

# Halbes Schwein auf Toast und Variationen

Ein nicht alltägliches „Studenten“-Kochbuch  
von Erik Berndt

# **Inhaltsverzeichnis**

- 1. Vorwort**
- 2. Vorspeisen und Suppen**
- 3. Fleisch und Geflügel**
- 4. Fisch**
- 5. Kartoffeln und Mehlspeisen**
- 6. Gemüse**
- 7. Nachtisch**

# Thematisches Rezeptverzeichnis

## Vorspeisen und Suppen

Aioli	2.3
Brotzeitbeilage	2.20
Caipirinha	2.14
Cheeseburger Suppe	2.18
Hackfleisch Fladenbrote	2.19
Kartoffelcremesuppe mit geräucherter Forelle	2.6
Leberknödelsuppe	2.15
Leberpâte	2.9
Mai Tai	2.14
Mese-Platte	2.5
Mitternachtssuppe	2.16
Ochsenschwanzsuppe	2.10
Ragout fin	2.8
Sauerkrautsuppe	2.17
Schnecken mit Knoblauchbutter	2.12
Strawberry Margarita	2.13
Tomaten mit Mozzarella und Basilikum	2.4
Tomatenbutter	2.11
Zwiebelsuppe	2.7

## **Fleisch und Geflügel**

Aachener Sauerbraten	3.13
Auflauf mit Schnitzel	3.5
Bolognese Soße	3.7
Chili con carne	3.26
Edel-Toast	3.12
Frikadellen	3.9
Gänsebraten	3.27
Gehacktes in Krokettenteig	3.12
Gigot à l'auvergnate	3.21
Gockel in Wein	3.3
Hammelbraten	3.11
Hühner-Pastete	3.10
Kalbshaxen im Zwiebelbett	3.18
Käsefondue	3.16
Kasslerrücken in Blätterteig	3.14
Poulet à la normande	3.15
Putenfleisch (herzhaft)	3.24
Putenfleisch (süß)	3.23
Rinderbraten in Rotweinsauce	3.4
Roastbeef	3.22
Rollbraten	3.6
Saure Nieren	3.20
Schweinebraten in grüner Pfeffersauce	3.19
Schweinebraten mit Backpflaumen gefüllt	3.8

Vlaamse Carbonaden	3.25
Zürcher Geschnetzeltes	3.17

## **Fisch**

Garnal-Kroketten	4.7
Gedünsteter Lachs	4.3
Kochfisch mit Kapern- oder Senfsoße	4.8
Miesmuscheln	4.6
Paella	4.4

## **Kartoffeln und Mehlspeisen**

Bandnudeln	5.26
Basmati-Reis	5.17
Bryndzové Halušky	5.19
Folienkartoffeln	5.5
Gnocchi	5.3
Kartoffel-Käse-Auflauf	5.7
Kartoffelpüree	5.13
Käsespatzen	5.4
Klöße mal anders	5.28
Kümmelkartoffeln	5.11
Lasagne	5.12
Lasagne mit selbstgemachten Nudeln	5.24
Livorner Spinatnudeln	5.6

Nudel-Gemüse-Auflauf	5.16
Pizza	5.10
Provenzalische Kartoffeln	5.20
Quiche Lorraine	5.9
Ravioli	5.22
Sauerteigbrot	5.27
Schweizer Rösti	5.21
Serviettenkloß	5.18
Spaghetti	5.26
Spaghetti alla carbonara	5.8
Spätzle	5.4
Westfälischer Kastenpickert	5.14
Zwiebelkuchen	5.15

## **Gemüse**

Apfel-Möhren-Salat	6.7
Blumenkohl (überbacken)	6.6
Broccoli (überbacken)	6.5
Grüne Bohnen	6.6
Kartoffel-Möhren-Gemüse	6.8
Paprikagemüse	6.7
Spargel	6.4
Tsazikji	6.3

## **Nachtsch**

Ananassalat mit Kokoscreme	7.10
Apfelstrudel	7.15
Birne Helene	7.13
Brüsseler Waffeln	7.16
Butter-Mandel-Kuchen	7.9
Caramel Creme	7.4
Charlotte	7.8
Diplomatencreme à la Erik	7.6
Eiskaffee	7.18
Grillage Torte	7.17
Kirsch-Quark-Auflauf	7.3
Lebkuchenparfaît mit Glühweinschaum	7.12
Quarkpudding	7.7
Salzburger Nockerln	7.11
Tirami su	7.14
Waffeln, Brüsseler Art	7.16
Weißer Mousse	7.18



# Alphabetisches Rezeptverzeichnis

Aachener Sauerbraten	3.13
Aioli	2.3
Ananassalat mit Kokoscreme	7.10
Apfel-Möhren-Salat	6.7
Apfelstrudel	7.15
Auflauf mit Schnitzel	3.5
Bandnudeln	5.26
Basmati-Reis	5.17
Birne Helene	7.13
Blumenkohl (überbacken)	6.6
Bolognese Soße	3.7
Broccoli (überbacken)	6.5
Brotzeitbeilage	2.20
Brüsseler Waffeln	7.16
Bryndzové Halušky	5.19
Butter-Mandel-Kuchen	7.9
Caipirinha	2.14
Caramel Creme	7.4
Charlotte	7.8
Cheeseburger Suppe	2.18
Chili con carne	3.26
Diplomatencreme à la Erik	7.6
Edel-Toast	3.12

Eiskaffee	7.18
Folienkartoffeln	5.5
Frikadellen	3.9
Gänsebraten	3.27
Garnal-Kroketten	4.7
Gedünsteter Lachs	4.3
Gehacktes in Krokettenteig	3.12
Gigot à l'auvergnate	3.21
Gnocchi	5.3
Gockel in Wein	3.3
Grillage Torte	7.17
Grüne Bohnen	6.6
Hackfleisch Fladenbrote	2.19
Hammelbraten	3.11
Hühner-Pastete	3.10
Kalbshaxen im Zwiebelbett	3.18
Kartoffelcremesuppe mit geräucherter Forelle	2.6
Kartoffel-Käse-Auflauf	5.7
Kartoffel-Möhren-Gemüse	6.8
Kartoffelpüree	5.13
Käsefondue	3.16
Käsespatzen	5.4
Kasslerrücken in Blätterteig	3.14
Kirsch-Quark-Auflauf	7.3
Klöße mal anders	5.28

Kochfisch mit Kapern- oder Senfsoße	4.8
Kümmelkartoffeln	5.11
Lasagne	5.12
Lasagne mit selbstgemachten Nudeln	5.24
Leberknödelsuppe	2.15
Leberpâte	2.9
Lebkuchenparfaît mit Glühweinschaum	7.12
Livorner Spinatnudeln	5.6
Mai Tai	2.14
Mese-Platte	2.5
Miesmuscheln	4.6
Mitternachtssuppe	2.16
Nudel-Gemüse-Auflauf	5.16
Ochsenschwanzsuppe	2.10
Paella	4.4
Paprikagemüse	6.7
Pizza	5.10
Poulet à la normande	3.15
Provenzalische Kartoffeln	5.20
Putenfleisch (herzhaft)	3.24
Putenfleisch (süß)	3.23
Quarkpudding	7.7
Quiche Lorraine	5.9
Ragout fin	2.8
Ravioli	5.22

Rinderbraten in Rotweinsöße	3.4
Roastbeef	3.22
Rollbraten	3.6
Salzburger Nockerln	7.11
Sauerkrautsuppe	2.17
Sauerteigbrot	5.27
Saure Nieren	3.20
Schnecken mit Knoblauchbutter	2.12
Schweinebraten in grüner Pfeffersöße	3.19
Schweinebraten mit Backpflaumen gefüllt	3.8
Schweizer Rösti	5.21
Serviettenkloß	5.18
Spaghetti	5.26
Spaghetti alla carbonara	5.8
Spargel	6.4
Spätzle	5.4
Strawberry Margarita	2.13
Tirami su	7.14
Tomaten mit Mozzarella und Basilikum	2.4
Tomatenbutter	2.11
Tsazikji	6.3
Vlaamse Carbonaden	3.25
Waffeln, Brüsseler Art	7.16
Weißer Mousse	7.18
Westfälischer Kastenpickert	5.14

Zürcher Geschnetzeltes	3.17
Zwiebelkuchen	5.15
Zwiebelsuppe	2.7

# **Vorwort**

②

# Vorspeisen und Suppen

Die kleinen Appetitanreger

## **...in Erinnerung an Kreta**

## **Aioli**

(für 4-6 Personen)

*Aioli eignet sich sowohl als Vorspeise mit Brot als auch als Beilage zu Fischgerichten.*

### **Zutaten:**

3 Eigelb	¼ l Olivenöl
1 EL Zitronensaft	4 große Knoblauchzehen

Pürierstab mit Schlagscheibe, Handmixgerät und passendes Gefäß

### **Zubereitung:**

Eigelb und Zitronensaft in das Gefäß geben. Mit dem Pürierstab gut durchrühren. Das Öl tropfenweise solange unterrühren bis die Masse cremig ist. Den gepreßten Knoblauch, Salz und Pfeffer zugeben.

### **Dazu paßt:**

Meeresfrüchte, Weißbrot

### **Tip:**

Für den folgenden Tag sollte man keine wichtigen Gespräche ansetzen! Ein sehr guter „Fahnen-“Killer.

## Tomaten mit Mozzarella und Basilikum

(für 2 Personen)

*Eine italienische Vorspeise, die durch ihren heutigen Bekanntheitsgrad, eine Menge an Qualität eingeübt hat.*

### Zutaten:

4 Tomaten	Balsamico Essig
250 g Mozzarella	Olivenöl
frischer Basilikum	

### Zubereitung:

Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Auf Tellern anrichten. Salzen und pfeffern. Den Mozzarella auch in Scheiben schneiden und die Tomaten bedecken. Den Basilikum fein rupfen und dazugeben. Balsamico Essig und Olivenöl gleichmäßig über allem verteilen.

### Tip:

Am besten Strauchtomaten verwenden. Falls man keinen frischen Basilikum zu Hand hat, kann man auch getrockneten verwenden - möglichst nur im Notfall!

### 2. Rezept:

Öl, Essig, viel Senf, Knoblauch, Salz, Pfeffer, TK Basilikum, mit Wasser verrühren.

## Mese-Platte

(für 4 Personen)

*Das ist eine typische griechische Vorspeisenplatte, wie sie auf Kreta serviert wird.*

### Zutaten:

1 Dose Gefüllte Weinblätter	Ziegen- oder Schafskäse
1 Dose Taramas	8 Bitterballen
1 Dose Auberginenpüree	Peperoni
	Oliven (verschiedene)

große Servierplatte

### Zubereitung:

Die Weinblätter aus der Dose nehmen, abtropfen lassen, mit warmen Wasser abspülen und kurz in der Mikrowelle anwärmen. Alle Zutaten auf der Platte anrichten.

### Dazu paßt:

Fladenbrot

## Kartoffelcremesuppe mit geräucherter Forelle

(für 4 Personen)

*Ein Highlight vom Fachschaftswochenende.*

### Zutaten:

800 g Kartoffeln	1,5 l Kalbsfond (Glas)
1 Bund Suppengrün	200 ml Schlagsahne
2 Zwiebeln	4 geräucherte Forellenfilets
1 Beet Kresse	
40 g Butter	

Pürierstab

### Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Das Suppengrün waschen und auch kleinschneiden. Die Zwiebeln fein hacken. Die Kresse vom Beet schneiden.

Die Kartoffeln, das Gemüse und die Zwiebeln in der Butter andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Fond auffüllen, **5-6 Minuten** garen und  $\frac{3}{4}$  der Kresse zufügen. Alle Zutaten mit dem Pürierstab durchmischen. Die Sahne zugießen, die Suppe kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Forellenfilets in kleine Stücke zerteilen. In vorgewärmte Teller geben, mit der Suppe auffüllen und mit der restlichen Kresse bestreut servieren.

## Zwiebelsuppe

(für 4 Personen)

*Dies ist das Rezept für eine Zwiebelsuppe nach Pariser Art.*

### Zutaten:

750 g Zwiebeln	Thymian
Butter	Stangenweißbrot oder
1 l heiße Fleischbrühe	Toastbrot
¼ l trockener Weißwein	Emmentaler

feuerfeste Suppentassen

### Zubereitung:

Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und in der Butter glasig bis hellgelb braten. Die Fleischbrühe und den Wein dazugießen, mit dem Thymian (aus dem Mörser?) würzen und bei schwacher Hitze **30 Minuten** kochen lassen.

*Den Backofen auf 250 °C vorheizen.* Die Brotscheiben (ggf. ohne Rand) goldgelb toasten. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die feuerfeste Suppentassen füllen. Die Brotscheiben drauflegen und mit geriebenem Käse bestreuen. Für **5 Minuten** in den Backofen.

### Tip:

Heiß servieren, die Gäste warnen und kaltes Wasser bereithalten.

## Ragout fin

(für 5 Personen)

*Eine sehr aufwendige Vorspeise.*

### Zutaten:

750 g Kalbfleisch	Zitronensaft
1 Bund Suppengrün	6 EL Weißwein
Butter	Worcestersoße
Mehl	10 Ragout-fin-Förmchen
125 ml süße Sahne	Semmelmehl
100 g Champignons	30 g Holländer

großer Topf

### Zubereitung:

Das Fleisch abwaschen und zusammen mit dem Suppengrün in Salzwasser für etwa **1 Stunde** gar kochen. Das Fleisch in sehr kleine Würfel schneiden, die Brühe durch ein Sieb gießen und 375 ml davon abmessen.

40 g Butter zerlassen und 50 g Mehl unter Rühren so lange erhitzen, bis es hellgelb ist. Die Kalbfleischbrühe und die Sahne hinzugeben, mit einem Schneebesen durchschlagen und darauf achten, daß keine Klumpen entstehen. Etwa **5 Minuten** kochen lassen. *Den Backofen auf 250 °C vorheizen.*

Die in kleine Streifen geschnittenen Champignons in Butter dünsten, mit dem Fleisch in die Soße geben und kurz aufkochen lassen. Mit 1 TL Zitronensaft, 6 EL Weißwein, Salz, Pfeffer und Worcestersoße abschmecken. Die Ragout-fin-Förmchen im Backofen erwärmen. Die Masse hineinfüllen, mit 15 g Semmelmehl und dem geriebenem Käse bestreuen, Butterflöckchen draufsetzen und für **15 Minuten** in den Backofen.

### Tip:

Das Ragout fin kann auch ohne die Förmchen mit einem Reisrand serviert werden.

## Leberpâté

(für 10-12 Portionen)

*Sehr aufwendig.*

### Zutaten:

1,5 kg Kalbsleber	2 cl Marsala
1 Zwiebel	600 g Butter
Olivenöl	125 ml Schlagsahne
Salbei, Rosmarin	2 cl Cognac

Pfanne mit Deckel, Fleischwolf, Mixer, Form

### Zubereitung:

Die Leber enthäuten, waschen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Zwiebel und Leber in dem Öl anbraten. Salbei, Rosmarin, Pfeffer, Salz und Marsala dazugeben. In der geschlossenen Pfanne bei schwacher Hitze für **20 Minuten** gar dünsten.

Die Masse dreimal durch den Fleischwolf drehen. Im Mixer nach und nach die Butter dazugeben, dann die Schlagsahne und zuletzt den Cognac unterrühren. Die Form ausbuttern, und die Lebermasse hineinfüllen. Mit Alufolie bedeckt im Kühlschrank **eine Nacht** stehen lassen. Aus der Form stürzen und in dünne Scheiben geschnitten servieren.

## Ochsenschwanzsuppe

(für 4 Personen)

*Eine leckere Suppe nach „Großmuttern Art“*

### Zutaten:

1 kg Ochsenschwanz in dicken Scheiben	2 Zweige Thymian 2 Stengel Petersilie
1 Stange Porree	1½ l Fleischbrühe
2 Möhren	400 ml Rotwein
2 Zwiebeln	4 cl Sherry
1 Lorbeerblatt	

großer Topf mit Deckel

### Zubereitung:

Die Ochsenschwanzstücke von allem anhängenden Fett befreien (aufbewahren!), waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Gemüse putzen und in Streifen schneiden. Die Fleischstücke mit dem abgeschnittenen Fett in dem großen Topf von allen Seiten scharf anbraten. Das Gemüse hinzufügen und kurz mit durchschmoren. Mit Brühe und Rotwein aufgießen. Die Kräuter zugeben.

Den Topf fest mit dem Deckel verschließen und langsam etwa **3 Stunden** gar schmoren. Dann den Sherry unterrühren. Die Brühe durch ein Sieb gießen und gründlich entfetten. Das Fleisch von den Knochen lösen und in die Brühe geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

### Dazu paßt:

Baguette

## Tomatenbutter

(für 6 Personen)

*Ein leckeres Rezept der Familie Jansen.*

### Zutaten:

125 g Butter	Kräutersalz
1 EL Tomatenmark	getrocknetes Basilikum

Rührgerät, Mörser

### Zubereitung:

Die Butter schaumig rühren. Das Tomatenmark dazugeben. Die Zwiebeln schälen und sehr fein (!) hacken. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Basilikum aus dem Mörser abschmecken. Gut verrühren. Die Butter sollte eine hellrote Farbe haben.

### Dazu paßt:

Brot

## Schnecken mit Knoblauchbutter

(für 2 Personen)

*Eine leckere ungesunde Vorspeise.*

### Zutaten:

1 Dose Schnecken (12 Stück ohne Häuschen)	Kräuterbutter
--	---------------

2 Schneckenpfännchen

### Zubereitung:

*Den Backofen auf 250 °C vorheizen. Je eine Schnecke in jede Vertiefung der Schneckenpfännchen legen. Mit Kräuterbutter auffüllen. Für **15 Minuten** in Backofen.*

### Dazu paßt:

Weißbrot

### Tip:

Die Kräuterbutter möglichst selber machen!

## Strawberry Margarita

(für 1 Cocktail)

*Ein tolles Getränk in der Erdbeerzeit.*

### Zutaten:

4 cl Tequilla	2 cl Erdbeersirup <b>oder</b>
2 cl Cointreau	Zuckersirup
2 cl Zitronensaft	8 Erdbeeren
	Crushed Eis

Eiscrusher, Mixer oder Pürierstab, kurze Strohhalme

### Zubereitung:

Die Erdbeeren pürieren. Mit Tequilla, Cointreau, Zitronensaft und dem Sirup nach Wahl auffüllen. Crushed Eis zugeben und kurz durchmischen. Sofort mit Strohalm servieren.

Für den Zuckersirup wird etwa 1 kg Zucker in 1 l Wasser aufgelöst.

### Dazu paßt:

Alka Seltzer am nächsten Morgen!

## Mai Tai

(für 1 Cocktail)

*Fremdländisch gut!*

### Zutaten:

4 cl Brauner Rum	2 cl Zitronensaft
2 cl Curacao Orange	4 cl Orangensaft
2 cl Ananassaft	2 cl Zuckersirup

Cocktailshaker

### Zubereitung:

Alle Zutaten im Shaker vermischen. Servieren.

## Caipirinha

(für 1 Cocktail)

*Der Trenddrink.*

### Zutaten:

1 geviertelte Limette	2-3 TL Brauner Zucker
5 cl Cachaca	

Stößel

### Zubereitung:

Die geviertelte Limette in einem Glas zusammen mit dem Zucker mit Hilfe des Stößels ausdrücken. Cachaca zugeben und servieren.

## Leberknödelsuppe

(für 6 Personen)

*Auch für Lebermuffel!*

### Zutaten:

6 Brötchen vom Vortag	2 EL Petersilie
125 ml Milch	3 Eier
500 g Leber	60 g Mehl
1 Zwiebel	1,5 l Fleischbrühe
50 g Butter	Schnittlauch
Pfeffer, Majoran	

Fleischwolf, großes Gefäß, großer Topf

### Zubereitung:

Brötchen in feine Scheiben schneiden und mit heißer Milch übergießen. Die Leber reinigen und durch den Fleischwolf drehen.

Die feingehackte Zwiebel andünsten und die gehackte Petersilie zugeben. In einer großen Schale das Brot, die Zwiebeln, die Leber, die Gewürze, die Eier und das Mehl vermischen.

Einen Probekloß in kochendes Wasser geben. Wenn der Kloß auseinanderfällt, mehr Mehl zugeben. Knödel mit etwa 4 cm Durchmesser formen, in das kochende Wasser geben, bei geringer Hitze **20 Minuten** ziehen lassen.

Mit heißer Fleischbrühe und Schnittlauchröllchen servieren.

### Tip:

Man kann Rinder-, Schweine- oder auch Geflügelleber verwenden!

## Mitternachtssuppe

(für 8 Personen)

*Eine leckere Partysuppe.*

### Zutaten:

500 g Rindergehacktes	1 EL Majoran
4 gr. Zwiebeln	1 TL Curry
½ l helle Soße	1 EL grüner Pfeffer
1 Fl. Ketchup	½ l süße Sahne
3 EL Pusta Sauce	

großer Topf

### Zubereitung:

Das Gehackte mit den Zwiebeln anbraten. Die restlichen Zutaten zugeben. Aufkochen lassen.

### Dazu paßt:

Brot

## Sauerkrautsuppe

(für 12 Personen)

### Zutaten:

500 g Rinderhackfleisch	1 kl. Glas rote Paprika
500 g Mett	750 g Weinsauerkraut
250 g durchwachs. Speck	1 Fl. Schaschliksauce
7 gr. Zwiebeln	1 Fl. Zigeunersauce
5 gr. Möhren	3 l Brühe
2 grüne Paprikaschoten	

großer Topf

### Zubereitung:

Das Fleisch mit den Zwiebeln, den geschnittenen Möhren und den Paprikaschoten anbraten. Die restlichen Zutaten hinzufügen und **20 Minuten** köcheln lassen.

### Dazu paßt:

Brot

## Cheeseburger Suppe

(für 6 Personen)

*Eine deftige Suppe.*

### Zutaten:

50 g magerer Speck	1 Pkg.
250 g Rindergehacktes	Champignoncreme-
1 Zwiebel	suppe á 125 g Schmelz-
1 kl. Stange Lauch	käse
1 Knoblauchzehe	Crème fraîche
1 Dose Champignons	Weißwein
1 l Wasser	Salz, Pfeffer, Zucker
	Petersilie

großer Topf

### Zubereitung:

Das Fleisch mit dem kleingeschnittenen Gemüse anbraten. Wasser, Champignoncremesuppe, Schmelzkäse und Crème fraîche zugeben und aufkochen lassen. Mit Wein und Gewürzen abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

### Dazu paßt:

Brot

## Hackfleisch Fladenbrote

(für 12 Personen)

*Ein toller Snack für die Party oder den Brunch! Das Brot schützt vor fettigen Fingern.*

### Zutaten:

2 altbackene Brötchen	Butter
1 kg Rindergehacktes	3 Tomaten
2 Eier	250 g Mozzarella
Senf	Basilikum
1 Fladenbrot	

Schüssel, Backblech

### Zubereitung:

Die Brötchen in lauwarmen Wasser einweichen. Das Wasser gut ausdrücken. Das Rindergehackte in einer Schüssel mit den Brötchen, den Eiern, Salz, Pfeffer, Paprika und Senf vermischen und gut durchkneten.

*Den Backofen auf 225 °C vorheizen.* Das Fladenbrot aufschneiden und mit Butter bestreichen. Das Gehackte darauf schmieren, mit Tomatenscheiben belegen, Mozarellascheiben drauf und mit Basilikum bedecken.

Für etwa **20-25 Minuten** in den Backofen. In handliche Stücke schneiden.

### Tip:

Man kann das Brot auch weglassen und das Gehackte in einer Auflaufform backen. In Stücke geschnitten servieren.

**Brotzeitbeilage**

(für 3 Personen)

*Sommerlich leicht!***Zutaten:**

200 g gekochter Schinken	Schnittlauch
1 Pkg. Hüttenkäse	

**Zubereitung:**

Den Schinken in feine Streifen schneiden und mit dem Hüttenkäse vermengen. Schnittlauchröllchen zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Dazu paßt:**

Brot, Pellkartoffeln

③

# Fleisch und Geflügel

sowie andere Schweinereien

## **... und wie wir das Schwein grillten**

## Gockel in Wein

(für 4 bis 5 Personen)

*Dieses Rezept ist die Weißweinvariante aus der Pfalz des bekannteren französischen Vorbilds.*

### Zutaten:

2 frische Hähnchen	Weintrauben (ohne Kerne)
Butter	¾ l trockener Weißwein
700 g frische Champignons	200 g süße Sahne
1 kl. Glas Silberzwiebeln	

großer Bräter

### Zubereitung

Die Hähnchen vierteln, salzen und pfeffern. Die Teile im Bräter in Butter anbraten. *Den Backofen auf 250 °C vorheizen.*

Die in Scheiben geschnittenen Champignons, die ganzen Silberzwiebeln und die halbierten Weintrauben dazugeben, und alles anschmoren. Mit Weißwein ablöschen. Für **30-45 Minuten** zugedeckt in den Backofen.

Die Hähnchenteile herausnehmen. Salz, Pfeffer, Sahne und Wein zu dem Bratensatz geben und mit einer Mehlschwitze andicken. Anschließend die Hähnchenteile wieder in die Soße legen.

### Dazu paßt:

Bandnudeln, Salat

### Tip:

Anstelle ganzer Hähnchen ist es auch möglich, Keulen- und Flügelteile zu verwenden.

## Rinderbraten in RotweinsöÙe

(für 4 Personen)

*Dieses Gericht entstand spontan während einer Einkaufsorgie. Da wir viel zu viel Zeit und Geld hatten, standen wir etwa eine halbe Stunde vor der Fleischtheke bis wir - kurz vor Geschäftsschluß - ein Stück Rinderbraten aufgedrängt bekamen.*

### Zutaten:

1 kg Rinderbraten	2 Lorbeerblätter
Thymian	200 g Crème fraîche
4 mittlere Zwiebeln	1 EL Senf
1 l Kochrotwein	Dunkler SoÙenbinder

Mörser, großer Bräter, Metallsieb oder Pürierstab

### Zubereitung:

*Den Backofen auf 200 °C vorheizen.* Das Fleisch abwaschen und abtupfen. Gegebenenfalls überschüssiges Fett entfernen. Mit Pfeffer und im Mörser gestoßenem Thymian einreiben. Das Fleisch im Bräter rundum scharf anbraten. Mit Rotwein ablöschen, die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und die Lorbeerblätter zufügen, den Braten salzen und in den Backofen stellen. Während der nächsten **2 Stunden** den Braten ab und zu begießen und Wein nachgießen.

Den Braten im ausgeschalteten Backofen etwa 10 Minuten ruhen lassen. Dadurch setzen sich die Bratensäfte. Den Braten in fingerdicke Scheiben schneiden. Währenddessen die SoÙe entweder durch ein Sieb gießen oder mit dem Stabmixer durchpürieren. Senf und Crème fraîche zufügen, aufkochen lassen und mit dem SoÙenbinder andicken.

**Dazu paßt:**

Rohe Klöße, überbackener Blumenkohl und ein leichter trockener Rotwein

**Tip:**

Bei der Wahl des Fleischstückes muß man nicht unbedingt das teuerste Stück wählen, ein „falsches Filet“ reicht durchaus.

**Auflauf mit Schnitzel**

(für 2 Personen)

*Ungewöhnlich bei diesem Essen ist die Verwendung des Zwiebelsuppenpulvers, das als Würze des Fleisches dient. Einfach mal ausprobieren!*

**Zutaten:**

4 kleine Schnitzel	700 g frische Champignons
1 Beutel Zwiebelsuppe	250 ml süße Sahne

Auflaufform

**Zubereitung:**

*Den Backofen auf 225 °C vorheizen.* Die Form ausfetten. Die Schnitzel abwaschen, abtupfen und in die Form legen. Das Zwiebelsuppenpulver (!) über das Fleisch streuen. Die in Scheiben geschnittenen Champignons zufügen. Die Sahne über allem verteilen. Für **60 Minuten** in den Backofen.

**Dazu paßt:**

Weißbrot, Salat

## Rollbraten

(für 6 bis 7 Personen)

*Dieser Braten sollte langsam über einem Holzkohlenfeuer gegart werden. Da wir ihn aber das erste Mal im Winter ausprobiert haben, gab es einige Probleme mit dem Grill in der Küche.*

*Darum unser Tip: Solange draußen noch Schneeflocken leise rieseln, kann der Braten auch im Backofen zubereitet werden.*

### Zutaten:

2,5 kg Schweinebraten	2 TL Basilikum
2-3 EL scharfen Senf	2 TL Salbei
2 EL grüne Pfefferkörner	1 Bund Petersilie
2 TL Majoran	1 Bund Schnittlauch

Küchengarb, Bräter oder Bratform

### Zubereitung:

Kräuter fein hacken. Diese zusammen mit dem Senf und den Pfefferkörner vermengen. *Den Backofen auf 250 °C vorheizen.* Das Fleisch gründlich waschen, trockentupfen und längs bis auf 1 cm aufschneiden. Auf eine Hälfte die vorbereitete Senfpaste streichen. Das Fleisch mit dem Küchengarb fest zusammenbinden. Salzen und pfeffern.

Das Fleischstück in den offenen gefetteten Bräter legen und für **1½ Stunden** in den Backofen schieben. Während dieser Zeit mehrmals mit dem Bratensaft beschöpfen.

**Dazu paßt:**

Beilagen, die keine Soße benötigen (z.B. Brot, Bratkartoffeln oder Kartoffelstampf) und ein gepflegtes Bier.

**Tip:**

Bei der Wahl des Fleischstückes ist es ratsam, lieber zwei kleinere Braten als ein großes Stück zu wählen. Ggf. Fleisch mehrmals einschneiden und mit Paste füllen.

**Bolognese Soße**

(für 3 Personen)

*Der Veteran!*

**Zutaten:**

500 g Rindergehacktes	1 fertige Gewürzmischung
1 Gemüsezwiebel	1 EL Tomatenmark
3 Knoblauchzehen	500g pürierte Tomaten
Oregano	1 Dose Tomaten

große Pfanne

**Zubereitung:**

Das Gehackte mit der grobgewürfelten Zwiebel und dem gepreßten Knoblauch etwa **10 Minuten** gar braten. Die Gewürzmischung zugeben. Mit Paprika, Curry und Oregano würzen. Die pürierten und die kleingeschnittenen Dosentomaten mit dem Saft zugeben. Weitere **5 Minuten** köcheln lassen.

**Dazu paßt:**

Spaghetti, Parmesan Käse

## Schweinebraten mit Backpflaumen gefüllt

(für 6 Personen)

*Durch die Füllung wird der Braten besonders saftig.*

### Zutaten:

2 kg ausgelöster Schweinerücken (vom Metzger gerollt, gebunden und mit einem Loch versehen)	¾ l Weißwein
150 g (10-12) entsteinte Backpflaumen	¼ l süße Sahne
	2 EL roter Johannisbeergelee (oder ähnliches)

Bräter

### Zubereitung:

Die Backpflaumen in einen Topf mit Wasser, so daß sie bedeckt sind. Zum Kochen bringen, zur Seite stellen und **30 Minuten** quellen lassen. Wasser abgießen, trockentupfen und in Schüssel trocken stellen.

*Den Backofen auf 225 °C vorheizen.* Den Bräter einfetten. Das Fleisch waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben, auch in die Öffnung geben. Den Braten mit Pflaumen füllen.

Das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten, Weißwein angießen und für **2 Stunden** mit geschlossenem Deckel in den Backofen. Währenddessen regelmäßig beschöpfen und gegebenenfalls Wein nachgießen.

Den Braten aus dem Bräter nehmen, Schnüre entfernen und warmstellen. Die Sahne zu der Bratensoße geben, aufkochen und mit Johannisbeergelee glattrühren und binden (gegebenenfalls Mehlschwitze zugeben).

**Dazu paßt:**

Rohe Klöße, grüne Bohnen, Bier

**Tip:**

In das Fleischstück kann man auch selber eine Tasche schneiden und zusammenbinden. Die Kochzeit hängt von der Größe und der Qualität des Fleischstückes ab und kann deshalb schwanken.

**Frikadellen**

(10 bis 12 Stück)

*Selbstzubereitete Frikadellen schmecken doch immer besser!*

**Zutaten:**

500 g Rindergehacktes	1 Ei
2 alte Brötchen	1 EL Senf
1 Zwiebel	

große Pfanne

**Zubereitung:**

Die Brötchen in lauwarmes Wasser einweichen. Das Gehackte, die feingewürfelte Zwiebel, das Ei, den Senf und die ausgedrückten Brötchen in eine Schüssel geben. Mit den Händen gut durchmischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Frikadellen je nach eigenen Vorstellungen formen und von beiden Seiten gut durchbraten.

**Tip:**

Falls die Frikadellen beim Servieren schon kalt sind, ist es ratsam, diese kurz in der Mikrowelle anzuwärmen.

## Hühner-Pastete

(für 4 Personen)

*Dieses Gericht basiert auf einem alten libanesischen Rezept.*

### Zutaten:

6 Hähnchenschenkel	1 Ei
verschiedene Kräuter	1 Packung gekochten Schinken
500 g Champignons	200 g Holländer
Butter	50 ml süße Sahne
1 Packung Blätterteig	

große Brotbackform

### Zubereitung:

In einem Topf Wasser zusammen mit Kräutern (Thymian, Oregano, Basilikum, Pfeffer etc.) und Brühwürfel zum Kochen bringen. Die Hähnchenschenkel waschen und halbieren. Für **30 Minuten** kochen. Die in Scheiben geschnittenen Champignons dünsten.

Den Blätterteig **10 Minuten** antauen lassen. Die Backform mit Butter austreichen. Den Blätterteig ausrollen, und die Form auslegen. Die Überlappungsbereiche mit Eiweiß bestreichen. Einen ausreichend großen Deckel mit Lüftungslöchern formen. *Den Backofen auf 200 °C vorheizen.*

Die Hähnchenschenkel entbeinen und in mundgerechte Stücke schneiden. In die Form füllen. Ein bißchen geriebenen Käse dazugeben. Den kleingeschnittenen Schinken hinzufügen. Dabei noch mit Pfeffer und Paprika nachwürzen. Die Pilze zugeben. Mit geriebenem Käse bedecken, und die Sahne zugießen. Die Pastete mit dem vorgefertigten Deckel abdecken. Den Deckel mit Eigelb bestreichen. Für **25 Minuten** in den Backofen.

### Dazu paßt:

Salat

### Tip:

Die Pastete sieht besonders schön aus, wenn man den Deckel mit aus Blätterteig geschnittenen Mustern verziert.

## Hammelbraten

(für 5 Personen)

*Ein altes Rezept von Großmutter.*

### Zutaten:

2 kg Lammkeule	5 Knoblauchzehen
Buttermilch	3 Zwiebeln
1 EL Senf	¾ l Rotwein
1 Beutel Pfefferminztee	2 Töpfchen Crème fraîche
Olivenöl	

Bräter, Pürierstab

### Zubereitung:

Die Lammkeule waschen, trockentupfen und in Buttermilch einlegen (bedeckt!). Für **4-7 Tage** zugedeckt kühl lagern. Die Keule in ein Sieb legen und trockentupfen. *Den Backofen auf 200 °C vorheizen.*

Senf, Pfeffer, Salz, Olivenöl, gepressten Knoblauch und die Pfefferminzteeblätter (die trockenen Blätter aus dem Beutel!) miteinander zu einer Paste verrühren. Die Lammkeule damit einreiben.

Das Fleisch im Bräter anbraten, die Zwiebeln zugeben und mit Rotwein ablöschen. Für **2-2½ Stunden** in den Backofen. Währenddessen mit Soße begießen und gegebenenfalls Wein nachgießen.

Das Fleisch entnehmen und warmstellen. Die Soße pürieren, Crème fraîche zugeben, abschmecken und gegebenenfalls andicken.

### Dazu paßt:

Rohe Klöße, Grüne Bohnen

### Tip:

Durch das Einlegen in Buttermilch wird das Fleisch unglaublich zart. Falls allerdings die Zeit oder der geeignete Aufbewahrungsort fehlt, kann man auf das Einlegen auch verzichten.

## Gehacktes in Krokettenteig

(für 3 Personen)

*Nicht gerade gesund, aber doch sehr lecker!*

### Zutaten:

1 Packung Krokettenteig	300 g angemachtes Gehacktes
-------------------------	-----------------------------

Pfanne, Teigrolle

### Zubereitung:

Den Krokettenteig nach Vorschrift zubereiten und dünn ausrollen. Das Gehackte darauf verteilen, zusammenrollen und in Scheiben schneiden. In der Pfanne von beiden Seiten braten.

## Edel-Toast

(für 3 Personen)

*Einfach mal ausprobieren!*

### Zutaten:

3 kleine Stücke Fleisch	100 ml süße Sahne
2 Zwiebeln	100 ml Weißwein
400 g Champignons	Butter
2 Schmelzkäse „Sahne“	

Backblech

### Zubereitung:

Das Fleisch von beiden Seiten gut anbraten, herausnehmen und warmstellen. Zwiebeln in Butter schwenken, Champignons dazu und dünsten. Schmelzkäse, Sahne und Wein dazu und aufkochen lassen. Den Backofen vorheizen (Grill). Den Toast toasten, hauchdünn mit Butter bestreichen, Fleisch drauflegen und Soße drüber. Für **10 Minuten** unter den Grill.

## Aachener Sauerbraten

(für 4 Personen)

*Das Geheimnis dieses Bratens sind die Printen.*

### Zutaten:

1 kg Sauerbraten (fertig eingelegt vom Metzger) mit ½ l Marinade	3 Zwiebeln
80 g eingelegte Rosinen	3 Tomaten
½ l Rotwein	4 harte Gewürzprinten
	100 ml süße Sahne
	dunkler Soßenbinder

Bräter

### Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Fleisch im Bräter von allen Seiten anbraten, mit Marinade und Rotwein ablöschen (knapp 2 Daumen hoch). Rosinen und geviertelte Zwiebeln zugeben. Für etwa **3 Stunden** in den Backofen. Dabei den Braten beschöpfen und Flüssigkeit nachgießen. Nach **1½ Stunden** die überbrühten, gehäuteten und grob gehackten Tomaten und die kleingebrochenen Printen zugeben.

Den Braten aus dem Bräter nehmen und warmstellen. Rotwein und/oder Wasser zu der Soße geben, Sahne zugeben, aufkochen und mit dem Soßenbinder andicken.

### Dazu paßt:

Rohe Klöße, Rotkohl

### Tip:

Es sollte ausreichend Soße für die rohen Klöße geben.

## Kasslerrücken in Blätterteig

(für 4 Personen)

*Ein besonderer Braten.*

### Zutaten:

3 Blätterteigplatten	Muskatnuß
300 g gefrorener Blattspinat	1 Ei
2 Zwiebeln	2 EL Milch
1 Knoblauchzehe	150 g Crème fraîche
800 g Kasseler (ohne Knochen)	75 g Magerjoghurt
	3 EL gemischte Kräuter
	Zitronensaft

Backblech

### Zubereitung:

Den Blätterteig **10 Minuten** auftauen lassen. Die feingewürfelten Zwiebeln mit dem Knoblauch glasig dünsten. Den Spinat zugeben, auftauen lassen und **15 Minuten** dünsten lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen. Abkühlen lassen. Das Kasseler unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, von allen Seiten scharf anbraten und abkühlen lassen.

*Den Backofen auf 200 °C vorheizen.* 2 Blätterteigplatten ausrollen, das Fleisch drauflegen und den Spinat drumherum verteilen. Sorgfältig mit dem Teig umwickeln und die Ränder gut andrücken. Das Eigelb mit der Milch verquirlen und die Teigoberfläche damit bestreichen. Aus dem restlichen Teig Motive ausstechen, die Teigoberfläche damit garnieren und ebenfalls mit der Eimilch bestreichen.

Das Fleischpaket auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech legen. Für **45 Minuten** in den Backofen. Crème fraîche, Joghurt, gehackte Kräuter, Salz, Pfeffer und Zitronensaft zu einer Soße vermischen.

### Dazu paßt:

Kartoffelpüree, Tomaten-Zwiebel-Gemüse

## Poulet à la normande

(für 4 Personen)

*Ein leckeres Gericht aus Frankreich.*

### Zutaten:

6 Hähnchenschenkel	40 g Butter
3 EL Mehl	600 g säuerliche Äpfel
2 Zwiebeln	100 ml Calvados
2 EL Öl	150 g Crème fraîche

Bräter, feuerfeste Form

### Zubereitung:

Die Hähnchenschenkel waschen, trockentupfen und halbieren. Das Mehl in einen tiefen Teller geben und die Hähnchenteile darin wälzen. Überschüssiges Mehl abklopfen. Die Zwiebeln fein hacken.

Die Hähnchenteile im Bräter im Öl und der Butter scharf anbraten. Salzen und Pfeffern. Den Topf zudecken und das Fleisch etwa **20 Minuten** bei schwacher Hitze schmoren. Ab und zu wenden. *Den Backofen auf 250 °C vorheizen.*

Die Äpfel schälen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in einer Pfanne ohne Fett anbräunen. Den Calvados und die Crème fraîche zugeben, salzen, pfeffern und kurz aufkochen lassen.

Die Hälfte der Apfelscheiben in die gefettete Form legen, die Hähnchenteile darauf anordnen und mit den restlichen Apfelscheiben abdecken. Die Soße über alles gießen. Etwa **45 Minuten** im Backofen garen.

### Dazu paßt:

Stangenweißbrot oder Reis

## Käsefondue

(für 4 Personen)

*Paßt hier zwar nicht ganz hin, schmeckt aber trotzdem!*

### Zutaten:

1 Knoblauchzehe	400 g Greyerzer
400 ml Weißwein	1 Gläschen Kirschwasser
Zitronensaft	Stärke
400 g Emmentaler	Muskatnuß

Caquelon (Keramikstiltopf), Spirituskocher

### Zubereitung:

In der mit der Knoblauchzehe ausgeriebenen Caquelon den Weißwein mit dem Zitronensaft erwärmen und unter stetem Rühren den Käse dazugeben. Aufkochen lassen, und die mit einem Gläschen Kirschwasser angerührte Stärke beifügen. Kurz weiterköcheln lassen, mit Pfeffer, Muskatnuß oder Paprika würzen. Von der Kochplatte auf den Spirituskocher setzen.

### Dazu paßt:

Stangenweißbrot

### Tip:

Man kann auch fertiges Käsefondue aus der Kühltheke verwenden. Mit Kirschwasser veredelt schmeckt es beinahe so gut wie das frisch zubereitete Fondue.

## Zürcher Geschnetzeltes

(für 3 Personen)

*Das Original aus der Schweiz.*

### Zutaten:

600 g Kalbsschnitzel	1 Zwiebel
Mehl	100 ml Weißwein
Butter	100 ml saure Sahne

große Pfanne

### Zubereitung:

Die Kalbsschnitzel in schmale, dünne Streifen schneiden und mit Mehl überstäuben. Die Zwiebel fein würfeln und in Butter glasig dünsten. Das Fleisch dazugeben und bei starker Hitze unter ständigem Wenden etwas über **1 Minute** anbraten, so daß das Fleisch rundum eine weiße Farbe annimmt.

Mit dem Weißwein ablöschen, salzen, pfeffern und noch **3 Minuten** garen lassen. Mit der sauren Sahne abbinden.

### Dazu paßt:

Rösti

### Tip:

Statt dem Kalbfleisch kann man auch billigers Fleisch verwenden.

## Kalbhaxen im Zwiebelbett

(für 4 Personen)

*Ein deftiges Gericht für alle Wandersleute.*

### Zutaten:

1 kg Zwiebeln	125 ml Rotwein
4 Scheiben Kalbshaxe (à 300 g)	Thymian
Öl	Dunkler Soßenbinder
	1 Bund glatte Petersilie

Bräter, Pürrierstab

### Zubereitung:

*Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Zwiebeln vierteln, das Fleisch waschen, trockentupfen und im Öl im Bräter anbraten. Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Anschließend Wein und 2 EL Thymian zugeben.*

Zugedeckt im Ofen für **1½ Stunden** garen. Fleisch und Zwiebeln aus dem Bräter nehmen und warmstellen. Soße pürieren, einmal aufkochen, mit dem Soßenbinder binden und über das Fleisch und die Zwiebeln geben. Mit gehackter Petersilie servieren.

### Dazu paßt:

Salzkartoffeln

### Tip:

Das Fleisch muß in den meisten Fällen bestellt werden!

## Schweinebraten in grüner Pfeffersoße

(für 4 Personen)

*Mal eine etwas andere Soße.*

### Zutaten:

1,5 kg Schweinebraten	150 g Crème fraîche
Thymian, Ingwer	50 g süße Sahne
Butter, Öl	trockener Sherry
50 g grüne Pfefferkörner	Heller Soßebinder

Bräter, Pürierstab

### Zubereitung:

Fleisch abwaschen und trockentupfen, mit Pfeffer, Thymian und Ingwer einreiben. *Den Backofen auf 225 °C vorheizen.* Im Bräter scharf anbraten, mit 2 Tassen Wasser ablöschen, die Pfefferkörner zugeben und zugedeckt für **1½ Stunden** in den Backofen geben. Regelmäßig mit Flüssigkeit beschöpfen.

Die Soße in einen Topf füllen, die Crème fraîche, die süße Sahne und etwa 4 cl Sherry zugeben. Mit dem Pürierstab durchmischen, aufkochen lassen und mit dem Soßebinder andicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Dazu paßt:

Kartoffelklöße, Lauchgemüse

### Tip:

Es ist möglich, weitere Pfefferkörner in die pürierte Soße zu geben.

## Saure Nieren

(für 4 Personen)

*Beim Kochen nicht von dem Geruch abbringen lassen!*

### Zutaten:

4 Schweinenieren	1 EL Essig
Milch	50 g Crème fraîche
Butter, Öl	Thymian, Kräuter der Provence
400 g Champignons	

Skalpell oder sehr scharfes Messer, Nasenstöpsel

### Zubereitung:

Die Nieren gut wässern und für einen Tag in Milch einlegen. Längs aufschneiden und Röhren und Kapillaren entfernen. Die Nieren in daumengroße Stücke schneiden und leicht anbraten. Nieren aus der Pfanne nehmen, die Champignons anbraten, mit dem Essig und der Sahne ablöschen, Crème fraîche, die Kräuter und die Nierenstücke zugeben. Für weitere **10 Minuten** bei leichter Hitze ziehen lassen.

### Dazu paßt:

Reis

### Tip:

Notfalls einige Urinesteine bereithalten.

## Gigot à l'auvergnate

(für 3 Personen)

*Lammkeule nach Art der Auvergne.*

### Zutaten:

1 kg Kartoffeln	1 kg Lammkeule
100 g Butter	2 Knoblauchzehen
Muskatnuß	
150 g durchwachsener Speck	

Bräter

### Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Bräter buttern und mit einer dicken Schicht Kartoffelscheiben auslegen. Salzen, Pfeffern und mit Muskatnuß würzen. Zwei Drittel der verbliebenen Butter in Flöckchen darauf verteilen.

Den Speck würfeln und auf die Schicht streuen. 0,2 l Wasser angießen. *Den Backofen auf 220 °C vorheizen.* Den Rest Butter schmelzen, aber nicht braun werden lassen. Die Lammkeule damit bestreichen. Die Keule mit dem Knoblauch spicken.

Die Keule auf die Kartoffelschicht legen und im offenen Gefäß etwa **1½ bis 2 Stunden** garen. Vor dem Servieren prüfen, ob die Kartoffeln weich sind.

### Dazu paßt:

Grüne Bohnen

### Tip:

Anstatt des Bräters kann man auch ein feuerfester Keramiktopf verwenden.

## Roastbeef

(für 6 Personen)

*Der Pfiff hierbei ist die große Menge Knoblauch.*

### Zutaten:

2 Knoblauchknollen	Öl
2 kg Roastbeef	4 Zwiebeln
Curry	Fleischbrühe
Kräuter der Provence	

Bräter oder Fettpfanne, Frischhaltefolie

### Zubereitung:

Am **Vortag** den Knoblauch im Mörser mit Salz zu einer Paste verarbeiten. Das Fleisch mit dieser Paste bestreichen und ordentlich Curry und Kräuter der Provence darüber streuen. Öl darüber träufeln und mit der Hand verstreichen. Roastbeef in die Frischhaltefolie wickeln und an einem kühlen Ort über Nacht ziehen lassen.

Am **nächsten Tag** die Zwiebeln in Ringe schneiden und den gefetteten Bräter damit auslegen. *Den Backofen auf 250 °C vorheizen.* Das Fleisch mit der Fettschicht nach unten auf das Zwiebelbett legen.

Pro Zentimeter Höhe braucht das Fleisch **8 Minuten** im Backofen, dann ist es innen noch rosig. Nach Ende der Garzeit den Backofen ausschalten, und das Fleisch noch **20 Minuten** im Ofen ruhen lassen.

### Dazu paßt:

Bratkartoffeln

**Putenfleisch (süß)**

(für 4 Personen)

*Ein einfaches Essen.***Zutaten:**

1,4 kg Putenbrust	Sojasoße
1 kleine Zwiebel	1 Dose Aprikosen
Chinagewürz	250 ml süße Sahne

Auflaufform, Alufolie

**Zubereitung:**

*Den Backofen auf 250 °C vorheizen.* Das Fleisch würfeln und in die Form füllen. Die Zwiebeln fein würfeln und dazugeben. Salz, Pfeffer, Chinagewürz und Sojasoße über allem vereilen. Kleingeschnittenen Aprikosen mit etwas Saft zugeben. Die süße Sahne zugießen. Für **1 Stunde** in den Backofen und gegebenenfalls mit Alufolie abdecken.

**Dazu paßt:**

Brot und/oder Reis

## Putenfleisch (herzhaft)

(für 4 Personen)

*Dieses Rezept ist eine Abwandlung des „Auflaufs mit Schnittzel“!*

### Zutaten:

1,4 kg Putenbrust	1 kg Champignons
1 Tüte Zwiebelsuppe	400 ml süße Sahne
1 große Zwiebel	

Auflaufform, Alufolie

### Zubereitung:

*Den Backofen auf 250 °C vorheizen.* Das Fleisch würfeln und in die Form füllen. Das Zwiebelsoßenpulver darüber verteilen. Die Zwiebel grob würfeln, die Champignons in Scheiben schneiden und beides in die Form geben. Mit der Sahne übergießen. Für **1 Stunde** in den Backofen. Gegebenenfalls mit Alufolie abdecken.

### Dazu paßt:

Brot und/oder Reis.

## Vlaamse Carbonaden

(für 4 Personen)

### Zutaten:

4 dicke Lendenschnitten (falsches Filet)	Petersilie, Majoran
100 g magerer Speck	250 ml dunkles Bier (Westmalle)
40 g Butter	1 Eßl Essig
4 große Zwiebeln	Salz, Pfeffer
1 Karotte	1 Eßl Mehl
1 Lauchstange	1 Eßl Zucker
1 Stück Sellerie	

Feuerfeste Form

### Zubereitung:

Die Lendenschnitten leicht in dr Pfanne anbraten. Fleisch herausnehmen und den Speck auslassen. Anschließend die Zwiebeln glasig bräunen. Das fein geschnittenen Suppengrün (die Karotte, den Lauch, den Selerie) ebenfalls zugeben und leicht anbraten.

Das angebratene Suppengrün als unterstes in die Form Geben. Darauf die Lendenschnitten schichten und anschließend mit der Petersilie und dem Majoran bestreuen.

Für die Sauce wird in der Pfanne der Zucker und das Mehl in Butter kastanienbraun angeröstet. Mit etwas warmem Wasser und dem Bier ablöschen und mit dem Essig würzen. Die Sauce dann über das Fleisch Geben.

Mit geschlossenem Deckel bei 180 °C 45 Minuten im Backofen garen.

## Chili con carne

(für 6 Personen)

*Extra mild oder höllisch scharf - je nach Geschmack!*

### Zutaten:

3 Zwiebeln	ggf. Chilis, Cayennepfeffer
500 g Rindergehacktes	500 g Kidney Bohnen
Chili con carne Gewürz	500 g pürierte Tomaten

großer Topf

### Zubereitung:

Die gewürfelten Zwiebeln mit dem Rindergehackten scharf anbraten. Mit dem Chili con carne Gewürz und ggf. mit Chilis und Cayennepfeffer würzen. Die Kidney Bohnen, die Tomaten und wenn nötig Wasser zugeben. **15 Minuten** köcheln lassen. Vor dem Servieren abschmecken.

### Dazu paßt:

Weißbrot oder Reis

### Tip:

Wenn man einen Teil der Bohnen püriert, wird das Chili sämiger.

## Gänsebraten

(für 4 Personen)

*Das Beste von Großmutter! **Einen Tag vorher beginnen!!!***

### Zutaten:

1 Gans (3,5-5 kg)	1 Bd. getr. Beifuß
600 g Maronen	2 Zwiebeln
3-4 Äpfel (Cox Orange)	

Gänsebräter, Küchengarn, Küchenschere

### Zubereitung:

Die Tüte mit den Innereien entfernen. Die Leber direkt in Butter braten und mit Brot essen. Die restlichen Innereien können gekocht werden. Das Fett entfernen (wird für den Rotkohl benötigt), den Hals und den Bürzel abschneiden. Die Gans außen und innen waschen.

Die Maronen gekreuzt einritzen und in der Mikrowelle (sehr kurz!) oder dem Backofen erhitzen und schälen. Bei den Äpfel nur das Kerngehäuse ausstechen.

### Am nächsten Tag:

### Dazu paßt:

rohe Klöße, Rotkohl

### Tip:





# Fisch

**und andere schleimige Sachen**

**...als wir noch selber angelten.**

## Gedünsteter Lachs

(für 2 Personen)

*Ein einfaches und schnelles Fischgericht.*

### Zutaten:

2 Scheiben frischen Lachs	Zitronensaft
Butter	Dill oder Petersilie

Alufolie

### Zubereitung:

Backofen auf 250 °C vorheizen. Den Fisch waschen und abtupfen. Butter auf ein großes Stück Alufolie. Die Fische Scheibe drauflegen, salzen, pfeffern, Zitronensaft, Kräuter und Butter zufügen. Die Alufolie so verschließen, daß keine Flüssigkeit austreten kann. Für **25 Minuten** in den Backofen (bei größeren Stücken länger).

### Dazu paßt:

Folienkartoffeln, Spinat

### Tip:

Beim Kauf des Lachses aufpassen, daß der Fisch nicht zu fett ist!

## Paella

(für 6 Personen)

*Wie in Spanien! Sehr aufwendig!*

### Zutaten:

300 g rote Paprikaschoten	2 Möhren
600 g Fleischtomaten	¼ l trockenen Weißwein
1 große Zwiebel	Olivenöl
5 Knoblauchzehen	2 Döschen Safran
300 g Erbsen (gefroren)	1 Lorbeerblatt
3 Tintenfische	1 l Fleischbrühe
8 Hähnchenschenkel	500 g (?) spanischen Rund-
500 g Miesmuscheln	kornreis (ersatzweise ital. Ar-
12 Gambas	borio oder Vialone)
¼ Sellerie	2 Zitronen
2 Lauchstangen	

großer Topf, große gußeiserne Pfanne, Fingerschalen

### Zubereitung:

*Den Backofen auf 250 °C vorheizen.* Die Paprikaschoten für etwa **20 Minuten** in den Ofen, bis die Haut braun wird und Blasen wirft. Die Paprika häuten und in Streifen schneiden.

Die Tomaten waschen, mit Messer einschneiden und überbrühen. Häuten und grob hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Die Erbsen auftauen.

Die Tintenfische gut waschen, den Kopf vorsichtig mit dem Inneren rausdrehen, die Rückengräte entfernen und gut auswaschen (notfalls die Tintenfische in Ringe schneiden und einzeln säubern). Die Hähnchenschenkel waschen und halbieren.

Die Muscheln in kaltem Wasser waschen, Härte entfernen, weit geöffnete und kaputte Muscheln wegwerfen. Gambas abwaschen.

Die kleingeschnittenen Möhren und den Sellerie im Topf andünsten. Den in Scheiben geschnittenen Lauch zugeben, mit Weißwein ablöschen und Muscheln zugeben. Für etwa **10 Minuten** kochen lassen bis beinahe alle offen (noch geschlossene Muscheln wegwerfen!).

Die Hähnchenschenkel salzen, pfeffern, bei starker Hitze von allen Seiten anbraten und warmstellen. Auch die Tintenfische und die Gambas getrennt anbraten und warmstellen.

Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Tomaten und Erbsen zugeben und **5 Minuten** dünsten lassen. Safran, 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Lorbeerblatt zugeben.

Die Brühe getrennt aufkochen. Den Reis in die Pfanne geben, die Brühe zugießen. Für **10 (25?) Minuten** köcheln lassen bis fast alle Flüssigkeit aufgesogen ist. *Den Backofen auf 180 °C vorheizen.* Die Paprikastreifen zum Reis geben, abschmecken und nachwürzen.

Für **15 Minuten** in den Backofen. Geflügel und Meeresfrüchte dekorativ auf dem Reis verteilen. Die Pfanne mit Alufolie abdecken und für **15 Minuten** in den Backofen.

**Tip:**

Die Paella in der Pfanne servieren, Teller für Abfall, Zitronenstücke und Fingerschalen mit warmem Wasser dazustellen.

## Miesmuscheln

(für 4 Personen)

*Eigentlich gibt es Muscheln nur in allen Monaten auf „r“, aber heutzutage sind sie auch außerhalb dieser Zeit erhältlich.*

### Zutaten:

4 kg Miesmuscheln	2 Lauchstangen
3 Möhren	2 Zwiebeln
¼ Sellerie	¾ l trockener Weißwein

großer Topf mit Deckel

### Zubereitung:

Die Muscheln in kaltem Wasser waschen und den Bart entfernen. Kaputte und weit geöffnete Muscheln wegwerfen.

Die in Scheiben geschnittenen Möhren andünsten, den kleingeschnittenen Sellerie zugeben, weiterdünsten. Zum Abschluß den in Scheiben geschnittenen Lauch und die Zwiebeln mit dünsten.

Mit dem Weißwein ablöschen. Die Muscheln zugeben und zugedeckt etwa **10 Minuten** dünsten (bis fast alle offen). Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, müssen weggeworfen werden.

### Dazu paßt:

Weißbrot, Aioli

### Tip:

Die frischen Muscheln unbedingt kühl lagern.

## Garnal-Kroketten

(für 3 Personen)

*Dieses Rezept ist allen denen gewidmet, die nicht von Kindesbeinen an Friseurinnen gewöhnt sind und immer noch versuchen brennendes Öl mit Wasser zu löschen.*

### Zutaten:

1 kleine Zwiebel	1 Eßl. Petersilie
50 g Butter	Zitronensaft
50 g Mehl	Salz, Pfeffer, Muskat
250 ml Milch	Paniermehl
200 g Garnalen	1 Ei

Friteuse

### Zubereitung:

Die Zwiebeln in der Butter glasig rösten. Das Mehl zugeben und glatt rühren. Die Milch hinzufügen und aufkochen lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Garnelen und ein Schuß Zitrone in den Topf geben. Den Teig abkühlen lassen und daraus etwa 7 cm lange Kroketten formen, die mit Ei und Paniermehl panieren.

Die Friteuse auf **180 °C** vorheizen und die Kroketten 10 min ausbacken.

## Kochfisch mit Kapern- oder Senfsoße

(für 2 Personen)

*Schnell gemacht!*

### Zutaten:

2 Stücke Fischfilet	Crème fraîche
Zitronensaft	Kapern oder Senf
Weißwein	

Auflaufform

### Zubereitung:

*Den Backofen auf 225 °C vorheizen.* Den Fisch gut waschen und abtupfen. Die Auflaufform einfetten. Den Fisch salzen und mit Zitronensaft begießen. **10 Minuten** stehen lassen. Wein angießen und für **25 Minuten** in den Backofen.

Crème fraîche mit den Kapern oder dem Senf verrühren und über den Fisch geben. Für weitere **20 Minuten** in den Backofen.

### Dazu paßt:

Kartoffeln, Salat

### Tip:

Der Fisch kann gut in der Mikrowelle zubereitet werden.

⑤

# Kartoffeln und Mehlspeisen

Heitere Geschichten vom Alten Fritz  
und Al Capone

**...womit wir unsere größten Erfolge erzielten.**

## Gnocchi

(für 4 Personen)

*Gnocchi eignen sich wunderbar als Beilage für alle Fleischgerichte mit reichlich Soße.*

### Zutaten:

1 kg Kartoffeln (mehlig)	Muskat
220g Mehl	15 g Salz
3 Eier	

Kartoffelstampfer oder Reibe, Schaumlöffel, großes Brettchen

### Zubereitung:

Kartoffeln durch fleißige Handlanger schälen lassen und weichkochen. Anschließend Kartoffeln fein reiben oder mit dem Stampfer pürieren. Nachdem die Kartoffeln etwas abgekühlt sind, Eier, Mehl, Muskat und Salz zugeben. Mit den Händen den Teig durchkneten, bis er nicht mehr klebt - eventuell etwas mehr Mehl zugeben. Das Küchenbrett mit Mehl bestreuen und den Teig zu etwa daumendicken Würsten rollen und in 2 cm lange Stücke schneiden.

Gnocchi in kochendes Wasser geben. Wenn sie oben auf schwimmen, sofort mit dem Schaumlöffel herausnehmen und auf einer Platte anrichten.

### Tip:

Man kann die Gnocchi im Ofen bei 100°C noch etwas trocknen lassen. Dadurch erhalten sie eine bessere Konsistenz.

## Käsespatzen

(für 4 Personen)

*Dieses Essen wird besonders rustikal, wenn die Käsespatzen in einer gußeisernen Pfanne serviert werden und dann gemeinsam daraus gegessen wird.*

### Zutaten:

500 g Mehl	1 TL Salz
5 Eier	400 g Emmentaler
¼ l lauwarmes Wasser	5-6 Zwiebeln

Spätzlehobel, feuerfeste Form

### Zubereitung:

Mehl, Eier, Wasser und Salz zu einem dicken Teig verrühren und solange „schlagen“ bis der Teig Blasen wirft. **15 Minuten** zugedeckt gehen lassen.

Den Käse grob reiben. Die in Ringe geschnittenen Zwiebeln bei mäßiger Hitze dünsten bis sie braun sind. Einen großen Topf halbvoll mit Salzwasser zum Kochen bringen. *Den Backofen auf 100 °C vorheizen.*

Den Teig portionsweise in den Spätzlehobel füllen und in das sprudelnde Wasser reiben. Die Spätzle **einige Minuten** im Wasser lassen bis alle obenauf schwimmen. Mit einem Schaumlöffel entnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Spätzle und Käse schichtweise in die ausgefettete Form füllen. Über die oberste Käseschicht die gebräunten Zwiebeln verteilen. Anschließend die Form solange in den Backofen stellen bis der Käse geschmolzen ist.

**Dazu paßt:**

Grüner Salat, Weißwein

**Tip:**

Anstatt des Spätzlehobels kann auch ein Holzbrett und ein Schaber verwendet werden. Der Spätzleteig muß eine flüssigere Konsistenz (mehr Wasser) erhalten.

Das Brett kurz in das Kochwasser tauchen, und einen Klecks Teig draufgeben. Mit dem Spachtel jeweils dünne Teigstücke vom Brett in das Wasser schaben.

## Folienkartoffeln

(für 6 Personen)

**Zutaten:**

6 (oder mehr) große Kartoffeln	Butter
--------------------------------	--------

Alufolie

**Zubereitung:**

*Den Backofen auf 250 °C vorheizen.* Die Kartoffeln waschen und kreuzförmig mit einem Messer einritzen. Auf ein ausreichend großes Stück Folie legen, Butter, Salz und Pfeffer dazu. Die Alufolie fest verschließen. Für **60 Minuten** in den Backofen.

**Tip:**

Zu den Kartoffeln kann man Crème Fraîche oder einen Kräuterquark servieren.

## Livorner Spinatnudeln

(für 4 Personen)

*An diesen Nudeln werden nicht nur Spinatliebhaber ihre helle Freude haben.*

### Zutaten:

500 g Bandnudeln	1 EL Mehl
2 große Zwiebeln	¼ l saure Sahne
4 Knoblauchzehen	Muskat
200 g geräucherter Speck	200 g Holländer oder Emmentaler
600 g tiefgekühlter Spinat	

feuerfeste Form

### Zubereitung:

Die Bandnudeln je nach Anweisung in viel gesalzenem Wasser kochen. Abgießen, kalt abspülen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Feuerfeste Form einfetten.

Zwiebeln und Speck fein würfeln. Den Speck glasig braten, Zwiebeln und gepreßten Knoblauch zufügen und alles goldgelb werden lassen. Den Spinat mit etwas Wasser zugeben. Bei mittlerer Hitze auftauen lassen. *Den Backofen auf 200 °C vorheizen.* Den Käse grob reiben. Das Mehl mit der sauren Sahne verquirlen. In den Spinat rühren und **5 Minuten** kochen lassen. Mit Salz, Muskat und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Nudeln in die Form füllen, Spinatmasse darauf verteilen und obenauf den geriebenen Käse streuen. Für **10 Minuten** in den Backofen.

### Dazu paßt:

Tomatensalat oder Tomaten/Mozarella/Basilikum

## Kartoffel-Käse-Auflauf

(für 3 Personen)

*Der Kartoffelklassiker!*

### Zutaten:

12 Kartoffeln	500 g Holländer
4 Zwiebeln	250 g süße Sahne

Auflaufform, Kartoffel- und Käsereibe

### Zubereitung:

*Den Backofen auf 250 °C vorheizen. Die Auflaufform einfetten. Den Käse grob reiben. Die Kartoffeln zusammen mit den Zwiebeln grob reiben (raffeln).*

Eine Schicht Kartoffeln in die Form füllen. Salzen, Pfeffern und mit Käse bedecken. Die Form weiter schichtweise füllen. Oberste Schicht Käse. Die Sahne gleichmäßig drüber verteilen. Für mindestens **30 Minuten** in den Backofen. Wenn der Käse braun wird, mit Alufolie abdecken.

### Dazu paßt:

Grüner Salat

## Spaghetti alla carbonara

(für 4 Personen)

*Dieses Gericht nennt sich Spaghetti auf Köhlerart und ist auch auf den Kalorienbedarf eines Köhlers abgestimmt.*

### Zutaten:

500 g Spaghetti	5 Eier
150 g Speckwürfel	6 EL Parmesankäse
2 Knoblauchzehen	1 Bund Petersilie
100 ml süße Sahne	

### Zubereitung:

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Anweisung kochen, kalt abspülen und in einem Sieb abtrocknen lassen. Speck und Knoblauch glasig braten. Sahne zugeben und kurz aufkochen lassen. Die Eier, die gehackte Petersilie und den Parmesankäse verquirlen.

Die Spaghetti in eine Schüssel geben, die Specksahne und die Eier darübergießen und mischen. Mit Salz abschmecken mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

### Tip:

Sobald die Eier untergemischt sind, dürfen die Nudeln nicht mehr erwärmt werden!

## Quiche Lorraine

(für 5 Personen)

*Ein Gericht unter Verwendung von Quarkölteig.*

### Zutaten:

125 g Magerquark	1 Backpulver
4 EL Milch	12 Scheiben gekochten Schin-
9 Eier	ken
4 EL Öl	500 g Holländer
1 TL Salz	400 ml süße Sahne
250 g Mehl	2 Päckchen Kräuter

Backblech

### Zubereitung:

Quark, Milch, 1 Ei, Öl, Salz, Mehl und Backpulver verkneten und **2 Stunden** kaltstellen. *Den Backofen auf 225 °C vorheizen.* Mit der Hand auf das eingefettete Blech drücken. Den kleingeschnittenen Schinken und den grobgeriebenen Käse darauf verteilen.

8 Eier, süße Sahne und Kräuter vermischen und über alles gießen. Für **20-25 Minuten** in den Backofen.

### Dazu paßt:

Salat, Weißwein

### Tip:

Die Quiche kann auch mit einem Hefeteig gemacht werden.

## Super-Pizza

(für 3 runde Pizzen)

*Diese Pizza von Stephan stellt einen kulinarischen Höhepunkt dar! Jeder Pizzaladen sollte sich daran ein Vorbild nehmen.*

### Zutaten:

1 kg Mehl	1 Dose Champignons
80 g frische Hefe	(3. Wahl)
½ Paket pürierte Tomaten	1 Dose Thunfisch
400 g geriebenen Holländer	Basilikum, Oregano
1½ Packung gekochten Schinken	3 Tüten Mozzarella

Schüssel, Backblech

### Zubereitung:

Die Hefe mit 2 TL Zucker in lauwarmen Wasser auflösen. Mit dem Mehl zusammenrühren und verkneten (gegebenenfalls Wasser oder Mehl zugeben). **15-20 Minuten** zugedeckt gehen lassen. 2 TL Salz zugeben und nochmals durchkneten. Weitere **20 Minuten** gehen lassen.

*Den Backofen auf 250 °C vorheizen.* Das Blech mit Mehl bestäuben. Den Teig (für eine Pizza!) ausrollen (bißchen größer als das Blech). Geriebenen Käse auf dem Teigrand verteilen, und den Rand umschlagen.

Ein bißchen pürierte Tomaten auf den Boden und auf den Rand (!). Geriebener Käse, gekochter Schinken (in kleinen Stücken), Pilze, Thunfisch, Basilikum und Oregano. Ein Stück Mozzarella in Scheiben schneiden und auf der Pizza verteilen. Noch etwas geriebenen Käse dazugeben. Für **15 Minuten** in den Backofen.

### Tip:

Durch den in den Rand eingebackenen Käse wird die Pizza besonders saftig. Als weiterer Belag können noch Artischocken, schwarze Oliven und Zwiebeln verwendet werden.

## Kümmelkartoffeln

(für 5 Personen)

*Diese Kartoffeln sind eine gute Beilage zu Fleischgerichten ohne viel Soße.*

### Zutaten:

10 große Kartoffeln	Kümmel
Butter	

Backblech

### Zubereitung:

*Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen und halbieren. Die Kartoffeln mit der flachen Seite nach oben auf das eingefettete Blech legen. Die Schnittflächen mit geschmolzener Butter bestreichen. Salz und Kümmel darüberstreuen. Für **45 Minuten** in den Backofen.*

## Lasagne

(für 5 Personen)

*Dieses Gericht hat sich in vielen, langen und ungesunden Jahren perfektioniert. Aufwendig, aber hervorragend.*

### Zutaten:

600 g Rindergehacktes	Mehl
5 Zwiebeln	1 l Milch
3 Knoblauchzehen	Parmesankäse
1 Tüte Gewürzmischung	600 g Blattspinat (tiefgefroren)
Oregano	Muskatnuß
1 Packung pürierte Tomaten	2 Packungen Lasagnenudeln (ohne Vorkochen!)
1 Dose Tomaten	500 g Holländer
½ Butter	

große Form, viele Töpfe

### Zubereitung:

Das Rindergehackte zusammen mit den gewürfelten 3 Zwiebeln braten und den gepreßten Knoblauch zugeben. Die Gewürzmischung, Paprika, Curry und Oregano zugeben. Alle Tomaten zugeben und **10 Minuten** köcheln lassen.

Für die Bechamel-Soße ½ Stück Butter aufschmelzen, zu gleichen Teil Mehl zugeben und bei großer Hitze bräunen (das ist eine echte Mehlschwitze!). Mit viel Milch verdünnen, Pfeffer zugeben, aufkochen lassen und Parmesan nach Geschmack unterrühren.

Die restlichen 2 gewürfelten Zwiebeln in einem großen Topf glasig dünsten, den Spinat zugeben, wenig Wasser zukippen und bei mittlerer Hitze auftauen lassen. Mit Muskatnuß und Pfeffer abschmecken.

*Den Backofen auf 200 °C vorheizen.* Die Form einfetten. Als unterstes eine Schicht Bechamel-Soße einfüllen, mit Nudelplatten abdecken. Nun abwechselnd Soßen und Nudelplatten übereinan-

derschichten (geriebener Käse dazwischen). Als oberstes Oregano und Käse. Für etwa **30-45 Minuten** in den Backofen (unbedingt testen!)

**Tip:**

Dieses Essen wird richtig gesellig, wenn beim Kochen jeder eine Komponente zubereitet, die dann zur fertigen Lasagne zusammengetragen werden.

## Kartoffelpüree

(für 4 Personen)

*Ein selbstgemachter Kartoffelpüree ist eine tolle Beilage für alle Gerichte ohne viel Soße.*

**Zutaten:**

1 kg mehliges Kartoffeln	Milch
Butter	Muskatnuß

Kartoffelstampfer

**Zubereitung:**

Die geschälten und kleingeschnittenen Kartoffeln **25 Minuten** in Salzwasser weichkochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln stampfen. Ein Stück Butter und warme Milch zugeben. So lange rühren und Milch nachgießen bis der Püree eine sahnig Konsistenz angenommen hat. Mit Muskatnuß, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Westfälischer Kastenpickert

(für 1 Brot)

*Eine köstliche Kartoffelspezialität vom Niederrhein.*

### Zutaten:

1 kg Kartoffeln	1 Prise Zucker
500 g Mehl	1 Prise Salz
5 Eier	Butter
60 g Hefe	Semmelbrösel

große Brotbackform, Kartoffelraffel

### Zubereitung:

Die rohen geschälten Kartoffeln mit Hilfe der Raffel grob auf ein Sieb über einer Schüssel reiben. Das Kartoffelwasser sammeln. Die Stärke für **10 Minuten** setzen lassen und das Wasser abkippen.

Die Kartoffeln und das Mehl zur Stärke geben und gut vermischen. Die Hefe in lauwarmen Wasser mit dem Zucker auflösen und zu der Kartoffelmasse geben. Die Eier zugeben, gut schlagen und mit Salz abschmecken.

Die Form mit Butter austreichen und mit Semmelbröseln austreuen. Den Teig einfüllen und für **40 Minuten** zugedeckt gehen lassen. *Den Backofen auf 175 °C vorheizen.*

Das Brot auf der mittleren Schiene für **120 Minuten** backen. Nach **30 Minuten** mit Alufolie abdecken. Auf einen Küchendraht stürzen und abkühlen lassen.

### Dazu paßt:

Auf den Kastenpickert paßt sowohl süßer als auch salziger Belag!

### Tip:

Das Brot bleibt längere Zeit saftig. Es sollte aber gut verpackt im Kühlschrank gelagert werden.

## Zwiebelkuchen

(für 1 Backblech)

*Während der „Federweißenzeit“ muß man auf jeden Fall Zwiebelkuchen machen!*

### Zutaten:

20 g Hefe	1kg Zwiebeln
125 ml Milch	200 g gewürfelter Speck
1 Prise Zucker	225 ml süße Sahne
250 g Mehl	250 g Emmentaler
1 TL Salz	2 Eier
60 g Butter	Kümmel

Schüssel, Backblech

### Zubereitung:

Die Hefe in die lauwarme Milch bröckeln, den Zucker zugeben, auflösen lassen und für **10 Minuten** an einem warmen Ort aufgehen lassen. Das Mehl, das Salz und die Butter in die Schüssel geben. Die Hefemilch zugeben und zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt an einem warmen Ort aufgehen lassen.

Die Zwiebeln in Scheiben schneiden und dünsten. Den Speck anbraten. Die süße Sahne, die Eier und 1 EL Kümmel verrühren. Den Käse reiben.

*Den Backofen auf 250 °C vorheizen.* Das Backblech einfetten und den Teig daraufdrücken (vielleicht ausrollen). Die Zwiebeln darauf verteilen. Salzen und Pfeffer. Speck drauf, Käse verteilen und Eiersahne darübergießen. Für **30 Minuten** in den Backofen.

### Dazu paßt:

Federweißer

## Nudel-Gemüse-Auflauf

(für 5 Personen)

*Bloß keine Zutat vergessen! (Insider)*

### Zutaten:

500 g Röhren- oder Spiralnudeln	3 Knoblauchzehen
verschiedenes Gemüse (Champignons, Zucchini, Lauch etc.)	4 Fleischtomaten
Zwiebeln	500 g Holländer
	3 Eier
	250 ml süße Sahne

große Form oder Bräter

### Zubereitung:

Die Nudeln kochen und beiseite stellen. Die Zwiebeln und das Gemüse knackig dünsten, gepreßten Knoblauch zugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. *Den Backofen auf 250 °C vorheizen* und die Form oder den Bräter einfetten.

Die Tomaten einritzen, überbrühen, häuten und grobhacken. Nudel als unterste Schicht in die Form, eine Schicht Gemüse und Tomaten drauf. Weiterschichten mit jeweils geriebenen Käse dazwischen.

Die Eier verquirlen, würzen und über alles gießen. Als oberste Schicht Käse. Sahne darübergießen. Für etwa **20 Minuten** in den Backofen.

### Dazu paßt:

Salat

### Tip:

Man kann auch gut Kochwurst (Mettwurst) dazwischenmischen. Schmeckt auch gut mit Kartoffeln statt Nudeln.

## Basmati-Reis

(für 2 Personen)

*Das ist eine aufwendig Garmethode, aber so schmeckt der Reis wie beim Chinesen.*

### Zutaten:

2 Tassen Basmati-Reis
-----------------------

großer Topf

### Zubereitung:

Den Reis waschen bis das Wasser klar bleibt. Mit 3 Tassen Wasser aufkochen. Etwa **2 Minuten** kochen lassen. Die Hitze stark vermindern. Zugedeckt **7-8 Minuten** köcheln lassen. Jetzt sollte das Wasser aufgesogen und die Oberfläche trocken sein.

Kochendes Wasser angießen, bis es etwa  $\frac{1}{2}$  cm über dem Reis steht. Zugedeckt noch etwa **5 Minuten** bei ganz schwacher Hitze, dann noch **7-8 Minuten** auf der ausgeschalteten Platte quellen lassen. Eventuell leicht salzen.

## Serviettenkloß

(für 5 Personen)

*Ein Rezept von Großmutter.*

### Zutaten:

10 altbackene Brötchen	1 Bund Petersilie
125 ml heiße Milch	5 Eier
200 g Butter	2 EL Mehl
Speckwürfel	

große Schüssel, Serviette, Kochlöffel, großer Topf (möglichst länglich), Küchenzwirn

### Zubereitung:

Die Brötchen in kleine Würfel schneiden. Die eine Hälfte in einer großen Schüssel mit heißer Milch übergießen. Die restlichen Brotwürfel in Butter braun rösten. Auch den Speck anbraten.

Die angerösteten Brotwürfel mit dem Speck und der gehackten Petersilie in die Schüssel geben. 50 g Butter und Eier zugeben und gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. **30 Minuten** ziehen lassen. Das Mehl unterkneten. (Die Konsistenz sollte zwischen fest und flüssig liegen). Topf  $\frac{3}{4}$ voll mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Serviette mit der restlichen Butter austreichen (nur in Kloßgröße). Die Kloßmasse zu einem möglichst länglichen Laib formen, in die Serviette packen, eine Rolle bilden (nicht zu stramm wickeln!) und die Enden mit dem Küchenzwirn zusammenbinden. Den Kloß mit dem Küchenzwirn so an dem Löffel befestigen, daß er frei im Wasser hängt. **45 Minuten** sprudelnd kochen (vielleicht nach der Hälfte der Zeit umdrehen).

**Dazu paßt:**

Alle Fleischgerichte mit viel Soße.

**Tip:**

Zum Schneiden des Kloßes verwendet man am besten einen feinen Zwirn. Wenn er nicht zu feucht ist, kann man auch ein Messer verwenden.

**Bryndzové Halušky**

(für 3 Personen)

*Ein Originalrezept aus der Slowakei.*

**Zutaten:**

6 große Kartoffeln	300 g Speck
1 Ei	400 g Speisequark
Mehl	250 g Buttermilch

Spätzlereibe, großer Topf

**Zubereitung:**

Die rohen Kartoffeln reiben, mit dem Ei, einem kleinen Löffel Salz und soviel Mehl vermischen bis sich ein fester Teig ergibt.

Salzwasser zum Kochen bringen und den Teig mit einer Spätzlereibe in das Wasser reiben. Solange drinnen lassen, bis sie nach oben treiben. Speck in der Pfanne auslassen.

Quark, Buttermilch und Salz vermischen und mit dem Fett übergießen.

## Provenzalische Kartoffeln

(für 4 Personen)

*Eine gute Beilage zu gegrilltem Fleisch.*

### Zutaten:

1 kg kleine neue Kartoffeln	125 ml Weißwein
125 ml Olivenöl	100 g schwarze Oliven
3 EL gehackte Rosmarinnadeln	

Fettform

### Zubereitung:

*Den Backofen auf 225 °C vorheizen.* Die Kartoffeln waschen, bürsten und halbieren. Das Öl mit Pfeffer, Salz und Rosmarin mischen und die Kartoffeln darin wenden. In einer Fettform für **30 Minuten** in den Backofen.

Den Wein darübergießen, die Kartoffeln darin wenden und im ausgeschalteten Ofen **10 Minuten** ziehen lassen, bis sie den Wein aufgesogen haben. Die Oliven halbieren, entsteinen und zugeben. Die Kartoffeln lauwarm servieren.

### Tip:

Möglichst nicht als Beilage zu einem anderen Ofengericht, da dann die Hitze nicht ausreicht.

## Schweizer Rösti

(für 3 Personen)

*Eine sehr schöne Kartoffelbeilage!*

### Zutaten:

1 kg Kartoffeln (festkochend)	1 Zwiebel
	30 g Butter

Reibe, große Pfanne

### Zubereitung:

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln **10 Minuten** in Salzwasser kochen, abgießen, abschrecken und pellen. Dann auf einer Reibe grob raffeln. Die Zwiebel fein hacken. Die Kartoffelmasse mit Zwiebel und Salz vermischen.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelmasse hineingeben und mit einem Küchenspachtel zu einem Kuchen formen. So lange braten, bis die Unterseite knusprig braun ist. Dann das Rösti auf einen Teller gleiten lassen, wenden und von der anderen Seite braten.

### Dazu paßt:

Zürcher Geschnetzeltes oder Ragout

### Tip:

Die Kartoffeln müssen gut zusammengepreßt werden.

## Ravioli

(für 2 bis 3 Personen)

*Selbstgemachte Ravioli sind zwar wahnsinnig aufwendig, aber die Arbeit lohnt sich wirklich!*

### Zutaten:

400 g Mehl	300 g tiefgekühlter BlattSpinat
2 Eier	1 Pkg. gekochten Schinken
2 EL Öl	2 TL Parmesan
10 EL kaltes Wasser	

Küchenmaschine, Klarsichtfolie, Nudelmaschine, Ravioliform, kleine Teigwalze, großer Topf, Schaumlöffel

### Zubereitung:

Mehl, Eier und Öl in der Küchenmaschine durchrühren. Das Wasser teilweise zugeben. Kurz weiterrühren lassen. Den Teig gut kneten (schlagen, flachdrücken und falten...). Gegebenenfalls noch Wasser zugeben. Der Teig sollte glatt, glänzend und sehr elastisch sein. Den Teig zu einer Kugel formen und fest in eine Klarsichtfolie einpacken. Für **30 Minuten** an einem warmen Ort lagern.

Den Spinat in einem Topf mit etwas Wasser auftauen und sehr gut austrocknen lassen. Mit Pfeffer und Muskatnuß würzen und sehr fein (!) hacken. Mit dem sehr fein (!) gehackten Schinken und dem Parmesan vermischen.

Den Teig leicht anmehlen und portionsweise in der Nudelmaschine zu immer dünneren Platten auswalzen (nur bis Maschinenstellung 4 !). Die Platten müssen sehr breit sein!

Die Ravioliform mit viel (!) Mehl füllen. Eine Nudelplatte hineinlegen. In jedes Fach etwas Füllung legen. Eine zweite Platte darüberlegen (gegebenenfalls die Stege anfeuchten). Mit der Walze nur über die Stege (!) rollen und die gefüllten Nudeln einzeln trennen und auf eine bemehlte Fläche legen.

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Ravioli **10 Minuten** trocknen lassen. Portionsweise für etwa **14 Minuten** in das Wasser (probieren!). Mit dem Schaumlöffel entnehmen und kalt abspülen.

**Dazu paßt:**

Mit Brühe, Fleisch- oder Käsesoße

**Tip:**

Die Ravioli nach der Zubereitung mit der Soße übergossen servieren! Die noch nicht gekochten Ravioli können gut eingefroren werden!

## Lasagne mit selbstgemachten Nudeln

(für 8 Personen und viele Extraportionen)

*Eine Lasagne mit selbsteigem Nudeln ist die Vollendung! Man braucht allerdings wirklich 7 Personen für die Zubereitung.*

### Zutaten:

1 kg Mehl	Oregano
10 Eier	½ Butter
5 EL Öl	Mehl
4 EL kaltes Wasser	1 l Milch
1 kg Rindergehacktes	Parmesankäse
9 Zwiebeln	1,3 kg Blattspinat (tiefgefroren)
7 Knoblauchzehen	Muskatnuß
2 Tüte Gewürzmischung	900 g Holländer
2 Packung pürierte Tomaten	

große Form, viele Töpfe

### Zubereitung:

Mehl, Eier und Öl in der Küchenmaschine durchrühren. Das Wasser zugeben. Kurz weiterrühren lassen. Den Teig gut kneten (schlagen, flachdrücken und falten...). Gegebenenfalls noch Wasser zugeben. Der Teig sollte glatt, glänzend und elastisch sein. Den Teig zu einer Kugel formen und fest in eine Klarsichtfolie einpacken. Für **30 Minuten** an einem warmen Ort lagern.

Den Teig leicht anmehlen und portionsweise in der Nudelmaschine zu immer dünneren Platten auswalzen (nur bis Maschinenstellung 4 !). Küchentuch über eine Stuhllehne legen und die länglichen Nudelplatten für **10 Minuten** auf dem Küchentuch trocknen lassen.

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln auf Plattengröße schneiden. Portionsweise für **3 Minuten** in das Wasser. Mit dem Schaumlöffel entnehmen und kalt abspülen.

Das Rindergehackte zusammen mit den gewürfelten 5 Zwiebeln braten und den gepressten Knoblauch zugeben. Die Gewürzmischung, Paprika, Curry und Oregano zugeben. Alle Tomaten zugeben und **10 Minuten** köcheln lassen.

Für die Bechamel-Soße  $\frac{1}{2}$  Stück Butter aufschmelzen, zu gleichen Teil Mehl zugeben und bei großer Hitze bräunen (das ist eine echte Mehlschwitze!). Mit viel Milch verdünnen, Pfeffer zugeben, aufkochen lassen und Parmesan nach Geschmack unterrühren.

Die restlichen gewürfelten Zwiebeln in einem großen Topf glasig dünsten, den Spinat zugeben, wenig Wasser zukippen und bei mittlerer Hitze auftauen lassen. Mit Muskatnuß und Pfeffer abschmecken.

*Den Backofen auf 180 °C vorheizen.* Die Form einfetten. Als unterstes eine Schicht Bechamel-Soße einfüllen, mit Nudelplatten abdecken. Nun abwechselnd Soßen und Nudelplatten übereinanderschichten (geriebener Käse dazwischen). Als oberstes Oregano und Käse. Für **30 Minuten** in den Backofen (unbedingt testen!)

**Tip:**

Dieses Essen wird richtig gesellig, wenn beim Kochen jeder eine Komponente zubereitet, die dann zur fertigen Lasagne zusammengetragen werden.

## Bandnudeln/Spaghetti

(für 2 bis 3 Personen)

*Selbstgemachte Nudeln schmecken einfach wunderbar und sind gar nicht so aufwendig zuzubereiten.*

### Zutaten:

400 g Mehl	1 EL Öl
4 Eier	1 EL kaltes Wasser

Küchenmaschine, Klarsichtfolie, Nudelmaschine, Küchentuch, großer Topf, Schaumlöffel

### Zubereitung:

Mehl, Eier und Öl in der Küchenmaschine durchrühren. Das Wasser zugeben. Kurz weiterrühren lassen. Den Teig gut kneten (schlagen, flachdrücken und falten...). Gegebenenfalls noch Wasser zugeben. Der Teig sollte glatt, glänzend und elastisch sein. Den Teig zu einer Kugel formen und fest in eine Klarsichtfolie einpacken. Für **30 Minuten** an einem warmen Ort lagern.

Den Teig leicht anmehlen und portionsweise in der Nudelmaschine zu immer dünneren Platten auswalzen (nur bis Maschinenstellung 5 !). Küchentuch über eine Stuhllehne legen und die länglichen Nudelplatten für **10 Minuten** auf dem Küchentuch trocknen lassen. Falls Spaghetti hergestellt werden sollen, muß der Teig etwas länger trocknen!

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Nudelteig in breite oder schmale Streifen schneiden. Portionsweise für **2 bis 4 Minuten** in das Wasser (ab 2 Minuten probieren!). Mit dem Schaumlöffel entnehmen und kalt abspülen.

### Dazu paßt:

Fleisch- oder Käsesoßen

### Tip:

-----

## Sauerteig Brot

(für einen 1,8 kg)

*Ein Lauxsches Familienrezept der Neuzeit, was von meinem Vater in akribischer wissenschaftlicher Manier erarbeitet wurde, die jedoch nicht vor heftigen Rückschlägen (baufähiges Ziegelsteinmaterial) gefeit war.*

### Zutaten:

50 g Sauerteig (Bäcker)	700 ml Wasser
700 g Roggenmehl	18 g Salz
350 g Weizenmehl	30 g frische Hefe
Typ 550	Zucker

Kasten Form, Küchenmaschine

### Zubereitung:

Den Sauerteig vom Bäcker mit 300 g Roggenmehl und 300 ml Wasser ansetzen. Der recht flüssig Teig muß dann für 12 bis 24 Stunden an einem warmen (20-25 °C) Platz ruhen.

Am nächsten Tag wird die Hefe in 100 ml Wasser und etwas Zucker auflösen und unter den Sauerteigansatz rühren. Anschließend 400 g Roggen- und 350 g Weizenmehl sowie 300 ml Wasser und die 18 g Salz mit der Küchenmaschine verkneten.

Den feuchten und sehr zähen Teig in die eingefettete und eingemehlte Form geben. Mit einem Handtuch abdecken und für 1½ Stunden im warmen gehen lassen. Die Oberseite wird mit Mehl bestreut und einem feuchten scharfen Messe eingeschnitten, damit die Kruste beim Aufgehen im Ofen nicht zerreißt.

Die Form in den auf 200 °C vorgeheizten Ofen geben und etwa 50 min backen lassen. Anschließend das Brot aus der Form nehmen und abkühlen lassen.

**Klöße mal anders**

(abhängig von Packungsgröße)

*Klöße nach Großmuttern Art*

**Zutaten:**

1 Pkg Kloßteig halb und halb	Butter weiße Toastbrot-scheiben
---------------------------------	------------------------------------

großer Topf

**Zubereitung:**

Das Toastbrot in Würfel schneiden und in der Butter in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur bräunen.

Den Kloßteig nach Anleitung zubereiten. In die Mitte jeden Kloßes ein paar Brotstücke stecken. Die Klöße weiter nach Vorschrift behandeln.

**Dazu paßt:**

Soßenhaltige Speisen

⑥

# Gemüse

**Die vegetarische Beilage zu jedem Braten**

**...bloß keinen Dosenpargel!**

## Tsazikji

(sehr große Partyportion, sonst durch 6 teilen)

*Dieses Rezept erhält gerade durch die große Menge an Knoblauch seinen Reiz!*

### Zutaten:

3 kg Magerquark	18 EL Sonnenblumenöl
6 Töpfchen saure Sahne	10 EL Essig
5 Töpfchen Magerjoghurt	40 Knoblauchzehen
2 mittlere grüne Gurken	

Sehr große Schüssel

### Zubereitung:

Quark, saure Sahne, Joghurt verrühren. Die Gurken streifig schälen, grob reiben und in die Schüssel geben. Öl und Essig unterrühren, und gepreßten Knoblauch zugeben. Salzen, pfeffern und gut verrühren. Kalt stellen.

### Tip:

Tsaziki kann gut schon einen Tag früher zubereitet werden.

## Spargel

(für 3 Personen)

*Nicht nur am Niederrhein ein fast (all)tägliches Essen in der Spargelzeit.*

### Zutaten:

1,5 kg frischen Spargel
-------------------------

Spargelschäler, großer (möglichst länglicher) Topf

### Zubereitung:

Die Spargelstangen rundum vom Kopf abwärts schälen (je nach Spargelqualität mehr oder weniger dick). Die holzigen Endstücke abschneiden (auch hier muß die Länge der Qualität angepaßt werden).

Topf mit Wasser füllen. Salz, 1 EL Zucker, Spargelstangen und die Endstücke zugeben. Wasser zum Kochen bringen. Spargel bei mittlerer Hitze für **20 Minuten** köcheln lassen. Mit dem Schaumlöffel die Spargelstangen entnehmen und auf einer Platte servieren.

### Dazu paßt:

Salzkartoffeln, gekochter oder roher Schinken, geschmolzene Butter oder Sauce Hollandaise.

### Tip:

Frischer Spargel kann in ein feuchtes Handtuch gewickelt ein paar Tage kühl und dunkel gelagert werden.

## Überbackener Broccoli

(für 3 Personen)

*Eine leckere Beilage für viele Speisen, die man nicht unbedingt mit Käse überbacken muß!*

### Zutaten:

2 große Strünke Broccoli	200 g Holländer
Muskatnuß	

großer Topf, feuerfeste Form

### Zubereitung:

Den Broccoli waschen, von den Stielen das hinterste Stück abschneiden und wegwerfen, die restlichen Stiele abschneiden und mit dem Broccoli in den Topf tun. Wenig Wasser zugeben und zugedeckt dünsten lassen. Der Broccoli soll noch knackig sein (Probe!).

*Den Backofen auf 200 °C vorheizen, die Form einfetten, den Broccoli mit einem Schaumbesen in die Form umfüllen, mit geriebenem Käse bestreuen und kurz in den Backofen.*

### Tip:

Unbedingt frischen Broccoli verwenden, da die Gefrierportionen übermäßig viel Stiele enthalten. Das Kochwasser mit den Stielen kann zu einer Broccoli-Crème-Suppe verarbeitet werden. Dazu die Stiele direkt im Topf pürieren, würzen, saure Sahne zugeben und aufkochen lassen.

## Grüne Bohnen

(4 Personen)

### Zutaten:

1 kg grüne Bohnen	150 g roher Schinken
3 Zwiebeln	Bohnenkraut
4 Knoblauchzehen	

### Zubereitung:

Bohnen für **10 Minuten** in wenig Wasser dämpfen. Kleingeschnittenen Schinken, Zwiebeln und Knoblauch leicht andünsten. Die abgetropften Bohnen dazugeben und mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Überbackener Blumenkohl

(für 4 Personen)

*Echt gesund!*

### Zutaten:

1 Blumenkohl	Schinken
Milch	Käse

großer Topf, Auflaufform

### Zubereitung:

Den Blumenkohl mit wenig Wasser knackig dämpfen. Milch erhitzen, mit Muskatnuß und Pfeffer würzen. Den gewürfelten Schinken zugeben. Leicht eindicken.

Den Blumenkohl in die Auflaufform geben, mit der Soße übergießen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und im Backofen gratinieren.

## Apfel-Möhren-Salat

(für 4 Personen)

*Leckerer Rohkostsalat!*

### Zutaten:

3 Äpfel	Zitronensaft
4 Möhren	Süßstoff
2 EL Sahne	

Grobe Raffel, Schüssel

### Zubereitung:

Äpfel und Möhren schälen und raffeln. Die Sahne zugeben, Prise Salz, Spritzer Zitronensaft und Süßstoff. **30 Minuten** durchziehen lassen.

## Paprikagemüse

(für 3 Personen)

### Zutaten:

300 g Rindergehacktes	3 Paprikaschoten
3 Zwiebeln	Dose Tomaten
Knoblauch	

### Zubereitung:

Das Gehackte mit den Zwiebeln und dem Knoblauch anbraten. Mit Pfeffer und Paprika würzen. Die kleingeschnittenen Paprika und die Tomaten zugeben. **10 Minuten** schmoren lassen.

### Dazu paßt:

Reis

## Kartoffel-Möhren-Gemüse

(für 4 Personen)

*Richtig lecker!*

### Zutaten:

4 Zwiebeln	8 Kartoffeln
200 g Baconstreifen	Brühe
8 Möhren	frische Petersilie

Küchenmaschine oder Reibe, großer Topf, Stampfer

### Zubereitung:

Die gewürfelten Zwiebeln mit den Baconstreifen andünsten. Die in kleine Scheiben geschnittenen Möhren und die gewürfelten Kartoffeln zugeben. Weiter dünsten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Brühe zugeben und **30 Minuten** kochen lassen. Die Brühe abkippen und zur Seite stellen. Das Gemüse stampfen und die Brühe wieder zugeben. Abschmecken und mit frischer Petersilie servieren.

### Tip:

Durch die Flüssigkeitsmenge kann man entweder eine Suppe oder einen dicken Eintopf zubereiten!

⑦

# Nachtisch

**Alles was ungesund ist, aber soviel Spaß macht ...**

**...als das Caramel auskristallisierte.**

## Kirsch-Quark-Auflauf

(für 4 Personen)

*Dieses Dessert sollte man nur nach einem leichten Hauptgang zu sich nehmen.*

### Zutaten:

1 TL Butter	Zitronensaft
500 g Schattenmorellen	60 g Mehl
50 g Butter	1 TL Backpulver
100 g Zucker	Mandelblättchen
2 Eier	1 EL Zucker
500 g Magerquark	Zimt
1 TL Zitronenschale	Puderzucker

Auflaufform

### Zubereitung:

Die Auflaufform ausfetten. Die Kirschen gut abtropfen lassen und in die Form füllen. *Den Backofen auf 220 °C vorheizen.*

Weiche Butter und Zucker schaumig rühren. Eigelb, Quark, Zitronenschale und Zitronensaft unterrühren. Eiweiß steif schlagen und auf die Quarkmasse geben. Mehl und Backpulver vermischen und darübergeben. Gut unterrühren.

Die Masse in die Auflaufform geben. Mit Mandelblättchen, Zucker und Zimt überstreuen. Für **40 Minuten** in den Backofen. Mit Puderzucker überstreuen.

### Tip:

Den Auflauf im ausgeschalteten Backofen leicht auskühlen lassen.

## Caramel Creme

(für 4 Personen)

*Dieses Rezept ist nicht für Diabetiker geeignet!*

### Zutaten:

400 g Zucker	6 Eier
1 l Milch	250 g Schlagsahne
2 Vanilleschoten	

Flache Schale und eine große feuerfeste Schüssel, die in die Schale gestellt werden kann.

### Zubereitung:

Die Hälfte des Zuckers und 6 EL Wasser in einem Topf bei schwacher Hitze langsam aufschmelzen. Dann unter stetigem Rühren bei großer Hitze karamelisieren. Der Zucker muß völlig geschmolzen sein, und er muß eine gold- bis hellbraune Farbe haben. Diese Masse in die Glasschüssel geben und durch gleichmäßiges Schwenken über die gesamte Schüsselinnenseite (auch den Rand!) verteilen. *Den Backofen auf 150 °C vorheizen.*

Die Milch mit den aufgeschlitzten Vanilleschoten und den restlichen 200 g Zucker zum Kochen bringen. (Auf jeden Fall die Schoten wieder entfernen!). Die Eier verquirlen und in die leicht abgekühlte Milch geben. Dann alles in die Glasschüssel kippen. Die Schüssel in die wassergefüllte Schale stellen und für **45 Minuten** im Backofen lassen. Jetzt aber Achtung! Falls die Crème noch flüssig ist, muß man ihr noch weitere 15 Minuten gönnen. Die Crème darf nicht zu braun werden!

Möglichst vor dem Verzehr etwa **2 Stunden** im Kühlschrank abkühlen lassen. Die Crème zusammen mit der geschlagenen Sahne servieren.

**Tip:**

Der Zucker kann auch in der Mikrowelle karamelisiert werden: Dazu muß etwas Wasser hinzugefügt werden. Bei voller Leistung dauert es dann etwa **6 Minuten**. Auch hierbei auf die Caramelfarbe (s.o.) achten.

Falls das Ganze noch toll aussehen soll, stürzt man die Crème auf eine tiefe Platte.

## Diplomatencreme à la Erik

(für 19 Personen)

*Der Ruf dieser Crème ist schon weit über die Grenzen von Aachen vorgedrungen und wird auf jeder Party gerne gesehen. Das Tolle ist ihre gute Bekömmlichkeit. Jeder Weight Watchers Teilnehmer wird sich freuen!*

### Zutaten:

4 Vanillepuddingpulver	Sahnesteif
2 l Milch	100 g gestiftete Mandeln
160 g Zucker	2 Tafeln Schokolade (Vollmilch und Zartbitter)
4 Eier	
800 g Schlagsahne	0,1 l Rum (54 %)

Sehr große (!) Schüssel, Handmixgerät oder starke Oberarme

### Zubereitung:

Von der kalten Milch 16 EL abnehmen. Damit das Puddingpulver und den Zucker anrühren. Die übrige Milch zum Kochen bringen und von der Kochplatte nehmen. Das angerührte Puddingpulver hineingeben und unter Rühren kurz aufkochen lassen.

Den Pudding abkühlen lassen und dabei durchrühren. Die Schokolade grob reiben. Die Sahne steif schlagen (gegebenfalls Sahnesteif verwenden).

Die Mandeln, die Schokolade und den Rum unter den Pudding rühren. Anschließend die Sahne unterheben.

### Tip:

Die Menge Rum ist nur ein vager Hinweis! Je nach Lebergröße kann es deutlich mehr sein. Richtig gut schmeckt die Crème, wenn man während des Schüttens etwa bis drei zählt.

## Quarkpudding

(für 4 Personen)

*Diese Nachspeise läßt sich leicht und schnell mit Hilfe der Mikrowelle zubereiten. Gerade Leute, die eigentlich keinen Quark mögen, werden positiv überrascht sein.*

### Zutaten:

4 Eier	500 g Quark
1 große Prise Salz	4 EL Rosinen
6 EL Zucker	4 cl Rum
1 Päckchen Vanillinzucker	Butter
2 große EL Mehl	Mandelblätter

Mikrowelleneignete Schüssel, Handmixgerät

### Zubereitung:

Die Eier mit Salz, Zucker und Vanillinzucker schaumig schlagen. Mehl, Quark, Rosinen und Rum unterrühren und in die Schüssel füllen. Das Ganze wird obenauf mit Butterflöckchen und Mandelblätter versehen.

Den Pudding für **14 Minuten** in die Mikrowelle (600 Watt). Keine Panik! Der Pudding wird sein Volumen drastisch vergrößern, wobei die Ausdehnung nur in axialer Richtung geschieht.

Anschließend den Pudding für **5 Minuten** in den auf 200 °C vorgeheizten Backofen stellen. Dann **10 Minuten** abkühlen lassen und auf eine Platte stürzen. Mit Mandelblättchen garnieren.

### Tip:

Der Quarkpudding schmeckt am besten, wenn er noch warm mit frischem Obst serviert wird.

## Charlotte

(für 4 Personen)

*Dieses Rezept ist von Mary.*

### Zutaten:

30 Löffelbisquit	250 g Sahnequark
200 g Schlagsahne	3 EL Zucker
Orangensaft	Obst

Runde Form

### Zubereitung:

Die Schlagsahne zusammen mit dem Zucker aufschlagen. Den Quark und ein Teil des Obstes dazurühren. Die Biscuits in dem Orangensaft einweichen und zum Teil in die Form legen (Boden und Rand). Den Quark einfüllen, darauf eine Schicht Biscuits legen. Als Abschluß eine Schicht Obst.

Für **2 Stunden** kaltstellen.

### Tip:

Als Obst kann man alles mögliche verwenden, z.B. ein Glas Schattenmorellen.

## Butter-Mandel-Kuchen

(für 1 Blech)

*Jedesmal wieder zum Erfolg verdammt.*

### Zutaten:

<u>Teig:</u>	<u>Guß:</u>
1 Becher (250 g) süße Sahne	125 g Butter (flüssig)
½ Becher Zucker	1 Becher Zucker
1 Vanillinzucker	1 Vanillinzucker
4 Eier	4 EL Milch
2 Becher Mehl	200 g Mandelblätter
1 Backpulver	
1 Prise Salz	
½ Portion Zitronenaroma	

Backblech

### Zubereitung:

*Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Zutaten für den Teig zusammenrühren und auf das gefettete Backblech streichen. Für **10 Minuten** in den Backofen.*

Währenddessen die Zutaten für den Guß verrühren. Auf den vorgebackenen Teig streichen. Für weitere **10 Minuten** im Backofen fertigbacken.

Den Kuchen auskühlen lassen, den Rand wegschneiden und Kuchenstücke zuschneiden. Vorsichtig vom Blech entfernen.

## **Ananassalat mit Kokoscreme**

(für 2 Personen)

*Ein sommerlicher Nachtisch!*

### **Zutaten:**

2 Scheiben frische Ananas	etwas Milch
3 EL getrocknete Kokosraspel	1 Prise Zimtpulver
1 TL Zucker	evtl. 1 EL Kokoslikör
100 g Crème fraîche	

Breite Dessertschalen

### **Zubereitung:**

Von den Ananasscheiben die Schale abschneiden. Die Scheiben halbieren, den harten Mittelstrunk herausschneiden. Das Fruchtfleisch in 1 cm breite Streifen schneiden.

Die Kokosraspel in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und herausnehmen. 1 TL Kokosraspel beiseite stellen. Die restlichen Raspel mit Zucker, Crème fraîche und etwas Milch dickcrémig anrühren. Mit Zimt und evtl. Kokoslikör abschmecken. In die Dessertschalen füllen.

Die Ananasstreifen auf der Kokoscrème anrichten, und die restlichen Kokosraspel aufstreuen.

### **Tip:**

Man kann auch Dosenananas verwenden. Dann darf man die Crème aber nicht mehr zuckern.

## Salzburger Nockerln

(für 3 Personen)

*Das österreichische Standarddessert.*

### Zutaten:

5 Eiweiß	Butter
30 g feiner Zucker	20 g Zucker
1 Vanillinzucker	Milch
1 TL Zitronensaft	1 TL Rum
3 Eigelb	Puderzucker
25 g Mehl	

Rührgerät, längliche Auflaufform

### Zubereitung:

*Den Backofen auf 220 °C vorheizen.* Das Eiweiß zu sehr steifem Schnee schlagen, nach und nach den feinen Zucker, Vanillinzucker und einige Tropfen Zitronensaft dazugeben, bis die Masse sehr fest geworden ist.

Das Eigelb mit dem Mehl verrühren, dazugeben und kurz untermischen. Die Form mit der Butter ausfetten und mit reichlich Zucker bestreuen. 4 EL heiße Milch mit dem Rum mischen und in die Form geben.

Aus der Schaummasse 3 große, hohe „Nocken“ in die Form setzen und sofort in den heißen Backofen geben. Für **12-17 Minuten** goldgelb backen. Mit reichlich Puderzucker bestreut servieren.

### Tip:

Wichtig ist ein sehr gut geschlagener Eischnee, der ohne Eigelbreste in einem absolut fettfreien Gefäß geschlagen werden muß.

## Lebkuchenparfaît mit Glühweinschaum

(für 6 Personen)

*Eine tolle Nachspeise von Björn. Muß teilweise am Vortag zubereitet werden!*

### Zutaten:

100 g Schokoladenlebkuchen ohne Oblaten	250 ml Glühwein je 1 Scheibe von einer unbehandelten Zitrone und Orange
1 Ei	1 Zimtstange
4 Eigelb	2 Gewürznelken
125 g Zucker	
1 TL Lebkuckengewürz	
¼ l süße Sahne	

Wasserbadgeeignetes Gefäß, vielleicht Portionsförmchen

### Zubereitung:

Den Lebkuchen in kleine Würfel schneiden. 1 Ei und 1 Eigelb und 50 g Zucker zuerst im heißen, dann im kalten Wasserbad schaumig schlagen. Dabei das Lebkuchengewürz zugeben. Die Lebkuchenstücke unterheben. Sahne steif schlagen, dabei den übrigen Zucker einrieseln lassen. Ebenfalls unter die Masse heben.

In eine Form oder Portionsförmchen füllen und für **3 Stunden** in den Gefrierschrank stellen. Vor dem Servieren wenige Sekunden in heißes Wasser tauchen und auf Teller stürzen.

Den Glühwein mit Orangen- und Zitronenscheibe, Zimt und Nelken aufkochen. Auf etwa 0,1 l einkochen lassen. Durch ein Sieb gießen (den Glühwein auffangen!). Eigelb und Zucker in wasserbadgeeignetes Gefäß geben.

Unter ständigem Rühren zusammen mit dem eingekochten Glühwein schaumig schlagen. Den Glühweinschaum unter ständigem Rühren in einem kalten Wasserbad (mit Eiswürfeln) abkühlen.

### Tip:

Am Vortag das Eis vorbereiten und den Glühwein einkochen. Erst kurz vor dem Servieren den Glühweinschaum fertig machen.

## Birne Helene

(für 4 Personen)

*Eine leckere Eisvariante.*

### Zutaten:

125 ml Weißwein	4 Birnen (etwa 800 g)
50 g Zucker	150 g Zartbitterschokolade
1 EL Zitronensaft	125 ml Milch
½ Vanillestange	Vanilleeis

### Zubereitung:

125 ml Wasser mit dem Wein, Zucker, Zitronensaft und der Vanillestange aufkochen. Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse, Stiele und Blütenansätze herausschneiden. Die Birnenhälften in den Sud geben und bei milder Hitze **20 Minuten** darin ziehen lassen.

Birnen mit der Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. Schokolade in Stücke brechen und in der Milch bei milder Hitze zergehen lassen. Ausgekühlte Birnen auf dem Eis anrichten und mit der Soße übergießen.

## Tirami su

(für 6 Personen)

*Diese Variante wurde aus einer Vielzahl von Tirami su-Rezepten ausgewählt.*

### Zutaten:

200 ml starker kalter Es presso	1 Vanillinzucker
2 cl Grappa	2 TL Zitronenschale
2 cl Amaretto	500 g Mascarpone
4 Eier	300 g Löffelbiskuits
4 EL Zucker	Kakaopulver

Rührgerät, 2 Rührgefäße, Form

### Zubereitung:

Den Espresso mit dem Alkohol mischen. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Zucker und dem Vanillinzucker in eine Schüssel geben und mit dem Rührgerät zu einer hellgelben Crème rühren. Die geriebene Zitronenschale zugeben.

Den Mascarpone eßlöffelweise unterrühren. Die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unterziehen (erst ein Drittel, dann den Rest). Die Hälfte der Löffelbiskuits in die Form legen und mit der Hälfte der espressomischung beträufeln. Die Hälfte der Crème daraufstreichen.

Die restlichen Biskuits drauflegen, mit dem Espresso tränken und mit der restlichen Crème bestreichen. Für **mindestens 2 Stunden** (am besten über Nacht) kaltstellen. Vor dem Servieren die Oberfläche dick mit dem Kakaopulver bestäuben.

## Apfelstrudel

(für 5 Personen)

### Zutaten:

200 g Mehl	1 El Zucker
2 Eier	Rumrosinen
Öl	gehobelte Mandeln
8 Äpfel (Boskop)	Zimt
Zitronensaft	Butter
2 Vanillinzucker	

Reibe, Backblech, Backpapier, Alufolie

### Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel geben und 100 ml warmes Wasser dazugießen. 3 EL Öl, 1 Ei und 1 Prise Salz dazugeben. Alles gut verkneten (der Teig klebt stark!). Zugedeckt für **1 Stunde** an einem warmen Ort gehen lassen.

Die Äpfel schälen, grob raspeln, mit Zitronensaft beträufeln und durchrühren. Die Arbeitsunterlage ordentlich bemehlen, Teig daraufwerfen und ebenfalls ordentlich bemehlen. Den Teig ausrollen und ab und zu wenden.

*Den Backofen auf 200 °C vorheizen.* Wenn der Teig hauchdünn ausgezogen ist, mit dem Belegen beginnen. Die Äpfel darauf verteilen (die Ränder freilassen!). Zucker und Vanillinzucker darüber streuen. Mandeln und Rumrosinen darüber verteilen. Nicht zu sparsam mit dem Zimt bestreuen.

Einige Stich Butter über der Füllung verteilen, Seitenränder einschlagen und Teig einrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und seitlich mit zerknüllter Alufolie eindämmen. Mit Eigelb bestreichen und für **45 Minuten** in den Backofen. Auskühlen lassen und noch lauwarm servieren.

## Brüsseler Waffeln

(für 4 Personen)

*Die einzigen wahren Waffeln!*

### Zutaten:

375 g Mehl	4 Eier
100 ml Milch	25 g frische Hefe
150 g Butter	150 ml belgisches Bier
75 g Zucker	

Belgisches Waffeleisen

### Zubereitung:

Die Hefe in der Milch mit etwas Zucker auflösen. Butter, Zucker und Eier in einer Schüssel verquirlen. Die aufgelöste Hefe, das Bier und Mehl unterrühren und den Teig etwa eine halbe Stunde gehen lassen.

Waffeleisen vorheizen. Mit etwas Butter einfetten. Etwas Teig auf das Eisen geben. Solange backen bis die Waffel schön braun sind.

### Tip:

Mit Vanilleeis, heißen Kirschen oder mit anderen ungesunden Dingen servieren.

## Grillage-Torte

(je nach Appetit der Gäste!)

*Muß einen Tag früher zubereitet werden.*

### Zutaten:

100 g gehackte Mandeln	750 ml Schlagsahne
1 Tafel Bitterschokolade	Sahnesteif
8 große Baiser	1 EL Rum

große Schüssel, runde Backform, Backring, Pappboden, Alufolie, Tiefkühlfach

### Zubereitung:

Die Schokolade und die Baiser grob zerkleinern und mit den Mandeln vermengen. Die Sahne steif schlagen. Alles in einer großen Schüssel mit dem Rum vermengen.

In die Backform den Backring und den Pappboden einlegen. den Grillage-Teig einfüllen und mit Alufolie abdecken. Für **24 Stunden** in das Eisfach.

## Eiskaffee

(für 2 Personen)

*Ideal für einen warmen Sommer!*

### Zutaten:

Kalter Kaffee	Vanilleeis
Milch	Sahne
Süßstoff	Kakaostreusel
Cognac	

Strohhalme

### Zubereitung:

Den Kaffee mit der Milch, einem Spritzer Süßstoff und dem Cognac mischen. In Gläser mit dem Eis geben. Sahne und Kakao-streusel drüberstreuen.

## Weißer Mousse

(für 3 Personen)

*Einen Tag vorher zubereiten!*

### Zutaten:

Töpfchen Sahne	Sahnesteif
weiße Schokolade	Alkohol

Küchenmaschine oder Handmixer

### Zubereitung:

Die Schokolade in der Sahne aufschmelzen und abkühlen lassen. Mit Sahnesteif aufschlagen. Mit Alkohol vermischen.

Ab hier Blanko-Rezept

**Zutaten:**

**Zubereitung:**

**Dazu paßt:**

**Tip:**