller anrichten.



**Zwiebelrostbraten**

*Für 4 Portionen  
250 g Zwiebeln  
40 g Butterschmalz  
4 Scheiben Rinderhochrippe (ohne Knochen, à 160 g)  
Salz, Pfeffer  
Mehl  
1/8 l Rinderfond (a. d. Glas)  
1 EL dunkler Saucenbinder*

Zwiebeln in feine Ringe schneiden. In 20 g Fett goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Fleischränder leicht anschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Von einer Seite mit Mehl bestäuben und auf dieser Seite in 20 g Fett anbraten. Dann von jeder Seite 4-5 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und mit den Zwiebel warm stellen. Den Bratensatz mit dem Rinderfond und dem Saucenbinder 1 Minute aufkochen. Über die Zwiebeln und dem Fleisch gießen und servieren. Dazu passen Salat und Spätzle.



*Fleisch und Geflügel*

---

**Fleisch-Möhren-Pfanne**

*Zutaten für 4 Personen  
500g Schweineschulter  
( vom Fleischer den Knochen herauslösen lassen)  
750 g Möhren , 3 Eßl. Öl  
3 Zwiebeln (150 g)  
30 g Mehl, Curry, Salz, Pfeffer  
3/8 l Brühe (Instant)  
1/8 l Weißwein  
200 g tiefgefrorene Erbsen*

ca. 50 Min.

pro Pers. 560 kcal 2350 kJ

Fleisch waschen, trockentupfen, würfeln. Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Fleisch in einer großen Pfanne in heißem Öl anbraten und Möhrenscheiben zugeben, kurz andünsten. Mehl und Gewürze darüberstreuen. Mit Brühe und Wein ablöschen. Ca. 30 Min. garen. 5 Min. vor Ende der Garzeit Erbsen zufügen. Abschmecken, nach Wunsch mit Petersilie garnieren. Dazu schmecken Nudeln.

**Fleisch-Pfanne**

*2 Scheiben Schnitzel  
2 Paprikaschoten (rot, grün)  
Balkangemüse (tiefgefroren)  
1 Zwiebel  
Sahne, Salz, Pfeffer, Majoran, Mehl  
2 Knoblauchzehen  
150 g mittelalter Gouda-Käse (gerieben)*

Öl in die Pfanne geben und stark erhitzen. Die in kleine stücke geschnittene Schnitzel in Mehl wenden, in die Pfanne geben und auf niedriger Hitze garen. Zwiebel, Paprika in sehr kleine Stücke schneiden und auch in die Pfanne geben. Dann etwas Sahne hinzufügen und köcheln lassen. Das Balkangemüse auftauen. Knoblauch klein hacken. Alle Zutaten (Käse, Fleischmischung, Balkangemüse, Knoblauch, Gewürze) mischen, in eine Auflaufform geben und in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen geben. Nach 10 Min. herausnehmen und evtl. mit Bratkartoffeln servieren.



*Fleisch und Geflügel*

**Boeuf Stroganoff**

*50 g Margarine oder Öl  
300 g Zwiebeln  
250 g frische Champignons  
Salz, Zucker, schwarzer Pfeffer  
1 Eßl. Senf  
750 g Rinderfilet  
50 g Margarine  
1/4 l saure Sahne*

Geschälte, in Scheiben geschnittene Zwiebeln und geputzte, in Scheiben geschnittene Champignons 5 Minuten kurz schmoren. Salz, Zucker, Senf und Pfeffer mischen. Reingeben und mitschmoren. Filet in etwa 1 cm dicke und 5 cm lange Streifen schneiden. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Fleisch von allen Seiten 5 Minuten scharf anbraten. Dann ins Gemüse geben. Abschmecken. Saure Sahne unterrühren.

**Rumpsteak mit Champignonkruste**

*Zutaten für 4 Personen :*

*150 g Champignons*

*1 Knoblauchzehe*

*1 Zwiebel*

*1 Ei, 1 Eßl grober Senf*

*2 Eßl Paniermehl*

*Pfeffer (a. d. Mühle)*

*4 Rumpsteaks (à 180 g)*

*Salz, 2 Eßl Öl*

Champignons putzen, abreiben und würfeln. Knoblauch und Zwiebel pellen und fein hacken. Alles mit Ei, Senf und Paniermehl verrühren, mit Pfeffer würzen. Die Rumpsteaks mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Die Champignonmasse auf die Steaks streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 10 Minuten 160 Grad) auf der zweiten Einschubleiste von unten 12-15 Minuten überbacken. Dazu passen Bratkartoffeln oder Gratin-Kartoffeln.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Portion ca. 297 kcal (1257 kJ)



*Fleisch und Geflügel*

---

**Schnitzel in Kartoffelhülle**

*Für 2 Portionen :  
200 g Kartoffeln (mehligkochend)  
Salz, Pfeffer  
1/2 Bund Petersilie  
1 Eiweiß  
1 Tl Speisestärke  
Muskatnuß gerieben  
2 Schweineschnitzel (à 75 g)  
1 Eßl Mehl  
3 Tl Öl*

Kartoffeln schälen und grob raspeln. In Salzwasser 2 Minuten kochen kalt abschrecken, abtropfen lassen. Petersilie hacken, mit Eiweiß und Stärke unter die Kartoffeln mischen. Mit Salz und Muskatnuß würzen. Schnitzel salzen, pfeffern, leicht in Mehl wenden. Die Hälfte der Kartoffelmasse auf die Schnitzeloberseite drücken, mit der panierten Seite nach unten ins heiße Öl in einer beschichteten Pfanne geben. Restliche Masse auf die Schnitzel drücken. Bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten braten.



*Fleisch und Geflügel*

**Schweinrückensteak mit Salbeisoße**

*Für 4 Portionen :  
300 g Spätzle  
Salz, Pfeffer  
4 Schweinerückensteaks  
2 El. Öl  
1/2 Bund Salbei  
5 Eßl Weißwein  
150 ml Schlagsahne  
1 Eßl körniger Senf*

Die Spätzle 15-20 Minuten in Salzwasser kochen. Inzwischen die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißem Öl von jeder Seite 3 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und bei 180 Grad (Umluft 150 Grad) im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten 10 Minuten weitergaren. Die Salbeiblätter abzupfen und im Bratfett anbraten. Mit Weißwein ablöschen und 1-2 Minuten bei starker Hitze einkochen lassen. Die Sahne zugießen, aufkochen und den Senf unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spätzle abgießen, mit den Steaks und der Soße anrichten.

Pro Portion 772 kcal (3260 kJ)



**Rotweinkoteletts**

*Für 4 Personen :*  
*1 Zwiebel*  
*1/4 l Rotwein*  
*1 Eßl Pfefferkörner*  
*1 Zweig Thymian*  
*1 Zweig Rosmarin*  
*1/8 l Olivenöl*  
*4 Schweinekoteletts (à 160 g)*  
*20g Butterschmalz*  
*Salz*

Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und zusammen mit Rotwein, Pfefferkörnern, Thymian, Rosmarin und Olivenöl verrühren. Die Koteletts in einer Arbeitsschale legen und wenn möglich über Nacht in der Marinade durchziehen lassen. Das Fleisch herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im heißen Butterschmalz von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Dann salzen. Die Marinade durch ein Sieb gießen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Marinade zum Bratfett geben und bei starker Hitze auf ca. 200 ml einkochen lassen. Zum Fleisch servieren. Dazu passen Salzkartoffeln und Blattsalat.

Pro Portion 482 kcal (2015 kJ)



*Fleisch und Geflügel*

**Hacksteak in Pfeffersauce**

*Für 4 Portionen  
500 g Rinderhack  
1 altbackendes Brötchen  
1 mittlere große Zwiebel  
1 Ei, Salz, Pfeffer  
2 Teel. mittlerer scharfer Senf  
16 ganz dünne Streifen durchwachsener Speck  
2 Eßl. Öl  
1 Becher Sahne  
¼ l klare Brühe (Instant)  
1 Eßl. grüner Pfefferkörner  
2.3 Eßl. dunkler Soßenbinder*

Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebeln feinhacken. Hackfleisch, gut ausgedrücktes Brötchen, Ei, Zwiebel, Salz, Pfeffer und Senf mit dem Handrührgerät verkneten. 8 flache Frikadellen formen, den Rand mit je 2 Scheiben Speck umwickeln, mit einem Hölzchen feststecken. Frikadellen in heißem Fett von jeder Seite 6-7 Minuten braten. Danach warm stellen. Bratensatz mit Sahne und Brühe ablöschen, Pfefferkörner zufügen, Soßenbinder einrühren, aufkochen, auf der ausgeschalteten Kochplatte noch etwas nachkochen lassen, gut abschmecken. Mit Frikadellen anrichten. Dazu schmecken Röstkartoffeln und Gemüse.

**Schweinefilet mit Majoran**

*Zutaten für 4 Personen:  
1 Schweinefilet (ca. 600 g)  
500 g Champignons  
1 Zwiebel  
1 Töpfchen Majoran  
(ersatzweise 1/2 Teel. getrockneter Majoran)  
3 Eßl. Butter oder Margarine  
Salz und Pfeffer  
1 Becher (150 g) Crème fraîche*

Schweinefilet in dünne, Champignons in dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Majoran fein hacken. Das Schweinefleisch in einer gefetteten Pfanne in zwei Portionen braun braten. Anschließend salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Champignons und 2/3 des Majorans zufügen. 10 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Fleisch dazugeben und nochmals erhitzen. Crème fraîche mit restlichem Majoran, Salz und Pfeffer verrühren und auf das Fleisch geben. dazu schmecken Röstkartoffeln.

ca. 45 Minuten Zubereitungszeit  
pro Portion ca. 470 Kalorien / 1970 Joule



*Fleisch und Geflügel*

---

**Putenröllchen mit Pesto**

*1 großes flaches Putenschnitzel  
3 Teel. Pesto  
Hühnerbrühe (instent)  
Sahne  
Öl  
Salz und Pfeffer*

Putenschnitzel flachklopfen mit Pesto bestreichen, zusammenrollen und mit einem Spießchen feststecken. Putenröllchen rundherum anbraten mit Hühnerbrühe ablöschen. Aufkochen und etwa 10 Minuten bei starker Hitze einkochen. Sahne zufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze nochmals 10 Minuten garen. Dazu passen Nudeln, Spätzle, Kartoffeln oder auch Rösti.

**Putenschnitzel im Käseteig mit Champignons**

*Für 4 Portionen*  
*3 Eier*  
*60 g geriebener Parmesan*  
*300 ml Sahne*  
*6 EL Mehl*  
*Salz, Pfeffer*  
*8 kleine Putenschnitzel (à 60 g)*  
*100 g Zwiebeln*  
*250 g Champignons*  
*50 g gekochter Schinken*  
*1 EL Öl*  
*50 ml Weißwein*  
*1 Knoblauchzehe*  
*3 EL Butterschmalz*  
*1 Bund Schnittlauch*

Eier, Käse, 100 ml Schlagsahne und 4 EL Mehl verquirlen (Handrührer), salzen, pfeffern. Schnitzel salzen, pfeffern, im restlichen Mehl wenden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden, die Champignons vierteln, den Schinken in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Champignons im Öl anbraten, mit dem Wein ablöschen, 200 ml Schlagsahne dazugeben, 2-3 Minuten kochen. Knoblauch durchpressen, in die Brühe geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Schinken dazugeben, warm stellen. Schnitzel mit einer Fleischgabel durch den Teig ziehen, im heißen Butterschmalz auf jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun braten. Schnittlauch in Röllchen in die Sauce geben, mit den Schnitzeln servieren.



*Fleisch und Geflügel*

---

**Putenrolle**

*sehr dünnes Putenschnitzel*

*Senf*

*gekochter Schinken*

*Gouda-Käse*

*Mehl*

*Butterschmalz*

*Weißwein*

Sehr dünn geschnittene Putenschnitzel mit Senf bestreichen (oder Senf-Paste) mit Schinken und Käse belegen. Anschließend rollen und hauchdünn mit Mehl bestäuben. Butterschmalz in der Pfanne zerlassen. Schnitzelröllchen anbraten mit Wein ablöschen. Deckel drauf und 30 min. schmoren lassen

**Schweinekotelett mit Paprikasauce**

*Für 1 Portion (männlich, groß)*

*Schweinekotelett*

*Mehl*

*4 Champignons*

*2 EL Tomatenmark*

*100 ml Brühe*

*1 rote Paprikaschote*

*1 Zwiebel*

*2 TL brauner Zucker*

*Cayennepfeffer, Knoblauch*

*Butter oder Butterschmalz*

Paprika halbieren, waschen und in sehr dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Champignons grob hacken. Butterschmalz in der Pfanne zerlassen. Zucker karamelisieren. Zwiebelstreifen und Paprikastreifen hinzufügen und braten. Ist der Paprika weich, Tomatenmark zugeben und gut rühren. Mit Brühe ablöschen. Etwas einkochen lassen. Gehackte Champignons zugeben. Mit Knoblauch und Cayennepfeffer würzen, abschmecken und noch etwas köcheln lassen. Schweinekotelett in Mehl wenden und in Butterschmalz braten. Zusammen mit der Sauce servieren. Dazu passen gebratene dünne Pommes frites mit Majoran oder Oregano in der Pfanne gebraten.



*Fleisch und Geflügel*

**Medaillons in Dill-Paprika-Schmand**

*Für 4 Portionen:  
500 g Schweinefilet  
150 Bacon (Frühstücksspeck)  
500 g rote Paprikaschoten  
250 g Schmand  
2 El Öl, Salz, Pfeffer  
1/8 l klare Brühe  
1-2 El heller Soßenbinder  
Cayennepfeffer  
Paprikapulver (edelsüß)  
2 Bund Dill*

Das Schweinefilet in 4 cm dicke Medaillons schneiden. Mit je 1 Scheibe Speck umwickeln und mit Küchengarn fest binden. Paprika putzen, in Stücke schneiden, die Hälfte pürieren und mit dem Schmand verrühren. Den Rest würfeln. Medaillons von beiden Seiten im heißen Öl anbraten. Salzen, pfeffern und in Alufolie einschlagen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad auf der 2. Schiene von Unten 10 Minuten garen. Inzwischen die Paprikawürfel im Bratfett andünsten, mit Brühe ablöschen und 5 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze garen. Mit dem Saucenbinder aufkochen. Paprikaschmand unterrühren, mit Cayennepfeffer und Paprikapulver abschmecken. 1 1/2 Bund Dill hacken und unter mischen. Mit dem 1/2 Bund Dill garniert zu den Medaillons servieren.



**Schweinefilet im Netz**

*Für 6 Personen:  
1 Schweinefilet (500 g)  
1 Schweinenetz  
500 g Schweinegehacktes oder gemischtes Gehacktes  
1 TL Salz  
gut 1/2 TL weißen Pfeffer  
2 Prisen Muskatnuß  
30 g Butterschmalz  
1/2 Zwiebel  
1 Möhre, halbiert  
etwa 1/4 l heiße Fleischbrühe  
1 TL Speisestärke*

Filet häuten. Schweinenetz in lauwarmen Wasser waschen. Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen, mit angefeuchteten Händen durchkneten. Ofen auf 190 Grad vorheizen. Schweinenetz ausbreiten. Das Filet mit dem Fleischteig umhüllen, auf das Schweinenetz legen und einhüllen. Im Bräter das Butterschmalz erhitzen, Fleisch von allen Seiten anbraten, Zwiebel und Möhre mit bräunen. Etwas Brühe auf gießen, in den Ofen schieben, etwa 1 Stunde braten. Bei Bedarf Brühe nachgießen. Nach Beendigung der Garzeit der Braten herausnehmen, warm stellen. Bratensatz mit etwas Brühe aufkochen, in den Soßentopf abseihen, einkochen. Speisestärke mit 12 El Wasser glattrühren und die Sauce damit binden. Das Fleisch in fingerdicke Scheiben schneiden, auf vorgewärmte Platte an richten, mit etwas Soße begießen. Restliche Soße dazu servieren.

Es geht auch ohne Schweinenetz. Die Hackmasse mit einem Ei und etwas Semmelbrösel mischen. Etwas ruhen lassen.



*Fleisch und Geflügel*

**Falsche Schnitzel mit Senfsoße**

*Zubereitung ca. 40 Min. Etwa 740 Kalorien pro Person*

*Zutaten für 4 Personen*

*600 g kleine, neue Kartoffeln*

*Salz*

*12 dünne Scheiben Schweinebauch ohne Knochen (je ca. 50 g)*

*Pfeffer, 3-4 EL Mehl, 1 Ei*

*100g Semmelbrösel*

*2-3 EL Butterschmalz*

*3 EL Weißweinessig, 2 EL Dijon-Senf*

*85 g Butter, je 2 EL gehackte Petersilie und Kerbel*

Kartoffeln waschen, in Salzwasser weich kochen. Schweinebauchscheiben flachdrücken, salzen und pfeffern. Dann beidseitig dünn mit Mehl bestäuben. Das Ei verquirlen, Fleisch erst darin, dann in Semmelbröseln wenden und die Panade etwas andrücken. Die Schnitzel im heißen Butterschmalz schwimmend goldbraun ausbacken. Dabei die Pfanne ab und zu etwas rütteln. Für die Soße 100 ml Wasser, Essig und Senf aufkochen. Zum Binden kalte Butter in Flöckchen kräftig mit dem Schneebesen unterschlagen. Die gehackten Kräuter zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln pellen, mit Schnitzeln und Soße anrichten. Nach Wunsch mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Selleriegrün garnieren.

**F I S C H****Forelle in Folie***Zutaten**4 Portionsfische, je 300 g , gesäubert**4 El Zitronensaft**Salz, weißen Pfeffer**2 El frische Kräuter, gehackt**40 g Butter**4 El Weißwein**8 Zitronenscheiben*

Forelle innen u. außen mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer u. Kräutern einreiben. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Für jeden Fisch ein Stück Alufolie in entsprechender Größe schneiden, so daß man den Fisch einschlagen u. die Ränder falzen kann. Glänzende Seite mit etwas Butter bestreichen, Fische darauf legen, mit Wein beträufeln u. mit Butterflöckchen belegen. Auf jeden Fisch 2 Zitronenscheiben legen. Folien falzen, so daß kein Saft austreten kann. Fische auf das Gitter legen, mit Ofen (od. unter dem Grill) etwa 18 Min. garen. Fische in der geöffneten Folie servieren.

pro Person 390 kcal od. 1630 kJ

**Hinweis:**

Den konzentrierten Saft kann man natur belassen od. man gießt ihn in den Saucetopf u. schlägt ihn mit 1-2 El Crème fraîche u. 20 g Butter zu einer cremigen Sauce auf.





---

**Gegrillte Lachskotelettes**

*Zutaten für 4 Personen*

4 Lachskotelettes á 200 g einölen. In der Grillpfanne pro Seite 2 Min. braten, salzen u. pfeffern. Fisch mit Kräuterbutter belegen. Dazu 300 g aufgetaute, pürierte Tiefkühlerbsen, in Butter erhitzt u. mild gesalzen.



**Krabben mit Käse u. Kräuternudeln**

*Zutaten für 4 Personen*  
125 g Eier Bandnudeln  
1 zerdrückte. Knoblauchzehe  
1 geh. Zwiebel (50 g)  
3 El Butter  
100 g Stangensellerie  
je 1 rote u. grüne Paprikaschote á 125 g  
100 g Champignons  
etwas Zitronensaft  
200 g Krabbenfleisch  
Pfeffer, Salz  
1/4 l Sahne (12%)  
100 g geriebenen. mittelalter Gouda (48%)  
je 1 El geh. Dill u. Schnittlauch

Nudeln in Salzwasser nicht zu weich kochen, abtropfen lassen. Unterdessen Knoblauch u. Zwiebel in 2 El Butter glasig dünsten. Sellerie u. Paprika putzen, waschen, in feine Streifen schneiden. Zur Zwiebel geben. Champignons putzen u. schiebeln, mit Zitronensaft beträufeln. Zum Gemüse geben, salzen u. pfeffern, zugedeckt 5 Min. dünsten. Nudeln u. Krabbenfleisch locker daruntermischen. Eine feuerfeste Form mit der restlichen Butter austreichen. Nudelmischung einfüllen. Sahne mit Gouda verrühren, salzen u. pfeffern. Über den Auflauf gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 20 Min. goldbraun überbacken. Vor dem Servieren Kräuter darüberstreuen.

pro Person etwa 445 kcal od. 1860 kJ







---

**Fischfrikadelle**

*500g Kabeljaufilet  
4 Eßl. Sahnequark  
2 Eier  
30 g Semmelbrösel*

Feingewürfelten Fisch und Quark pürieren. Eier und Brösel untermischen, kühlstellen und dann in heißen Öl anbraten

**Fisch****Shrimps-Barbecue**

auf Tex-Mex-Art

*1 Eßl. Butter  
1 kleine Zwiebel  
185 g Tomaten  
3 Eßl. Worcestershiresauce  
3 Eßl. fertige Steaksauce  
1 Eßl. Weinessig  
3 Eßl. brauner Zucker  
60 ml. Wasser  
1 Spritzer Tabascosauce  
16 große Shrimps  
8 dünne Scheiben Schinken (Bacon)  
Öl, Cilantro*

ca. 65 Min.

pro Pers. 516 kcal 2161 kJ

Butter erhitzen, die feingewürfelten Zwiebeln zufügen und glasig dünsten. Ketchup, Worcestershiresauce, Steaksauce, Essig, Zucker Wasser und Tabasco unterrühren. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Min. köcheln lassen. Kalt stellen. Die Krusten der Shrimps jeweils an der Bauchseite aufschneiden und entfernen. Das letzte Glied der Kruste mit den Schwanz dranlassen. Shrimps längs aufschneiden und den dunklen Darm entfernen. Die vorbereiteten Shrimps in die Barbecuesauce geben. 30 Min. marinieren lassen. Schinkenstreifen halbieren und jeweils eine Hälfte um einen Shrimps wickeln. Mit einem Holzspieß feststecken und in heißem Öl auf bei den Seiten je drei Min. braten. Cilantro hacken und darüberstreuen. Die restliche Sauce erhitzen und zu den Shrimps servieren.



*Fisch***Kartoffelrösti mit Matjes-Tatar**

*Für 4 Personen  
8 Matjesfilets  
1 Schalotte  
1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Dill  
3 Eßl. Zitronensaft, Pfeffer  
800 g festkochende Kartoffeln, Salz  
1 Eßl. Öl  
4 Eßl. Butter oder Magarine  
4 Teel. Crème fraiche*

Pro Pers. 813 kcal

Matjesfilets waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen, noch vorhandene Gräten entfernen. Filets ganz fein würfeln. Schalotte schälen und fein würfeln. Schnittlauch und Dill hacken (einige Dillzweige beiseite legen). Mit Matjes-Würfel, Zitronensaft und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Abgedeckt im Kühlschrank 1 bis 2 Stunden ziehen lassen. Die Kartoffel schälen und grob raspeln. Salzen, pfeffern und in einem Küchentuch sehr gut ausdrücken. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Backblech einölen, Kartoffelraspel in 12 kleinen Häufchen auf das Blech setzen. Mit einem Löffel andrücken und Butter- oder Magarineflöckchen daraufsetzen. Auf der mittleren Schiene 35 Min. backen, bis die Ränder schön knusprig braun sind. Röstis während der Backzeit einmal wenden. Röstis mit Matjes-Tatar, Crème fraiche und Dillzweigen anrichten.





*Fisch*

---

**Riesengarnelen in Zwiebelsauce**

*2 Knoblauchzehen*

*Butter*

*1 große Zwiebel*

*Salz, Sahne*

Butter in der Pfanne zerlassen, Shrimps auf niedrige Hitze anbraten, dann Knoblauch in sehr kleine Stücke schneiden und hinzugeben. Shrimps auf einen vorgewärmten Teller legen. In die Pfanne die kleingewürfelte Zwiebel geben und dünsten. Dann die Sahne hinzugeben und mit Salz abschmecken. Die Sauce über die Shrimps geben. Dazu Weißbrot servieren.



---

**Frittierte Scampi**

*Zutaten für 6 Personen*

*1 Ei*

*1/8 helles Bier*

*125 g Mehl*

*Salz und Pfeffer*

*1 kg Fett zum Fritieren*

*18 Scampi*

Ei, Bier, Mehl und Gewürze verrühren. 30 Minuten ausquellen lassen. Fritierfett in einem Topf erhitzen. Scampi schälen, entdarmen. In den Teig tauchen und portionsweise 3-5 Minuten im heißen Fett fritieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Pro Portion ca. 260 Kalorien / 1092 Joule



### **Boerges Lachs-Auflauf**

*Geräucherte Lachsscheiben  
Gehackte Zwiebeln  
Estragon  
Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
Sahne  
Öl  
Bandnudeln  
Fertig geriebenen Pizza-Käse*

Die Lachsscheiben in kleine Stücke schneiden und mit den gehackten Zwiebeln in eine Pfanne geben. Kurz anbraten. Mit Sahne aufgießen und mit Estragon, Salz und Pfeffer würzen. Gegebenenfalls mit etwas Zitronensaft abschmecken. Jetzt die gekochten Bandnudel in die Pfanne geben und alles etwas durchrühren. Dann alles in eine Auflaufform geben mit dem Käse bestreuen und noch mal etwas Sahne darüber geben. In einen auf 200 Grad vorgeheizten Backofen geben und goldbraun überbacken.

Tip: Man kann anstatt des geräucherten Lachs auch Seelachsfilet nehmen. Dann empfehle ich auch noch etwas Dill hinzuzufügen.



**Rotbarschfilet mit Zitronenkruste**

*Für 4 Portionen :*  
*2-3 Zitronen (unbehandelt)*  
*9 Scheiben Weizentostbrot (180 g)*  
*125 g Butter*  
*4 Rotbarschfilets (ca. 700 g)*  
*Salz*

Zitronenschale dünn abreiben, 5 Eßl. Saft auspressen. Toastbrot ohne Rinde reiben, mit der Zitronenschale und 100 g Butter verkneten. Fischfilets mit Zitronensaft und Salz würzen. Panade auf die Filets streichen und andrücken. Filets in einer ofenfesten Pfanne in der restlichen Butter etwa 2 Minuten anbraten. Dann in der Pfanne in dem auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorgeheizten Backofen zuerst 5 Minuten auf der 2. Einschubleiste von unten, dann auf der 2. Einschubleiste von oben 10 Minuten überbacken. Dazu passen Petersilienkartoffeln.

Pro Portion 547 kcal (2295 kJ)



*Fisch*

---

**Fischfilet im Schinkenmantel**

*ca. 2 Portionen*  
*2 Scheiben Lengfisch oder Seelachsfilet*  
*Zitronensaft*  
*2 Zwiebeln*  
*Salz*  
*3 Eßl. Sahne*  
*1 große dünne Scheibe gekochter Schinken*  
*½ Bund Petersilie oder Dill*  
*75 g mittelalter Gouda*

Fischfilet säubern, säuern, salzen, in einen Topf legen, langsam zum Kochen bringen, damit sich Fischsaft bildet, dann die Kochplatte ausschalten. Fisch ca. 5 Minuten vorgaren. Filets herausnehmen, Fischsud mit Sahne und den gehackten Zwiebeln ca. 2 Minuten stark sprudelnd kochen lassen, mit Salz und Zitronensaft würzen. Schinkenscheibe halbieren, Fischfilets damit umwickeln, in eine gefettete Auflaufform legen. Eingekochte Sahne darüber gießen, mit geriebenem Käse bestreuen. Unter der Grillbeheizung oder im Backofen gratinieren. Mit gehackter Petersilie oder Dill bestreuen und servieren.

**Fisch-Gratin mit Pilzen**

*ca. 4 Portionen  
500 g Fischfilet  
Essig oder Zitronensaft  
Salz  
10 g Butter oder Magarine  
1 Zwiebel  
1 Glas Pfifferlinge oder Mischpilze  
Salz, Pfeffer  
2 Eßl. Paniermehl  
1 Ei  
1 Becher Crème fraîche oder Schmand*

Fischfilet säubern, säuern, salzen. Fett erhitzen, gewürfelte Pilze andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilet in eine flache Auflaufform legen, mit Paniermehl bestreuen, Zwiebel-Pilzmasse darauf verteilen. Ei mit Crème fraîche verquirlen, über das Fischfilet gießen, im Backofen garen.

*Fisch***Seefisch mit Käsesauce**

*600 g Seelachs-, Lengfisch- oder Rotbarschfilet  
1 Zitrone  
1 Spur ;Salz  
1 El. Butter- oder Margarine-  
-flöckchen  
2 El. Butter oder Margarine  
2 El. Mehl  
125 ml Fleischbrühe  
60 g Schmelzkäse  
2 Eier  
1 Spur Muskat  
1 Bd. Petersilie*

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Fisch säubern und entgräten und unter fließendem kalten Wasser gründlich waschen, trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz bestreuen. Den Fisch in eine sparsam gefettete Auflaufform legen, Butter- oder Margarineflöckchen darübergeben. Die Auflaufform in den Ofen stellen und den Fisch etwa 20 Minuten dünsten lassen. In der Zwischenzeit die Butter oder Margarine zerlassen und mit dem Mehl zu einer Schwitze verrühren. Die Mehlschwitze mit der Brühe aufgießen und den Schmelzkäse darin zergehen lassen. Die Sauce von der Flamme nehmen. Die Eier trennen. Die Eigelbe unter die Sauce rühren und diese mit Muskat, Salz und Zitronensaft abschmecken. Die Eiweiße sehr steif schlagen und vorsichtig unter die Sauce heben. Das Fischfilet aus dem Ofen nehmen und die Sauce zugeben. Die Form nochmals in den Ofen schieben und das Ganze etwa 15 Minuten backen lassen, bis sich die Sauce goldbraun färbt. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie garnieren.

**Fischfilet-Wickel**

*600 g Fischfilets (günstig: Flunder, teurer: Felchen, Egli)  
1 EL Zitronensaft  
Salz oder Fischgewürz  
Pfeffer aus der Mühle  
Rosmarin, Thymian, fein gehackt  
1 Zwiebel, fein gehackt  
1 kleiner Lauchstengel, fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
1 Bund Petersilie, gehackt  
1 EL Öl  
100 ml Milch  
200 g Brot ohne Rinde  
100 ml Bouillon  
100 ml Weisswein  
50 g Reibkäse*

Den Zitronensaft mit den Gewürzen, sowie Rosmarin und Thymian mischen, über die Fischfilets giessen und zugedeckt einige Minuten ziehen lassen. Die gehackte Zwiebel zusammen mit dem feingeschnittenen Lauch, Petersilie und Knoblauch im heissen Öl kurz andünsten. Die Brotkrume zerzupfen, in der Milch einweichen, beides zusammen mit der Bouillon in die Pfanne geben und kurz mitdünsten. Die Brotpaste auf die Filets streichen, die Filets aufrollen und in eine gebutterte Gratinform einschichten, mit dem Weisswein übergiessen und mit dem Reibkäse bestreuen. Im 250 Grad heissen Ofen 20 Minuten dünsten.

Dazu: Trockenreis oder Risotto mit Saisonsalat

Varianten:

- Im Sommer zwei fleischige gut reife Tomaten in kleine Stückchen schneiden und mit der Zwiebel mitdünsten.
- Nach 10 Minuten Garzeit 4 Esslöffel Sauerrahm auf den Fischröllchen verteilen.



*Fisch*

**Fischfilet mit Krabbensoße**

*Mehl  
Krabben  
durchwachsenen Speck  
Champignons  
Zwiebeln  
Dill, Zitronensaft  
Sahne, Öl  
Salz, Pfeffer*

Fischfilet mit Zitronensaft säuern und anschließend in Mehl wenden und braten. Für die Soße durchwachsenen Speck kurz anbraten. Klein geschnittene Champignons und gewürfelte hinzufügen Zwiebeln hinzufügen weiter braten. Dann Krabben und die Sahne zugeben und etwas einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluß den kleingehackten Dill hinzugeben und mit dem Fisch servieren Dazu passen Salzkartoffeln

**S U P P E N****Kartoffelsuppe**

*Zutaten*  
750 g Kartoffeln  
2 Zwiebeln (80 g)  
1 Stange Lauch (150 g)  
oder auch 1 Bund Suppengrün  
50 g geräucherter fetter Speck  
Salz, weißer Pfeffer, 1 Möhre (80 g)  
1 l Wasser,  
4 Paar Bockwürstchen (600g)  
1 Bund Schnittlauch  
Suppen-Rind-Fleisch  
Knoblauch  
Suppenrindfleisch  
Knoblauch

Kartoffeln schälen u. waschen. In einer Schüssel mit Wasser bedeckt beiseite stellen. Suppen-Rind-Fleisch im gesamten kochen. Restwasser weiterkochen und las Brühe verwenden.

Zwiebeln schälen u. hacken. Lauch putzen, unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen lassen u. in Ringe schneiden. Speck klein würfeln u. in einem Topf auslassen. Zwiebeln u. Lauch reingeben u. in 5 Min. glasig braten. Fleischbrühe darübergießen. Mit Salz u. Pfeffer würzen. Kartoffeln abtropfen lassen u. in 2 cm große Würfel schneiden. In die Brühe geben. 2/3 der Kartoffeln durch ein feines Sieb geben und in die Suppe hinzugeben. Möhre schälen, unter fließendem Wasser abspülen. In 1/2 cm dicke, 2 cm lange Stifte schneiden.

In die Suppe geben. Alles zugedeckt 45 Min. kochen lassen. 10 Min. vor Ende der Garzeit Wasser in einem flache Topf bis kurz vor dem Kochen erhitzen. Würstchen unter lauwarmen Wasser abspülen u. in dem heißen Wasser in 10 Min. gar ziehen lassen. Die Hälfte der Suppe im Mixer pürieren od. durch ein Sieb streichen. Wieder in den Topf geben u. warm halten.

Schnittlauch abspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen u. sehr fein schneiden. Suppe in Suppenteller anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen. In jeden Teller 1 Paar abgetropfte Würstchen geben.



### *Suppen*

---

Tip "Suppenfleisch mit den Kartoffel (geschält u. etwas kleingeschnitten), dem Gemüse u. den Mohrrüben zusammen kochen". Suppenrindfleisch im Gesamten kochen. Restwasser weiter kochen und als Brühe verwenden.

1/3 der Kartoffeln durch ein Sieb geben und in die Suppe geben.

Vorbereitung : 20 Min. ; Zubereitung : 60 Min.

Variation : mit Möhren, Sahne Instant-Hühnerbrühe



**Linsensuppe**

*Zutaten*  
300 g Linsen  
½ l Wasser  
200 g Speckschwarte  
1 Zwiebel ( 40 g )  
1 Bund Suppengrün  
½ l Fleischbrühe aus Würfeln  
Salz, schwarzer Pfeffer  
1 El Zucker ( 15 g )  
4 El Essig  
Außerdem :  
100 g fetter geräucherter Speck  
2 Zwiebeln ( 80 g )

Linsen am Vorabend waschen u. mit dem Wasser in einem Topf quellen lassen. Am nächsten Tag Speckschwarte abspülen. Zwiebeln schälen u. vierteln. Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen u. grob zerschneiden. Alles zusammen mit den Linsen im Einweichwasser u. der Fleischbrühe 45 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen. Speckschwarte rausnehmen. Suppe durch ein Haarsieb aus Kunststoff streichen (im Metallsieb werden die Linsen schwarz) od. leicht im Mixer pürieren. Wieder in den Topf geben u. mit Salz, Pfeffer, Zucker u. Essig abschmecken. Noch mal erhitzen, dann warm stellen. Speck u. die geschälten Zwiebeln würfeln. Speck in einer Pfanne auslassen, bis er glasig ist. Zwiebeln zugeben u. in etwa 5 Min. knusprig braun braten. Suppe in eine vorgewärmte Terrine füllen. Den heißen Speck u. die Zwiebeln drüber verteilen u. sofort servieren.



**Fischsuppe portugiesisch***Zubereitung**500 g Fischstücke mit Kopf, Schwanz u. Gräten**3/4 l heiße Fleischbrühe aus Würfeln**3/4 l heißes Wasser**2 Knoblauchzehen, 1 Lorbeerblatt**2 Stangen Lauch**6 Pfefferkörner, 1 Möhre (120 g)**1 Zwiebel (40 g)**1 grüne Paprikaschote (80 g)**1/4 Tl zerriebener Majoran**Salz, 500 g Schollenfilet**Saft einer halben Zitrone**weißen Pfeffer**1/4 Bund Schnittlauch*

Fischstücke unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. In einen Topf geben. Heiße Fleischbrühe u. Wasser zugießen. Knoblauchzehen schälen u. mit etwas Salz zerdrücken, mit Lorbeerblatt u. Pfefferkörnern in den Topf geben. Aufkochen u. 30 Min. bei schwacher Hitze sieden lassen. In der Zwischenzeit Möhre schälen, waschen, in feine Stücke schneiden. Lauch waschen, fein hacken, Paprikaschote halbieren, putzen, waschen, abtropfen lassen u. in etwa 1/2 cm große Würfel schneiden.

Die inzwischen gekochte Fischbrühe durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen (die ausgekochten Fischstücke kann man nicht mehr verwenden). Das vorbereitete Gemüse mit Majoran u. Salz in die Brühe geben u. 20 Min. kochen lassen. Schollenfilets unter kaltem Wasser abspülen u. abgetropft in etwa 5 cm große Stücke schneiden. In die Suppe geben u. noch 10 Min. zugedeckt leise kochen lassen.

Mit Zitronensaft u. Pfeffer abschmecken u. abgespülten, feingeschnittenen Schnittlauch reingeben. Sofort servieren, die Suppe soll jetzt nicht mehr kochen.

TIP: Wenn Sie es mögen, können sie auch dünne Stangenweißbrotscheiben in einer Pfanne mit Butter u. reichlich Knoblauchpulver rösten u. die Scheiben dann heiß am Tisch auf die Suppe geben.



**Erbsensuppe mit Schweinefleisch**

*Zutaten*  
500 g gelbe Erbsen  
1 l Wasser, Salz  
3 mittelgroße Zwiebeln,  
3 Nelken  
5000 gepökeltes Schweinefleisch  
1 Tl getrockneter Majoran  
1 Tl getrockneter Thymian  
zum Garnieren :  
1 Stengel Petersilie

Die Erbsen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag in einen großen Topf mit dem Einweichwasser zu kochen bringen. Salzen.

Zwei Zwiebeln schälen u. würfeln. Eine Zwiebel schälen, ganz lassen u. mit Nelken bestecken. Beides in den Topf geben. Schweinefleisch unter kaltem Wasser abspülen u. nach 20 Min. in die kochenden Erbsen geben. Aufkochen lassen. Majoran u. Thymian dazugeben. Noch 100 Min. kochen lassen. Die mit Nelken besteckte Zwiebel aus der Suppe nehmen. Schweinefleisch auch raus nehmen. In dicke Scheiben schneiden.

Erbsensuppe mit Salz abschmecken. In einer Schüssel anrichten. Fleischscheiben obendrauf legen. Petersilie waschen u. trockentupfen. Die Erbsensuppe damit garnieren.



**Feine Garnelensuppe**

*Für 2 Personen :*  
*125 g Möhren, 1 Zwiebel*  
*6 Petersilienstiele*  
*2 Teel. Butter, 1 Lorbeerblatt,*  
*2 Prisen getrockneter Thymian*  
*1 Schuß Cognac oder Weinbrand*  
*5 Eßl. trockener Weißwein (z.B. Chablis)*  
*100 g gegarte geschälte Garnelen (Shrimps)*  
*4 Eßl. Sahne, Salz*  
*1 gehäufter Teel. Mehl*  
*Cayennepfeffer*

pro Pers. 191 Kcal

Möhren und Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilienblättchen von den Stängel zupfen. Einige in Streifen schneiden und beiseite legen. Übrige Petersilienblättchen und die Stiele feinhacken. 1 Teel. Butter in einem Topf schmelzen. Möhren, Zwiebeln, gehackte Petersilie, Lorbeerblatt und Thymian in der Butter andünsten. Mit Cognac oder Weinbrand ablöschen. Weißwein angießen. Etwa zwei Drittel von den Shrimps kleinschneiden und unter das angedünstete Gemüse mischen. Gut  $\frac{3}{8}$  l Wasser zufügen. Alles im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze 25 Minuten köcheln lassen. Gemüse mit den Shrimps und dem Sud in ein feinmaschiges Sieb geben. Flüssigkeit in eine Schüssel abseihen, Gemüse und Shrimps mit dem Kochlöffel gut ausdrücken. Aufgefangene Brühe in den Topf zurückgießen. Sahne unterrühren, einmal aufkochen. Übrige Butter mit dem Mehl verkneten. Mit dem Schneebesen in die Suppe rühren. Von den restlichen Shrimps einige beiseite legen, die anderen kleinschneiden und in die Suppe geben. Noch 5 Min. bei kleiner Hitze ziehen lassen. Suppe mit Salz und etwas Cayennepfeffer abschmecken und zurückgelegte Shrimps hineingeben. Mit den beiseite gelegten Petersilienstreifen bestreuen.





**Zwiebelsuppe**

*350 g Zwiebeln  
50 g Butter  
1 l heiße Fleischbrühe  
1/4 l herben Weißwein  
Salz und schwarzen Pfeffer  
8 dünne Scheiben Stangenweißbrot  
75 g geriebenen Emmentaler*

Zwiebeln grob würfeln und hell in Butter anbraten. Mit Fleischbrühe übergießen. 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Den Weißwein zu den Zwiebeln gießen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Heiß halten, aber nicht mehr kochen lassen. Weißbrotscheiben kräftig toasten. Suppe in vier feuerfeste Suppentassen füllen. Brotscheiben vorsichtig drauflegen. Sie dürfen nicht in die Suppe sinken. Mit Käse bestreuen und kurz unter den vorgeheizten Grill schieben. Der Käse soll nur verlaufen, er darf nicht braun werden.



*Suppen*

**Weimarer Zwiebelsuppe mit Käsecroutons**

*2 Zwiebeln  
1 cl. Stange Porree  
1 El Tomatenmark  
1/2 l Fleischbrühe  
100 ml Bier  
2 El Speiseöl  
Majoran, Kümmel, Salz, Pfeffer, Zucker  
Für die Käsecroutons:  
50 g geriebener Emmentaler  
1 Eigelb  
1 Tl Senf  
2 Scheiben Roggenbrot oder Roggentoast*

Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Porree gut waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln in Öl goldgelb rösten, das Tomatenmark und die Porreestreifen zugeben und kurz mitschwitzen. Alles mit heißer Fleischbrühe und dem Bier auffüllen. Mit den Gewürzen abschmecken. Aus dem Roggenbrot 2 runde Scheiben ausstechen. Den Schnittkäse reiben und mit dem Eigelb und dem Senf verrühren. Diese Masse spitz auf die gerösteten Brote aufstreichen. Die Croutons unter dem Grill (oder im MW-Herd) gratinieren. Inzwischen die Suppe in die Tassen verteilen und die Croutons draufsetzen.



**A U F L Ä U F E****Gratin-Kartoffel-Auflauf***Zutaten*

*ca. 5-6 Kartoffel mittlerer Größe  
(richtet sich nach der Größe der Auflaufform)*

*ca. 150-200 g alten od. mittelalten Gouda*

*3-5 Knoblauchzehen*

*ca. 1/2 bis 1 Topf Sahne (20 g)*

*Salz u. evtl. Pfeffer*

Die Kartoffeln schälen u. in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffel dann dachziegelartig in eine gebutterte Auflaufform legen. Salzen u. die durch die Presse gedrückte Knoblauchzehen auf die Kartoffeln verteilen. Sahne darübergießen, so daß die unteren Reihen der Kartoffeln in der Sahne liegen. Dann in den Mikrowellenherd 600 Watt ca. 10 Min. Garprobe mit dem Messer hineinstecken, ob die Kartoffeln hart od. weich sind. Dann den geriebenen Käse darüber streuen u. gut verteilen. Dann die Auflaufform in den vorgeheizten auf 150 Grad Backofen stellen, bis der Käse am Rand ein gewisse Bräune annimmt.

Am besten eignen sich Salatkartoffeln, da sie härter sind als die herkömmlichen, man kann aber auch andere Kartoffel nehmen.

Variation : In den Auflauf kann man auch klein gewürfelte Zwiebeln hinzugeben.

**Makkaroni-Auflauf**

*Zutaten für 6 Personen:*

*600 g Kalbsschnitzel*

*1 El Butter*

*4 El Öl*

*2 Lorbeerblätter*

*1/8 l trockener Weißwein*

*100 g Crème fraîche*

*5 Eier*

*je 1 Messerspitze Salz u. frisch gemahlener weißer Pfeffer*

*1 Tl getrockneter Estragon*

*400 g Makkaroni*

*4 l Wasser, 2 Tl Salz*

*150 g Emmentaler Käse*

*1 Bund glatter Petersilie*

*1 Zwiebel*

*1/4 l Sahne*

Das Kalbfleisch grob würfeln. Die Butter mit 2 El Öl erhitzen. Das Fleisch darin anbraten. Die Lorbeerblätter u. den Wein dazugeben. Das Fleisch zugedeckt in 30 Min. garen, dann etwas abgekühlt durch den Fleischwolf drehen od. in der Küchenmaschine pürieren. Die Crème fraîche u. 1 Ei unter die Fleischmasse rühren, mit dem Salz, dem Pfeffer u. dem Estragon abschmecken. Die Makkaroni im kochenden Salzwasser 8 Min. sprudelnd kochen, dann abgießen u. gut abtropfen lassen; mit dem restlichen Öl mischen. Den Käse fein raspeln. den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine gefettete Form mit der Hälfte der Nudeln auslegen, die Fleischmasse draufstreichen u. die gewaschenen Petersilienblätter darüberstreuen. Die Zwiebel schälen, würfeln u. mit der Hälfte des Käses auf die Fleischmasse streuen. Die restlichen Makkaroni darauf schichten. Die übrigen Eier mit der Sahne verquirlen, mit Salz u. Pfeffer würzen u. über die Nudeln gießen. Den Auflauf 30 Min. backen, dann mit dem restlichen Käse bestreuen u. in weiteren 10 bis 15 Min. goldgelb überkrusten.

BRAUCHT ETWAS ZEIT

pro Person etwa 940 kcal od. 3940 kJ

47 g Eiweiß. 51 g Fett, 62 g Kohlenhydrate

Vorbereitungszeit: 1 Std.

Backzeit : 40-45 Min.



*Aufläufe*

---

**Makkaroni-Auflauf nach eigenem Rezept**

Das Schnitzel in kleine Streifen schneiden u. mit klein gewürfelten Zwiebeln anbraten.  
Etwas Sahne hinzugeben





*Aufläufe*

**Sauerkraut-Auflauf**

*Zutaten*  
*3 Portionen:*  
*3 Schalotten od. kleine Zwiebeln*  
*150 g Bacon ( Frühstücksspeck )*  
*1 Dose Sauerkraut ( 285 g )*  
*Salz, Pfeffer*  
*1 Bund Petersilie*  
*1 El Weißwein*  
*1/4 l Schlagsahne*  
*3 Eier*  
*1 Brötchen vom Vortag*  
*150 g geriebener Gouda*  
*Fett für die Form*

Schalotten abziehen u. fein würfeln. Bacon in Streifen schneiden u. in einen Topf auslassen. Schalotten u. abgetropftes Sauerkraut zugeben u. andünsten. Gemüse, gehackte Petersilie, Wein u. 1/8 l Sahne zugeben, aufkochen u. etwas auskühlen lassen. Eier trennen, Brötchen würfeln mit restlicher Sahne, Eigelb u. Käse vermengen, unter das Kraut heben. Eiweiß steig schlagen, unterheben. In eine gefettete Auflaufform füllen. Im Backofen bei 200 Grad 30 Min. garen.

pro Portion 940 Kcal od. 3948 kJ  
Zubereitungszeit ca. 45 Min.



**Hackfleischtorte***Zutaten**Für den Rührteig**300 g Mehl ( Typ 405 )**1 Päckchen Backpulver**125 ml Milch**1-2 Eier, 1 El Öl**Salz, Pfeffer**Für die Füllung**400 g Rindergehacktes**1 eingeweichtes Brötchen**1 Zwiebel ( 50 g )**1 rote Paprikaschote ( 200 g )**1 Tl Senf**Salz, Pfeffer, Oregano**1 El Tymian**1 Glas Oliven**2 El Öl*

Milch u. Backpulver mischen, mit den Eiern, Milch, Öl u. Gewürzen verrühren. Hackfleisch, ausgedrücktes Brötchen, Zwiebeln u. Paprikawürfel, Senf, Gewürze in Scheiben geschnittene Oliven Vermengen. U. im heißen Öl anbraten.

Zwei Drittel des Teiges in eine gefettete Springform ( ca. 28 cm Durchmesser ) füllen. Füllung darauf verteilen. Restlichen Teig darübergeben. Bei 200 Grad ca. 40 Min. backen. Nach belieben mit Kräutern anrichten.

AufläufeHackfleisch-Auflauf*Zutaten**Für den Fleischteig:**2 Brötchen, ½ l Wasser**500 g gemischtes Hackfleisch**(vom Rind u. Schwein)**2 Eier, Salz, Pfeffer**1 Prise Paprika rosenscharf**1 Bund Petersilie**1 Zwiebel (50 g)**Für die Füllung**je 1 rote u. grüne Paprikaschote (300 g)**3 große Tomaten (240 g)**2 Zwiebeln (100 g)**100 g Frühstücksspeck**Margarine od. Öl zum Einfetten*

Brötchen in eine Schüssel geben, mit Wasser begießen. Einweichen, Ausdrücken. Mit Hackfleisch u. Eiern in einer Schüssel vermischen. Mit Salz, Pfeffer u. Paprika würzen. Petersilie waschen, trockentupfen. Zwiebeln schälen. Beides hacken. In den Fleischteig kneten. Für die Füllung Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen, abtropfen u. in Streifen schneiden. Tomaten häuten, Stengelsansätze entfernen. In Scheiben schneiden. Zwiebel schälen. In Ringe schneiden. Frühstücksspeck würfeln. Feuerfeste Form reichlich mit Margarine od. Öl einfetten. Die Hälfte des Fleischteiges einfüllen. Darauf Paprikastreifen, Tomatenscheiben, Zwiebelringe u. Speckwürfel schichten. Restlichen Fleischteig darauf geben. Form in den vorgeheizten Ofen auf mittlere Schiene stellen.

Backzeit : 55 Min . Elektroherd : 200 Grad

**Käsehackauflauf in der Mikrowelle**

*Zutaten*  
*4 Portionen*  
*flache Schale aus Glas od. Porzellan*  
*Einschubröhre 1*  
*Rostwölbung nach unten*  
*Mikrowelle 700 Watt 18-20 Min.*  
*500g gemischtes Hackfleisch*  
*1 altes Brötchen*  
*Wasser zum Einweichen*  
*1 Zwiebel*  
*1 Ei (1/2 Eiweiß aufheben zum Bestreichen)*  
*bis zur 1/2 Tasse Milch*  
*Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Muskat, Thymian, Knoblauch*  
*100 g Gouda-Käse*  
*1 kleine grüne Paprikaschote*

Hackfleisch mit einem eingeweichten, gut ausgedrückten Brötchen, kleingeschnittenen Zwiebeln, Ei, Salz, Gewürzen, gewürfelm Käse u. kleingeschnittener Paprikaschote verkneten. Ist der Teig recht fest bis zu einer 1/2 Tasse Milch zufügen. Den Teig mit nassen Händen zu einem Laib formen, in das Gefäß legen u. mit Eiweiß bestreichen. In 17-19 Min. mit Mikrowelle solo garen.





---

**Nudelauf mit Kassler**

*Zutaten*  
*6 Portionen :*  
*500 g Nudel, Salz*  
*6 dicker Scheiben Kassleraufschnitt (300 g)*  
*100 g Emmentaler*  
*getrockneter Majoran*  
*2 Eier*  
*250 g Sahnequark*  
*100 ml Schlagsahne*  
*Salz u. Pfeffer*

Nudel kochen. Kassler würfeln. Käse reiben alles in Auflaufform schichten. Einzelne Lagen mit Majoran würzen. Mit Nudel u. Käse abschließen. Eier, Quark, Sahne u. Gewürze gut verrühren u. über den Auflauf gießen. 200 Grad 20 Min. überbacken

pro Portion 700 kcal od. 7940 kJ



*Aufläufe*

**Tomaten-Schafskäse-Auflauf**

Fleischtomaten und Schafskäse in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Fleischtomaten und Käse abwechselnd nebeneinander in einer Auflaufform schichten. Olivenöl darübergießen. Petersilie grob hacken und die Lücken in der Form damit füllen. Den gestampften Knoblauch über den Auflauf verteilen. Dann bei 200 Grad 1/2 Stunde im Backofen erhitzen.





*Aufläufe*

**Falscher Hase**

*Für 6 Portionen  
5 Eier (Gew.-Kl. 3)  
4 Scheiben Weizentostbrot  
2 Zwiebeln  
100g durchwachsenen Speck  
750 gemischtes Hackfleisch  
200 g Magerquark  
Salz, Pfeffer,  
4 Eßl. Öl*

3 Eier 7 kochen, pellen. Toastbrot ohne Rinde einweichen. Zwiebeln fein würfeln. Speck in 2 cm dicke Streifen schneiden. Hack mit Quark, restlichen Eiern, ausgedrücktem Toastbrot und Zwiebel verkneten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Arbeitsfläche mit 2 El Öl bepinseln. Hälfte des Teiges zu einem Laib formen (Länge : 30-35 cm). Mit einem Eßlöffel 3 Vertiefungen eindrücken, die gekochten Eier hineinlegen. Restlichen Teig darauf verteilen. Laib in einen mit dem restlichen Öl. ausgepinselten flachen Bräter legen. Falschen Hasen mit Speck spicken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 40-50 Minuten backen. Ab und zu mit Bratfett übergießen. Dazu passen Senfsoße und Kräuterkartoffeln.

Pro Portion 678 kcal (2841 kJ)



**Flensburger Auflauf**

*drei große Kartoffeln  
zwei Schweineschnitzel  
durchwachsenen Speck  
Champignons  
Zwiebeln  
Sahne  
Knoblauch  
Majoran, Oregano  
Salz, Pfeffer  
geriebener Emmentaler*

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, gar kochen. Beide Schweineschnitzel garbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in die Auflaufform geben. Speck würfeln und anbraten. Kleingeschnittene Champignons und Zwiebel dazugeben. Weiter braten. Gehackten Knoblauch, Majoran und Oregano zugeben. Sahne unterrühren. Das ganze grob mit den Kartoffeln mischen und die Auflaufform über das Fleisch geben. Das Ganze mit Käse überstreuen und bei 250 Grad überbacken.

*Aufläufe***Hack-Kartoffelbrei-Auflauf**

*Zutaten für 2 Personen:  
1 altes hartes Brötchen  
250 g gemischtes Gehacktes  
1 Ei  
2 Zwiebeln  
200 g gewürfelter Gouda  
100 g gewürfelter durchwachsener Speck  
8 Kartoffeln  
3 Knoblauchzehen  
Muskatnuß, Salz und Pfeffer  
100 ml Milch*

Eine gewürfelte Zwiebel mit dem gewürfelten Speck andünsten und in die Auflaufform geben. Kartoffeln schälen, kochen und mit Muskatnuß und Milch zu Kartoffelbrei verarbeiten. Kartoffelbrei auf die Zwiebeln und den Speck in die Auflaufform geben. Brötchen in warmes Wasser legen, bis es sich mit dem Wasser aufgesogen hat und anschließend ausdrücken. Hack in eine Schüssel geben, mit der zweiten gewürfelten Zwiebel, dem Ei, dem Brötchen, dem gewürfelten Gouda, viel Salz, dem kleingehackten Knoblauchzehen und Pfeffer mischen. Eventuell etwas nachsalzen. Die Hackmasse auf den Kartoffelbrei in die Auflaufform geben und ca. 1,5 Stunden bei ca. 150°C im Backofen backen.

**E I N T Ö P F E****Chili con Carne**

*Zutaten für 10-12 Personen*

*5 Zwiebeln*

*1 kg gemischtes Gehacktes*

*1500 g geschälte Tomaten aus der Dose*

*1500 g Chili-Bohnen aus der Dosen*

*1500 g Kidney-Bohnen aus der Dose*

*3 große Paprikaschoten (rot/gelb/grün)*

*1 Dose Tomatenmark*

*Chilisauce*

*5 Knoblauchzehen*

*Salz, Pfeffer, Cayenne-Pfeffer*

*Oregano, Majoran*

Öl in einen Topf geben u. in kleine Würfel geschnittene Zwiebeln kurz anbraten, ohne daß sie braun werden. Gehacktes ausbraten u. viel umrühren. Ist das Gehackte gar, dann die geschälten Tomaten in der Dose mit einem langen Messer kurz durchschneiden und mit dem Tomatenmark in den Topf geben. Knoblauchzehen hinzupressen. Majoran und Oregano hinzugeben. 1/2 Std. kochen lassen u. dann die Bohnen hineingeben u. wieder 1/2 Std. mit niedriger Hitze, ca. Stufe 3-4, langsam kochen lassen. Paprikaschoten, gelbe u. rote, klein schneiden u. mit Chilisoße hineingeben. Dann mit Salz, Cayenne-Pfeffer oder Chilipulver abschmecken.

Kl. Variante: Mais aus der Dose untermischen.

Tip: Zum Einfrieren eignet sich das Chili con Carne sehr gut.

*Eintöpfe***Französischer Bohnentopf**

*Zutaten für 8 Personen*  
500 g weiße Bohnenkerne  
100 g Lauch  
3 Zwiebeln  
2 l Geflügelbrühe (Instant)  
250 g durchwachsener Speck  
125 g Knoblauch-Kochwurst  
1 Gänsekeule  
1 Tl Salz  
½ Tl Knoblauchsatz  
2 Messerspitzen schwarzen Pfeffer  
½ Tl getrockneter Thymian  
2 Zweige Petersilie  
1 Lorbeerblatt  
400 g Tomaten  
je 3 El Zwiebeln- u. Selleriewürfel  
2 El Öl  
1/8 l trockener Weißwein

Die Bohnen 12 Std. einweichen. Den Lauch putzen, die Zwiebeln schälen u. beides kleinschneiden. Die Brühe mit den Bohnen, dem Speck, der Kochwurst u. der Gänsekeule zum kochen bringen, die Zwiebeln u. den Lauch zugeben sowie alle Gewürze; 1¼ Std. köcheln lassen. Die Tomaten häuten u. würfeln. Nach 45 Min. Kochzeit die Wurst, den Speck u. die Gänsekeule aus den Bohnen nehmen u. in Scheiben u. in Würfel schneiden. Die Bohnen abseihen, die Brühe aufbewahren. Den Backofen auf 220°C vorheizen. Die Zwiebeln-, Sellerie- u. Tomatenwürfel in dem Öl kräftig anbraten, mit dem Wein ablöschen u. unter die Bohnen mischen. Die Bohnen lagenweise mit dem Fleisch, der Wurst u. dem Speck in eine feuerfeste Form füllen, die Brühe darübergießen; in 1¼ Std. im Backofen garen.

pro Portion etwa 640 kcal od. 2690 kJ

**Bunter Bohnen-Topf**

Eine Packung Fleischklößchen u. Junges Sommergemüse (je 300 g, Tiefkühltruhe) in 3/4 l Rinderfond (Glas) nach Packungsvorschrift kochen. 1/2 Dose rote od. weiße Bohnen, je 1 Tl Bohnenkraut u. Majoran, 1 Dose Tomaten-Mark (140 g), 100 g kleingewürfelten, gekochten Schinken u. 250 g gescheibelte Bockwürstchen dazugeben, einmal aufkochen, 10 Min. ziehen lassen, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch u. Zwiebel würzen. Auf drei Teller verteilen, gehackten Schnittlauch darüberstreuen.



**Linsentopf mit Spätzle**

*Zutaten für 6 Personen*

*400 g Linsen*

*1 Bund Suppengrün*

*1 Zwiebel*

*2 Gewürznelken*

*4 Suppenknochen*

*1 Tl Salz*

*zum Abrunden :*

*2 El Tomatenmark*

*je ¼ Tl Salz u. Pfeffer*

*je ½ Tl getrockneter Majoran u. Thymian*  
*5200 g grobe geräucherte Schweinsbratwürste*

Die Linsen mit Wasser bedeckt 12 Std. einweichen. Das Suppengrün waschen u. grob kleinschneiden. Die Zwiebeln schälen u. mit Gewürznelken bestecken. Die Knochen waschen. Die Linsen mit dem Einweichwasser, dem Suppengrün, der Zwiebel, den Knochen u. dem Salz zugedeckt 1 Std. köcheln lassen. Die Zwiebeln u. die Knochen aus den Linsen nehmen. Das Tomatenmark u. die Gewürze untermischen. Die Würste in Scheiben schneiden u. mit den Spätzle im Linsentopf erhitzen.

pro Portion etwa 555 kcal od. 2330 kJ

*Eintöpfe***Gulasch**

*Für ca. 5 Personen*  
750 g Schweinegulasch  
2 große Möhren  
2 Zwiebeln  
1 grüne Paprika  
1 rote Paprika  
150 g durchwachsenen Speck  
30 g Butterschmalz  
1/2 l Brühe (Instant) oder Wasser  
0,2 l Rotwein  
2-3 Eßlöffel Soßenbinder  
1/3 Becher Sahne  
3 Knoblauchzehen  
Salz, Pfeffer, Majoran  
Cayenne Pfeffer  
1 kleine Dose Tomatenmark

Fleisch waschen, trockentupfen, eventuell etwas klein schneiden. Möhren schälen, waschen, in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen, würfeln. Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden. Speck ebenfalls würfeln. Speck im heißen Fett kurz anbraten und dann das Fleisch hinzufügen und mitbraten. Dann Zwiebeln und Möhren hinzufügen und weiter braten. Mit Brühe oder Wasser und Wein ablöschen. Tomatenmark und Gewürze hineingeben. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken und hinzufügen. Dann ca. 1 Stunde schmoren lassen. Dann die Paprikastücke hinzufügen und eine weitere viertel Stunde köcheln lassen. Gulasch binden und Sahne hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Beilage passen Breitbandnudeln, Spätzle oder Salzkartoffeln.

Zeit 1 1/2 Stunden



**N U D E L G E R I C H T E****Nudeln mit Schinken-Sahne-Erbsen-Sauce**

*Zutaten*  
*Bandnudeln*  
*Öl, Salz, Zwiebel, Knoblauch*  
*gekochter Schinken*  
*Champignons, Tiefkühlerbsen*  
*Sahne, Butter*

Breite Bandnudeln in Wasser mit Öl u. Salz ca. 10 Min. kochen. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, Knoblauch in sehr kleine Stücke schneiden. Beides in eine Pfanne mit Öl geben u. leicht anbraten, so daß die Zwiebeln nicht braun werden. Dann Schinken in kleine quadratische Scheiben schneiden u. in die Pfanne hinzugeben. Das ganze leicht weiter braten lassen. Sahne u. Champignons hinzugeben u. das ganze etwas kochen lassen. Zum Schluß die tiefgekühlten Erbsen in die Pfanne geben. Sind die Erbsen heiß, so ist die Sauce fertig. Nun noch die Sauce über die Nudeln geben u. das Festessen kann beginnen. Die Nudeln kann man verfeinern, wenn man sie mit Sahne u. Butter etwas in der Pfanne braten läßt.

*Nudeln***Spaghetti mit Sauce Bolognese***Zutaten*

*100 g durchwachsenen Speck  
2 Zwiebeln  
1 Möhre  
3 Stangen Staudensellerie  
1 Bund Petersilie  
3 El Olivenöl  
300 g Rinderhackfleisch  
100 g Schweinemett  
2 El Tomatenmark  
¼ l heiße Fleischbrühe  
1/8 l Trockener Weißwein  
1 Lorbeerblatt  
½ Tl Salz  
1 Messerspitze schwarzen. Pfeffer  
1 Prise Zucker  
4 l Wasser  
2 Tl Salz  
400 g Spaghetti  
100 g Hähnchenleber  
2 Tl Butter*

Den Speck in sehr kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen u. feinwürfeln. Die Möhre schaben, waschen u. ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Staudensellerie wie eine Kartoffel abschaben u. putzen, waschen u. in sehr feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trockentupfen u. fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel u. den Speck in die Pfanne geben u. leicht anbraten, so daß die Zwiebeln nicht braun werden. Dann das gesamte Hackfleisch darin unter Umwenden anbraten. Zwiebeln hinzufügen u. alles 3 Min. weiter braten. Die Möhrenwürfel, die Selleriescheibchen, die Petersilie, das Tomatenmark, die Brühe, den Wein, das Lorbeerblatt, das Salz, den Pfeffer u. den Zucker untermischen. Die Sauce einmal aufkochen u. bei schwacher Hitze 30 Min. köcheln lassen. Das Wasser zum Kochen bringen. Das Salz, das restliche Öl u. die Spaghetti hinzufügen. Die Nudeln darin etwa 8 Min. >al-dente< garen. Die Hähnchenleber in 1 Tl Butter feinwürfeln, anbraten u. zuletzt unter die Sauce mischen. Die Spaghetti in einem Sieb abtropfen lassen, mit der restlichen Butter mischen u. der Sauce anrichten.





*Nudeln*

**Bolognese nach Hausrezept**

*Zutaten*

*750 g gemischtes Gehacktes*

*ca. 3 Möhren*

*1/4 Selleriekopf*

*2 Zwiebeln, sie sollten nicht zu klein sein*

*100 g durchwachsenen Speck*

*8-10 Knoblauchzehen*

*2 Dosen geschälte Tomaten ( ca. 1800 g )*

*1 kleine Dose Tomatenmark*

Die Spaghetti mit der Sauce Bolognese geht natürlich auch einfacher. Dies mußte ich erst durch meine Mutter erfahren u. sie muß es ja wissen, da sie das Rezept von einer Bekannten aus Italien hat. Ich habe es selbst ausprobiert u. der Erfolg ist der gleiche.

Oregano, Majoran, Salz u. evtl. noch Knoblauch die Gewürze erst zum Schluß hineintun sollte alles zu trocken sein, kann man auch ein Schuß guten Rotwein hinzutun. Die Sellerieknolle, die Möhren, die Zwiebeln u. den gepreßten Knoblauch vorher im Topf in Olivenöl od. normalen Öl anbraten, bzw. dünsten.

**Lasagne**

*Zutaten für 6 Personen*  
250 g Lasagnenudeln  
2 Zwiebeln  
600 g Hackfleisch halb u. halb  
2 El Olivenöl  
½ Tl getrockneter Oregano  
1 Tl Paprikapulver, edelsüß  
½ Tl Salz  
2 El Butter  
2 El Mehl  
½ l Milch  
¼ l trockener Weißwein  
½ Tl Salz  
2 Messerspitzen weißen Pfeffer  
100 g geriebenen Emmentaler Käse  
50 g geriebener Parmesankäse  
4 El Sahne

Die Lasagnenudeln in 4 l sprudelndes Salzwasser geben u. darin garen, anschließend in kaltes Wasser legen. Die Zwiebeln schälen u. feinhacken. Die Zwiebeln mit dem Hackfleisch in dem Öl braten, bis dies grau geworden ist, mit dem Oregano, dem Paprika u. dem Salz würzen. Die Butter zerlassen, das Mehl hineinstäuben u. hellgelb anbraten. Nach u. nach mit der Milch u. dem Weißwein aufgießen u. unter Rühren 5 Min. kochen lassen, mit dem Salz u. dem Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine feuerfeste Form mit wenig Sauce ausgießen, lagenweise die Nudeln u. die Fleischfüllung in die Form geben. Jede Fleischschicht mit Sauce beträufeln, restliche Sauce über den Auflauf gießen, mit dem Käse bestreuen u. mit Sahne beträufeln. Den Auflauf 40 Min. im Backofen über backen.

pro Portion etwa 640 kcal od. 2690 kJ



**Lasagne Hausmannskost***Zutaten**300 g gemischtes Gehacktes**2 Zwiebeln**250 Lasagne-Nudel**4 Eßl. Sahne**100 g geriebener Emmentaler**Oliven-Öl, Salz, Pfeffer, Majoran**2 Eßl Mehl**2 Eßl. Butter**ca. 1/2 l Milch**trockener Rotwein**1 Dose geschälte Tomaten (Füllgewicht ca. 400 g)**100 g geräucherter Speck***Lasagnenudeln**

Lasagnenudeln 9 Min. kochen, auch diejenigen, die man eigentlich nicht zu kochen braucht. Die Lasagneblätter einzeln ins kochende Wasser legen, damit sie nicht zusammenkleben.

**Fleischfüllung**

Oliven-Öl in den Topf füllen; kleingewürfelter Speck kurz darin anbraten, Hackfleisch und klein geschnittene Zwiebeln dazugeben. Hackfleisch immer wieder umrühren. Knoblauch hinzupressen. Das ganze solange auf niedriger Hitze weiter kochen und umrühren, bis der Großteil der Flüssigkeit des Hackfleisches verdunstet ist. Dann die Dose geschälte Tomaten öffnen und mit einem langen Messer die Tomaten in der Dose damit kleinschneiden und in den Topf dazugeben. Alles mit Majoran vorwürzen. Dazu kann man einen Schuß trockenen Rotwein noch hinzufügen. Das ganze ca. 60 Min. bis 90 Min. köcheln lassen und immer wieder dabei umrühren bis sich die festen Tomaten darin aufgelöst haben, dann mit Salz, Majoran und Pfeffer vorsichtig würzen.

**Soße**

Butter in einem Topf zerlassen. Unter ständigem Rühren das Mehl hinstäuben. Die Soße sollte dabei immer flüssig bleiben. Dann die Milch hinzufügen und etwas köcheln lassen. Das ganze mit etwas Muskat würzen.

**Lasagne**



*Nudeln*

Eine feuerfeste Form mit der Soße ausgießen und lagenweise mit Nudeln, Fleisch und Soße schichten. Zuletzt Nudeln, dann die restliche Soße und das ganze mit geriebenen Emmentaler überstreuen und mit etwas Sahne betreufeln. Dann das Ganze in einen 150 Grad vorgeheizten Backofen ca. 20-30 Min überbacken.





---

**Grüne Nudeln mit Thunfischsoße**

*Für 4 Personen :*  
*500 g grüne Bandnudeln*  
*Salz, Pfeffer*  
*2 Zwiebeln (100 g)*  
*1 Knoblauchzehe*  
*1 Eßl Olivenöl*  
*2 Dosen Thunfisch naturell (á 154 g Abtropfgewicht)*  
*3/8 l Schlagsahne*  
*1-2 Eßl Soßenbinder*  
*Abgeriebene Schale und Saft einer Zitrone*

pro Pers. 590 kcal 2480 kJ Zeit ca. 30 Min.

Nudel nach Packungsanweisung im kochenden Salzwasser garen. Für die Soße Zwiebel und Knoblauchwürfel im heißen Öl glasig dünsten. Thunfisch mit Flüssigkeit und Sahne zugeben, einmal aufkochen. Binden und abschmecken. Nach Wunsch mit Basilikum würzen.



*Nudeln*

---

**Makkaroni mit Shrimps-Muschel-Soße**

*Shrimps  
Muscheln aus dem Glas oder tiefgefrohren  
Knoblauch, Zwiebel  
Bund Petersilie, Dill  
Weißwein  
Butter, Sahne  
Gouda*

Zwiebeln würfeln, Petersilie und Dill klein hacken. Den Knoblauch stampfen. Shrimps, Muscheln und Zwiebeln in Butter andünsten. Kräuter und Knoblauch hinzufügen. Mit etwas Wasser und Weißwein ablöschen. Alles etwas einköcheln lassen. Dann den geriebenen Käse und die Sahne hinzufügen. Die Soße mit den Makkaronis mischen und sofort servieren.

**Spaghetti Carbonara***Zutaten**400 g Spaghetti**150 g Schinkenspeck, klein geschnitten**1 El Öl**2 Eigelb, 100 g Sahne**50 g Parmesan gerieben oder fein gehackter Emmentaler**Salz, reichlich Pfeffer**2 Knoblauchzehen*

Speck in heißem Öl langsam ausbraten. In einer vorgewärmten Schüssel Eier mit Sahne, Käse, Salz, Pfeffer und fein gehackte Knoblauchzehen kräftig verrühren. Die Soße sollte etwas dicklich sein, auf keinen Fall zu dünn. Die dampfend heißen Nudeln unter die Soße unterziehen. Mehrmals durchrühren. Dann den Speck oben drauf verteilen und sofort servieren.

pro Person 720 kcal od. 3010 kJ



*Nudeln*

**Nudeln mit Kräuterpaste**

*300g Nudel (z.B. Gnocchi), Salz  
Für die Paste :  
1 Chilischote , 1 Knoblauchzehe  
8 entsteinte schwarze Oliven  
1 Eßl. Kapern  
30 g Pinienkerne (gehackt)  
je 1 Bund Petersilie und Basilikum (gehackt)  
Saft von 1 Zitrone  
8 Eßl. Öl, Salz, Pfeffer  
Außerdem :  
50 g Butter oder Magarine*

pro Person ca. 700 kcal (2940 kJ) Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Nudel nach Packungsanweisung zubereiten. Für die Paste die Chilischoten waschen, trockentupfen und feinhacken. Mit Knoblauchwürfeln, gehackten Oliven, Kapern und restlichen Zutaten verrühren. Abschmecken. Fett unter die abgetropften Nudeln heben. Kräuterpaste darübergerben.



*Nudeln***Nudelpfanne mit Fleischklößchen**

200 g Hörnchennudeln  
400 g gemischtes Hackfleisch  
1 Zwiebel  
2 Eier  
Salz, schwarzen Pfeffer  
Für die Sauce  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 grüne Paprikaschoten  
2 Eßl. Butter  
2 Eßl. Tomatenmark  
2 Eßl. Mehl  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver  
1 Eßl. gehackte Petersilie

Die Nudeln in reichlich Salzwasser bißfest kochen, danach auf einem Sieb abtropfen lassen. In der Zwischenzeit aus dem Hackfleisch, der geschälten, feingehackten Zwiebel den Eiern, Salz und Pfeffer einen Fleischteig herstellen und abschmecken. Wasser in einen flachen Topf zum Kochen bringen, etwas Salz zugeben. Aus dem Fleischteig mit nassen Händen kleine runde Klößchen formen und in dem heißen Wasser 15 Minuten garziehen lassen. Nicht mehr kochen, da die Bällchen sonst auseinanderfallen. Die Klöße abtropfen lassen und mit den Nudel vermischen. Das Kochwasser aufheben. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Die Paprikaschoten putzen und in feine Streifen schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Paprikastreifen zuführen und 10 Min. dünsten, dann das Tomatenmark unterrühren. Mehl darüberstreuen, anschwitzen. Mit 1/2 l. Klößchenbrühe ablöschen, 2 Min. kochen lassen. Nudel und Klößchen kurz in der Sauce erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver pikant abschmecken. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

**Tortellini mit Thunfisch**

*Für 4 Portionen*

*2 Dosen Thunfisch in Öl (ca. 150 g, kein Schleppnetzfang!)*

*150 g rote Zwiebeln*

*3 EL Olivenöl*

*500 g Tortellini*

*2 EL Mehl*

*1/4 l Brühe (instant)*

*1/4 l Schlagsahne*

*Salz, Pfeffer*

*1 Bund glatte Petersilie*

Thunfisch abtropfen lassen. Zwiebeln in Ringe schneiden und im heiße Öl zugedeckt 5 Minuten dünsten. Tortellini nach Vorschrift auf der Packung kochen. Zwiebelringe mit Mehl bestäuben, Brühe und Sahne zugeben und aufkochen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Abgetropften Thunfisch zerkleinern, auf die Sauce legen und erwärmen. Petersilie grob hacken. Tortellini abgießen und portionsweise mit Sauce, Thunfisch und Petersilie auf Tellern anrichten.



*Nudeln*

**Elsässer Krautnudeln**

*300 g breite Bandnudeln  
150 g durchwachsener Speck in Scheiben  
80 g Zwiebeln  
1 Dose Weinsauerkraut (300 g EW)  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund Petersilie  
3 Zweige Thymian  
1 TL Kümmelkörner  
1 EL Öl  
Salz, Pfeffer*

Nudel kochen. Speck fein würfeln, Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Sauerkraut gut ausdrücken, Knoblauch, Petersilie und Thymian hacken. Speck und Zwiebeln 6 Minuten braten. Kraut, Kümmel, Knoblauch und Thymian dazugeben und nochmals 8 Minuten braten. Warm stellen. Das Öl in eine Pfanne geben und die Nudeln darin bei mittlerer Hitze 8 Minuten braten. Kraut und Nudeln mischen, Petersilie unterheben, salzen und pfeffern.



**Bami Goreng**

*400 g Hähnchenbrustfilet  
250 g Fadennudeln  
5 El. Öl  
75 g Sojasprossen  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
300 g Chinakohl  
150 g Lauch  
150 g Erbsen, evtl. Tiefkühlware  
6 El. Sojasauce, japanisch  
Pfeffer*

Das Fleisch 1/2 cm groß würfeln. Nudeln in Salzwasser mit 1 El. Öl 7 Minuten kochen, ins Sieb schütten, Keime zufügen, beides abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln, mit 1 Tl. Salz mischen. Kohl und Lauch putzen, in dünne Streifen schneiden. Erbsen kalt abspülen, so rasch auftauen. 4 El. Öl in Wok oder grosser Pfanne erhitzen. Fleisch darin flott wendend anbraten. Gemüse in der genannten Reihenfolge zufügen und je nur 1 Minute! anbraten. Sojasauce zufügen. Nudeln und Keime zufügen und erhitzen. Das Gericht abschmecken, unverzüglich servieren. Anstelle von Hähnchenbrustfilet kann auch Schweinenacken verwendet werden.



---

**R E I S G E R I C H T E**

**Schnelle Paella**

*1 Paket tiefgefrorene Garnelen 200 g  
250 g Hähnchenbrustfilet  
1 Knoblauchzehe  
3 Eßl Öl, Salz, Pfeffer  
2 Pakete tiefgefrorenes Gemüse mit Reis (à 300 g )  
1 Prise Safran  
1 Bund glatte Petersilie*

ca. 320 Kcal / 1344 Joule

Garnelen auftauen lassen. Fleisch in dünne Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. In 1 Eßl. heißem Öl andünsten. Garnelen ca. 5 Min. darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen. Hähnchenfleisch im mit restlichem Öl anbraten. Tiefgefrorenes Gemüse zufügen und 7-8 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und Safran würzen. Garnelen zufügen und untermengen. Petersilie hacken und darüberstreuen.

**Reispfanne überbacken**

*gemischtes Hackfleisch  
Thunfisch  
Paprika  
Champignons  
Zwiebeln  
geriebener Gouda oder Emmentaler*

Alle mit dem Käse überbacken

**Nasi-Goreng mit Shrimps**

*300g Langkornreis  
Salz, weißer Pfeffer  
250 g TK-Shrimps  
300g Hühnerbrustfilets (asugelöst)  
3 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
1 große Chilischote  
3 TL Krabbenpaste  
6 EL Sojaöl  
5 EL Sojasauce (am besten die süße Variante)  
3 Eier  
1 Bund Schnittlauch*

Reis in reichlich Salzwasser 20 Minuten kochen, kalt abschrecken. Shrimps auftauen lassen. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen. Chilischoten putzen, waschen, entkernen. Alles fein hacken. Mit der Krabbenpaste verrühren. Paste in einem Topf erhitzen, Reis darin 5 Minuten braten, herausnehmen, warm stellen. Fleisch im restlichen Öl von allen Seiten anbraten, mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Kurz bei mittlerer Hitze schmoren. Reis unterheben. Eier verquirlen, über das Reisfleisch geben und unter ständigem rühren stocken lassen. Zuletzt die Shrimps locker unterheben, kurz erwärmen. Alles noch einmal abschmecken. Mit feinen Schnittlauchröllchen bestreuen.

*Reis***Nasi Goreng**

*300 g Reis  
1 große Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
300 g Hähnchenbrust  
4 Eier  
Salz  
Pfeffer  
2 El. Öl  
1 Tl. Sambal Oelek  
2 El. süße Sojasosse  
(Kecap manis)  
(1/2 Tl. Glutamat)  
Salz*

Reis festkörnig kochen, Zwiebel und Knoblauchzehe feinhacken, Hähnchenbrust in dünne Streifen schneiden. Eier mit Salz, Pfeffer verquirlen, 2 Omeletts backen und in Streifen schneiden. Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch glasig rösten, Fleisch zufügen und 15 Min. anbraten mit Sambal Oelek würzen. Reis mit einem Löffel lockern, und unter das Fleisch rühren, mit Sojasosse (Kecap manis) (1/2 Tl. Glutamat), Salz abschmecken. Bei mittlerer Hitze den Reis goldgelb braten. Omelettstreifen vorsichtig unterrühren und in eine Schüssel geben.

**Reis mit Muscheln**

*1 l Wasser  
Salz, weißen Pfeffer  
250 g Langkornreis  
3 Eßl. Öl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
250 g Muscheln aus der Dose  
1/8 l Weißwein  
1/2 Bund Petersilie  
1 Brühwürfel*

Reis in Brühe kochen. Gewürfelte Zwiebel und gehackte Knoblauchzehe in Öl glasig braten. Muscheln waschen, abtropfen lassen und in die Pfanne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Reis mischen. Weißwein darüber gießen und alles 5 Minuten köcheln lassen. Petersilie waschen, abtropfen lassen und feinhacken, dann unter den Reis mischen und noch einmal erhitzen.



---

**S A U C E N U N D D I P S**

---

**Meeresfrüchte-Sauce**

*Zutaten für 4 Personen:*  
300 ml Fischfond (auch Fertigprodukt)  
200 ml trockener Weißwein  
350 g tiefgekühlte gemischte Meeresfrüchte  
150 g Möhren  
1 dünne Stange Lauch (Porree)  
50 g kalte Butter  
Salz, Cayennepfeffer  
1 El Dillspitzen

Den Fischfond mit dem Weißwein zum Kochen bringen und die Meeresfrüchte darin 15-20 Minuten im offenen Topf kochen lassen. Inzwischen die Möhren schälen und in hauchdünne Scheiben teilen. Den Lauch putzen, waschen und nur das Weiße in feine Streifen schneiden. Das Gemüse in dies Sauce geben und zugedeckt 4-5 Minuten darin ziehen lassen. Die Butter neben dem Herd in kleinen Flöckchen unter die Sauce ziehen, diese mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und mit Dill bestreuen. Das ganze wird über Nudeln gegeben und sofort servieren.



---

**Pesto**

*Zutaten*  
2 Bund Basilikum  
3 Bund Petersilie  
40 g Pinienkerne  
3 Knoblauchzehen  
75 g Parmesankäse  
Salz, Pfeffer  
200 ml Olivenöl

Alles in einer Küchenmaschine klein hacken



*Saucen und Dips*

**Gorgnozola-Sahne**

*Zutaten für 4 Personen*  
*100 g Gorgonzola*  
*1/4 l Schlagsahne*  
*5 EL Milch*  
*1 kleine Knoblauchzehe*  
*geriebener Muskatnuß*  
*Salz und weißer Pfeffer*  
*2 EL Mascarpone (italienischer Weichkäse)*

Den Gorgnozola würfeln. Die Sahne mit der Milch aufkochen, die Käsewürfel hineinrühren und den Knoblauch durch die Presse in die Sauce drücken. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und neben dem Herd den Mascarpone verrühren.

zu Nudeln



**Süß-saure Tomaten-Dill-Sauce**

*Zutaten für 4 Personen  
800 g vollreife Tomaten  
1 Schalotte  
120 g kalte Butter 1 ½ EL Zucker  
4 EL Rotweinessig  
3-4 Zweige Dill  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle*

Die Tomaten waschen, eine Tomate beiseite legen, die anderen grob zerschneiden und von den Stengelansätzen befreien. Die Schalotte schälen und fein würfeln. 20 g Butter erhitzen und die Schalotte darin glasig braten, ohne Farbe annehmen zu lassen. Mit Zucker bestreuen und diesen unter Rühren ganz leicht karamelisieren lassen. Gleich mit Essig ablöschen. Die Tomatenstücke hineingeben, zugedeckt zum Kochen bringen und 15 Minuten leise köcheln lassen. Die übrige Tomate häuten, entkernen und vom Stengelansatz befreien. Das Fruchtfleisch in winzige Würfel schneiden. Dill abspülen, trockentupfen und fein zerschneiden. Den Tomatenfond durch ein Sieb gießen und dabei die Tomaten gut ausdrücken. Den Dill hineingeben und nochmals kräftig aufkochen lassen. Neben dem Herd die restliche Butter in Flöckchen hineinschlagen. Die Sauce. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und nach Wunsch etwas Zucker abschmecken und die Tomatenwürfelchen hineingeben.

Paß gut zu Putenschnitzel und anderem Geflügel, zu kurzgebratenem Fisch



*Saucen und Dips*

**Beurre-blanc**

*Zutaten für 4 Personen  
2 Schalotten  
2 EL Weißweinessig  
75 ml trockener Weißwein  
150 g eiskalte Butter  
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle*

Die Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Mit Essig und Wein zum Kochen bringen und im offenen Topf auf etwa 2 EL Flüssigkeit reduzieren lassen. Den Sud durch ein feines Sieb in eine Topf gießen, dabei die Schalotten gut auspressen. Den Sud kurz aufkochen und neben dem Herd die eiskalte Butter in Flöckchen darunterschlagen. Oder die (in diesem Falle zimmerwarme) Butter im Sud aufkochen lassen und die Sauce gleich im Mixer bei höchster Stufe schaumig aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren. Sollte sich die Butter dabei nicht völlig gleichmäßig mit der Reduktion verbinden, dann schlagen Sie noch etwa 1 EL heißes Wasser darunter.

zu Kalbsmedaillons, Rinderfiletsteaks, Fisch, Krustentiere

TIP: Verwenden Sie für diese Sauce frische Süßrahmbutter; sie hat einen milden, sahnigen Geschmack und flockt beim Erhitzen nicht aus. Oder nehmen Sie gesalzene Butter aus der Normandie, wie es auch französische Meisterköche machen.

**Barbecue-Sauce**

*Zutaten für 4 Personen*  
1/8 l Tomatensaft  
4 EL Tomatenketchup  
2 EL Essig  
1/2 Glas Rotwein  
2-3 EL brauner Zucker  
1 EL scharfer Senf  
1 Zwiebel  
1-2 EL Knoblauchzehen  
2 getrocknete Chilischoten  
1 EL Paprika edelsüß  
1 TL Paprika rosenscharf  
Tabascosauce  
Worcestersauce  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
5 EL Öl

Tomatensaft mit Ketchup, Essig, Rotwein Zucker und Senf in einem Töpfchen verrühren. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Zusammen mit den zerbröselten Chilischoten unter die Sauce mischen und dies mit Paprika, Tabasco und Worcestersauce sowie etwas schwarzen Pfeffer pikant bis scharf würzen. 2 EL Öl daruntermischen und alles bei gelegentlichem Dürchrühren etwas 10 Minuten köcheln lassen. Dann nochmals abschmecken und evtl. nachwürzen. Die Sauce erkalten lassen. Das restliche Öl erst nach dem Marinieren des Fleisches unter die Sauce rühren und die Fleisch während der letzten Garminuten so lange damit bestreichen, bis sie eine knusprige Kruste bekommen haben.



*Saucen und Dips*

**Sauce-Nantua**

*Zutaten für 4 Personen*  
*1 kleine Zwiebel*  
*30 g Butter*  
*40 g Mehl*  
*¾ l kalte Milch*  
*1 Becher süße Sahne (200 g)*  
*40 g Krebsbutter (Fertigprodukt)*  
*100 g Krebsfleisch aus der Dose oder Nordseekrabben*  
*Zitronensaft*  
*Salz, weißer Pfeffer*

Die Zwiebel schälen, sehr fein würfeln und in der Butter glasig braten. Das Mehl anstäuben und unter Rühren hellgelb werden lassen. Dann nach und nach die Milch hineinrühren und die Sauce unter Rühren mit dem Schneebesen etwa 15 Minuten kochen lassen. Dann die Sahne zufügen und die Sauce weitere 5 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Krebsbutter in kleinen Stückchen hineinschlagen. Die Krabben oder das Krebsfleisch bei sanfter Hitze dabei erwärmen und die Sauce Nantua mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Island-Dressing**

*Zutaten für 4 Personen*  
*2 Cornichons oder eine große Gewürzgurke*  
*je 1/4 rote und grüne Paprikaschote*  
*2 hartgekochte Eier*  
*4 EL Mayonnaise*  
*3 EL Sahne*  
*3 EL Tomatenketchup*  
*1 TL Chilisauce (Fertigprodukt)*  
*1 Schalotte*  
*Salz und Paprika (edelsüß und rosenscharf)*

Die Cornichons abtropfen lassen, die Paprikastücke putzen, waschen und alles in sehr kleine Würfel schneiden. Die Eigelb durch ein feines Sieb passieren, mit Mayonnaise, Sahne, Ketchup und Chilisauce verrühren. Die Schalotten schälen und in die Sauce reiben, das vorbereitete Gemüse zufügen und alles mit Salz und Paprika abschmecken. Nach Wunsch das Eiweiß fein gehackt hinzufügen.

zu Eisbergsalat oder Kartoffelsalat oder Fleischfondue.



*Saucen und Dips*

---

**Knoblauch-Dip für Calamares**

*3 Knoblauchzehen  
150 g Magermilch-Joghurt  
150 g Crème fraîche  
Salz und Pfeffer*

Knoblauchzehen schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken. Mit Joghurt und Crème fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Calamres laut Packungsanweisung fritieren. Calamares mit Zitronenscheiben und Dip servieren.



---

**G E M Ü S E****Champignonpfanne**

*Für 4 Personen :*  
*1 kg Champignons*  
*1 Bund Frühlingszwiebeln*  
*100 g Emmentaler*  
*3 Eßl Olivenöl*  
*2 Knoblauchzehen (durchgepreßt)*  
*Salz, Pfeffer, (a. d. Mühle)*  
*50 ml Weißwein*  
*1 Eßl Saucenbindemittel*  
*1 Bund Petersilie (gehackt)*

Pilze putzen, abreiben. Frühlingszwiebeln in Ringe scheiden. Käse raspeln. Pilze in Öl 5 Minuten dünsten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, salzen, pfeffern, 3 Minuten garen. Weißwein zugießen, mit Saucenbindemittel aufkochen. Zwei Drittel vom Käse und die Petersilie unterrühren. Restlichen Käse darüberstreuen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Portion 230 kcal (972 kJ)



*Gemüse*

---

**Gebackener Camembert**

nur mit Paniermehl u. verquirlten Eiern, vorher den Käse pfeffern. Ist der Käse sehr reif (weich) zweimal panieren, damit er nicht ausläuft. Gehackte Petersilie zu Käse u. kurz mit braten. Käse mit Cognac beträufeln. So schmeckt er aromatischer.



**Überbackene Aubergine**

*Zutaten für 2 Personen*

*1 Aubergine (300 g)*

*Tomaten (200 g)*

*1 Zwiebel (50 g)*

*1 Knoblauchzehe*

*4 El Margarine*

*Fleischwurst (200 g)*

*2 El Crème fraîche*

*1 Ei*

*4 El geriebenen. Gouda*

*Dosenmilch (100 ml, 4%)*

*Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano*

Aubergine putzen, waschen, zu 1 cm dicken Scheiben schneiden, salzen. Tomaten schälen, vierteln, entkernen, würfeln. 1 geh. Zwiebel u. 1 zerdrückte Knoblauchzehe in Margarine andünsten. Auberginenscheiben trockentupfen, dazugeben, kurz durchbraten. Eine 1 l Auflaufform fetten, Hälfte der Auberginen einlegen. Fleischwurst pellen, würfeln u. mit den Tomaten darüber verteilen, restliche Auberginenscheiben darauflegen. Dosenmilch, Crème fraîche, 1 Ei, geriebenen. Gouda, etwas Salz, Pfeffer, Basilikum u. Oregano verquirlen. Über die Auberginen gießen, bei 175 - 200 Grad etwa 30 Min. backen.



**Gefüllte Riesen-Champignons**

*Für 4 Portionen*  
*12-16 Riesen-Champignons (500 g)*  
*100g Möhren*  
*100g Sellerie*  
*1 Zwiebel*  
*100 g Kassleraufschnitt (5 mm dick)*  
*1 Bund Schnittlauch*  
*3 Eßl. Öl*  
*Salz, Pfeffer*  
*50 g Emmentaler geraspelt*  
*3 Eßl. Mayonnaise*  
*150 g Vollmilchyoghurt*  
*1/2 Tl. Paprikapulver*

Die Pilze putzen und abreiben. Die Stiel aus den Champignonköpfen drehen und fein würfeln. Möhren, Sellerie und Zwiebel putzen und würfeln, Kassler ebenfalls würfeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Gemüsegewürfel in 2 Eßl. heißem Öl 5 Minuten dünsten. Salzen und Pfeffern, dann mit Kassler, Käse, Schnittlauch und den Champignonwürfel mischen. Die Champignons mit dem restlichen Öl bepinseln, mit der Gemüsemischung füllen und in ein ofenfeste Form setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 20 Minuten bei 180 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 10-12 Minuten garen. Inzwischen die Mayonnaise mit dem Yoghurt verrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Die Champignons mit dem Dip servieren.

Pro Person 372 kcal (1571 kJ)

**B E I L A G E N****Spätzle**

*Zutaten*  
*1/8 l Wasser*  
*3 Tl Salz*  
*500 g Mehl*  
*4-5 Eier*  
*1/2 Tl Salz*  
*2 El Butter*

Das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen. Das Mehl in eine Schüssel sieben u. in die Mitte eine Mulde drücken. Die Eier einzeln über einer Tasse aufschlagen, prüfen ob sie gut sind u. in die Mehlmulde gleiten lassen. Das Salz darauf streuen u. die Zutaten von der Mitte aus zu einem Teig verarbeiten. 5 El Wasser - etwa eine 1/2 Tasse - zugießen u. unterrühren. Der Teig soll weich, jedoch nicht flüssig sein, wenn nötig noch mehr Wasser hinzufügen. Den Teig mit einem Rührlöffel schlagen, bis er Blasen wirft. Den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen. Den Teig portionsweise durch ein Spätzlesieb od. mit einem Spätzlehobel in das kochende Wasser drücken oder den Teig portionsweise dünn auf ein nasses Holzbrett streichen u. mit einer nassen Messerklinge in etwa 1/2 cm dicke Streifen über die Kante des Brettes ins kochende Wasser schaben. Das Messer zwischendurch immer wieder ins kalte Wasser tauchen. Die Spätzle umrühren u. einmal aufkochen lassen. Die Spätzle sinken zuerst auf den Boden. Sie sind gar, wenn sie wieder an die Oberfläche schwimmen. Die Spätzle mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen u. warm stellen, bis der Teig verarbeitet ist. Die Butter in einem Topf zerlassen u. die Spätzle in der Butter schwenken.

pro Portion etwa 510 kcal od. 2140 kJ  
Zubereitungszeit 40 Min.

Für Eierspätzle rührt man einen zähflüssigen Teig aus Mehl und Eiern ohne Wasser und würzt ihn mit Salz. Auf 50 g Mehl rechnet man etwa 1 Ei.

**Züricher Rösti***Zutaten**750 g gekochte Kartoffeln vom Vortag**1 Zwiebel**1 Tl Salz**¼ Tl weißen Pfeffer**80 g Butter*

Die Kartoffeln schälen u. grob raffeln. Die Zwiebeln schälen, reiben u. mit dem Salz u. dem Pfeffer locker unter die Kartoffeln mischen. Die Hälfte der Butter in der Pfanne zerlassen, die Kartoffeln in der Pfanne verteilen u. glattstreichen. Die Kartoffelmasse so lange braten, bis eine knusprige braune Kruste entstanden ist. Den Kartoffelkuchen dann vorsichtig mit Hilfe eines großen Tellers od. Topfdeckel wenden. Die restliche Butter zerlassen u. den Kartoffelkuchen wieder in die Pfanne gleiten lassen. Das Rösti noch so lange braten, bis auch die untere Seite knusprig braun ist.

pro Portion etwa 325 kcal od. 1365 kJ



*Beilagen*

**Schupfnudeln**

*750g mehligkochenden Kartoffeln, frisch gekocht*

*60 g Mehl (oder etwas mehr, je nach Rezept)*

*Salz*

*2 Eier, verquirlt*

*60 g Backfett*

Die heißen Kartoffeln pellen, durchpressen, ausgebreitet auskühlen lassen. Mehl und Salz darüber streuen, leicht durchmischen, Eier daruntermischen. Mit den Händen rasch zu einem Teig zusammendrücken. Den Kartoffelteig sofort weiterverarbeiten, da er bei längerem Ruhen leicht feucht wird. Mit bemehlten Händen fingerlange Nudel formen. In heißem Fett auf beiden Seiten langsam goldbraun backen. Mit Sauerkraut und gebratenen Speckwürfeln in einer Pfanne mischen. Leicht weiterbaten und servieren.

**Kartoffelkroketten**

Die geschälten, in gleichmäßig großen Stücke geteilten Kartoffeln werden in Salzwasser gegart. Die Garzeit beträgt vom Aufkochen an 20. Min. Danach sind sie abzuschütteln u. zum Abdämpfen auf den Herd zurückzustellen. Die trockenen heißen Kartoffeln werden dann weiterverarbeitet. Neue Kartoffeln od. Frühkartoffeln - die ersten deutschen erscheinen im Juni am Markt, ausländisch schon früher - sind stärkearm. Aus diesem Grund eignen sie sich nicht zum Pürieren. Zum passieren genügt im allgemeinen ein Sieb. Kommt es jedoch darauf an, feinere, geronnene od. abgekochte Teilchen zurückzuhalten, benutzt man ein Passiertuch. Vor dem Gebrauch sind die Passiertücher heiß u. kräftig auszuwringen; etwaige Waschmittelrückstände würden den Geschmack der passierten Speisen beeinträchtigen. Unter 1 kg heiße, passierte Kartoffeln 25 g Butter, 3 Eigelb u. eine Prise geriebene Muskatnuß rühren. Kartoffelmasse mit 15 cm Durchmesser u. 4 cm Länge formen. Panieren mit Mehl, ein u. Panierbrot. Backen im Fettbad (Friteuse) bei 160-170 Grad ca. 1,5 Min..



*Beilagen*

---

**Speckbohnen**

*Zutaten*  
*1 Paket Tiefkühlbohnen*  
*durchwachsenen. Speck, Zwiebeln*

Tiefgefrorene Bohnen ca. 10 Min. bei 700 Watt im Mikrowellenherd garen. Speck u. Zwiebel klein schneiden, braten u. unter die fertigen Bohnen mischen.





---

**Kartoffel-Knoblauch-Püree**

*4 große mehlig Kartoffeln,  
5 Knoblauchzehen,  
1/2 Tasse Olivenöl,  
1-2 Teel. Weinessig,  
Salz,*

735 J 175 Kcal für 4 Personen

Die Kartoffeln waschen und in einer Schale in etwa 25 Min garen. Die abgekühlten Kartoffeln schälen, in eine Schüssel reiben oder durch die Kartoffelpresse drücken. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse dazudrücken. Das Olivenöl und den Weinessig darübergießen. Alle Zutaten gut vermengen, mit Salz nach Geschmack würzen.

*Beilagen***Gefüllte Kartoffeln**

*für 4 Personen  
12 mittelgroße Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 Eßl. Butter/Margarine  
450 g Kalbsbatwürste  
1 rote Paprikaschote  
1 Bund Petersilie, 1 Ei.  
Salz, weißer Pfeffer*

Kartoffel waschen und der Länge nach einen Deckel abschneiden. Kartoffel aushölen und in kaltes Wasser legen. Zwiebel fein hacken. Fett erhitzen, Zwiebelwürfel und Kartoffelinneres darin dünsten. Etwas Wasser zugießen und ca. 10 Min. dünsten. Mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren. Bratwurstbrat aus der Haut in eine Schüssel drücken. Paprikaschoten putzen, waschen und würfeln. Petersilie waschen und, bis auf den Rest zum Garnieren, fein hacken. Bratwurstbrat, Kartoffelpüree, Paprikawürfel, Petersilie und Ei vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die ausgehöhlten Kartoffeln innen salzen und Pfeffern. Mit der Bratwurstmasse füllen. Im vorgeheizten Backofen 200 Grad (30-40 Min.) backen.

**Weißkohl**

*1 kg Weißkohl  
40 g Schweine- oder Gänseschmalz  
(oder 100 g Speckwürfel)  
1 gehackte Zwiebel  
1 Tl Zucker  
1-2 Tl Kümmel  
¼ l Fleischbrühe (Würfel)  
Salz  
2 El Essig*

Weißkraut putzen, die äußeren Blätter entfernen. Kohlkopf vierteln, fein hobeln und den Strunk entfernen. Fett oder Speckwürfel in einem Schmortopf erhitzen. Zwiebeln mit Zucker und Kümmel andünsten, das Kraut zugeben und unter ständigem Wenden gut andünsten. Mit Brühe aufgießen, salzen. Zugedeckt bei milder Hitze in 30-40 Minuten weich dünsten. Mit Essig abschmecken.

Als Beilage zu Frikadellen, Bratwurst, Schmorbraten oder als vegetarisches Gericht mit Fingernudeln (Schupfnudeln) oder gebackenen Klößen.



*Beilagen*

**Kartoffel-Plätzchen**

Für 4 Personen 500g mehlig Kartoffeln in der Schale garen, abgießen, kalt abschrecken, ausdampfen lassen, pellen und noch heiß durch die Presse in eine Schüssel drücken. Danach 2 Eier trennen. Eigelbe mit 50 g Mehl und 2 EL Sahne unter die Kartoffeln rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Eiweiß sehr steif schlagen und unterheben. Je 1 EL Butter oder Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Löffel kleine Teighäufchen hineinsetzen und flachdrücken. Auf beiden Seiten hell braun braten.

Kartoffelplätzchen als Beilage zu Fleisch- und Wildgerichten reichen. Mit Apfelmus oder jungem Schmorgemüse wie z. B. grünen Bohnen als Hauptmahlzeit servieren.

S O N S T I G E S**Gefüllter Pfannkuchen***Zutaten (4 Personen)**250 g Mehl**1/8 l Bier**2 Eier**1/2 Tl. Salz**2 Zwiebeln**1 rote und gelbe Paprika**3 Stangen Staudensellerie**250 g Champignons**100 g Mungobohnensprossen**Sojasoße**Pfeffer**Fett zum Braten und Dünsten*

Mehl, 1/2 Liter Wasser, Bier, Eier und Salz zu einem glatten Teig verrühren, 30 Minuten ruhen lassen. Zwiebeln in Spalten, gewaschene Paprikaschoten in Streifen, gewaschene und geputzte Staudensellerie schräg in Stücke, gewaschene Champignons in Scheiben schneiden. Sprossen abspülen. Etwas Fett erhitzen, Gemüse bis auf die Sprossen unter Wenden etwa 5 Minuten andünsten. Sprossen zufügen. Weitere 3 Minuten garen. Mit Sojasoße und Pfeffer abschmecken. Wenig Fett in einer Pfanne erhitzen, 1/4 der Teigmenge hineingeben, Pfannkuchen von beiden Seiten goldgelb backen, dann warm stellen. Nacheinander die übrigen Pfannkuchen backen. Gemüsefüllung draufgeben und den Pfannkuchen überklappen.

Eine Portion hat etwa 365 Kcal ( 1530 kJ )



*Sonstiges*

## Schäbischer Zwiebelkuchen

*Ergibt 16 Stücke*

*HEFETEIG*

*375 g Mehl*

*1/2 TL Salz*

*15 g Hefe*

*1 TL Zucker*

*etwa 300 ml lauwarme Milch*

*60 g weiche Butter*

*BELAG*

*50 g durchwachsener Speck gewürfelt*

*50 g Butter*

*1 kg Zwiebeln, in dünne Halbringe geschnitten*

*3 Eier*

*weißer Pfeffer, Salz*

*1 TL Kümmel, gestoßen*

*4 EL saure Sahne*

Mehl in eine Schüssel sieben, salzen, in die Mitte eine Mulde drücken, Hefe hineinbröckeln, mit Zucker und etwas Milch zu einem Vorteig anrühren, 15 Minuten zugedeckt gehen lassen. Restliche Milch und Butter darunterrühren und tüchtig abschlagen. Zugedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen. Teig auf bemehltem Brett ausrollen, gefettetes Backblech damit belegen, Rand hochdrücken. Für den Belag Speckwürfel in Butter ausbraten, Zwiebelringe zugeben und weich dünsten, bis sie glasig sind, abkühlen lassen. Eier mit Pfeffer, Salz, Kümmel und saurer Sahne verquirlen, unter die Zwiebelmasse mischen. Zwiebelbelag auf den ausgerollten Teig streichen, kurz gehen lassen. Backzeit etwa 30 Minuten bei 190°C.



---

**Pizza alla neapolitana**

*Zutaten  
Mehl, Hefe, Salz, Wasser*

Aus Mehl, gut aufgegangener Hefe, Salz u. dem restlichem lauwarmen Wasser einen Hefeteig anrühren u. so lange schlagen, bis er sich vom Schüsselboden löst.

**Dillbutter**

*Für 8-10 Personen  
2 Bund Dill  
250 g Butter  
1 EL abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)  
Salz, Pfeffer  
Worcestershiresauce  
1 Zitrone*

Etwas Dill beiseite legen, den anderen von den Stielen zupfen und fein hacken. Weiche Butter mit Dill, Zitronenschale, etwas Salz, Pfeffer und etwas Worcestershiresauce verrühren. Mit Klarsichtfolie zu einer Rolle formen. Über Nacht in den Kühlschrank legen. In Scheiben schneiden und mit restlichem Dill und Zitronenspalten anrichten.



*Sonstiges*

---

**Krabbenbrot**

*200 g geschälte Nordseekrabben (Garnelen)  
2 El Zitronensaft  
Salz und weißen Pfeffer  
8 Eier  
8 El Schlagsahne oder Milch  
3 El Butter  
4 Scheiben gebuttertes Graubrot oder Schwarzbrot*

Die Krabben mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Eier mit Schlagsahne oder Milch kräftig verquirlen, salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne aufschäumen, die Eier hineingießen und bei mittlerer Hitze stocken lassen, bis die Masse am Rand gerades fest wird. Mit einem Holzspachtel nach innen verrühren. Die Krabben einstreuen, untermischen und das Rührei fertig stocken lassen. Auf die gebutterten Brotscheiben verteilen und sofort servieren.



**Labskaus (nordisches Essen)***Zutaten**Kartoffeln, Milch, Butter**Zwiebeln, Cornedbeef**Gewürzgurken, Pfeffer, Muskat**Ei, Hering, Rote Beete*

Kartoffelbrei : Kartoffeln schälen u. kochen. Milch mit ein bißchen Butter heiß machen. Dann die Kartoffeln stampfen u. die Sauce hinzugeben. Zwiebeln klein schneiden, kurz andünsten. Cornedbeef in der Büchse klein schneiden u. zu den Zwiebeln dazu geben. Dann alles mit gewürfelten Gewürzgurken zu dem Brei geben. Dazu Salz, Pfeffer u. Muskat. Mit einem Spiegelei, einem Hering u. roter Beete servieren.



*Sonstiges*

---

**Pfannkuchen od. Eierkuchen**

*Zutaten*  
*250 g Mehl*  
*½ l Milch*  
*3 Eier*  
*Salz*

Milch u. Eier zum Mehl dazugeben. Das ganze verrühren u. ca. ein halbe Std. stehen lassen. In einer Stielpfanne, die gefettet ist langsam braten. Der Teig kann ca. ein Tag im Kühlschrank stehen gelassen werden.



---

## **Rühreier in der Mikrowelle**

*Zutaten für 2-4 Personen*

*4 Eier*

*3 Tl weiche Butter*

*5 El Milch*

*Salz, Pfeffer, Muskat, Schnittlauch*

Eier, Butter, Milch u. Gewürze gut verquirlen. In das Gefäß gießen, dieses auf die Glaspfanne stellen u. offen 3-4 Min. mit 700 Watt garen. Dabei mehrmals umrühren. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Flaches Gefäß, aus Porzellan, Glas od. Keramik

Einschubhöhe 2

Rost nach oben

Mikrowelle 700 Watt 3-4 Min.



*Sonstiges*

## Eier-Schinken-Pfanne

*Zutaten für 2 Personen  
200 g gekochter Schinken  
1 Zwiebel  
2 El Cognac  
4 Eier  
Salz, Pfeffer, Paprika  
1/4 l. Milch  
3 El Quark*

Die Auflaufform einfetten, Schinken feinschneiden. Zwiebeln schälen u. würfeln. Beiden mit Cognac u. Petersilie mischen. Eier mit Gewürzen, Milch u. Quark kräftig verrühren. In die Form füllen, die Schinkenmasse unterziehen, auf den Rost stellen u. 7-9 Min. garen. Zwischendurch zweimal umrühren.

Auflaufform auf den Rost stellen  
Rosthöhe 1  
Rostwölbung nach unten  
Mikrowelle 700 Watt 7-9 Min.

**Thunfischtoast**

*Zutaten für 2 Personen  
2 Scheiben Toast  
1 kleine Zwiebel  
1 kleine Apfel  
1 kleine Dose Thunfisch  
Salz, eine Prise  
Zucker  
1 El Mayonnaise  
1 Tl Ketchup*

Toastbrot vortoasten. Zwiebeln u. Apfel schälen. Thunfisch abtropfen lassen. Mit allen Zutaten ohne Ketchup zu einer streichfähigen Masse pürieren. Das vorgetoastete Brot dick bestreichen. Mit Hilfe eines Messers ein Gitter aus Ketchup auftragen, dann garnieren.

Einschubhöhe 3, Rostwölbung nach unten  
Grillstufe 3, Mikrowelle 180 Watt 6-8 Min.



*Sonstiges*

---

**Spinat mit Ei u. Käse**

*Zutaten*  
*Spinat*  
*Zwiebeln*  
*Speck*  
*Eier*  
*Käse*

Spinat mit gebratenen Zwiebeln u. Speck mischen u. in einen kleine runde Auflaufform geben. Darüber Eier od. Käse od. beides geben u. überbacken . Dann die Form in gestürzter Form servieren.

**Bunter Pillekuchen**

*100g Mehl  
je 1/2 grüne und rote Paprikaschote  
3 Eier, 1/4 l Milch,  
Salz, 500 g Kartoffeln  
3 Eßl. Öl  
100g durchwachsener Speck  
2 Zwiebeln, 1 Teel. Butter  
1/2 Bund Schnittlauch oder Petersilie*

2395 Joule / 575 Kcal  
55 Min. Vorbereitungszeit

Aus Mehl, den Eiern, der Milch und Salz einen glatten Teig rühren. Die Kartoffeln schälen und in dünne Stifte schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten, salzen und unter öfterem Wenden 20 Min. braten. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und feinhacken. Die Paprikaschoten putzen, waschen und kleinschneiden. Den Speck in einer zweiten Pfanne mit der Butter glasig braten. Die Zwiebeln und die Paprikaschoten zugeben und 5-10 Min. mitschmoren lassen. Die Speckmischung in die Kartoffelpfanne einmengen. Den Eierkuchenteig darübergießen und bei milder Hitze garen lassen. Mit Schnittlauch garnieren





**Überbackener Leberkäse mit Sauerkraut**

*Für 4 Personen  
200 g Reis, Salz  
250 g Tomaten  
1/8 l Gemüsebrühe  
4 Scheiben Leberkäse (ca. 1/2 cm dick)  
2 Eßl. süßer Senf  
1 kleine Dose Sauerkraut  
4 dünne Scheiben rohe Schinken  
75 g Raclette Käse  
1 Kästchen Kresse*

pro Pers. 620 kcal  
Zeit ca. 50 Min.

Reis kochen. Tomaten würfeln und unter den Reis mischen. Pfeffern und mit der Brühe in eine Auflaufform geben. Leberkäse mit Senf bestreichen, Sauerkraut darauf verteilen und mit Schinken belegen. Aufrollen, feststecken und auf den Reis legen. Käse raspeln und darüber streuen. Bei 200 Grad 20-25 Min. überbacken. Zum Schluß mit Kresse bestreuen.

*Sonstiges***Knoblauch-Kartoffeln mit Tomaten und Schafskäse**

*Für 4 Personen:*  
*1 kg Tomaten*  
*1 kg mittelgroße Frühkartoffeln*  
*1/2 Bund frischer oder 1 Teel. getrockneter Oregano*  
*1 Teel. Fenchelsamen, Salz, Pfeffer*  
*2 Eßl. Olivenöl*  
*200 ml. Lammfond (aus dem Glas) oder Gemüsebrühe (Instant)*  
*50 g schwarze Oliven*  
*150 g Schafskäse*  
*1/2 Bund glatte Petersilie*  
*50 g weiche Butter*

Zubereitung ca. 1 1745 Schrunden  
pro Pers. ca. 620 kcal 2600 kJ  
Preis pro Pers. 4,60 DM

Mit einem kleine spitzen Messer den grünen Stielansatz der Tomaten keilförmig herausschneiden. Tomaten für einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Aus ein Sieb geben, kalt abschrecken und häuten. Tomaten je nach Größe vierteln oder achteln und die Kerne entfernen. Kartoffel waschen und schälen. Der Länge nach dicht an dicht mehrmals tief einschneiden. Oregano waschen und trocknen. Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Fenchelsamen in Mörser fein zerstoßen oder mit einer Teigrolle zerkleinern. Die Hälfte der Tomaten in einem Bräter oder in einer Auflaufform verteilen. Salzen, pfeffern und mit Oregano bestreuen. Kartoffel mit der eingeschnitten Seite nach oben auf die Tomaten setzen. Salzen, pfeffern, mit Olivenöl beträufeln und mit Fenchelsamen bestreuen. Lammfond oder Gemüsebrühe angießen. Kartoffel im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten bei 200 Grad (Umluft: 170 Grad) ca. 45 Min. garen. Oliven vom Stein schneiden. Schafskäse mit einer Gabel zerbröckeln. Petersilie waschen und trockentupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauchzehen abziehen. Weiche Butter und Petersilie verrühren. Zwei Knoblauchzehen durch die Knoblauchzehen dazudrücken. Restlichen Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Restliche Tomaten, schwarze Oliven und Schafskäse zwischen den Kartoffeln verteilen. Knoblauch-Krauter-Butter in Flöckchen auf die Kartoffeln setzen. Knoblauchscheiben darüberstreuen. Alles weiter 15-20 Min. bei 220 Grad (Umluft: 200 Grad) überbacken. Die



*Sonstiges*

Koblauch-Kartoffeln mit grünem Salat oder kurzgebratenem Lamm oder Rinderfleisch reichen.



*Sonstiges*

---

**Zwiebeltoast**

Backofen vorheizen. Zwiebelringe in der Pfanne (mit Kräuterbutter) bräunen. Auf den Toast (besser Graubrot) den in Scheiben geschnittener Cornedbeef legen. Goudakäse (jung und Raumtemperatur) darüber legen und alles in den Backofen schieben. Mit Tomate und Petersilie garnieren.



---

**Chinesisch**

*Putenschnitzel (Hühnerbrust, Rindfleisch)*

*Lauch*

*Mohrrüben*

*Bambussprossen*

*Sojabohnenkeimlinge*

*Ananasstücke*

*Ingwer*

*Sojasoße*

*Reisessig (oder Essig)*

*Zucker*

*Maisstärke oder Mehl*



*Sonstiges*

---

**Eier in Senfsauce**

*Für 4 Personen :  
8 Eier  
40 g Butter oder Margarine  
40 g Mehl (Type 405)  
1/8 l Milch, 1/4 l Brühe (Instant)  
2 Eßl. grober Senf, Salz  
Zucker, Zitronensaft, 2 Eßl. Estragonblättchen*

pro Pers. 380 kcal (1600 kJ)

Zeit ca. 30 Min

Eier hartkochen. Für die Sauce das Fett erhitzen. Mehl unter Rühren zufügen, darin anschwitzen. Mit Milch und Brühe ablöschen. Senf unterrühren. Etwas einkochen lassen, pikant abschmecken. Eier pellen halbieren und in die Sauce einrichten. Mit Estragon bestreuen. Dazu Kartoffelbrei.





*Sonstiges*

---

**Kartoffelpuffer**

*750 g Kartoffeln  
2 Eier  
2 Eßl. Mehl  
Salz  
100g Fett zum Backen*

pro Pers. 385 kcal (1619 kJ)

Kartoffeln schälen, fein reiben. Mit Eiern, Mehl und Salz zu einem glatten Teig rühren. In der Stielpfanne 2 Eßl. Fett erhitzen, die Kartoffelmasse löffelweise hineingeben, zu kleinen, dünnen Fladen verstreichen. Auf beiden Seiten langsam braun und knusprig braten; man darf die Kartoffelpuffer nicht zu rasch braten, sonst bleibt die Kartoffelmasse innen roh. Sofort servieren. Mit Apfelmus als Hauptgericht. Als Beilage zu Schmor- und Rinderbraten, zu Gemüsespeisen, Sauerkraut.



**Maultaschen mit Champignons**

*Für 2 Portionen :*  
*1 Paket tiefgefrorene Maultaschen (4 Stück, 240 g)*  
*1/2 l Fleischbrühe*  
*3 Zwiebeln*  
*3 El. Butter oder Magarine*  
*600 g tiefgefrorene Champignons in Scheiben*  
*1 Becher Knoblauch Crème fraiche (125 g)*  
*1 Teel. Zitronensaft*  
*Salz und Pfeffer*  
*1 Bund glatte Petersilie*  
*1 El. geriebener Parmesan*

pro Portion ca. 740 Kcal / 3110 Joule

Maultaschen nach Packungsanweisung in der Brühe garziehenlassen. Zwiebeln abziehen. Eine fein würfeln, restliche in Ringe schneiden. Zwiebelwürfel in 1 El. heißem Fett andünsten. Pilze zugeben, andünsten und Mit Crème fraiche, Zitronensaft und Gewürzen verrühren. Pilzgemüse mit gehackter Petersilie und Parmesan bestreuen. Zwiebelringe im restlichen Fett andünsten und über die Maultaschen verteilen.



*Sonstiges*

---

**Champignonkruste**

*Champignons  
Knoblauch, mittel scharfer Senf  
Paniermehl  
Ei, Käse  
Pfeffer, Salz*

Champignons und Käse in sehr kleine Würfel schneiden, Knoblauch stampfen, Zwiebeln hacken und alles mit den anderen Zutaten zu einer Art Paste mischen. Anschließend auf Fischfilet oder Fleisch streichen und in den Backofen geben.

**Überbackener Zwiebeltoast**

*Für 2 Personen:  
4 Scheiben Toast  
2 Zwiebeln  
100 g Frühstücksspeck  
1 Eßl Butterschmalz  
100g Greyerzer  
(Schweizer Hartkäse, ersatzweise mittelalter Gouda)  
4, Eier, 3 Eßl Sahne  
Salz, schwarzen Pfeffer*

Backofen auf 220 Grad vorheizen. Toastbrot im Toaster rösten. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Speckstreifen darin unter Rühren anbraten. Käse feinreiben. Mit Eiern und Sahne in einer Schüssel verrühren. Gebratene Zwiebeln- und Speckstreifen unter die Ei-Käse-Masse untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 4 Toastbrot-scheiben nebeneinander in eine ofenfeste Form legen. Zwiebel-Käse-Masse gleichmäßig darauf verteilen. Die Form auf die 2. Schiene von unten in den Backofen schieben und den Zwiebeltoast ungefähr 10 Minuten goldgelb überbacken. Heiß servieren.

pro Person 994 Kcal

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten



**Hackbrötchen mit Schnittlauchquark**

*Für 4 Portionen :  
1 rote Paprika  
1 Tl grüner Pfeffer  
400 g gemischtes Hack  
4 Brötchen  
100 g geraspelter Käse  
2 Eier, Salz, Pfeffer  
1 Bund Schnittlauch  
2 Eßl Zitronensaft  
250 g Magerquark  
5 Eßl. Sahne*

Paprika würfeln, Pfeffer hacken, zum Hack geben. Brötchen halbieren, Inneres herauszupfen, zum Hack geben. 50 g Käse und die Eier zum Hack geben, würzen und mit Knethaken des Handrühreres gut verkneten. Brötchenhälfte mit Hack füllen, mit restlichem Käse bestreuen. 12 Minuten bei 220 Grad backen. Schnittlauch in Röllchen und Zitronensaft zum Quark geben, salzen pfeffern, mit Sahne verrühren und zu den Brötchen reichen.

Pro Portion 630 kcal (2597 kJ)



**Pide (türkisch)***Zutaten für den Teig*

*1 Würfel Hefe, 2 Eiweiße  
300 ml warme Milch  
300 ml warmes Wasser  
1 1/2 Tl. Salz, 1 Eßl. Öl  
ca. 1 kg Mehl*

*Zutaten für die Füllung*

*3 mittelgroße Zwiebeln  
Öl, Salz, Pfeffer  
500 g gemischtes Gehacktes  
2 Paprikaschoten  
400g - 500g geschälte Tomaten aus der Dose  
1 Eßl. Tomatenmark  
kleingehackte Petersilie*

*Zum Bestreichen*

*2 Eigelb  
1 Eßl. Sahne oder Milch*

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und verkneten. (Wenn der Teig zu weich ist, mehr Mehl hinzufügen. 1 Stunde an einen warmen Ort gehen lassen. In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten. Zwiebeln würfeln und im Öl glasig dünnsen. Hack dazugeben und krümelig anbraten. Tomaten kleinschneiden und mit dem Saft und dem Tomatenmark hinzugeben. Kleingeschnittene Paprika dazugeben und unter Rühren solange kochen lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Topf von der Kochstelle nehmen, Petersilie hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles noch einmal durchrühren. Aus dem Teige kleine Kugeln formen und aus einer bemehlten Fläche oval ausrollen. Die Füllung in die Mitte geben und dabei aufpassen, daß der Rand frei bleibt. Die beiden Ränder über der Füllung zusammenklappen und zusammendrücken. Etwas flach drücken und mit dem Eigelb, vermischt mit der Sahne oder Milch, bestreichen. Im Backofen auf mittlerer Schiene backen bei ca. 180 Grad Umluft.



**Hamburger**

*für 4 Portionen  
400 g Rinderhack  
eingeweichtes altes Brötchen  
1 Ei  
1 Eßl Senf  
Salz und Paprika*





---

**Tsatziki**

*Zutaten für 6 Personen*

*250 g Sahnequark*

*250 g Vollmilchjoghurt*

*200g Schmand*

*2 Knoblauchzehen*

*1 Salatgurke*

*Salz und Pfeffer*

Quark, Joghurt und Schmand verrühren. Knoblauch abziehen, dazupressen. Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch grob raspeln und unterheben, kräftig würzen.

pro Portion ca. 170 Kalorien / 714 Joule



*Sonstiges*

## **Kartoffel-Cordon-bleu**

*Für 4 Portionen*  
*600 g mehligkochende Kartoffeln*  
*130 g Mehl*  
*2 Eigelb*  
*Salz, Pfeffer*  
*Muskatnuß*  
*4 Scheiben gekochter Schinken*  
*4 Scheiben Raclettekäse*  
*120 g Semmelbrösel*  
*100 ml Öl*

Kartoffeln schälen, kleinschneiden, in Salzwasser sehr weich kochen und abgekühlt durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Mehl, Eigelb, Gewürzen zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in 4 gleich großen Stücken auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 1/2 cm dicken Rechtecken ausrollen. Jeweils mit Schinken und Käse belegen, zusammenklappen und die Ränder fest verschließen. In den Bröseln panieren. Öl in einer Pfanne stark erhitzen, Schnitzel darin auf jeder Seite 4 Minuten backen. Dazu paßt Tomatensauce.

**Ofenschlupfer mit Speck**

*Für 4 Portionen:*

*10 Scheiben Bauernbrot (ca. 400 g)*

*150 g Bacon (dänischer Frühstücksspeck)*

*1 El Öl*

*200 g Raclette-Käse*

*4 Eier*

*200 ml Schlagsahne*

*100 ml Weißwein*

*1 Bund Petersilie (gehackt)*

*Salz, Pfeffer, Muskat*

Brot auf ein Backblech legen und im Ofen von allen Seiten goldbraun und groß rösten. Speck in Öl ausbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Brot, Speck und Käse flach in eine gefettete Auflaufform (40 cm Länge) schichten. Mit der Mischung aus Eiern, Sahne, Weißwein, Petersilie, Salz, Pfeffer und Muskat begießen.. !5 Minuten bei 255 Grad backen.



---

**N A C H S P E I S E**

**Mandelsplitter mit Schokolade**

*500 g Madelstifte (auch Corn-flakes) oder beides zusammen  
3 Eßl. Puderzucker  
je 150 g weiße, Vollmilch, Halbbitter-Kuvertüre*

Madelstifte mit Puderzucker vermischen, und im 200 Grad vorgeheizten Backofen backen bis die Mandeln braun sind. Die Schokolade im Wasserbad flüssig machen und dann mit den Mandeln mischen. Mit einem Teelöffel auf ein mit Alufolie belegten Blech in Häufchen legen. Dann alles in den Kühlschrank legen.

**Zitronen-Mousse**

*Für 4-6 Portionen  
3 Zitronen (unbehandelt)  
150 g Zucker  
4 Blatt Gelantine  
1/4 l Milch  
4 Eigelb  
5 EL Zitronensaft  
abgeriebene Schale von 2 unbehandelten Zitronen  
100 g Puderzucker  
1/4 l Schlagsahne  
10 g gehackte Pistazien*

Zitronen heiß abwaschen, anschließend quer in Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Zucker und 1/4 l Wasser in einer Pfanne 5-7 Minuten sirupartig einkochen lassen. Zitronenscheiben in Portionsschälchen verteilen und kalt werden lassen. Gelantine in kaltem Wasser einweichen, die Milch erhitzen. Eigelb mit Zitronensaft, Zitronenschale und Puderzucker schaumig schlagen. Die heiße Milch unter Rühren langsam zu der Eiercreme gießen und bei milder Hitze so lange weiterschlagen, bis die Masse dicklich wird. Ausgedrückte Gelantine unter Rühren darin auflösen. Creme in eine Schüssel geben und kalt stellen. Wenn die Creme zu gelieren beginnt, die steif geschlagene Sahne unterheben. In die Schälchen füllen, mindestens 2 Stunden kühl stellen. Vorm Servieren mit Pistazien bestreuen.



**Tiramisu**

*150g Löffelbiskuits  
4 Eigelb  
1/2 Schnapsglas Amaretto oder Weinbrand  
500g Mascarpone  
100 g Puderzucker oder Zucker  
1 große Tasse Espresso ( kalt)*

Eigelb, Zucker und Amaretto zu einer dicklicher Creme schlagen. Mascarpone zugeben und gut vermischen. In die Form als erste Schicht die Creme, als zweite Schicht den Biskuit, einzeln und kurz im Espresso getränkt, dann noch eine Schicht Creme und eine Schicht Biskuit geben. Als letzte Schicht muß die Creme zugegeben werden, die mit Kakao oder Raspelschokolade dann bestäubt wird. Schließlich noch 24 Stunden kalt stellen.







---

**Karibisches Ananassdessert**

*2 Tassen Mehl  
Zimt, Öl  
Pfeffer, Salz  
1 Dose Ananasscheiben  
blättrig geschnittene Mandel*

Mehl in Zimt, viel gemahlenen Pfeffer und einer Prise Salz mischen. Ananasscheiben abtropfen lassen und in dieser Mischung wälzen. Öl erhitzen und die Ananasscheiben darin schwimmend ausbacken. Mit Mandelblättchen bestreuen und sofort servieren.



*Nachspeise*

---

**Vanilleeis mit flambierter Himbeersoße**

*Zucker  
Butter  
Mandelsplitter  
tiefgefrorene Himbeeren  
Himbeergeist  
Vanilleeis*

Butter in einer Pfanne zerlassen. Zucker hinzugeben und karamelisieren lassen. Die Karmelsoße darf nicht braun werden. Dann Mandelsplitter hinzufügen und immer alles gut durchrühren. Wenn die Mandeln braun sind, die Himbeeren hinzugeben. Wieder alles gut durchrühren. Wenn alles zu einer Soße geworden ist den Himbeergeist zuschütten und flambieren. Die Soße über das Vanilleeis gießen.



---

**G E T R Ä N K E**

**Calvados Café Normandie**

*1 Tasse starken, heißen Kaffee  
1 Likörglas Calvados - 2 El Schlagsahne*

**Calvados Grog Dauphin**

*10 cl Apfelsaft  
4 cl Calvados  
Apfelstückchen  
1 Nelke, Prise Zimt*

Apfelsaft mit Apfelstückchen, 1 Nelke u. einer Prise Zimt erhitzen, danach Calvados dazugießen.

**Calvados Jack Collins**

*5 cl Calvados  
3 cl Zitronensaft  
1 cl Zuckersirup  
Soda*

In ein Longdrink-Glas Eiswürfel geben, Calvados, Zitronensaft u. Zuckersirup zugießen u. mit Soda auffüllen. Mit einer Apfelscheibe garnieren.

**Fußfehler**

*1 cl Baylies  
3 cl Sambuka*

Schnapsglas mit dem Sambuka zu 2/3 füllen, dann über einen Löffel langsam den Baylies gießen. Baylies und Sambuka vermischen sich so nicht.



**Whisky-Sauer:**

*2-3 Zitronen  
Whisky  
Puderzucker  
Eis*

2-3 ausgepreßte Zitronen doppelter Anteil Whisky von Zitronensaft. 1 1/2 - 2 gehäufte Teelöffel Puderzucker Eis alles im Shaker schütteln.

**Irish Coffee**

*pro Glas  
3 cl Irish Whiskey  
2 Teel. Farinzucker  
1 Tasse starker Kaffee  
1 Eßl. leicht geschlagene Sahne*

Für Irish Coffee verwendet man spezielle Stielgläser. Gläser vorwärmen, Whiskey und Farinzucker hineingeben, mit frisch gekochtem, sehr starkem Kaffee auffüllen, umrühren und den Zucker auflösen. Die nur leicht geschlagene Sahne über eine umgedrehten Eßlöffel vorsichtig darüber gießen. Die Sahne muß auf der Oberfläche schwimmen und darf sich nicht mit dem Kaffee vermischen. Sofort servieren.



*Getränke*

**Bärentöter**

*Wodka  
Honig  
Schwarzbrot*

Schwarzbrot mit einem Schnapsglas ausstechen. Erst Honig, dann Wodka in das Schnapsglas gießen. Das ausgestochene runde Stück Schwarzbrot als Deckel zum Schnapsglas benutzen. Dann kauen und trinken.

**Piña Colada**

*halbe kleinen Ananas  
4 cl weißen Rum  
5 cl Kokosmilch oder Batida de Coco  
Cocktailkirschen  
Minzezweig*

Das Fruchtfleisch der Ananas mit Rum und Kokosmilch im Mixer pürieren. Über gestoßenes Eis in ein Longdrinkglas gießen. Mit aufgespießten Ananasstückchen, Cocktailkirschen und Minzezweig garnieren.



---

**IDEEN, TIPS UND TRICKS**

---

Fertig gekaufte Zwiebelsuppe mit Sahne erwärmen und dann über das Putenschnitzel in eine Auflaufform geben und backen.

Evtl. etwas geriebenen Käse in die Zwiebelsuppe geben.

---

Tips zu Hamburger:

Hackmasse zwischen Klarsichtfolie mit dem Rollholz 1 cm dicke ausrollen. Mit eine Rundausstecher (10 cm Durchmesser) die Burger ausstechen. Kalt stellen. Dann die Burger im Grill grillen

---

Reis mit Hühnchen und Putenschnitzel, Erbsen, Champignons, Zwiebeln, Paprikaschoten, Curry, Knoblauch, Sojabohnen und Ananasstücke.

---

Reis mit Muscheln und Shrimps oder Thunfisch oder Fischfilet, Erbsen, Zwiebeln, Dill

---

Reis mit Corendbeef, Paprikaschoten, Erbsen, Zwiebeln. Soße aus Gehacktem und Champignons und Tomatenmark und Curry und Senf

---

Entenbrust:

Fettseite anbraten und umdrehen und bei milder Hitze weiter garen. Fettschicht vorher anritzen, am besten mit einer Rasierklinge. Anschließend Entenbrust übergrillen.

Soße: Ein paar brauner Zuckerstücke in dem Sud der Entenbrust schmelzen lassen und mit Rotwein ablöschen. Einkochen lassen und Sahne zufügen.

TIP: Mit Zucker-Couleur kann die Soße noch eine besser dunklere Farbe bekommen.

---

Weißkohl-Hack-Auflauf

Weißkohlblätter in eine gebutterte Auflaufform geben, dann eine Schichte Kartoffelbrei dabb wieder ein Schicht Weißkohlblätter und dann die Hackmasse. Anschließend mit Käse bestreuen.

---

Soße zu Putenschnitzel oder auch Schweinehals:

Etwas Öl in eine Pfanne geben. Brauner Zucker karamelisieren lassen (bei Honig bis er flüssig ist). Speck, Champignons, Zwiebelringe, Paprikaschoten hinzufügen und alles kurz anbraten. Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluß Tomatenmark hinzufügen. Gut durchrühren und zum Putenschnitzel servieren.

---



*Tips und Tricks*

---

Pommes frites lassen sich auch gut in der Pfanne braten, mit Majoran oder Oregano und Salz würzen





---

## NOTIZEN

- Frühstücksvarianten
  - Baked Beans mit gebratenem Speck und Spiegelei
  - Ruhereier
  - Rühreier it Krabben und Dill auf Brot
  - diverse Toasts überbacken
  - Müsli
  - Bauernfrühstück (Bratkartoffeln mit Ei)
  - Shrimps mit Mayonnaise als Aufstrich
  - Strammer Max
  - Sol-Eier
  - Omelett
  - Rinderhack mit rohem Eigelb, Zwiebeln, Salz und Pfeffer
  - Kaviartoast mit rohem Eigelb und Zwiebeln
  - Laugensemmel und Weißwurst
  - gebratener grober Leberkäse mit Spiegelei
  - Fischfrühstück mit geräucherter Forelle und geräuchertem Aal
- Eintöpfe ( Kohl u. Pinkel )
- Suppen
  - Kartoffelsuppe
  - Linsensuppe
  - serbische Bohnensuppe
  - Gulaschsuppe
- für den schnellen Hunger
- Bei besonderem Anlaß zu Zweit
- bei großem Besuch od. die eigene Party
- Resteverwertung
- Rumtopf
- Salate
  - Salatsaucen, Thunfisch-Tomaten-Salat, Meeresfrüchte-Salat
- Fleisch und Geflügel
  - Steaks, Pfeffersteak, Lammkeule, Hachsen, Spieße
- Fisch und Meeresfrüchte
  - Forelle Blau, Hummer, Languste, Krebs, Scholle, Lachs, Muscheln
  - Tintenfisch, Garnelen, Scampi
- Beilagen
  - Speckbohnen, Spinat, Bratkartoffeln aus rohen Kartoffeln
  - Möhren, Gemüse usw., Folienkartoffeln, Knödel
- Sonstiges
  - Fondue u. Saucen, Käsefondue, Tischgrill u. Zutaten
  - Raclette
  - Knoblauchbutter



---

- Nachtisch

Vanilleeis mit Sekt

Vanilleeis in eine Sektschale füllen und mit Sekt auffüllen. Mit Strohhalm trinken und Löffel essen.

Vanilleeis mit flambierte Himbeersauce

Zucker, Butter, tiefgefrorenen Himbeeren, Mandeln, Himbeergeist

-Besondere Eiswürfel :

Gemixte Getränke oder Säfte gleich in einen Eiswürfel-Gefriertüten schütten.

-Getränke: Pinacolada

-Bananenquark (Magerquark oder Speisequark mit Vanille, Zitronensaft, Sahne, Zucker, gequetschten Bananen)

-Grillrezepte für den Sommer:

- Maiskolben gebraten oder gegrillt

- Hamburger

verschieden Senfsorten alles zum Mischen oder als Dip oder zum Grillen

- Senf mit Meeretisch; Senf mit Tomatenketchup

- Senf mit Paprika; Senf mit Chilisoßen

verschieden Buttersorten:

- Knoblauch-Kräuterbutter auch mit Zwiebeln

- Dillbutter für Fisch sehr geeignet

- Butter mit Senft und Pfeffer und Salz

- Butter mit Majoran



---

## GARNIERVORSCHLÄGE

Radieschen-Mäuse:

Vom Radieschen einen kleinen Teil abschneiden. Daraus zwei runde Scheiben schneiden für die Ohren. In die große Hälfte zwei Einschnitte machen und drin die Ohren einsetzen. Für die Augen zwei Pfefferkörner in das Radieschen setzen.

### Diätgerichte

- Reis
- Putenschnitzel
- Fisch
-