

01. Chili con Carne
02. Buletten-Meterbrotsandwich mit Crispy Bacon, Salat und Remoulade
03. Chicken Drumsticks BBQ-Style
04. Currywurst mit hausgemachter Currysauce
05. Dreierlei Spieße und Dips
06. Entenkeule mit Lebkuchenkruste
07. Gebratene Schweinenacken-steaks
08. Geflammtes Rinderfilet mit Rucola, Parmesan und Austernpilzen
09. Gefüllte Kalbsschnitzel in drei Variationen
10. Gefüllte Maispoulardenbrust mit Zucchini und Brotsalat
11. Gefüllte und gratinierte Wachteln
12. Gegrillte Hühnerbrust mit Chorizo und Salbei
13. Involtini mit Ziegenkäse
14. Kalbskotelett Provençale
15. Kalbsleber Venezia
16. Kassler im Brotteig mit tomatisiertem Sauerkraut
17. Lammkeule mit Zimt und Apfel-Lauch-Kuchen
18. Lammlachs mit Haselnüssen, Aprikose und Portulaksalat mit Sauerampfer
19. Marinierte gegrillte Spareribs
20. Marinierte Lammkeule
21. Mariniertes Roastbeef
22. Pochiertes Rinderfilet, Graupenrisotto mit Kurkuma
23. Rahmgeschnetztes vom Schweinefilet mit Bandnudeln und Rucola-Salat
24. Rib-Eye Steak mit Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni und Tomaten
25. Roastbeef mit grünen Bohnen, Croûtons und Parmesan
26. Sandwiches mit Hüttenkäse, Hühnerbrust und Apfelchutney
27. Schinken-Backpflaumenspieß
28. Schnitzel mit Salsa
29. Schweinemedallions auf Rosmarinspieß, Servietten-Olivenknödel
30. Wiener Schnitzel mit Kartoffel-Gurkensalat
31. Würstchen im Schlafrock
32. Coq au vin vom Hühnerschlegel
33. Hühnerfrikassee mit grünem Spargel, Champignons
34. Saltimbocca vom Huhn
35. Zitronenhuhn mit cremiger Polenta
36. Krautfleckerl nach Matrosenart
37. Matjes nach Hausfrauenart mit gegrilltem Apfel und Pellkartoffeln
38. Würstchen-Schaschlik
39. Marinierte gegrillte Spareribs
40. Kartoffel-Ziegenkäsespieß
41. Gebackene Pellkartoffeln
42. Gegrillte Bananen
43. Spitzkohlsalat
44. Gegrillte Gemüsebündel
45. Gefüllte Regenbogenforelle
46. Waldmeisterbowle
47. Gefüllte Schwertfischrouladen vom Grill
48. Brot- und Butterpudding mit Toffee-Banane
49. Kirsch-Crossietorte
50. Asia-Dip
51. Auberginen-Dip
52. Indische Tomaten-Raita
53. Thunfisch-Dip
54. Würzsoße auf altrömische Art
55. Kräutermakrele mit Senfsoße und schnellem Kartoffelsoufflé

56. Kartoffelsoufflé
57. Rote-Bete-Apfelsalat
58. Senfsoße
59. Nudelrisotto
60. Rucolasalat mit gegrilltem Tintenfisch und Pinienkern-Limonendressing
61. Nudelnester, gebratener grüner Spargel mit Pancetta und Tomatenpesto
62. Gebratener grüner Spargel und Tomatenpesto
63. Quarkpfannkuchen
64. Tomatenpesto
65. Salzburger Nockerln
66. Gefüllte Kalbsschnitzel

01. Hauptspeise: Chili con Carne



Rezept vom 29.04.2004

Zutaten Chili con Carne

6 Personen:

- 250 g rote Kidneybohnen aus der Dose
- 500 g Rindfleisch aus der Schulter, klein gewürfelt (alternativ: Rinderhack)
- 3 rote Chilischoten, gehackt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 Gemüsezwiebel, grob gewürfelt
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1 Ei Tomatenmark
- 3 Dosen geschälte Kirschtomaten
- 1 Bund Basilikum
- 2 Lorbeerblätter
- 500 ml Brühe
- grobes Meersalz, Pfeffer
- 100 g Dose Mais
- geraspelte Zartbitterschokolade

Zubereitung

Fleischwürfel in einer Pfanne zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Anschließend die Chilischoten, Paprikawürfel, Tomatenmark und Cayennepfeffer mit anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, die Lorbeerblätter hinzugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten kochen lassen. Kurz vor dem Anrichten die Kidneybohnen und den Mais hinzugeben und etwas Zartbitterschokolade darüber raspeln. Nochmals 2-3 Minuten weiterkochen lassen. Mit einem Löffel Crème Fraîche und frischem gezupften Basilikum garnieren.

02. Hauptspeise: Buletten-Meterbrotsandwich mit Crispy Bacon, Salat und Remoulade



Rezept vom 25.03.2004

Zutaten Buletten-Meterbrotsandwich mit Crispy Bacon, Salat und Remoulade

Für die Buletten:

3 alte Brötchen
200 ml Milch
1 Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
500 g gemischtes Hack – halb Rind / halb Schwein
3 Eier
Salz, Pfeffer, Paprika, Cayenne, Thymian
1 EL Senf

Für den Speck:

10-12 Streifen Frühstücksspeck

Zubereitung

Zubereitung Buletten:

Die Brötchen zerbröseln und in der Milch einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Alles mit dem Hack und den Eiern vermengen, mit den Gewürzen abschmecken. Die Hackmasse in längliche, flache Form bringen und anbraten, dann für 8-10 min. bei 180 Grad in den Ofen schieben.

Zubereitung Bacon:

Die Speckstreifen in einer heißen Pfanne auslassen und knusprig braten.

Das Meterbrot aufschneiden, mit Saucen, Buletten und dem Salat belegen.

03. Hauptspeise: Chicken Drumsticks BBQ-Style



Rezept vom 31.03.2004

Zutaten Chicken Drumsticks BBQ-Style

30 geputzte Unterschenkel vom Huhn

für die Marinade:

4 Knoblauchzehen
1 Chilischote
1 Orangen
6 EL Honig
1 EL Paprikapulver
8 EL Sojasauce
Rosmarin gerebelt
Olivenöl

Zubereitung

Die Knoblauchzehen zerdrücken. Die Chilischoten zerkleinern und die Orangen schälen und kleinschneiden. Alles mit Honig, Paprikapulver und Sojasauce vermengen und Rosmarin hinzugeben. Die Hühnerschenkel in die Marinade legen und idealerweise über Nacht ziehen lassen. Vor dem Braten kurz abtropfen lassen und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl rundherum kross anbraten. Anschließend die Hühnerschenkel im Bräter für ca. 20 – 25 min in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen schieben. Dabei mehrmals die Schenkel mit der Marinade glasieren und bei Bedarf nachwürzen.

04. Hauptspeise: Currywurst mit hausgemachter Currysauce



Rezept vom 24.06.2004

Zutaten Currywurst mit hausgemachter Currysauce

6 Riesen Currywürste vom Fleischer (ca. 300 g pro St.)
1 Dose (125 g) Tomatenmark
2-3 El Currypulver
1 El Cayennepfeffer
250 ml Orangensaft
Salz und Pfeffer
Prise Zucker
Gekörnte Brühe
2 St. Sternanis
Olivenöl
8 Ofenkartoffeln
Fritierfett (Biskin)

Zubereitung

Für die Curry-Sauce:

Tomatenmark in Olivenöl anschwitzen. Currypulver und Cayennepfeffer hinzugeben und mitschwitzen, mit Orangensaft ablöschen. Etwas gekörnte Brühe einrühren und dann alles aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Sternanis abschmecken. Eventuell mit Wasser verdünnen.

Selbstgemachte Pommes:

8 Ofenkartoffeln in ca. 3 x 3 cm dicke und 8 cm lange Streifen schneiden. Die Kartoffelstäbe in kochendem Salzwasser 2-4 min blanchieren.

Anschließend in tiefem Fett ausbacken, bis sie goldbraun sind.

Die Currywürste braten und servieren.

05. Hauptspeise: Dreierlei Spieße und Dips



Rezept vom 12.03.2004

Zutaten Dreierlei Spieße und Dips

Für die Spieße:

12 Garnelen 13/15er Sortierung

2-3 Hühnerbrüste in jeweils 4-6 Streifen längs geschnitten

12 mittelgroße Lammfilets

36 Schaschlikspieße

Salz und Pfeffer

Öl zum Anbraten

Zubereitung

Die Garnelen schälen, die Hühnerbrüste in Streifen schneiden.

Garnelenspieße: Jeweils 2 Garnelen pro Spieß

Hühnchenspieße: 1 Streifen Hühnerbrust pro Spieß

Lammspieße: 1 Lammfilet pro Spieß

Fleisch und Garnelen aufspießen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit heißem Öl braten.

06. Hauptspeise: Entenkeule mit Lebkuchenkruste



Rezept vom 19.12.2003

Zutaten Entenkeule mit Lebkuchenkruste

Zutaten Entenkeule:

6 Entenkeulen
Salz, weißer Pfeffer
2 EL Olivenöl
Koriander

Zutaten Kruste:

100 g weiche Butter
120 g Paniermehl
1 TL Lebkuchengewürz

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Entenkeulen abtrocknen, dann salzen und pfeffern. Öl in einem Bräter oder in einer heißen Pfanne erhitzen, die Keulen mit der Hautseite nach unten hineinlegen und anbraten, bis eine goldene Farbe erreicht ist. Dann wenden und auch von der anderen Seite anbraten. Den Bräter in den Ofen stellen und ca. 20 Minuten braten.

Inzwischen für die Kruste die Butter mit dem Paniermehl, einer Prise Salz und dem Lebkuchengewürz vermengen.

Die Keulen aus dem Ofen nehmen und diesen auf Oberhitze umstellen. Die Krustenmasse auf die Entenkeulen verteilen und diese auf die mittlere Schiene zurück in den Ofen geben. Dort die Kruste in 2 bis 3 Minuten bräunen lassen. Die fertigen Entenkeulen auf dem Couscous anrichten und mit der Orangensoße umgießen. Zum Schluss alles mit frischem Koriander garnieren.

07. Hauptspeise: Gebratene Schweinenacken-Steaks



Rezept vom 17.05.2004

Zutaten Gebratene Schweinenacken-steaks

6 Schweinenackensteaks (à ca. 150 g)

Salz

Pfeffer

Öl zum Anbraten

Zubereitung

Die Nackensteaks mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer heißen Pfanne erhitzen und die Steaks von beiden Seiten braten, bis sie durch sind.

08. Hauptspeise: Geflammtes Rinderfilet mit Rucola, Parmesan und Austernpilzen



Rezept vom 01.03.2004

Zutaten Geflammtes Rinderfilet mit Rucola, Parmesan und Austernpilzen

Zutaten für 4 Portionen:

300-400g Austernpilze

ca. 50 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer

200 ml Balsamicoessig

ca. 3 EL Zucker

500-600 g dünn aufgeschnittenes Rinderfilet

150 g geputzten Rucolasalat

80-100 g gehobelten Parmesan

Zubereitung

Geputzte Austernpilze in 2 EL heißem Olivenöl rundherum scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

Balsamicoessig mit 1 EL Zucker auf die Hälfte einkochen. Restliches Olivenöl mit der Balsamico-Reduktion mischen.

Balsamico-Reduktion auf einer großen Platte tropfenweise verteilen.

Rinderfiletscheiben plattieren und auf die Platte legen.

Filetscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zucker bestreuen. Oberfläche mit dem Bunsenbrenner abflammen (alternativ: Teller 1-2 Minuten unter den Grill des Backofens stellen) Austernpilze, Rucola und Parmesanhobel darauf verteilen und mit der Essig/Öl- Mischung beträufeln.

09. Hauptspeise: Gefüllte Kalbsschnitzel in drei Variationen



Rezept vom 18.06.2004

Zutaten Gefüllte Kalbsschnitzel in drei Variationen

8 Kalbsschnitzel (à 80 g)
2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
4 Tomaten
1 Bund Basilikum
6 EL Öl
Salz und Pfeffer

Für die Soße:

200 ml Wein
200 ml Kalbsfond
2 EL dunkler Saucenbinder
Salz und Pfeffer

Für Salami-Füllung:

2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
100 g Salami in dünnen Scheiben
16 mit Paprika gefüllte Oliven

Für Spinat-Füllung:

2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
450 g Tiefkühl-Blattspinat
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Butter
Prise Muskat

Zubereitung

Die Mozzarella-Kugeln abgießen und in dünne Scheiben schneiden. Ebenfalls die Tomaten in Scheiben schneiden. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Hälfte der Kalbsschnitzel mit Mozzarella- und Tomatenscheiben und je 4 Basilikumblättern belegen. Danach die unbelegten Schnitzelseiten darüber klappen und rundherum die offenen Seiten mit Holzspießchen zustecken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 Minuten braun anbraten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

Für die Soße:

Den Wein in die Pfanne gießen und den Bratensatz ablöschen, den Kalbsfond zugeben und mit dem Soßenbinder gut aufkochen. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Salami-Füllung:

Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf der Schnitzelhälfte verteilen, dann mit 2 bis 3 Salami-Scheiben und klein geschnittenen Oliven belegen und in einer Pfanne braten wie oben beschrieben.

Für die Spinat-Füllung:

Den Blattspinat auftauen, ausdrücken und mit den gewürfelten Zwiebeln und Knoblauchzehen in der Butter andünsten. Danach mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Mozzarella-Scheiben wie oben als Füllung verwenden.

10. Hauptspeise: Gefüllte Maispoulardenbrust mit Zucchini und Brotsalat



Rezept vom 05.03.2004

Zutaten Gefüllte Maispoulardenbrust mit Zucchini und Brotsalat

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Füllung:

200 g Champignons)

1-2 Knoblauchzehen

1 Schalotte

1 TL Tomatenmark

125 g Mozzarella

ca. 6 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

4 Maispoulardenbrüste á ca. 250g mit Haut

Zubereitung

Die Champignons putzen, den Knoblauch und die Schalotten schälen. Alles mit dem Mixer zerkleinern. Das Gemisch in einer Pfanne mit dem Tomatenmark anschwitzen. Den Mozzarella klein schneiden und mit etwas Olivenöl mit der Pilzmasse zu einer Füllung verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit einem scharfen Messer Taschen in die Poulardenbrüste schneiden. Die Pilz-Käsemasse mit einem Spritzbeutel ohne Tülle oder einem Löffel durch die Öffnung in die Poulardenbrust füllen (TIP: Es geht auch ein Plastikbeutel bei dem eine Ecke herausgeschnitten ist.)

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Poulardenbrüste darin auf der Hautseite einige Minuten anbraten, würzen, umdrehen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 200°C (Umluft 175°C, Gas Stufe 3), ca. 10 Minuten braten.

11. Hauptspeise: Gefüllte und gratinierte Wachteln



Rezept vom 13.05.2004

Zutaten Gefüllte und gratinierte Wachteln

6 Wachteln
3 Schalotten, gewürfelt
5-6 getrocknete Tomaten, gewürfelt
2-3 EL gehackte Walnüsse
100 ml Milch
Salz, Pfeffer, Muskat, Öl
3 alte Brötchen
2 EL gehackte Petersilie
2 Eier

Zubereitung

Die Schalottenwürfel in etwas Öl glasig schwitzen, die Nüsse und die getrockneten Tomaten zugeben, alles mit der Milch ablöschen und einmal aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken und über die Brotwürfel gießen. Kurz abkühlen lassen und dann die Petersilie und die Eier unterheben. Das Ganze abgedeckt 5 Minuten quellen lassen. Die Flügelknochen von den Wachteln abschneiden und das Rückgrat mit einer Schere ausschneiden. Mit der Fleischseite nach oben nebeneinander ausbreiten und mit der Handfläche platt drücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Wachteln auf der Fleischseite in einem Bräter mit heißem Öl scharf anbraten, dann jeweils 2-3 EL der Füllung auf die Innenfläche der Wachteln geben. Bei 210 °C Oberhitze im Ofen zu Ende garen.

12. Hauptspeise: Gegrillte Hühnerbrust mit Chorizo und Salbei



Rezept vom 08.06.2004

Zutaten Gegrillte Hühnerbrust mit Chorizo und Salbei

8 Hühnerbrüste mit Haut ca 180 g
16 Scheiben Chorizo
8 Blatt Salbei
Olivenöl
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die Haut von den Brüsten vorsichtig vom Fleisch lösen , so dass eine Tasche entsteht. In diese Tasche jeweils 2 Scheiben Chorizo und ein Salbeiblatt schieben, ohne dass die Haut sich löst. Die Hühnerbrüste vor dem Grillen leicht mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite ca. 8 bis 10 Minuten grillen.

13. Hauptspeise: Involtini mit Ziegenkäse



Rezept vom 08.12.2003

Zutaten Involtini mit Ziegenkäse

1 Zwiebel
1 Bund roter Mangold (alternativ Spinat oder Rote-Bete-Grün)
1 TL Olivenöl
Salz, weißer Pfeffer
4 Hühnerschnitzel à 160 g
160 g Ziegenkäse
2 EL Olivenöl
1 Orange, unbehandelt (optional)

Zubereitung

Die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden.

In einer Pfanne mit Olivenöl die Zwiebeln anschwitzen. Den Mangold waschen und zu der Zwiebel geben. So lange mitschwitzen, bis der Mangold in sich zusammenfällt, salzen und pfeffern. Anschließend die Pfanne von der Hitze nehmen und abkühlen lassen.

Den Ziegenkäse in 4 Scheiben schneiden.

Die Schnitzel plattieren und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Tipp: Die Fläche salzen und pfeffern, auf der die Schnitzel ausgebreitet werden.

Das gewürzte Fleisch ausbreiten, mit der Mangold-Zwiebel-Füllung und dem Käse belegen und einrollen. Die Fleischrollen mit Rouladennadeln oder Zahnstochern befestigen und in einer Pfanne in einem Esslöffel Olivenöl rundherum anbraten. Die Pfanne für weitere 5 Minuten in den Ofen stellen.

Die Rote Bete und die Involtini aus dem Ofen holen, anrichten, und, wer's mag, mit dem Saft von einer Orange beträufeln.

14. Fleisch: Kalbskotelett provençale



Rezept vom 07.06.2004

Zutaten Kalbskotelett provençale

Pro Person 1 Kalbskotelett mit Knochen ca. 400 g

Für die Marinade:

2 El Rosmarin, gehackt

1 El Thymian, gehackt

1 TL Majoran, gehackt

Abrieb von einer Zitrone

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 TL Lavendel, gehackt

3 El Olivenöl

Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die frischen Kräuter fein hacken, in eine Schüssel füllen und mit Zitronenabrieb, Olivenöl, Salz und Pfeffer, und gehacktem Knoblauch zusammen anrühren. Anschließend die Koteletts mit der Marinade gut einreiben und von beiden Seiten für jeweils 8 bis 10 Minuten grillen.

15. Hauptspeise: Kalbsleber Venezia



Rezept vom 16.03.2004

Zutaten Kalbsleber Venezia

500 g Kalbsleber in Streifen geschnitten
100 g Mehl
1 EL Öl
2-3 Gemüsezwiebeln in Streifen geschnitten
Weißweinessig
300 ml Brühe
60-80 g Butter
großes Bund Petersilie
Salz und Pfeffer
Mehl

Zubereitung

Die Leber in Streifen schneiden. Mehl in eine flache Form geben. Die Leberstreifen im Mehl wenden und abklopfen. In einer heißen Pfanne Öl erhitzen und die Leber darin scharf anbraten, beiseite stellen.

Die Gemüsezwiebeln in Streifen schneiden und in derselben Pfanne die Zwiebeln glasig dünsten, mit Weißweinessig ablöschen und mit Brühe auffüllen. Alles aufkochen und Butter unterrühren.

Die Petersilie hacken und mit der Leber zu den Zwiebeln geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

16. Hauptspeise: Kassler im Brotteig mit tomatisiertem Sauerkraut



Rezept vom 11.12.2003

Zutaten Kassler im Brotteig mit tomatisiertem Sauerkraut

700 g frisches Sauerkraut
1 großes Brot (Größe vom Kassler)
1 kg Kasslerrücken, ohne Knochen, pariert
3 EL grober Senf
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
200 ml Weißwein
2 Lorbeerblätter
Honig
Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 170 °C vorheizen.

Das frische Sauerkraut unter fließendem Wasser abspülen, ausdrücken und abtropfen lassen.

Vom Brot den Deckel abschneiden und das Innere aushöhlen, so dass Kasseler und ein bisschen Sauerkraut Platz haben. Den Boden vom Brot mit etwas Sauerkraut auslegen.

Den Kasseler mit Senf einstreichen und in das Brot legen. Mit etwas Sauerkraut bedecken und den Brotdeckel auflegen. Anschließend das Kassler-Brot in Alufolie einpacken und für etwa 30 Minuten auf ein Rost in den Ofen geben, für die letzten 10 Minuten die Folie abnehmen.

Für das Sauerkraut die Zwiebel sowie die Knoblauchzehe abziehen, die Zwiebel in Streifen schneiden und die Knoblauchzehe fein würfeln. Beides in Öl anschwitzen, Sauerkraut und Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz mitschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und aufkochen.

Den Lorbeer hinzufügen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten garen. Dann die Lorbeerblätter entfernen und das Sauerkraut mit Honig, Salz sowie Pfeffer abschmecken.

17. Hauptspeise: Lammkeule mit Zimt und Apfel-Lauch-Kuchen



Rezept vom 19.03.2004

Zutaten Lammkeule mit Zimt und Apfel-Lauch-Kuchen

Lammkeule:

1 kg. Lammfleisch aus der Keule, ausgelöst

Zimtpulver

Salz und Pfeffer

1 EL Öl

1 Rosmarinzweig

3-4 Knoblauchzehen

Rotwein

Zubereitung

Lammfleisch mit Salz, Pfeffer und Zimt einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen, Lammfleisch darin rundum scharf anbraten, in einen Bräter mit dem Rosmarinzweig und 3-4 ganzen Knoblauchzehen legen und für ca. 15-20 Minuten im Backofen bei 200 Grad garen.

Vor dem Anrichten das Fleisch aus dem Bräter nehmen, in Alufolie einwickeln und mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Den Bratensud mit einem Schuß Rotwein ablöschen, kurz aufkochen lassen und etwas andicken für die Sauce.

18. Hauptspeise: Lammlachs mit Haselnüssen, Aprikose und Portulaksalat mit Sauerampfer



Rezept vom 09.03.2004

Zutaten Lammlachs mit Haselnüssen, Aprikose und Portulaksalat mit Sauerampfer

Für zwei Portionen :

2 Lammlachse

Olivenöl

Ca. 100 g geschälte Haselnüsse

60 g Butter

150-200 g getrocknete Aprikosen

2 EL Balsamicoessig

Salz, Pfeffer und Zucker

Evtl. Wasser

1 Bund Portulaksalat

1 Bund Sauerampfer

Parmesan

Zubereitung

Die Lammlachse mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl sanft anbraten. Für ca. 6-7 Minuten bei 170 C° in den Ofen geben. Herausnehmen und ruhen lassen.

Die Haselnüsse ohne Fett in der Pfanne goldbraun rösten. Anschließend die Butter hinzugeben und aufschäumen lassen. Die Aprikosen klein schneiden und zu den Nüssen dazugeben. Mit Balsamicoessig ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Gegebenenfalls etwas Wasser hinzufügen.

Das Lamm wie Roastbeef dünn aufschneiden und auf einer Platte verteilen.

Portulaksalat und Sauerampfer waschen, trocknen und über das Fleisch verteilen, dann die Aprikosen-Nuss Mischung darüberggeben.

Wer mag kann noch etwas Parmesan darüber reiben.

19. Hauptspeise: Marinierte gegrillte Spareribs



Rezept vom 09.06.2004

Zutaten Marinierte gegrillte Spareribs

Pro Person :400 g fleischige Rippchen vom Schwein

Für die Marinade:

4 Knoblauchzehen

2 Rosmarinzwige

100 ml Orangensaft

50 ml Ketchup

1 TL Cayennepulver

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 EL Sojasoße

3 EL Honig

3 EL Olivenöl

Zubereitung

Für die Marinade Knoblauchzehen und Rosmarinzwige grob hacken und mit den restlichen Zutaten verrühren.

Die Rippchen in kochendem gesalzenem Wasser für 15 Minuten blanchieren und anschließend möglichst lang in der Marinade einlegen.

Jetzt die Rippchen unter mehrmaligem Wenden bei schwacher Hitze grillen, dabei von Zeit zu Zeit mit der Marinade bepinseln.

Tipp: Zum Marinieren die Rippchen und die Marinade in einen Plastikbeutel umfüllen, gut verschließen und im Beutel ziehen lassen.

20. Hauptspeise: Marinierte Lammkeule



Rezept vom 11.06.2004

Zutaten Marinierte Lammkeule

1 Lammkeule, ausgelöst
1 Becher Naturjoghurt (500 g)
2-3 Salbeizweige
3 Rosmarinzweige
4 Lorbeerblätter
3 Thymianzweige
4 Knoblauchzehen
Salz

Zubereitung

Die ausgelöste Lammkeule durch kleine Querschnitte in einen länglichen, flachen Fleischstreifen schneiden. Die Fettseite kreuzweise einschneiden.

Die Kräuter fein hacken. Joghurt in ein Gefäß füllen und mit den Kräutern vermischen. Die Knoblauchzehen mit der Schale zerstampfen und im Ganzen zum Joghurt geben. alle Zutaten miteinander verrühren und die Marinade mit reichlich Salz abschmecken.

Das Lammfleisch im Ganzen in die Marinade einlegen und die Marinade gut in das Fleisch einmassieren. Anschließend das marinierte Lamm auf den Grill legen, hin und wieder wenden, und ca. 25 – 30 Minuten langsam grillen.

21. Fleisch: Mariniertes Roastbeef



Rezept vom 07.06.2004

Zutaten Mariniertes Roastbeef

1 kg Roastbeefbraten
3 Rosmarinzwige
1 Zitrone
1 Orange
1 EL Honig
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Eine unbehandelte Orange mit der Schale grob würfeln. Rosmarinzwige grob hacken und dazu geben. Mit dem Saft einer Zitrone vermischen und mit Honig, Salz und grob gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken. Den Roastbeefbraten so zerteilen, dass ein längliches, flaches Fleischstück entsteht und gut in der Marinade wälzen. Anschließend auf dem Grill von beiden Seiten nur kurz anbraten, damit das Fleisch innen rosig bleibt.

22. Hauptspeise: Pochiertes Rinderfilet, Graupenrisotto mit Kurkuma



Rezept vom 23.04.2004

Zutaten Pochiertes Rinderfilet, Graupenrisotto mit Kurkuma

Rinderfilet
1,5 l Kalbs- oder Geflügelfond
750 g Rinderfilet
3 rote Paprikaschoten
3 gelbe Paprikaschoten
600 g Broccoli
Salz
3 EL gehacktes Basilikum
6 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Pfeffer
3 Eigelb
Tabasco
3 TL Senf

Zubereitung

500 ml Kalbs- oder Geflügelfond in einem kleinen Topf aufkochen, Rinderfilet salzen und pfeffern, auf einer Schaumkelle hineinlegen und bei niedriger Hitze 12-15 Minuten knapp unter dem Siedepunkt pochieren.

Inzwischen Paprikaschoten vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Brokkoli in Röschen teilen. Gemüse in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, abgießen und abschrecken.

Brokkoli und Paprika in einer Schüssel mit dem gehackten Basilikum, Olivenöl, Zitronensaft und Salz und Pfeffer mischen,

Filet aus dem Fond nehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Eigelb, etwas Tabasco und Senf in einen Topf geben. 200 ml Fond unter Rühren dazugeben und alles kurz mit dem Pürierstab bei mittlerer Hitze schaumig schlagen. Salzen und pfeffern.

Filet in Scheiben schneiden mit der Schaumsauce und dem Gemüse servieren.

23. Hauptspeise: Rahmgeschnetzeltes vom Schweinefilet mit Bandnudeln und Rucola-Salat



Rezept vom 29.03.2004

Zutaten Rahmgeschnetzeltes vom Schweinefilet mit Bandnudeln und Rucola-Salat

800 g Filet vom Schwein
200 g Champignons
2 Gemüsezwiebeln
300 ml Sahne
400 ml Brühe
100 ml Weißwein
Salz und Pfeffer
2 Knoblauchzehen
Prise Meersalz
Mehl
Öl

Zubereitung

Das Fleisch in kleine gleichmäßige Stücke zerteilen und in etwas gesalztem Mehl wälzen, abklopfen und in heißem Öl in einer Pfanne scharf anbraten, dann beiseite stellen.

Den Knoblauch klein hacken und mit einer Prise Meersalz zu einer Paste zerreiben.

Die Zwiebeln würfeln und die Champignons in feine Scheiben schneiden.

In der gleichen Pfanne die Knoblauchpaste, Zwiebeln und Pilze anbraten, mit Weißwein und Brühe ablöschen, und einmal aufkochen lassen. Die Sahne dazu geben und die Flüssigkeit etwas reduzieren. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch kurz vor dem Servieren nochmals in die Pfanne geben und kurz aufwärmen.

24. Hauptspeise: Rib-Eye Steak mit Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni und Tomaten



Rezept vom 04.03.2004

Zutaten Rib-Eye Steak mit Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni und Tomaten

1 kg Kartoffeln
ca. 300 g Rib-Eye Steak pro Portion ggf. mit Faden zusammenbinden
2 Gemüsezwiebeln in Streifen geschnitten
12 geschälte Knoblauchzehen
12 entkernte Peperoni
20 Kirschtomate
1 Glas Rotwein

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Öl in einen Bräter geben, die Kartoffeln hineinlegen und im Ofen bei 180 Grad ca. 5-10 Minuten backen. Die Steaks von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Grillpfanne scharf beidseitig anbraten, dann mit Senf bestreichen. Die Steaks auf die Kartoffeln legen und für weitere 8-10 min bei 180 Grad backen. Herausnehmen und für 5 min ruhen lassen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch in einer Pfanne goldbraun anbraten, anschließend die Peperoni und die Tomaten dazugeben. Mit Rotwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack noch gehackten Rosmarin dazugeben.

25. Hauptspeise: Roastbeef mit grünen Bohnen, Croûtons und Parmesan



Rezept vom 15.12.2003

Zutaten Roastbeef mit grünen Bohnen, Croûtons und Parmesan

1 kg komplett pariertes, flaches Roastbeef
Salz, schwarzer Pfeffer
2 EL Olivenöl
600 g grüne Bohnen
4 Scheiben Brot
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
1 Bund Thymian
1 Bund Lauchzwiebeln
60 g Parmesan
Olivenöl
Balsamico-Essig

Zubereitung

Den Backofen auf 180/190 °C vorheizen.

Das Fleisch trocken tupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. In einem Esslöffel Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne von allen Seiten scharf anbraten und für 25 Minuten mit der Pfanne in den Ofen geben.

Inzwischen die Bohnen waschen, trocknen und putzen. In kochendem Salzwasser je nach Stärke 6 bis 8 Minuten bissfest gar kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und auf einem Teller zwischenlagern.

Die Brotscheiben würfeln, die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. In einer Pfanne das Olivenöl mit dem Knoblauch erhitzen, die Croûtons dazugeben und unter gelegentlichem Rühren goldbraun braten. Danach auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Parmesan mit Hilfe eines Sparschälers oder mit einem Messer in feine Späne hobeln.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Alufolie einwickeln und für ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Den Thymian von den Stielen zupfen und grob schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden und mit dem Thymian im restlichen Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Die Bohnen dazugeben und heiß schwenken.

Das Roastbeef aufschneiden und auf einer großen Platte anrichten. Bohnen und Croûtons darüber geben, und den Parmesan darüber zerbröseln. Alles mit etwas Olivenöl und Balsamico-Essig beträufeln und servieren!

26. Hauptspeise: Sandwiches mit Hüttenkäse, Hühnerbrust und Apfelchutney



Rezept vom 01.01.2004

Zutaten Sandwiches mit Hüttenkäse, Hühnerbrust und Apfelchutney

4 Hühnerbrüste
Olivenöl

Für das Chutney:

3 säuerliche Äpfel, in Würfel geschnitten
1/2 TL geriebener Ingwer
1/2 TL Currypulver
100 ml Apfelsaft
1 Chilischote, gewürfelt
1 Zwiebel, gewürfelt
2 EL Zucker
Salz

Zubereitung

Zucker im Topf karamellisieren, Zwiebelwürfel, fein gewürfelte Chilischote und geriebenen Ingwer dazugeben. Mit dem Currypulver bestäuben und mit Apfelsaft ablöschen. Alles reduzieren lassen, die Apfelwürfel dazugeben und einmal kurz aufkochen. Anschließend abfüllen und abkühlen lassen.

Die Hühnerbrüste beidseitig grob salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl durchgaren.

Für die Sandwiches die Toastbrote mit Hüttenkäse und Hühnerbrust belegen und das Apfelchutney dazu reichen.

27. Beilage: Schinken-Backpflaumenspieß



Rezept vom 04.03.2004

Zutaten Schinken-Backpflaumenspieß

12 Schaschlikspieße
36 Champignonköpfe
24 Backpflaumen
24 Scheiben Frühstücksspeck oder Bacon
1 TL Currypulver
Olivenöl

Zubereitung

Die Pilze in heißem Olivenöl anbraten und mit Currypulver abstäuben. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die Backpflaume mit Speck umwickeln, kurz in der Pfanne anbraten. Dann abwechselnd Champignonkopf, Speckpflaume auf einen Schaschlikspieß stecken. Kalt oder warm servieren.

28. Hauptspeise: Schnitzel mit Salsa



Rezept vom 19.05.2004

Zutaten Schnitzel mit Salsa

8 Schweinenackensteaks oder alternativ Schweinefilets (à 80 g)

Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Schweinenackensteaks mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Olivenöl von beiden Seiten 2-3 Minuten scharf anbraten. Falls Sie Schweinefilets benutzen, diese vorher in der Mitte einschneiden und auseinander klappen. Anschließend plattieren, so dass ein flaches Filet entsteht. Mit Salsa servieren.

29. Hauptspeise: Schweinemedallions auf Rosmarinspieß, Servietten- Olivenknödel



Rezept vom 15.06.2004

Zutaten Schweinemedallions auf Rosmarinspieß, Servietten-Olivenknödel

12 gleichmäßige Schweinemedallions à 70 g
6 dicke Rosmarinzweige
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Von den Rosmarinzweigen ca. 3 cm unterhalb der Spitze die Nadeln entfernen. Danach jeweils 2 Medallions auf den Rosmarinzweig stecken. Medallions mit Salz und Pfeffer würzen, von allen Seiten anbraten und 5 Minuten im Ofen bei 180 °C garen. Bis zum Anrichten ruhen lassen.

30. Hauptspeise: Wiener Schnitzel mit Kartoffel-Gurkensalat



Rezept vom 18.03.2004

Zutaten Wiener Schnitzel mit Kartoffel-Gurkensalat

4-6 hauchdünne Schnitzel vom Kalb aus der Oberschale (alternativ auch Schwein)

Für die Panade:

4 Eier

100-150 g Mehl

200 g Semmelbrösel oder Paniermehl

Salz und Pfeffer

Butterschmalz oder Öl

Saft von 1-2 Zitronen

Zubereitung

Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine flache Form geben. Das Mehl in eine weitere flache Form geben und ebenso die Semmelbrösel.

Die Schnitzel zunächst im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und abschließend in das Paniermehl drücken.

Ein zweites mal durchs Ei ziehen und nochmals ins Paniermehl drücken.

Anschließend in Butterschmalz oder Öl ausbacken.

Das Öl abgießen und die Pfanne mit Zitronensaft ablöschen. Die Schnitzel anschließend auf Kreppapier abtropfen lassen.

31. Hauptspeise: Würstchen im Schlafrock



Rezept vom 12.05.2004

Zutaten Würstchen im Schlafrock

1 Zwiebel, in Ringe geschnitten

Butter zum Braten

1/2 Weißkohl, klein geraspelt

Salz

Prise Zucker

Prise Paprikapulver

2 EL Weißweinessig

100 ml Wasser

1 Pkg. Blätterteig

5 Gewürzgurken, in Scheiben geschnitten

6 Wiener Würstchen

1 Tube Senf

1 Tube Ketchup

4 Scheiben Käse

Zubereitung

Zwiebelringe in einem Topf mit Butter glasig schwitzen, den Weißkohl hinzugeben, mit Salz, Zucker und Paprikapulver würzen. Mit Essig ablöschen, mit Wasser auffüllen und 5 Minuten bei schwacher Hitze mit Deckel ziehen lassen. Danach auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Die Blätterteigplatten auf einem Backblech ausbreiten. Dabei vier Blätterteigplatten durch Andrücken miteinander verbinden, so dass insgesamt zwei möglichst große Blätterteigflächen entstehen.

In die Mitte jeder Fläche einen breiten Streifen des Weißkohls geben und mit Gewürzgurken belegen. Die Würstchen paarweise aneinandergereiht auf die Mitte des Kohls legen. Je nach Geschmack Senf und Ketchup darauf verteilen.

Anschließend mit dem Käse belegen. Nun die Blätterteigenden mit Ei bestreichen, dann den Blätterteig fest zusammenrollen und die Enden zusammendrücken.

Danach die Blätterteigrollen im vorgeheizten Ofen bei 220 °C auf der unteren Schiene ca. 10 Minuten goldgelb ausbacken.

32. Hauptspeise: Coq au vin vom Hühnerschlegel



Rezept vom 26.03.2004

Zutaten Coq au vin vom Hühnerschlegel

2 Bund Suppengemüse
10 Schalotten
5 Knoblauchzehen
250 g walnussgroße Champignons
500 ml trockener Rotwein (preiswert)
1 EL Zucker
Salz, Pfeffer
4 Lorbeerblätter
2 Rosmarinzweige
6 Hühnerbeine
3 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
300 ml Hühnerbrühe (instant)
Cayennepfeffer
1 unbehandelte Zitrone
Evtl. Saucenbinder

Zubereitung

Suppenbundgemüse putzen und in walnussgroße Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen. Champignons säubern. Gemüse in einer großen, flachen Form mit hohem Rand mit Rotwein, Zucker, Salz, Pfeffer Lorbeer und Rosmarin mischen.

Hühnerbeine kalt abspülen, trocken tupfen und am Gelenk durchschneiden. Oberschenkelknochen entfernen. Hühnerfleisch in die Marinade legen und gut miteinander vermengen. Idealerweise 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Danach Fleisch und Gemüse in ein Sieb geben, die Marinade auffangen. In einem großen ofenfesten Topf oder einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Erst das Hühnerfleisch, dann das Gemüse darin anbraten. Tomatenmark zufügen, kurz mitrösten, Marinade zugießen und mit der Brühe auffüllen. Wenn die Flüssigkeit kocht den Topf für ca. 20 Minuten in den auf 220°C (Umluft 200°C, Gas Stufe 4) vorgeheizten Backofen stellen.

Die Zitrone waschen und die Schale abreiben. Den Topf aus dem Ofen holen und vor dem Anrichten mit Cayennepfeffer und geriebener Zitronenschale abschmecken. Sauce eventuell mit Saucenbinder binden.

33. Hauptspeise: Hühnerfrikassee mit grünem Spargel, Champignons



Rezept vom 06.04.2004

Zutaten Hühnerfrikassee mit grünem Spargel, Champignons

6 Hühnerkeulen, ohne Knochen und Haut
Salz und Pfeffer
etwas Mehl
250 g weiße Champignons
500 ml Brühe
100 ml Weißwein
1 Becher Crème fraîche
etwas Zitronensaft
500 g grüner Spargel
1 Bund Estragon

Zubereitung

Die Hühnerkeulen in Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Danach kurz anbraten, ohne dass sie Farbe annehmen. Die Champignons putzen, halbieren und hinzugeben. Mit etwas Mehl anstäuben und mit kalter Brühe und Weißwein aufgießen. Alles zusammen für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Crème fraîche dazugeben, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

Die holzigen Enden vom Spargel abschneiden, und die Spargel für ca. 2 min in kochendem Salzwasser garen. Mit Eiswasser abschrecken und klein schneiden.

Die Sauce aufkochen. Das Hühnerfleisch, die Champignons und den Spargel dazugeben. Mit frisch gehacktem Estragon abschmecken.

34. Hauptspeise: Saltimbocca vom Huhn



Rezept vom 16.06.2004

Zutaten Saltimbocca vom Huhn

4 Hühnerbrüste, ohne Haut
8 Scheiben Pancetta
4 Estragonzweige
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Hühnerbrüste plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen, jeweils mit zwei Scheiben Speck und einem Estragonzweig belegen, zu einer Tasche zusammenfalten und ca. 2 Minuten von beiden Seiten scharf anbraten.

35. Hauptspeise: Zitronenhuhn mit cremiger Polenta



Rezept vom 09.12.2003

Zutaten Zitronenhuhn mit cremiger Polenta

4 Zitronen, unbehandelt
2 mittelgroße Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
4 Zweige Rosmarin
1 große bratfertige Poularde (ca. 2 kg)
Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C vorheizen und einen passenden Bräter hineinstellen.

Die Enden der Zitronen abschneiden und das Mittelstück achteln. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen: Die Zwiebeln blättrig schneiden, den Knoblauch halbieren. Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin sowie Zitronenstücke mit einem Esslöffel Olivenöl vermengen.

Die Poularde trockentupfen und innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitronen-Zwiebelmischung in das Huhn füllen. Mittels eines Küchengarnes Keulen und Flügel "bardieren", so dass sie eng an der Karkasse anliegen.

2 Esslöffel Olivenöl in den heißen Bräter geben. Die Keulen der Poularde rechts und links anbraten und dann für ca. 30 Minuten in den Ofen geben.

36. Hauptspeise: Krautfleckerl nach Matrosenart



Rezept vom 17.12.2003

Zutaten Krautfleckerl nach Matrosenart

Zutaten Nudelteig:

200 g Mehl oder Hartweizengrieß
2 Eier
1 EL Olivenöl
1 Prise Salz

Zutaten Rotweinsoße:

1-2 EL Zucker
1/2 Flasche Rotwein
1 EL Butter
Salz, Pfeffer

Zutaten Krautfleckerl:

300 g gemischtes Hackfleisch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Spitzkohl
200 g gekochten und gerissenen Nudelteig
1 kleiner Bund Estragon
1 TL Kümmel
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer
evtl. Sahne

Zubereitung

Zubereitung Nudelteig:

Mehl in eine Schüssel geben, mit Eiern, Öl und Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. 1/2 Stunde in einer Schüssel, mit einem feuchtem Tuch abgedeckt, ruhen lassen. Anschließend mit der Nudelmaschine bis auf Stärke 2 ausrollen und mit dem Teigrad in grobe Stücke schneiden. In sprudelndem Salzwasser 2 bis 3 Minuten kochen, dann mit kaltem Wasser abschrecken.

Zubereitung Rotweinsoße:

In einer Pfanne den Zucker goldbraun karamellisieren. Mit dem Rotwein ablöschen und auf ca. 1/3 reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Krautfleckerl:

Olivenöl in einen breiten Topf geben und erhitzen. Das Hackfleisch dazugeben und scharf anbraten, bis es von allen Seiten Farbe bekommt. Die Zwiebel und den Knoblauch in Streifen schneiden und zum Fleisch geben. Den Spitzkohl in Streifen schneiden und in den Topf geben, gut umrühren und mit anrösten. Mit Kümmel und Salz würzen.

Die gekochten Nudeln hinzugeben und abschmecken. Nach Geschmack etwas Sahne hinzugeben. Auf einer großen Platte servieren und mit der Rotweinreduktion übergießen.

37. Hauptspeise: Matjes nach Hausfrauenart mit gegrilltem Apfel und Pellkartoffeln



Rezept vom 18.05.2004

Zutaten Matjes nach Hausfrauenart mit gegrilltem Apfel und Pellkartoffeln

Sauce:

1 rote Zwiebel
2-3 Gewürzgurken
2 süß-säuerliche Äpfel
250 ml Crème Fraîche
3-4 EL Mayonnaise
Saft von einer unbehandelten Zitrone
Salz, Pfeffer, Zucker

Matjes und Pellkartoffeln:

ca. 8 Matjes Doppelfilets
1 kg kleine, junge Kartoffeln
2 EL Butter
2 süß-säuerliche Äpfel
Salat zur Dekoration

Zubereitung

Für die Sauce:

Die Zwiebel in feine Streifen schneiden. Die Gewürzgurken blättrig runterschneiden. Die Äpfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend ebenfalls blättrig schneiden. Das Gemüse mit der Crème Fraîche, der Mayonnaise und dem Saft von einer Zitrone verrühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Matjes und Pellkartoffeln:

Die Kartoffeln gut waschen, in stark gesalzenem Wasser aufsetzen und gar kochen. Die Äpfel in ca. 0,8 cm dicke Streifen schneiden und in einer Grillpfanne mit etwas Olivenöl, leicht gesalzen und gepfeffert, grillen. Die Matjesfilets jeweils in 3 Rauten schneiden.

Den Salat anrichten, die Hausfrauensoße darüber geben und mit Matjesstückchen und gegrillten Apfelscheiben garnieren.

38. Hauptspeise: Würstchen-Schaschlik



Rezept vom 22.04.2004

Zutaten Würstchen-Schaschlik

Schaschlik:

6 Bratwürste à 130 g

3 rote Zwiebeln

3 gelbe Paprikaschoten

Olivenöl

Paprikapulver

Zubereitung

6 Bratwürste in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Paprikaschoten vierteln, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden. Würstchen, Zwiebeln und Paprika abwechselnd auf 6-7 Spieße stecken. Die Wurstspieße in Olivenöl bei mittlerer Hitze von allen seiten insgesamt 8 Minuten braten. Am Ende der Garzeit mit etwas Paprikapulver bestreuen.

39. (Grillen) Hauptspeise: Marinierte gegrillte Spareribs



Rezept vom 09.06.2004

Zutaten Marinierte gegrillte Spareribs

Pro Person :400 g fleischige Rippchen vom Schwein

Für die Marinade:

4 Knoblauchzehen

2 Rosmarinzweige

100 ml Orangensaft

50 ml Ketchup

1 TL Cayennepulver

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 EL Sojasoße

3 EL Honig

3 EL Olivenöl

Zubereitung

Für die Marinade Knoblauchzehen und Rosmarinzweige grob hacken und mit den restlichen Zutaten verrühren.

Die Rippchen in kochendem gesalzenem Wasser für 15 Minuten blanchieren und anschließend möglichst lang in der Marinade einlegen.

Jetzt die Rippchen unter mehrmaligem Wenden bei schwacher Hitze grillen, dabei von Zeit zu Zeit mit der Marinade bepinseln.

Tipp: Zum Marinieren die Rippchen und die Marinade in einen Plastikbeutel umfüllen, gut verschließen und im Beutel ziehen lassen.

40. (Grillen) Beilage: Kartoffel-Ziegenkäsespieß



Rezept vom 09.06.2004

Zutaten Kartoffel-Ziegenkäsespieß

500 g kleine Pellkartoffeln
8 Stück Ziegenkäse, gewürfelt (ca. 2 x 2 cm)
8 Scheiben Speck
4 Eukalyptuszweige

Zubereitung

Die Pellkartoffeln in Salzwasser gar kochen. Die Eukalyptuszweige bis zur Hälfte von den Blättern befreien. Den Ziegenkäse mit dem Speck umwickeln und anschließend abwechselnd mit Kartoffeln auf einen Spieß stecken. Die Spieße für 2 Minuten grillen.

Tipp: Normale Schaschlikspieße statt Eukalyptuszweige verwenden

41. (Grillen) Beilage: Gebackene Pellkartoffeln



Rezept vom 09.06.2004

Zutaten Gebackene Pellkartoffeln

500 g kleine Pellkartoffeln
4 Scheiben Frühstücksspeck
Salz & Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung

Pellkartoffeln in Salzwasser gar kochen. Die gekochten Kartoffeln auf einer Alufolie ausbreiten, mit Salz und Pfeffer würzen, die Speckscheiben lose darüber verteilen und alles mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Alufolie zusammenrollen und die Kartoffeln zu einem Päckchen verschnüren und für ca. 5 Minuten auf den Grill legen.

42. (Grillen) Dessert: Gegrillte Bananen



Rezept vom 09.06.2004

Zutaten Gegrillte Bananen

6 Bananen

100 g gemischte Nüsse (z.B. Haselnuss, Walnuss, Pekannuss, Cashewkerne etc.)

4 EL Honig

Zubereitung

Die Bananen mit Schale auf den Grill legen und so lange rösten, bis die Schale ganz dunkel (schwarz-braun) ist. Die Nussmischung grob durchhacken und mit reichlich Honig gut vermengen. Die Schale der gegrillten Bananen aufschneiden und mit der Honig-Nuss-Mischung beträufeln.

43. (Grillen) Salat: Spitzkohlsalat



Rezept vom 09.06.2004

Zutaten Spitzkohlsalat

500 g Spitzkohl
40 g Ingwer
2 kleine, rote Äpfel
4 EL Apfelessig
50 ml Apfelsaft
Salz & Pfeffer
Zucker
6 EL Kräuteröl

Zubereitung

Den Spitzkohl putzen und den harten Strunk entfernen, in feine Streifen raspeln oder schneiden. Den Ingwer schälen und mit der Küchenreibe über den Spitzkohl hobeln, die Äpfel ebenfalls fein darüber hobeln. Danach Apfelessig, Apfelsaft und etwas Salz, Pfeffer, Zucker und Kräuteröl miteinander verschlagen und über den Spitzkohl geben. Die Vinaigrette gut mit dem Spitzkohl vermischen und etwas ziehen lassen.

44. (Grillen) Beilage: Gegrillte Gemüsebündel



Rezept vom 11.06.2004

Zutaten Gegrillte Gemüsebündel

8 Karotten
8 Frühlingszwiebeln
8 St. grüner Spargel
2 rote Paprika
1 Aubergine
Olivenöl

Zubereitung

Das Gemüse putzen und in längliche, etwa gleich große Streifen schneiden. Mit einem Ring aus zusammengerollter Alufolie zusammenbinden, mit etwas Öl beträufeln und die Gemüsebündel für ca. 10 Minuten auf den Grill legen. Hin und wieder wenden.

45. (Grillen) Fisch: Gefüllte Regenbogenforelle



Rezept vom 11.06.2004

Zutaten Gefüllte Regenbogenforelle

3-4 ausgenommene Regenbogenforellen mit Haut
1 grüne Peperoni
3 EL Basilikum
3 EL Petersilie
1 unbehandelte Zitrone
Meersalz
Pfeffer

Zubereitung

Für die Füllung die Zitrone mit Schale in Würfel schneiden und die Kräuter grob hacken. Peperoni ebenfalls klein hacken und mit den Kräutern und den Zitronenwürfeln vermischen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Die Kräutermischung in die Bauchhöhle der Forellen füllen und vorsichtig zudrücken. Die Forellenhaut mit etwas Olivenöl bestreichen. Wenn vorhanden, die ganzen Forellen in ein Fischgrillrost legen und im Rost grillen. Alternativ können die Fische in Alufolie gelegt werden. Ca. 25 Minuten auf dem Grill lassen.

46. (Grillen) Cocktail: Waldmeisterbowle



Rezept vom 11.06.2004

Zutaten Waldmeisterbowle

200 g Zucker
200 ml Wasser
1 Bund leicht getrockneter Waldmeister
1,5 l Weißwein
750 ml Sekt
500 g Erdbeeren

Zubereitung

Zucker und Wasser aufkochen, die Waldmeisterstiele hinzugeben und 10 Minuten sprudelnd kochen lassen. Waldmeisterstiele aus dem Sirup entfernen und den Sirup etwas abkühlen lassen. Die Erdbeeren putzen, in Scheiben schneiden, und in eine Bowlschüssel geben. Mit dem Sirup marinieren und etwas einziehen lassen. Die Bowle mit kaltem Weißwein und Sekt auffüllen und servieren.

47. (Grillen) Fisch: Gefüllte Schwertfischrouladen vom Grill



Rezept vom 11.06.2004

Zutaten Gefüllte Schwertfischrouladen vom Grill

4-8 dünne Scheiben vom Schwertfisch (vergleichbar mit Rouladenfleisch)
pro Person ca. 160 g

Für die Füllung:

80 g sonnengetrocknete Tomaten fein geschnitten

80 g Walnüsse fein gehackt

3 El gehackten Majoran

100 g weiche Butter

Zubereitung

Die getrockneten Tomaten klein hacken und mit Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Walnüsse ebenso klein hacken und zu den Tomaten geben. Weiche Butter in die Tomaten-Nuss-Mischung geben und gut miteinander verkneten. Frischen Majoran hacken und unterrühren. Die Masse gut miteinander vermengen, so dass eine Paste entsteht.

Die Schwertfischstücke wie Rouladen auslegen und mit der Paste bestreichen, anschließend zu Rouladen rollen und die Rouladen auf einen Grillspieß stecken. Anschließend die Rouladen salzen und pfeffern und mit ein wenig Olivenöl bepinseln. Für ca. 7 bis 10 Minuten auf dem Grill rösten.

48. Dessert: Brot und Butterpudding mit Toffee-Banane



Rezept vom 24.06.2004

Zutaten Brot und Butterpudding mit Toffee-Banane

Für den Pudding:

ca. 8 Scheiben Toastbrot
250 ml creme double
300 ml Milch
1 Vanilleschote
6 Eier
130 g Zucker
4 cl Baileys
2 Bananen
3 EL Pinienkerne
Butter für die Form

Für die Toffees:

4 Bananen
3 EL Zucker
50 g Butter
Saft von 2 Limetten
100 ml Sahne

Zubereitung

Toastbrot würfeln, auf ein Blech legen und im Backofen kurz anrösten. Creme double und Milch mit dem Mark einer Vanilleschote aufkochen. Die Eier mit dem Zucker und Baileys schaumig schlagen. Die kochende Milch in die Eimasse quirlen. Die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine gebutterte, ofenfeste Form mit den Toastbrotwürfeln auslegen, anschließend mit den Bananenscheiben belegen und mit der Eimilch befüllen. Zum Schluss die Pinienkerne auf die Bananen/Eimilchmasse streuen. Im Backofen bei 180°C (Umluft 155°C, Gas Stufe 3) ca. 25 Minuten backen.

Restliche Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Zucker mit 3 EL Wasser in einem Topf karamellisieren. Wenn der Zucker goldbraun geworden ist, nacheinander die Butter, den Limettensaft und die Sahne einrühren, aufkochen lassen und die Bananenscheiben damit übergießen.

49. Dessert: Kirsch-Crossietorte



Rezept vom 20.07.2004

Zutaten Kirsch-Crossietorte

Portion: 12 Stücke

Zubereitungszeit: 30 Minuten plus Kühlzeit

50 g Mandelstifte
150 g Vollmilch-Kuvertüre
80 g Cornflakes
1 Glas Sauerkirschen (720 g EW)
125 ml Kirschsafft
40 g Zucker
1 Pk. roter Tortenguss
125 ml Wasser
2 EL Kirschwasser (oder Orangensaft)
250 ml Schlagsahne
1 Pk. Sahnesteif
1 Pk. Vanillezucker
100 g Vanillejoghurt
eventuell 8 Knubberkirschen am Stiel

Zubereitung

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Kuvertüre hacken und über einem heißen Wasserbad zerlassen. Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Nudelrolle grob zerstoßen. Mit den Mandeln unter die Kuvertüre mischen. Aus der Masse mit 2 Teelöffeln 8 kleine Häufchen auf Backpapier setzen (für Schoko-Crossies als Garnitur). Übrige Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (24 cm ø) drücken. Alles 30 Minuten kalt stellen.

Kirschen abgießen, dabei 125 ml Saft auffangen. Diesen Kirschsafft mit Zucker, Tortengusspulver, 125 ml Wasser verrühren und aufkochen. Kirschen, Kirschwasser (oder Orangensaft) zugeben, auf den Crossieboden geben und 1 Stunde lang kalt stellen.

Sahne, Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen. Den Joghurt zugeben und kurz weiter schlagen. Torte aus der Form lösen, Sahne mit einem Löffel in Klecksen darauf verteilen. Mit den Crossies und eventuell den Kirschen garniert servieren.

50. Dips: Asia-Dip



Zutaten Asia-Dip

Zutaten für 10 Personen

75 g Frühlingszwiebeln
10 Knoblauchzehen
5 Sardellenfilets in Salz
Saft von 4-5 Limetten
50 ml thailändische Fischsoße
25 ml dunkle Sojasoße
1 EL Chili
3 EL brauner Zucker
Salz nach Belieben

Zubereitung

Frühlingszwiebeln putzen. Den weißen Teil grob zerkleinern, den grünen in feine Ringe schneiden. Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln mit geschälten Knoblauchzehen, abgespülten Sardellenfilets und Limettensaft im Mixer fein pürieren. Mit Fisch-, Sojasoße, Chili, Zucker und Salz verrühren, bis sich die Kristalle gelöst haben.

Tipp!

Zu Frühlingsrollen, Garnelen im Teigmantel oder anderen Asia-Snacks servieren.

51. Dips: Auberginen-Dip



Zutaten Auberginen-Dip

Zutaten für 10 Personen

1 kg Auberginen
75 g Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
25 ml weißer Balsamico-Essig
50 ml Olivenöl
125 g griechischer Sahnejoghurt
Salz
weißer Pfeffer, gemahlen
Basilikum
schwarze Oliven, entsteint und in Streifen geschnitten

Zubereitung

Auberginen halbieren und mit der Schnittfläche nach unten bei 200 °C im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen. Abkühlen lassen und die Schale abziehen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Mit Auberginenfruchtfleisch, Essig, Öl und Joghurt im Mixer fein pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken und mit den Oliven garnieren.

Tipp!

Schmeckt als Vorspeise, zu warmem Fladenbrot oder Grillfleisch.

53. Dips: Thunfisch-Dip



Zutaten Thunfisch-Dip

Zutaten für 10 Personen

375 g Thunfisch (naturell, abgetropft)

250 g Mayonnaise (15 % Fett)

5 Sardellenfilets in Salz

25 g Kapern

Cayenne-Pfeffer, gemahlen

Salz nach Belieben

Kapern zum Garnieren

Zubereitung

Tunfisch, Mayonnaise und abgespülte Sardellenfilets im Mixer pürieren. Kapern abtropfen lassen und hacken. Unter die Tunfischmischung ziehen, mit Cayenne-Pfeffer sowie Salz abschmecken und mit einigen Kapern garnieren.

Tipp!

Passt zu gekochtem Geflügel- oder Kalbfleisch, Gemüsesticks, Crackern oder Fladenbrot.

54. Dips: Würzsoße auf altrömische Art



Zutaten Würzsoße auf altrömische Art

Zutaten für 10 Personen

250 g Pinienkerne
100 ml thailändische Fischsoße
50 ml weißer Balsamico-Essig
150 g Zwiebeln
5 kleine Knoblauchzehen
2 1/2 TL Thymianhonig
100 ml Olivenöl
2 1/2 EL Senf
2 1/2 TL Oregano
2 1/2 TL Liebstöckel
Cumin, gemahlen
weißer Pfeffer, gemahlen
Salt nach Belieben
Petersilienblättchen

Zubereitung

Pinienkerne und restliche Zutaten mit Ausnahme der Gewürze im Mixer fein zermahlen oder im Mörser zu einer glatten Paste zerstoßen. Mit den Gewürzen abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Tipp!

Zu gekochtem oder gegrilltem Fisch, gedämpften Miesmuscheln oder Gemüsesticks servieren.

55. Hauptspeise: Kräutermakrele mit Senfsoße und schnellem Kartoffelsoufflé



Rezept vom 10.05.2004

Zutaten Kräutermakrele mit Senfsoße und schnellem Kartoffelsoufflé

6 kleine Makrelen à 300 g
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
grobes Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen (in Scheiben geschnitten)
Zitronensaft und Abrieb der Zitrone
Mehl zum Bestäuben

Zubereitung

Die frisch ausgenommenen Makrelen mit einem Küchentuch trocken tupfen und mit einem scharfen Messer vom Rücken zum Bauch bis zur Gräte einschneiden. Die Gewürze und Kräuter in einem Mörser zerstoßen und in die Einschnitte geben. Danach im Mehl wenden und in reichlich Öl von beiden Seiten ausbacken.

- » Beilage: Kartoffelsoufflé
- » Salat: Rote-Bete-Apfelsalat
- » Sauce: Senfsoße

56. Beilage: Kartoffelsoufflé



Rezept vom 10.05.2004

Zutaten Kartoffelsoufflé

3 Pakete Kartoffelpüree
3 Eier
120 g Parmesan

Zubereitung

Kartoffelpüree nach Packungsanweisung zubereiten. Eier trennen. Eigelb unter das Püree rühren. Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig schlagen, und zusammen mit 40 g geriebenem Parmesan unter das Püree heben. In eine Auflaufform oder in einzelne Portionsförmchen oder Tassen geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten bei 210 °C auf der 2. Schiene von unten backen.

57. Salat:



Rezept vom 10.05.2004

Rote-Bete-Apfelsalat

Zutaten Rote-Bete-Apfelsalat

ca. 400 g geschälte Rote Bete
4 säuerliche Äpfel
6 cm Meerrettich
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
Prise Zucker
Zitronensaft zum abschmecken

Zubereitung

Die Äpfel schälen, halbieren und entkernen. Mit einer Küchenreibe die Äpfel, die Rote Beete und den Meerrettich sehr dünn reiben. Mit den restlichen Zutaten abschmecken.

58. Sauce: Senfsoße



Rezept vom 10.05.2004

Zutaten Senfsoße

100 ml Weißwein
200 ml Sahne
100 ml Brühe
1 EL Senf
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

Alles in einem Topf erhitzen, mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken und mit dem Pürierstab durchmischen.

59. Hauptspeise: Nudelrisotto



Rezept vom 30.06.2004

Zutaten Nudelrisotto

4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
300 g Nudeln grob zerkleinern (oder Bruchnudeln)
800 ml Geflügelbrühe (oder Gemüsebrühe)
100 g Speck, gewürfelt
100 ml Weißwein
1 Packung tiefgekühlte Erbsen
50 g geriebenen Parmesan

Zubereitung

Schalotten fein würfeln. Knoblauch pressen. Nudeln grob zerkleinern. Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und gewürfelten Speck anschwitzen, Nudeln dazugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Mit einem Drittel der Brühe angießen. Die Nudeln ca. 12 Minuten garen, dabei nach und nach mit der Brühe unter ständigem Rühren aufgießen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen dazugeben. Salzen und pfeffern und den geriebenen Parmesan unterrühren.

- » Beilage: [Karamellisierte Zitronen](#)
- » Salat: [Rucolasalat mit gegrilltem Tintenfisch und Pinienkern-Limonendressing](#)
- » Sauce: [Pinienkern-Limonendressing](#)

Zutaten Karamellisierte Zitronen

3 Zitronen
6 EL Zucker

Zubereitung

Zitronen halbieren und großzügig mit Zucker bestreuen. Auf ein Backblech legen und für ca. 5 Minuten bei Oberhitze so lange im Ofen backen, bis der Zucker karamellisiert.

60. Salat: Rucolasalat mit gegrilltem Tintenfisch und Pinienkern- Limonendressing



Rezept vom 30.06.2004

Zutaten Rucolasalat mit gegrilltem Tintenfisch und Pinienkern-Limonendressing

12 St. Calamaretti (frisch und geputzt vom Fischhändler oder alternativ tief gekühlt)

Olivenöl

Salz und Pfeffer

Rucola

Zubereitung

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Calamaretti hinzugeben. Sehr kurz und scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und zwei Minuten ruhen lassen. Den Rucola waschen, mit den Calamaretti zusammen anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Zutaten Pinienkern-Limonendressing

8 EL Olivenöl

Saft und Abrieb von 2 Limonen

2 EL geröstete und gehackte Pinienkerne

1 Messerspitze gehackter Knoblauch

Salz und Pfeffer

Zucker

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

61. Hauptspeise: Nudelnester, gebratener grüner Spargel mit Pancetta und Tomatenpesto



Rezept vom 13.04.2004

Zutaten Nudelnester, gebratener grüner Spargel mit Pancetta und Tomatenpesto

Nudelnester:

1 Knoblauchzehe
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 kleine rote Chilischote
450 g Spaghetti, vorgekocht
1 EL Olivenöl
1 EL gehackte Petersilie
4 Eier
30 g geriebener Parmesan
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Knoblauchzehe klein hacken. Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Alles mit den gekochten Spaghetti, Olivenöl, Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen und in eine gefettete 6-muldige Miniform geben.

Die Eier mit dem geriebenen Parmesan mischen, salzen und pfeffern und auf die Nudeln geben. Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten bei 210 °C auf der 2. Schiene von unten backen.

- » Beilage: Gebratener Grüner Spargel und Tomatenpesto
- » Dessert: Quarkpfannkuchen
- » Sauce: Tomatenpesto

62. Beilage:

Gebratener Grüner Spargel und Tomatenpesto Rezept vom 13.04.2004

Zutaten Gebratener Grüner Spargel und Tomatenpesto

600 g grüner Spargel
100 ml Brühe
1/2 gehackte Knoblauchzehe
10-12 Thymianzweige
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das holzige Ende vom Spargel ca. 4 cm kürzen. Den Spargel in einer Pfanne mit Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer kurz anbraten. Mit der Brühe ablöschen und ca. 3 Minuten bissfest garen.

63. Dessert: Quarkpfannkuchen



Rezept vom 13.04.2004

Zutaten Quarkpfannkuchen

200 g Magerquark
4 Eier
100 ml Milch
150 g Mehl
75 g Mandelsplitter
75 g Korinthen
2 EL Zucker
1 Prise Salz
Butter für die Pfanne
Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Quark in einem Tuch auspressen, dann Milch, Eigelbe, Salz und Zucker in einer Schüssel verrühren. Das Mehl in eine separate Schale sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Quarkmasse langsam einrühren. Nun die Mandelsplitter und Korinthen vorsichtig unter das geschlagene Eiweiß heben. Eine große Pfanne mit der Butter erhitzen, Masse hineingeben und stocken lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 5 Minuten backen. Danach mit Hilfe von zwei Gabeln die Masse in kleine Stücke reißen. Mit Puderzucker bestäuben.

64. Sauce:

Tomatenpesto Rezept vom 13.04.2004

Zutaten Tomatenpesto

1 Knoblauchzehe
200 ml Olivenöl
100 g getrocknete Tomaten
2 Ei Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Zucker
Zitronenabrieb (von einer Zitrone)

Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer zu einer sämigen Masse pürieren und nach Belieben abschmecken.

65 Dessert: Salzburger Nockerln



Rezept vom 28.05.2004

Zutaten Salzburger Nockerln

4 Eier
30 g Mehl
2 Vanilleschote
200 g Erdbeeren
Zitronensaft
120 g Zucker
Prise Puderzucker
Prise Salz
2 EL Butter

Zubereitung

Butter in einer flachen, feuerfesten Form (ca. 20 cm Länge) im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf der 2. Schiene von unten kurz zerlassen (Umluft nicht geeignet).

Die Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, dabei vorsichtig 100 g Zucker einrieseln lassen. Vanilleschoten aufschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark mit den Eigelben und Mehl verrühren und vorsichtig unter den Eischnee heben. Die Masse in drei großen Nocken in die Form setzen und bei 210 °C im Ofen ca. 12 bis 14 Minuten ausbacken.

Die Erdbeeren waschen, putzen, mit etwas Zitronensaft und 20 g Zucker pürieren. Die Nockerln mit etwas Puderzucker bestäuben und zusammen mit der Erdbeersoße anrichten.

66. Hauptspeise: Gefüllte Kalbsschnitzel



Rezept vom 04.06.2004

Zutaten Gefüllte Kalbsschnitzel

8 Kalbsschnitzel (à 80 g)
2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
4 Tomaten
1 Bund Basilikum
6 EL Öl
Salz und Pfeffer

Für die Soße:

200 ml Wein
200 ml Kalbsfond
2 EL dunkler Saucenbinder
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Mozzarella-Kugeln abgießen und in dünne Scheiben schneiden. Ebenfalls die Tomaten in Scheiben schneiden. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Hälfte der Kalbsschnitzel mit Mozzarella- und Tomatenscheiben und je 4 Basilikumblättern belegen. Danach die unbelegten Schnitzelseiten darüber klappen und rundherum die offenen Seiten mit Holzspießchen zustecken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 Minuten braun anbraten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

Für die Soße:

Den Wein in die Pfanne gießen und den Bratensatz ablöschen, den Kalbsfond zugeben und mit dem Soßenbinder gut aufkochen. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.

» Beilage: Kräuterreis

Zutaten Kräuterreis

200 g Langkornreis
450 ml gekörnte Brühe
1 Gemüsezwiebel
Paprikapulver
1/2 TL Salbei und Oregano
80 g Butter

Zubereitung

Die Zwiebeln in der Hälfte der Butter farblos anschwitzen. Den gewaschenen Reis dazugeben und glasig schwitzen, würzen und mit heißer (!) Brühe auffüllen. Etwas Paprikapulver und die Kräuter dazugeben. Alles zugedeckt bei 160 °C im Ofen garen. Den Reis mit einer Gabel lockern und mit Butterflocken bestreuen.