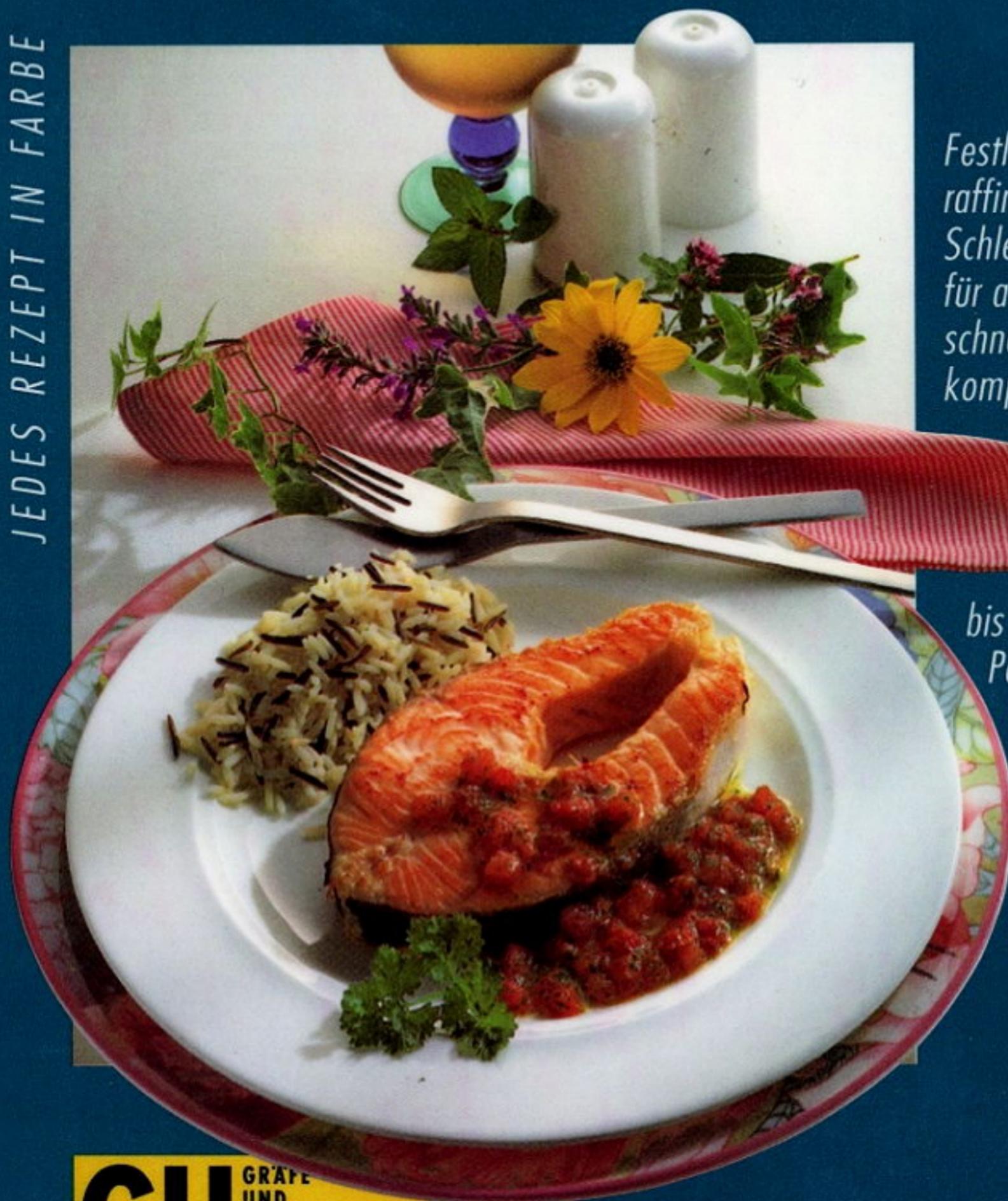


Cornelia Schinharl

GU KÜCHEN-RATGEBER

# Für Gäste

JEDES REZEPT IN FARBE



Festliche und raffinierte Schlemmereien für alle Anlässe, schnell und unkompliziert zubereitet. Rezepte für vier bis sechs Personen

**GU** GRÄFE  
UND  
UNZER





## **Einladen, kochen und genießen!**

Gäste verwöhnen macht besonders viel Spaß – vorausgesetzt, die Arbeit in der Küche endet nicht mit Streß. Deshalb finden Sie hier Rezepte, mit denen Sie Ihre Freunde ganz entspannt kulinarisch bewirten können: Alles läßt sich gut vorbereiten oder ist im Handumdrehen fertig, auch bei größeren Mengen. Menüvorschläge und viele praktische Tips helfen Ihnen bei Planung, Einkauf und Vorbereitung. So können Sie sicher sein, daß Ihre Gäste die Einladung genießen – und Sie auch!

Die Farbfotos gestaltete Odette Teubner.



<b>4 Perfekt geplant, gut vorbereitet</b>	<b>22 Der unkomplizierte Gang</b>	<b>46 Klein, aber fein</b>
4 Im Mittelpunkt: die Gäste	22 Lammkeule mit Gemüse	46 Fladenbrot mit Dips
4 Ein Blick in den Geschirrschrank	22 Hühnertopf	48 Käsebällchen mit Nüssen
4 Einkaufen mit Spaß	24 Rinderrouladen	48 Geröstete Mandeln
5 Über die Mengen	26 Ossobuco	50 Blätterteigtäschchen
5 Schön eingedeckt	26 Kalbsschmorbraten	50 Blätterteigrouladen
6 Überraschend reingeschnitten	28 Gemüse mit Käsehäubchen	52 Gorgonzolaplätzchen
6 Menüs, Menüs, Menüs!	30 Lasagne mit Hühnerragout	52 Blätterteigtörtchen
<b>10 Zum Einstimmen</b>	32 Gemüse-Fisch-Topf	<b>54 Süßes zum Schluß</b>
10 Grapefruit-Kokos-Drink	34 Kartoffel-Gemüse-Gratin	54 Aprikosenschaum
10 Sektcocktail	<b>36 Der schnelle Gang</b>	54 Mango-Mascarpone-Dessert
12 Hühnerlebermousse	36 Tagliatelle mit Tomaten	56 Biskuitschichtspeise
12 Räucherlachscreme	36 Spaghetti mit Sahneseauce	58 Joghurtmousse mit Erdbeeren
14 Marinierte Zwiebeln	38 Nudeln mit Tomaten-Mandel-Sauce	59 Kokosmousse mit Orangensauce
14 Basilikumforellen	38 Penne mit Zucchini	60 Schokoladeneis
16 Gefüllte Pilze	40 Kräuterfrittata	60 Walnußeis mit Kompott
17 Marinierter Paprika	42 Forelle mit Ingwer	<b>62 Rezept- und Sachregister</b>
18 Glasnudelsalat	43 Lachs in Grapefruitbutter	
18 Mozzarella-Rucola-Salat	44 Hühnerstreifen mit Estragonsahne	
20 Kalte Gemüsesuppe	44 Lammschnitzel mit Tomaten	
20 Kokos-Chili-Suppe		





**Im Mittelpunkt: die Gäste**

Ob Sie ein Essen für eine kleine Runde machen wollen oder ein großes Fest mit kaltem Büffet: Laden Sie zuallererst Ihre Gäste ein, und informieren Sie sich, wer von ihnen tatsächlich kommen kann. Erst wenn die Anzahl der Personen feststeht, können Sie in Ihrer Planung fortfahren und sich daranmachen, das Menü zusammenzustellen. Vorschläge dafür finden Sie ab Seite 6.

**Ein Blick in den Geschirrschrank**

Nachdem Sie sich für eine

Speisenfolge entschieden haben, überprüfen Sie, ob Sie dafür genügend Geschirr, Gläser und Besteck im Haus haben. Falls nicht, bitten Sie Freunde um Hilfe, oder improvisieren Sie einfach. Wenn die einzelnen Geschirrtile von der Form her zusammenpassen, können Sie ohne weiteres einen bunten Mustermix aufdecken, der durch ein farblich passendes Tischtuch, Servietten und Blumenschmuck abgerundet wird. Ein so gedeckter Tisch sieht sehr lebendig aus, verlangt aber auch Farbgefühl. Wer es klassisch einheitlich liebt, kann sich im Notfall bei einem Partyservice gegen eine Gebühr einen kompletten Garnitursatz ausleihen (die Adres-

sen finden Sie im Branchenverzeichnis unter dem Stichwort »Partyservice«).

**Einkaufen mit Spaß**

Alle Lebensmittel, die nicht frisch sein müssen, können Sie schon einige Tage vor dem Festessen kaufen: Mineralwasser, Wein, Milchprodukte, Nüsse und alle anderen haltbaren Produkte. Machen Sie sich immer eine Einkaufsliste, denn nichts ist ärgerlicher, als beim Kochen festzustellen, daß man eine kleine, aber entscheidende Zutat vergessen hat und nochmals losrennen muß. Ordnen Sie die Zutaten auf der Liste nach Geschäften, schrei-

*Nicht jeder Teller muß dem anderen gleichen, auch verschiedene Teile können ein harmonisches Ganzes bilden.*



ben Sie also beispielsweise jeweils alles in eine eigene Spalte, was Sie im Supermarkt, beim Gemüsehändler, beim Fleischer oder im Fischladen bekommen.

## Über die Mengen

Bei den Rezepten finden Sie jeweils die Angabe, für wieviele Personen das Gericht ausreicht. Bei Brot als Beilage und bei Getränken wird es da schon schwieriger.

Bei Brot rechnet man pro Person mit 150 g. Es zeigt sich aber immer wieder, daß Brot übrig bleibt, vor allem wenn es mehrere Gänge gibt. Reichlich Brot brauchen Sie, wenn Sie als Vorspeise einen Salat reichen und nach dem Essen noch eine Käseplatte anbieten möchten. Übrigens: für eine solche Platte sollten Sie pro Person etwa 50 g Käse kaufen.

Bei den Getränken ist realistisch, pro Person etwa eine Flasche Wein oder Sekt zu besorgen, bei Bier eher mehr. Meist werden Sie Ihre Gäste aber gut genug kennen, um einschätzen zu können, wer gerne was und wieviel trinkt. Kaufen Sie auf jeden Fall immer auch ausreichend Mineralwasser und Saft, mindestens eine Flasche pro Person.

## Schön eingedeckt

Ein hübsch gedeckter Tisch schafft eine angenehme Atmosphäre. Er bildet sozusagen den Rahmen für Ihr Essen. Las-

sen Sie sich deshalb für das Eindecken genügend Zeit. Falls Sie tagsüber in Eile sind, können Sie diese Arbeit schon am Vorabend erledigen. Erst kurz bevor die Gäste kommen, verteilen Sie noch den Blumenschmuck, frisches Brot und eventuell Getränke auf dem Tisch.

Apropos Blumenschmuck: Denken Sie daran, daß Sie Platz brauchen, um Schüsseln abzustellen. Und die Blumen sollten nicht so hoch sein, daß sich die Gäste nicht mehr sehen können. Wenn Sie keine ausreichend große Tischdecke besitzen, behelfen Sie sich mit einem Bettlaken und legen eine kleinere, eventuell farbige Tischdecke darüber.

Und so wird eingedeckt: Die Gabeln liegen links, die Messer rechts vom Teller. Bei mehreren Gängen sind die einzelnen Besteckteile immer so angeordnet, daß das Besteck für den ersten Gang außen liegt. Man arbeitet sich sozusagen im Laufe des Menüs von außen nach innen vor. Genau so funktioniert es mit den Tellern: Der als erster benutzt wird, steht auf dem, der später drankommt.

Falls es eine Suppe gibt, liegt der Löffel rechts vom Teller. Der Dessertlöffel liegt oberhalb des Gedecks, ebenso das Obstbesteck. Gläser stehen rechts oberhalb des Tellers; vergessen Sie nicht, ein Glas für Wasser dazuzustellen.

*Wenn's im Kühlschrank zu eng wird, füllen Sie ein großes Gefäß mit Wasser und Eiswürfeln und kühlen darin die Flaschen.*





## **Menüs, Menüs, Menüs!**

Wer liebe Freunde zu Gast hat, möchte ihnen meist nicht nur ein Gericht servieren, sondern sie mit einem kompletten Menü verwöhnen. Bei der Zusammenstellung gilt in erster Linie: Kochen Sie, was Sie selbst gerne mögen, denn das gelingt sicher besser als ein Gericht, das zwar spannend klingt, aber nicht ganz nach Ihrem Geschmack ist.

Einige Richtlinien sollten Sie aber beim Zusammenstellen der Gänge schon beachten:

- Bei der Hauptzutat sind Wiederholungen langweilig; also keine Tomatensuppe vor Nudeln mit Tomatensauce.
- Überlegen Sie, ob unter Ihren Gästen jemand ist, der nicht gerne Fleisch isst. Dann stellen Sie das Menü lieber vegetarisch zusammen und reichen für Fleischfans zum Beispiel zusätzlich Hühnerlebermousse (Seite 12) als Vorspeise.
- Sehen Sie bei drei Gerichten mindestens eines vor, das Sie komplett vorbereiten können. Noch besser: Vor- und Nachspeise lassen sich schon Stunden vor dem Essen zubereiten.
- Wählen Sie die Gerichte so, daß nicht alle gehaltvoll oder alle kalorienarm sind. Die gute Mischung macht's!
- Planen Sie zwischen den Gängen eine Pause ein. Ihre Gäste haben mehr vom Essen, und der Abend dauert länger. Ideale Speisefolgen für verschiedene Anlässe sind zum Beispiel:

*An diesem Platz soll es Suppe, Vorspeise, Hauptgericht und Dessert geben, dazu Weißwein, Rotwein und Wasser.*

Ganz anders sieht es bei einem asiatischen Menü aus, das Sie mit Stäbchen essen möchten. Die Stäbchen werden immer paarweise an eine Seite des Eßschüsselchens gelegt, vielleicht sogar auf ein Stäbchenbänkchen.

### **Überraschend reingeschneit**

Schauen Ihre Freunde gerne einmal unangemeldet auf einen Sprung vorbei und bleiben dann doch länger sitzen? Damit sie nicht hungrig wieder gehen müssen, sollten Sie

immer einen kleinen Vorrat an Zutaten im Hause haben, mit denen Sie schnell eine Kleinigkeit zubereiten können. Praktisch sind:

- einige Dosen geschälte Tomaten
- Pesto im Glas
- jede Menge Nudeln
- tiefgefrorener Blätterteig
- ein größeres Stück Hartkäse (hält sich gut verpackt längere Zeit im Kühlschrank und läßt sich auch prima einfrieren)
- einige Gläser mit Oliven, Peperoni und Gewürzgurken
- Pizzabrot (gibt es im italienischen Feinkostgeschäft)
- Grissini.

**Das schnelle Menü:**

- Mozzarella-Rucola-Salat (Seite 18)
  - Lachs in Grapefruitbutter (Seite 43)
  - Aprikosenschaum (Seite 54)
- Getränk: Ein leichter Weißwein, zum Beispiel Orvieto oder Galestro.

Der Aprikosenschaum ist zwar schnell zubereitet, Sie müssen aber rechtzeitig ans Einweichen der Früchte denken.

**Das festliche Menü:**

- Basilikumforellen (Seite 14)
- Lammkeule mit Gemüse (Seite 22)
- Kokosmousse mit Orangensauce (Seite 59)

Getränk: Zur Vorspeise ein

leichter Weißwein oder Prosecco, zum Hauptgericht ein gehaltvoller Rotwein, zum Beispiel ein Barbera oder ein Chianti classico.

Forellen und Lammkeule schon am Vortag marinieren. Kokosmousse am besten morgens zubereiten.

**Das vegetarische Menü:**

- Gefüllte Pilze (Seite 16)
- Gemüse mit Käsehäubchen (Seite 28)
- Schokoladeneis (Seite 60)

Getränk: Sowohl zur Vorspeise als auch zum Hauptgericht passen Rot- oder Weißwein. Das Eis schon morgens zubereiten, eventuell auch das Gemüse.

**Das italienische Menü:**

- Marinierte Paprika (Seite 17)
- Kalbsschmorbraten (Seite 26)
- Joghurtmousse mit Erdbeeren (Seite 58)

Getränk: Am besten schmeckt ein gehaltvoller Weißwein, zum Beispiel ein Gavi. Nehmen Sie den auch für die Zubereitung des Kalbsschmorbratens. Zur Nachspeise paßt ein Vin Santo.

Die Paprikaschoten können Sie schon am Vortag zubereiten, die Joghurtmousse morgens, dann in den Kühlschrank stellen. Falls Sie Kartoffeln als Beilage zum Braten servieren möchten, können Sie diese ebenfalls schon am Morgen kochen, um sie dann abends nur noch in der Pfanne zu erhitzen. Übrigens: Sollte die Vorspeise nicht aufgegessen werden, lassen Sie sie ruhig auf dem Tisch stehen. Sie schmeckt auch zum Braten ganz ausgezeichnet.

**Das asiatische Menü:**

- Glasnudelsalat (Seite 18)
- Forelle mit Ingwer (Seite 42)
- Mango-Mascarpone-Dessert (Seite 54)

Getränk: Zu asiatischen Gerichten paßt Wein nicht besonders gut. Besser servieren Sie Bier oder grünen Tee. Alle Gerichte müssen frisch zubereitet werden, machen aber so wenig Arbeit, daß Sie sicher nicht in Streß geraten.

*Verschaffen Sie Ihren Gästen Überblick: Eine hübsch geschriebene Speisekarte hilft, den Appetit einzuteilen.*



**Das leichte Sommermenü:**

- Kalte Gemüsesuppe (Seite 20)
- Kräuterfrittata (Seite 40)
- Joghurtmousse mit Erdbeeren (Seite 58)

Getränk: Zur Vorspeise benötigen Sie eigentlich kein Getränk. Zum Hauptgericht können Sie sich nach Ihren persönlichen Vorlieben richten. Es paßt sowohl ein rustikaler Rotwein als auch ein spritziger Weißer.

**Das Wintermenü:**

- Käseballchen mit Nüssen (Seite 48)
- Rinderrouladen (Seite 24)
- Aprikosenschaum (Seite 54)

Getränk: Sowohl zur Vorspeise als auch zum Hauptgericht paßt Rotwein, zum Beispiel ein Rosso di Montalcino oder ein Bordeaux.

Die Aprikosen für die Creme schon am Vorabend einweichen und über Nacht quellen lassen. Am Morgen die Creme fertig zubereiten und kühl stellen.

Die beiden anderen Gerichte am Abend frisch zubereiten.

**Das Menü für eine größere Runde (8 Personen):**

- Fladenbrot mit Dips (Seite 46)
- Tagliatelle mit Tomaten (Seite 36)

- Ossobuco (Seite 26)
- Biskuitschichtspeise (Seite 56)

Getränk: Zu allen Gerichten paßt am besten ein italienischer Rotwein, zum Beispiel Chianti classico oder Rosso di Montalcino.

Dips zum Brot und die Biskuitschichtspeise können Sie schon morgens zubereiten.

Die Menge der Nudeln und des Ossobuco eher knapp berechnen, da vier Gänge serviert werden.

**Das Büffet für 12 Personen:**

- Hühnerlebermousse (Seite 12)
- Marinierte Zwiebeln (Seite 14)
- Gefüllte Pilze (Seite 16; doppelte Menge zubereiten)
- Marinierte Paprika (Seite 17; eventuell doppelte Menge zubereiten)
- Kalbsschmorbraten (Seite 26; ohne Pinienkerne zubereiten, nach dem Garen aus der Sauce heben, abgekühlt in hauchdünne Scheiben schneiden)
- Kräuterfrittata (Seite 40; abgekühlt in kleine Tortenstücke schneiden)
- Fladenbrot mit Dips (Seite 46; nur die Dips selbst zubereiten, Fladenbrot fertig kaufen)
- Blätterteigtäschchen (Seite 50)

*Davon können Sie gar nicht genug haben: Material für verschiedene Tischdekorationen.*



- Blätterteigrouladen (Seite 50)
- Käsebällchen mit Nüssen (Seite 48; doppelte Menge zubereiten)
- Aprikosenschaum (Seite 54; doppelte Menge zubereiten und in eine Schüssel füllen)
- Joghurtmousse (Seite 58; doppelte Menge zubereiten, dazu statt der Erdbeeren eine ganz große Schüssel Obstsalat)

Zusätzlich: Brot (möglichst mehrere Sorten), ein gemischter Blattsalat (das Dressing in einem Schälchen daneben stellen) und eine Käseplatte. Zum Aufbau des Büffets wählen Sie einen kühlen Raum, denn die Gerichte stehen dort über mehrere Stunden. Üblicherweise geht man am Büffet von rechts nach links. Ordnen Sie die Gerichte auch in dieser Reihenfolge an, Desserts und Käse

ganz zum Schluß. Teller, Besteck und Servietten platzieren Sie an den Anfang. Das Brot steht entweder auf einem Extratisch oder am Ende des Büffets, denn erst hier weiß der Gast, wieviel er davon braucht. Die Getränke und Gläser stellen Sie am besten auch so auf, daß jeder sich selbst bedienen kann und Sie nicht ständig mit Nachschicken beschäftigt sind.

*Das Büffet ist aufgebaut, die Party kann beginnen.*



## Grapefruit-Kokos-Drink

Coconut-Cream bekommen Sie in gut sortierten Supermärkten. In Asienläden gibt es Kokosnußmilch auch in Dosen. Falls Sie diese verwenden, nehmen Sie nur den zähflüssigen Teil.

Zutaten für 2 Drinks:

1 mittelgroße rosa Grapefruit (ergibt etwa 150 ml Saft)

4 Teel. Coconut-Cream

2 Eßl. Sahne

2-3 Blätter frische Minze

3 Eßl. Zucker

2 Cocktailgläser

2 Trinkhalme

### Raffiniert Ohne Alkohol

Pro Portion etwa:  
420 kJ/100 kcal  
1 g Eiweiß · 6 g Fett  
7 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

**1.** Die Grapefruit halbieren und auspressen. Den Saft mit der Coconut-Cream und der Sahne im Mixer kräftig durchmischen.

**2.** Die Minze waschen und trockentupfen. Die Blätter fein hacken und unter den Saft mischen. Den Zucker auf einen flachen Teller geben. Die Cocktailgläser am Rand befeuchten und in den Zucker tupfen. Die Drinks vorsichtig in die Gläser füllen und mit den Trinkhalmen servieren.

## Tip!

Ihre Gäste freuen sich bestimmt über einen selbstgemixten Drink zur Begrüßung. Natürlich können Sie sie auch klassisch auf das Essen einstimmen: Mit Sherry, trockenem Weißwein, Champagner oder Sekt mit einem Schuß Cassis (Johannisbeerlikör) oder auch mit einem Martini.

## Sektcocktail

Zutaten für 2 Drinks:

100 g frische Himbeeren (ersatzweise tiefgefrorene)

2 Teel. Puderzucker

2 Teel. Orangenlikör

200 ml eiskalter Sekt

### Gelingt leicht

Pro Portion etwa:  
600 kJ/140 kcal  
1 g Eiweiß · 0 g Fett  
9 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

**1.** Die Himbeeren verlesen, wenn nötig, kurz kalt abspülen und trockentupfen. (Tiefgefrorene Früchte auftauen.) Die Früchte durch ein Haarsieb streichen, um die Kerne zu entfernen.

**2.** Das Himbeerpüree mit dem Puderzucker und dem Likör mischen und in Sektschalen geben. Mit dem Sekt auffüllen und sofort servieren.

### Varianten:

2 frische Feigen waschen, putzen und im Mixer pürieren. Mit 2 Teelöffeln weißem Rum mischen und mit Sekt aufgießen.

100 g Erdbeeren mit 1 Eßlöffel Erdbeersirup pürieren und mit Sekt aufgießen.

100 g schwarze Johannisbeeren pürieren, durch ein Sieb streichen und mit 1-2 Teelöffeln Cassis mischen. Mit Sekt auffüllen.

Im Bild vorne: Sektcocktail  
Im Bild hinten:  
Grapefruit-Kokos-Drink



ZUM EINSTIMMEN

## Hühnerleber- mousse

Am besten schmeckt diese Mousse, wenn Sie sie mit geröstetem Weißbrot servieren.

Zutaten für 6–8 Personen:

250 g Hühnerlebern

20 ml Portwein

50 g durchwachsener Räucherspeck  
ohne Schwarte

1 Eßl. Olivenöl, kaltgepreßt

1 Eßl. Butter

1/2 unbehandelte Zitrone

2–3 Zweige frischer Salbei (etwa 15  
Blätter, ersatzweise 1/2 Teel. Thymi-  
an oder Rosmarin)

3–4 Eßl. Sahne · Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

### Gelingt leicht

Bei 8 Personen pro Portion etwa:  
560 kJ/130 kcal  
8 g Eiweiß · 10 g Fett  
1 g Kohlenhydrate

- Marinierzeit: 1 Stunde
- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

**1.** Die Hühnerlebern von Fett und Sehnen befreien und je nach Größe halbieren oder vierteln. In ein Schälchen geben, mit dem Portwein begießen und mindestens 1 Stunde zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

**2.** Den Speck sehr klein würfeln. Mit dem Öl und der Butter in einem Topf kräftig anbraten. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren etwa 2 Minuten braten, bis er glasig und leicht

gebräunt ist. Die Hühnerlebern mit dem Portwein hinzufügen und alles noch etwa 8 Minuten garen.

**3.** Inzwischen die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen. Die Schale dünn abschälen und fein hacken. Die Zitrone auspressen. Den Salbei waschen und trockenschwenken. Die Blättchen von den Stielen zupfen und sehr fein zerkleinern.

**4.** Die Lebermasse etwas abkühlen lassen, dann mit der Sahne im Mixer pürieren. Die Mousse mit der Zitronenschale und etwa 1 Teelöffel -saft, dem Salbei, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Tip!

Sie können die Mousse einige Stunden bis zum Servieren kühl stellen. Dann aber etwa 30 Minuten vor dem Essen aus dem Kühlschrank nehmen, sonst ist sie zu fest.

### Variante:

Wer gern scharf isst, kann zusätzlich 1/2 frische rote Chilischote waschen, putzen, fein hacken und mit den Hühnerlebern garen.

## Räucherlachs- creme

Verwenden Sie für die Creme einen mild geräucherten Lachs, und verzichten Sie beim Würzen auf zusätzliches Salz.

Zutaten für 4–6 Personen:

150 g Räucherlachs

1/2 Eßl. Zitronensaft

3 Eßl. Crème fraîche

1/2 Bund Dill

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

### Festlich · Schnell

Bei 6 Personen pro Portion etwa:  
300 kJ/71 kcal  
6 g Eiweiß · 5 g Fett  
1 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

**1.** Den Räucherlachs grob zerkleinern und mit dem Zitronensaft und der Crème fraîche im Mixer fein pürieren.

**2.** Den Dill waschen, trockenschwenken und ohne die groben Stiele fein hacken. Die Räucherlachscreme mit dem Dill und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen. Die Creme schmeckt am besten auf geröstetem Weißbrot.

Im Bild vorne: Räucherlachscreme  
Im Bild hinten: Hühnerlebermousse



## Marinierte Zwiebeln

Noch edler wird diese Vorspeise, wenn Sie dazu die aromatischen Schalotten verwenden.

Zutaten für 4 Personen:

500 g kleine Zwiebeln

4 Zweige frischer Estragon

1/2 unbehandelte Zitrone

100 ml trockener Weißwein

2 Eßl. Olivenöl, kalt gepreßt

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

### Gelingt leicht

Pro Portion etwa:

430 kJ/100 kcal

2 g Eiweiß · 4 g Fett

10 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten
- Marinierzeit: mindestens 8 Stunden

**1.** Die Zwiebeln schälen und, falls sie größer sind als Walnüsse, halbieren oder vierteln. Den Estragon waschen, trockentupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen.

**2.** Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen. Die Schale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Die Zitrone auspressen.

**3.** Den Zitronensaft mit der Schale, dem Wein, 1/8 l Wasser und dem Öl in einem Topf zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln mit dem Estragon hin-

eingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 10 Minuten bißfest garen.

**4.** Die Zwiebeln mit dem Sud in eine Schüssel füllen und zugedeckt mindestens 8 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Dazu schmeckt am besten Vollkornbaguette.

## Basilikumforellen

Besonders hübsch sieht diese festliche Vorspeise aus, wenn Sie die Fischfilets auf Blattsalat anrichten.

Zutaten für 6 Personen:

6 frische Forellenfilets

3 Eßl. Zitronensaft (oder Limettensaft)

3 Eßl. milder Weißweinessig

2 Teel. weiße Pfefferkörner

2 große Bunde Basilikum

1 Eßl. Salz

1/2 Eßl. Zucker

### Braucht etwas Zeit

Pro Portion etwa:

920 kJ/220 kcal

41 g Eiweiß · 6 g Fett

2 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten
- Marinierzeit: 20–32 Stunden

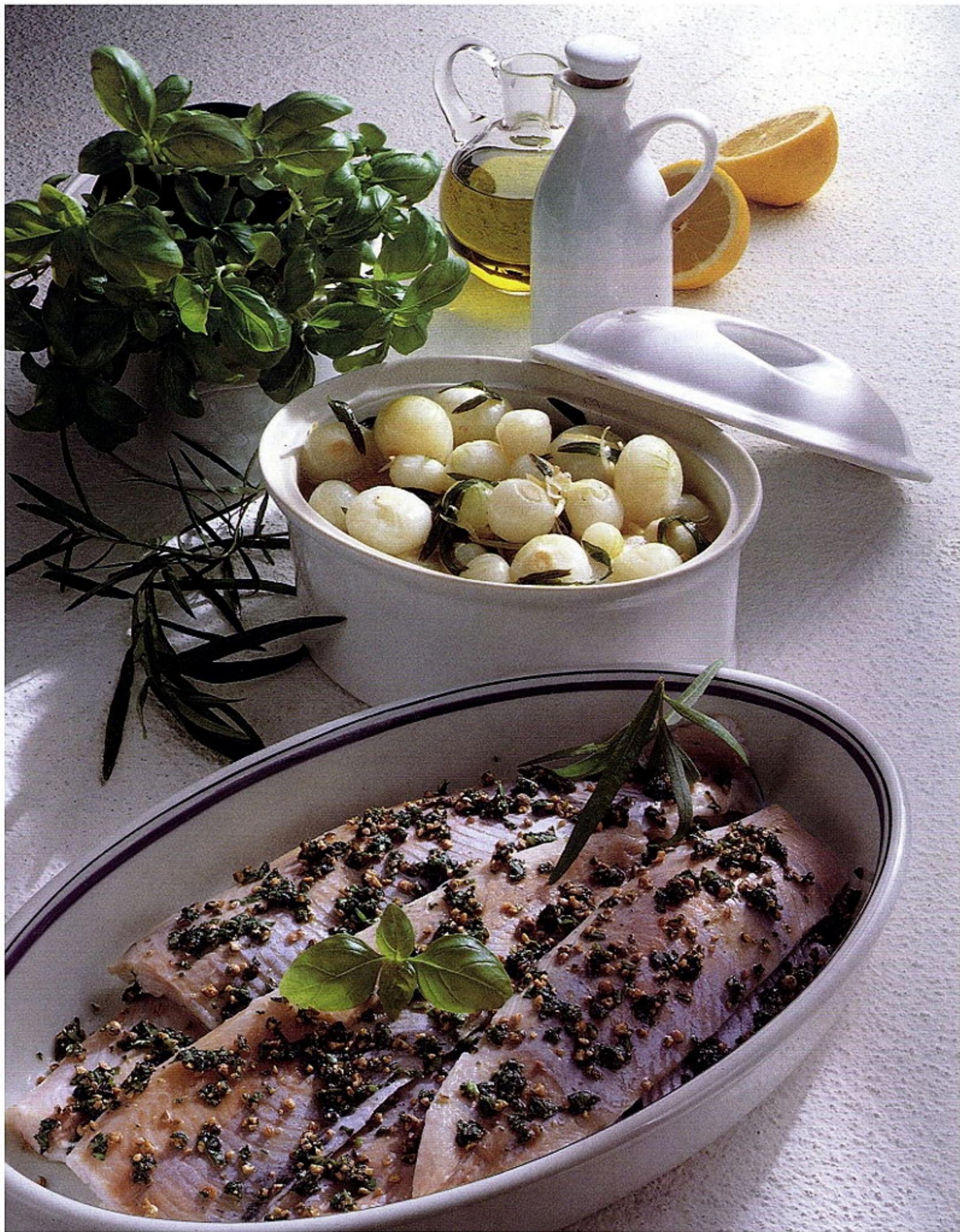
**1.** Die Forellenfilets in eine flache Porzellanschale legen. Den Zitronensaft mit dem Essig und 1/4 l Wasser mischen und über die Filets gießen. Die Filets etwa 8 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

**2.** Die Pfefferkörner im Mörser oder mit einem großen schweren Messer grob zerkleinern. Das Basilikum waschen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

**3.** Die Forellenfilets abtropfen lassen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Porzellanschale trocknen. Die Hälfte der Filets wieder in die Schale geben. Die Pfefferkörner und das Basilikum mit dem Salz und dem Zucker mischen. Die Hälfte der Mischung über die Filets streuen. Die übrigen Filets darauf legen und mit der restlichen Basilikum Mischung bedecken. Die Filets mit Folie abdecken und mit einem Holzbrett und einem Gewicht (zum Beispiel einem mit Wasser gefüllten Einmachglas) beschweren. Die Forellenfilets 12–24 Stunden im Kühlschrank marinieren.

**4.** Die Forellenfilets mit Zitronenschnitzen und frischen Basilikumblättern servieren. Dazu schmeckt knuspriges Weißbrot.

Im Bild vorne: Basilikumforellen  
Im Bild hinten: Marinierte Zwiebeln



ZUM EINSTIMMEN

# Gefüllte Pilze

Die Pilze schmecken auch warm serviert als kleiner Imbiß.

Zutaten für 4–6 Personen:

20 mittelgroße Champignons (etwa 400 g)

1 kleine Tomate

125 g Mozzarella

2 Teel. Pesto (aus dem Glas)

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

## Finger-Food

Bei 6 Personen pro Portion etwa:

350 kJ/83 kcal

6 g Eiweiß · 5 g Fett

1 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten



**1.** Die Pilze putzen und, nur wenn nötig, ganz kurz waschen. Die Stiele herausschneiden und für ein anderes Gericht – zum Beispiel eine Suppe – verwenden.



**2.** Die Tomate waschen und fein hacken, dabei den Stielansatz entfernen. Den Mozzarella abtropfen lassen und klein würfeln. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Tomaten mit den Mozzarellawürfeln und dem Pesto mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**3.** Die Pilzköpfe salzen, mit der Mozzarellamasse füllen und in eine feuerfeste Form setzen.



**4.** Die Pilze im heißen Ofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180°) etwa 20 Minuten backen, bis sie schön gebräunt sind. Dann mit einem Schaumlöffel aus der Form heben und auf einen Teller geben. Warm oder abgekühlt servieren.

# Marinierte Paprika

Die Paprikaschoten können Sie auch gut schon zwei Tage vor der Einladung zubereiten.

Zutaten für 4–6 Personen:

je 3 rote und gelbe Paprikaschoten  
(etwa 1,2 kg)

2 Knoblauchzehen

1 Eßl. Zitronensaft

2 Eßl. Olivenöl, kaltgepreßt

2–3 Teel. Kapern

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1/2 Bund Petersilie

## Preiswert

Bei 6 Personen pro Portion etwa:

280 kJ/67 kcal

3 g Eiweiß · 3 g Fett

7 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten
- Marinierzeit: mindestens 8 Stunden



**1.** Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Paprikaschoten waschen und auf das Backblech legen. Im heißen Ofen (Mitte, Gas Stufe 4, Umluft 200°) etwa 25 Minuten rösten, bis die Haut gebräunt ist und Blasen wirft.

**2.** Die Schoten aus dem Ofen nehmen, mit einem feuchten Tuch bedecken und etwas abkühlen lassen. Die Haut von den Schoten abziehen, dabei die Früchte achteln und die weißen Trennwände, die Kerne und die Stielansätze entfernen.

**3.** Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Schotenstreifen mit dem Knoblauch, dem Zitronensaft, dem Olivenöl und den Kapern mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt an einem kühlen Ort mindestens 8 Stunden marinieren.

**4.** Die Petersilie waschen, trockenschwenken und ohne die groben Stiele fein hacken. Die Schoten vor dem Servieren noch einmal in der Marinade wenden, dann mit der Petersilie bestreuen und servieren.

## Glasnudel-salat

Falls Sie keinen Koriander bekommen, kaufen Sie Basilikum.

Zutaten für 4 Personen:

100 g Glasnudeln
1 doppeltes Hühnerbrustfilet (etwa 250 g)
1 mittelgroße rote Chilischote (frisch oder getrocknet)
1/2 Bund frischer Koriander
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Eßl. Erdnußöl
etwa 3 Eßl. Zitronensaft (oder Limettensaft)
etwa 3 Eßl. Fischsauce (Asienladen)
1 Eßl. Zucker

### Exotisch • Festlich

Pro Portion etwa:  
870 kJ/210 kcal  
18 g Eiweiß · 6 g Fett  
20 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

**1.** Die Glasnudeln in lauwarmerem Wasser einweichen. Das Hühnerfleisch waschen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden. Die Chilischote längs aufschlitzen, vom Stielansatz und den Kernen befreien, waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Den Koriander waschen, trockentupfen und mit den Stielen grob hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden.

**2.** Das Erdnußöl in einer Pfanne erhitzen. Das Hühnerfleisch darin rundherum unter Rühren anbraten, bis es hell und leicht gebräunt ist. Die Chilischote und die Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz mitbraten. Die Glasnudeln abtropfen lassen, in die Pfanne geben und ganz kurz mitbraten. Alles in eine Schüssel füllen.

**3.** Den Zitronensaft mit der Fischsauce, dem Zucker und dem Koriander verrühren und unter den Salat mischen. Den Salat abkühlen lassen. Vor dem Servieren eventuell noch mit etwas Fischsauce und/oder Zitronensaft abschmecken.

### Tip!

Viele Zutaten für diesen Salat können Sie immer vorrätig haben: Glasnudeln, Chilischoten (getrocknet), Erdnußöl, Fischsauce und Zitronen. Bei den übrigen können Sie improvisieren: Verwenden Sie Gemüse, das Sie gerade zu Hause haben, statt Hühnerfleisch Garnelen aus dem Glas, Tofu oder auch feine Schinkenstreifen.

## Mozzarella-Rucola-Salat

Zutaten für 4 Personen:

2 Bund Rucola (etwa 100 g)
300 g schnittfeste Tomaten
1 Kugel Büffelmilch-Mozzarella (etwa 250 g)
1 Eßl. Aceto Balsamico
Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Eßl. Olivenöl, kaltgepreßt

### Schnell

Pro Portion etwa:  
840 kJ/200 kcal  
13 g Eiweiß · 14 g Fett  
4 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

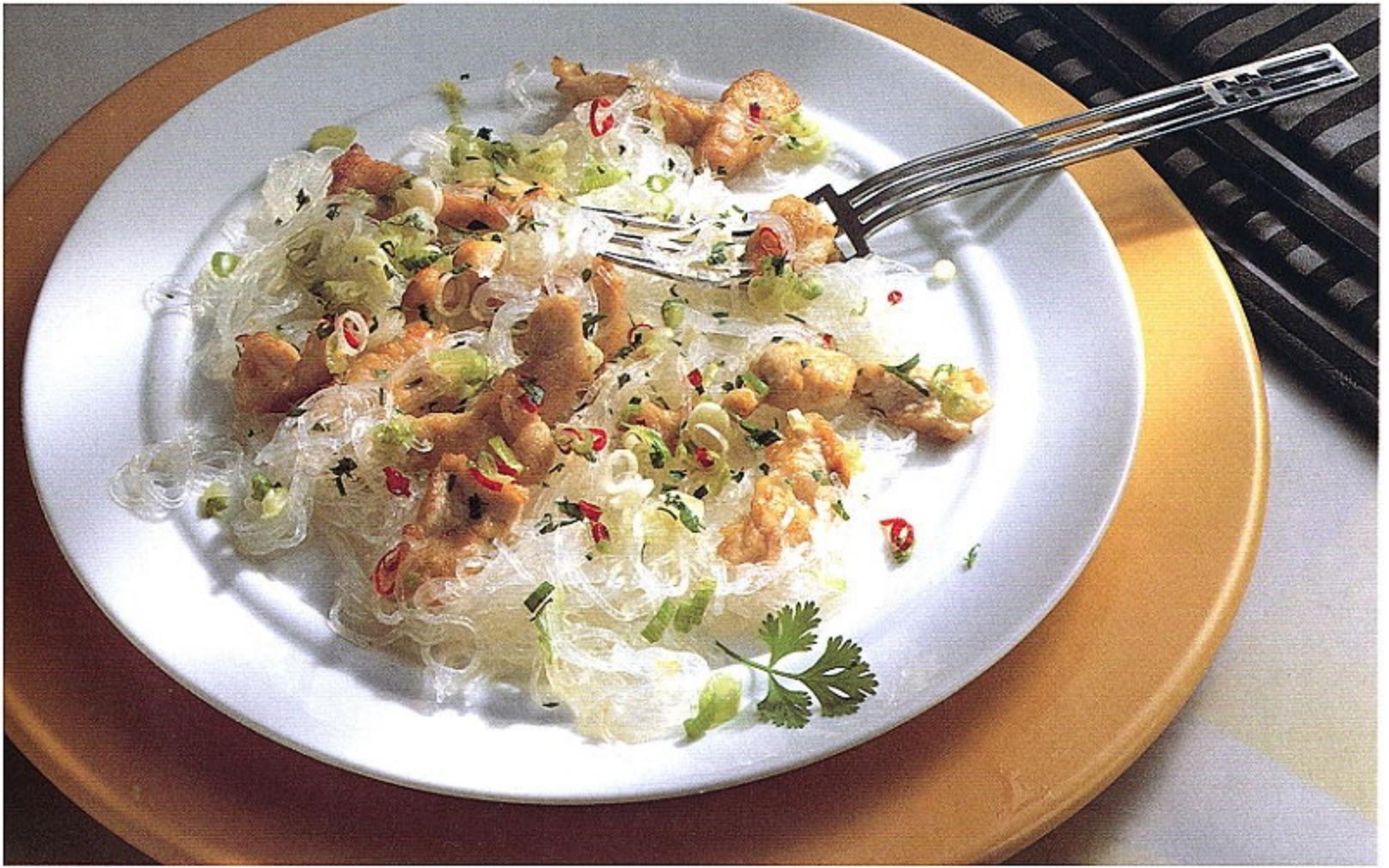
**1.** Den Rucola waschen, trockenschwenken und nicht zu klein zerpflücken. Die Tomaten waschen und in Schnitze schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Den Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.

**2.** Den Rucola mit den Tomaten und dem Mozzarella auf Tellern anrichten.

**3.** Den Aceto Balsamico mit Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl darunterschlagen. Den Salat mit der Sauce beträufeln und sofort servieren. Dazu paßt Weißbrot.

Bild oben: Glasnudelsalat

Bild unten: Mozzarella-Rucola-Salat



## Kalte Gemüsesuppe

Diese Suppe können Sie sehr gut schon morgens zubereiten und bis zum Abend im Kühlschrank ruhen lassen.

Zutaten für 4–6 Personen:

400 g vollreife Tomaten

1 mittelgroße Salatgurke

1 milde weiße Zwiebel

1 mittelgroße rote Paprikaschote

3 Knoblauchzehen

1 Bund Petersilie

2 Eßl. Zitronensaft

1 Prise Zucker

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Cayennepfeffer

2 Eßl. Olivenöl, kaltgepreßt

2 Scheiben Toastbrot

### Preiswert

Bei 6 Personen pro Portion etwa:

340 kJ/81 kcal

2 g Eiweiß · 3 g Fett

10 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten
- Kühlzeit: mindestens 1 Stunde

**1.** Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken, häuten, grob würfeln und dabei von den Stielansätzen befreien. Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne herauskratzen. Das Fruchtfleisch grob zerkleinern. Die Zwiebel schälen und grob hacken. Die Paprikaschote halbieren, vom Stielansatz, den Kernen und den weißen

Trennwänden befreien und ebenfalls grob zerkleinern. Die Knoblauchzehen schälen. Die Petersilie waschen, trockentupfen und grob zerkleinern.

**2.** Alle diese Zutaten im Mixer pürieren. Mit etwa 1/8 l Wasser auffüllen, mit dem Zitronensaft, dem Zucker, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant abschmecken. 1 Eßlöffel Öl untermischen. Die Suppe mindestens 1 Stunde kühl stellen.

**3.** Das Toastbrot würfeln. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun rösten. Abkühlen lassen und zur Suppe servieren.

## Kokos-Chili-Suppe

Außer Garnelen schmecken in dieser Suppe auch Tofuwürfel oder Hühnerbruststreifen.

Zutaten für 4 Personen:

1 unbehandelte Zitrone

1 Bund Basilikum

1–2 frische rote Chilischoten

200 g rohe geschälte Garnelen

2 mittelgroße Tomaten

1 Dose Kokosnußmilch (400 ml)

300 g tiefgefrorene Erbsen

Salz

### Raffiniert

Pro Portion etwa:

490 kJ/120 kcal

14 g Eiweiß · 2 g Fett

11 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

**1.** Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Etwa die Hälfte der Schale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Die Zitrone auspressen. Das Basilikum waschen, trocken schwenken und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Chilischote längs aufschlitzen, vom Stielansatz und den Kernen befreien, waschen, trockentupfen und in schmale Streifen schneiden.

**2.** Die Garnelen waschen, trockentupfen und nach Belieben in Stücke schneiden. In einer Schüssel mit der Zitronenschale und etwas -saft mischen.

**3.** Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken, häuten, vierteln und von den Stielansätzen befreien.

**4.** Die Kokosnußmilch mit 3/4 l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Milch etwa 2 Minuten köcheln lassen. Die Chilistreifen, die Garnelen, die Tomaten und die Erbsen dazugeben. Alles etwa 2 Minuten kochen lassen.

**5.** Den Zitronensaft und das Basilikum in die Suppe einrühren. Die Suppe mit Salz abschmecken und servieren.

Im Bild vorne: Kokos-Chili-Suppe  
Im Bild hinten: Kalte Gemüsesuppe



ZUM EINSTIMMEN

# Lammkeule mit Gemüse

Zutaten für 6–8 Personen:

- 4 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- je 1/2 Bund frischer Rosmarin und Salbei
- 1 Lorbeerblatt
- 6 weiße Pfefferkörner
- 4 Eßl. Olivenöl, kaltgepreßt
- 1 Lammkeule (mit Knochen etwa 2,5 kg)
- Salz
- 1 kg kleine Kartoffeln
- 8 kleine Möhren
- 8 mittelgroße Petersilienwurzeln
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 8 mittelgroße Tomaten
- 8 Stangen Sellerie
- 200 ml trockener Weißwein

## Festlich

Bei 8 Personen pro Portion etwa:  
2500 kJ/600 kcal  
37 g Eiweiß · 38 g Fett  
25 g Kohlenhydrate

- Marinierzeit: 6 Stunden
- Zubereitungszeit: etwa 2 1/2 Stunden

**1.** Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und schälen. Die Schale fein hacken. Den Saft auspressen. Den Rosmarin und den Salbei waschen, trockenschwenken und zusammen mit dem Lorbeerblatt fein hacken. Die Pfefferkörner grob hacken. Alle diese Zutaten mit dem Olivenöl mischen. Die Lammkeule mit der Kräutermischung einreiben und zugedeckt mindestens

6 Stunden im Kühlschrank marinieren.

**2.** Den Backofen auf 250° vorheizen. Die Kartoffeln, die Möhren und die Petersilienwurzeln schälen und waschen. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die Tomaten und den Sellerie waschen, die Stangen halbieren.

**3.** Die Lammkeule salzen und in die Fettpfanne des Ofens legen. Die Keule im Ofen (unten, Gas Stufe 5, Umluft 220°) etwa 15 Minuten anbraten. Die Temperatur auf 180° (Gas Stufe 2, Umluft 160°) zurückschalten. Das Gemüse zu der Keule geben und salzen. Die Hälfte des Weins angießen. Alles etwa 45 Minuten garen. Den restlichen Wein angießen. Die Lammkeule wenden und in etwa 45 Minuten fertig garen. Dazu Weißbrot servieren.

## Hühnertopf

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Hähnchen (etwa 1,5 kg)
- Salz
- weißer Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 mittelgroße weiße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund frischer Rosmarin
- 1,2 kg vollreife Tomaten
- 1–2 Eßl. Olivenöl, kaltgepreßt
- 1/8 l trockener Weiß- oder Rotwein
- 50 g schwarze Oliven

## Gelingt leicht

Pro Portion etwa:  
1700 kJ/400 kcal  
56 g Eiweiß · 11 g Fett  
15 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/4 Stunden

**1.** Das Hähnchen waschen, trockentupfen, in acht Stücke teilen, salzen und pfeffern.

**2.** Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Rosmarin waschen und die Nadeln abzupfen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken, häuten und klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen.

**3.** In einem großen Topf (möglichst aus Gußeisen) 1 Eßlöffel Öl erhitzen. Die Hähnchenteile darin portionsweise knusprig braun braten und wieder herausnehmen.

**4.** Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Rosmarin im restlichen Öl anbraten. Die Tomaten und den Wein hinzufügen, salzen und pfeffern. Die Hähnchenteile und die Oliven dazugeben. Den Hühnertopf zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 40 Minuten schmoren lassen. Das Fleisch einige Male mit der Sauce begießen. Dazu paßt Brot oder Polenta.

Bild oben: Lammkeule mit Gemüse  
Bild unten: Hühnertopf



# Rinderrouladen

Falls Sie die Rouladen zu viert essen möchten, bereiten Sie einfach zwei oder drei weniger zu.

Zutaten für 6–8 Personen:

60 g getrocknete Steinpilze

300 g Champignons

1 großes Bund Petersilie

6 Knoblauchzehen

150 g fetter Speck ohne Schwarte

2 Eßl. Zitronensaft

8 Rinderrouladen (je etwa 150 g)

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

3 Eßl. Pflanzenöl

400 ml Rinderfond (aus dem Glas)

200 ml trockener Weißwein

200 g Crème fraîche

## Gelingt leicht

Bei 8 Personen pro Portion etwa:  
1900 kJ/450 kcal  
33 g Eiweiß · 32 g Fett  
3 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 1/4 Stunden

**1.** Die Steinpilze in 1/4 l lauwarmem Wasser etwa 30 Minuten ziehen lassen.

**2.** Inzwischen die Champignons putzen und, wenn nötig, waschen und trockentupfen. Die Champignons fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schwenken und ohne die groben Stiele fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Speck in kleine Würfel schneiden.

**3.** Die Steinpilze abtropfen lassen, dabei das Einweichwasser auffangen. Die Steinpilze fein hacken. Das Einweichwasser durch eine Filtertüte laufen lassen. Die Hälfte der Champignons, die Steinpilze, die Petersilie, den Knoblauch und den Speck mit dem Zitronensaft mischen.

**4.** Die Rinderrouladen mit dem Handballen etwas flach drücken. Die Rouladen salzen und pfeffern. Die Pilzmischung auf den Fleischscheiben verteilen. Die Rouladen an den Längsseiten etwas einschlagen und gleichmäßig aufrollen. Die Enden mit Rouladennadeln feststecken oder die Rouladen mit Küchengarn umwickeln.

**5.** Das Öl in einem weiten schweren Topf erhitzen. Die Rouladen darin rundherum bei starker Hitze kräftig anbraten. Das Pilzeinweichwasser, den Rinderfond und den Weißwein dazugießen. Mit der Flüssigkeit den Bratfond lösen. Die restlichen Champignons in den Topf geben. Die Rouladen zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 1/2 Stunden schmoren lassen.

**6.** Die Rouladen mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben. Die Crème fraîche in die Garflüssigkeit rühren und eventuell bei starker Hitze unter Rühren cremig einkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Rouladen servieren.

Variante:

## Putenröllchen

8 dünne Putenschnitzel salzen und pfeffern, mit 4 Eßlöffeln gehackten gemischten Kräutern und 100 g Speckwürfeln belegen. Mit 250 g gewürfeltem Mozzarella bestreuen und zu Rouladen aufrollen. In Butterschmalz anbraten, mit 200 ml Geflügelfond aus dem Glas und 100 ml trockenem Weißwein oder Wasser auffüllen und etwa 20 Minuten schmoren lassen. Die Röllchen herausheben und warm halten. Den Fond mit 200 g Crème fraîche verrühren, eventuell etwas einkochen lassen und mit 2 Teelöffeln Senf sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce zu den Röllchen servieren.

## Tip!

Es lohnt sich, die Steinpilze im Feinkostgeschäft zu kaufen. Sie sind zwar teurer, aber auch unvergleichlich besser als die aus dem Supermarkt.

*Zu den pikanten Rouladen schmecken Bandnudeln oder Kartoffeln besonders gut.*



**DER UNKOMPLIZIERTE GANG**

## Ossobuco

Zutaten für 6 Personen:

6 Scheiben Kalbshaxe (je etwa

350 g)

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

5 Eßl. Mehl

700 g Tomaten

5 mittelgroße Möhren

6 Stangen Staudensellerie

2 mittelgroße Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

2 Bund Petersilie

3 Eßl. Butterschmalz

200 ml Kalbsfond (aus dem Glas)

1/8 l trockener Weißwein

1/2 unbehandelte Zitrone

### Braucht etwas Zeit

Pro Portion etwa:

880 kJ/210 kcal

16 g Eiweiß · 8 g Fett

15 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 3 Stunden

**1.** Die Kalbshaxenscheiben salzen, pfeffern und in dem Mehl wenden.

**2.** Die Tomaten häuten und klein würfeln, dabei von den Stielansätzen und den Kernen befreien. Die Möhren und den Sellerie putzen und kleinschneiden. Die Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 1 Bund Petersilie waschen und fein hacken.

**3.** 2 Eßlöffel Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen. Die Fleischscheiben darin anbraten, dann herausnehmen. In

dem Topf das übrige Schmalz zerlassen. Die Zwiebeln, den Knoblauch, die Möhren, den Sellerie und die Petersilie darin anbraten. Die Tomaten, den Fond und den Wein hinzufügen, salzen und pfeffern.

**4.** Die Fleischscheiben auf das Gemüse legen und zugedeckt etwa 2 1/2 Stunden schmoren lassen, zwischendurch mit der Kochflüssigkeit begießen.

**5.** Den restlichen Knoblauch schälen. Die übrige Petersilie waschen. Die Zitrone heiß waschen und dünn abschälen. Alle diese Zutaten fein hacken.

**6.** Das Ossobuco auf einer tiefen Platte anrichten und mit der Petersilienmischung bestreuen. Dazu schmeckt Weißbrot.

## Kalbschmorbraten

Zutaten für 4–6 Personen:

1 kg Kalbsbraten (ausgelöstes Kotelettstück)

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Bund Rosmarin

je 2–3 Zweige frischer Salbei und frisches Basilikum

4–6 Knoblauchzehen

1/2 unbehandelte Zitrone

3 Eßl. Olivenöl, kaltgepresst

40 g Pinienkerne

1 Teel. Wacholderbeeren

1/4 l trockener Weißwein

### Gelingt leicht

Bei 6 Personen pro Portion etwa:  
1100 kJ/260 kcal  
36 g Eiweiß · 9 g Fett  
4 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden

**1.** Den Kalbsbraten salzen und pfeffern. Den Rosmarin, den Salbei und das Basilikum waschen und grob hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und schälen. Die Schale in Stücke schneiden.

**2.** Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Den Braten darin anbraten, dann herausnehmen. Die Kräuter, den Knoblauch, die Zitronenschale, die Pinienkerne und die Wacholderbeeren im verbliebenen Fett kurz anbraten. Den Bratfond mit dem Wein lösen. Den Kalbsbraten wieder in den Topf geben und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde schmoren lassen, dabei immer wieder mit Schmorflüssigkeit begießen.

### Tip!

Zu diesem Braten passen Kartoffeln am besten. Kochen Sie die Kartoffeln schon am Morgen. Zum Essen mit Kräutern in Olivenöl in etwa 5 Minuten heiß werden lassen und bräunen.

Im Bild vorne: Kalbsschmorbraten  
Im Bild hinten: Ossobuco



**DER UNKOMPLIZIERTE GANG**

# Gemüse mit Käsehäubchen

Die Bällchen aus Schafkäse bilden auf dem fertig gegarten Gemüse kleine runde Häubchen.

Zutaten für 4 Personen:

500 g neue Kartoffeln

2 Stangen Lauch (etwa 600 g)

1 Fenchelknolle (etwa 250 g)

2 junge Zucchini (etwa 200 g)

je 1 rote und gelbe Paprikaschote (etwa 400 g)

500 g Tomaten

2 Bund Petersilie

500 g fester Schafkäse

2 Knoblauchzehen

50 g Mandeln, gemahlen

1 Ei

1 Eigelb

50 g Parmesan, frisch gerieben

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

2 Eßl. Olivenöl, kaltgepresst

1/8 l Gemüsebrühe oder trockener

Weißwein

**Raffiniert • Vegetarisch**



Pro Portion etwa:  
3100 kJ/740 kcal  
39 g Eiweiß · 47 g Fett  
37 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 40 Minuten

**1.** Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich waschen, anschließend in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Den Fenchel waschen, putzen, vierteln und vom harten Strunk befreien. Den Fenchel in Streifen schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und würfeln. Die Paprikaschoten vierteln, von den Stielansätzen, den Kerngehäusen und den Trennwänden befreien und in Streifen schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken, häuten und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Petersilie waschen, trockenschwenken und ohne die groben Stiele fein hacken.

**2.** Für die Käsehäubchen den Schafkäse würfeln und mit einer Gabel sehr fein zerdrücken. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazugeben. Die Mandeln, das Ei, das Eigelb und den Parmesan untermischen. Die Käsemasse mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu etwa tischtennisballgroßen Kugeln formen.

**3.** Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln, den Lauch und den Fenchel darin unter Rühren etwa 5 Minuten anbraten. Das restliche Gemüse untermischen und weitere 5 Minuten anbraten.

**4.** Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Gemüse mit der Petersilie mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Fettpfanne des Backofens geben. Die Brühe oder den Wein angießen. Die Klößchen auf dem Gemüse verteilen.

**5.** Das Gericht im Backofen (Mitte, Gas Stufe 2, Umluft 160°) etwa 40 Minuten backen, bis es gebräunt ist und die Kartoffeln weich sind.

## Tips!

Sie können das Gemüse schon einige Stunden vorher anbraten, in die Fettpfanne geben und in den kalten Ofen schieben. Die Klößchen ebenso schon vorher formen und zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Vor dem Garen die Klößchen auf dem Gemüse anrichten. Statt Schafkäse schmeckt übrigens auch Ricotta.

Bei der Wahl des Gemüses sind Ihrer Phantasie keine Grenzen gesetzt. Wählen Sie Ihre Lieblingsarten!



**DER UNKOMPLIZIERTE GANG**

# Lasagne mit Hühnerragout

Zutaten für 6 Personen:

- 100 g durchwachsener Räucher-  
speck ohne Schwarte
- 2 Knoblauchzehen
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 2 mittelgroße Möhren
- 1/2 Staudensellerie
- 400 g Hühnerbrustfilets
- 1 Eßl. Olivenöl, kaltgepreßt
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten  
(280 g Abtropfgewicht)
- 1/8 l trockener Rotwein
- Salz
- weißer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Teel. italienische Kräutermischung
- 300 g Ricotta
- 2 Eier
- 100 g Sahne
- 150 g Parmesan, frisch gerieben
- etwa 250 g Lasagneblätter
- 250 g Mozzarella
- 1 Eßl. Butter

## Braucht etwas Zeit

Pro Portion etwa:  
3100 kJ/740 kcal  
50 g Eiweiß · 41 g Fett  
36 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa  
2 Stunden

## Tip!

Einfacher geht es, wenn Sie Lasagneblätter kaufen, die nicht vorgekocht, sondern gleich mit den anderen Zutaten in die Form geschichtet werden. An der Garzeit ändert sich nichts.

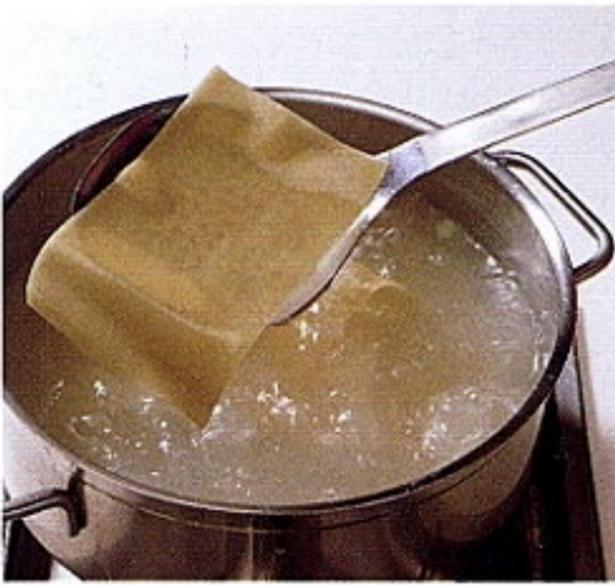


**1.** Den Speck eventuell von Knorpeln befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen, die Zwiebeln und die Möhren schälen und fein würfeln. Den Sellerie waschen, die harten Fasern abziehen und die Stangen in Scheiben schneiden. Die Hühnerbrustfilets waschen, trockentupfen und kleinhacken.

**2.** Das Öl in einem Topf erhitzen. Den Speck darin unter Rühren bei mittlerer Hitze braten, bis er knusprig ist. Den Knoblauch, die Zwiebeln, die Möhren und den Sellerie dazugeben und ebenfalls unter Rühren anbraten. Das Fleisch untermischen und mit anbraten.

**3.** Die Tomaten dazugeben und mit einem Kochlöffel etwas zerkleinern. Den Wein angießen. Das Ragout mit Salz, Pfeffer und der Kräutermischung würzen und offen bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 30 Minuten garen lassen, bis es sämig ist.

**4.** Den Ricotta eventuell mit einer Gabel zerdrücken und mit den Eiern, der Sahne und der Hälfte des Parmesans gründlich verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**5.** Die Lasagneblätter in reichlich sprudelnd kochendem Salzwasser etwa 4 Minuten garen. Sie sollen noch einen kräftigen Biß haben.



**6.** Die Nudelblätter aus dem Wasser heben, kalt abschrecken und nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 200° vorheizen.



**7.** Eine große rechteckige Auflaufform lagenweise füllen: je eine Schicht Nudelblätter, etwas Ricottacreme, Hühnerragout, Mozzarellascheiben, Lasagneblätter. Die letzte Schicht soll aus Nudelblättern bestehen. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Die Butter in Flöckchen schneiden und darüber verteilen.



**8.** Die Lasagne im heißen Ofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180°) etwa 35 Minuten backen, bis sie gebräunt ist. Dazu paßt am besten eine große Schüssel gemischter Salat und eventuell etwas Weißbrot.

**Variante:**

Wer die Lasagne lieber fleischlos zubereiten möchte, nimmt statt Hühnerfleisch 600 g Austernpilze. Die Pilze putzen, in Streifen schneiden und in etwas Öl in einer Pfanne so lange unter Rühren braten, bis die Flüssigkeit, die sich dabei bildet, wieder verdampft ist. Dann wie im Rezept beschrieben verfahren.

# Gemüse-Fisch-Topf

Den Eintopf können Sie – ohne den Fisch – schon am Vortag zubereiten. Dann brauchen Sie ihn am Tag der Einladung nur wieder zu erwärmen, den Fisch unterzumischen und kurz ziehen zu lassen.

Zutaten für 4 Personen:

1 Stück Kürbis (etwa 400 g; ersatzweise 2 kleine Kohlrabi)

1 Dose Maiskörner (230 g Abtropfgewicht)

400 g Tomaten

500 g mehligkochende Kartoffeln

1 mittelgroße Möhre

1 Pastinake oder Petersilienwurzel (etwa 150 g)

2 Eßl. Butterschmalz

300 ml Gemüse- oder Fischfond (aus dem Glas)

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Cayennepfeffer

600 g weißes Heilbutt- oder See-  
teufelfilet

1 Bund Petersilie

1 Zitrone

## Raffiniert

Pro Portion etwa:

1600 kJ/380 kcal

29 g Eiweiß · 10 g Fett

41 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

**1.** Den Kürbis schälen, von den Kernen und dem weichen Fruchtfleisch befreien und in Würfel schneiden. Die Mais-

körner abtropfen lassen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken, häuten, in kleine Würfel schneiden und dabei die Stielansätze entfernen. Die Kartoffeln, die Möhre und die Pastinake oder die Petersilienwurzel schälen und in Würfel schneiden.

**2.** Das Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Den Kürbis, die Kartoffeln, die Möhre und die Pastinake oder die Petersilienwurzel darin unter Rühren kräftig anbraten. Den Mais und die Tomaten untermischen, den Fond angießen. Alles mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten garen lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

**3.** Inzwischen den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Petersilie waschen, trockenschwenken und ohne die groben Stiele fein hacken. Die Zitrone so schälen, daß auch die weiße Haut möglichst gründlich entfernt wird, in kleine Stücke schneiden, dabei die Kerne entfernen.

**4.** Den Fisch, die Petersilie und die Zitronenstücke unter den Eintopf mischen und alles noch etwa 4 Minuten zugedeckt auf der abgeschalteten Kochplatte ziehen lassen. Dazu paßt Stangenweißbrot.

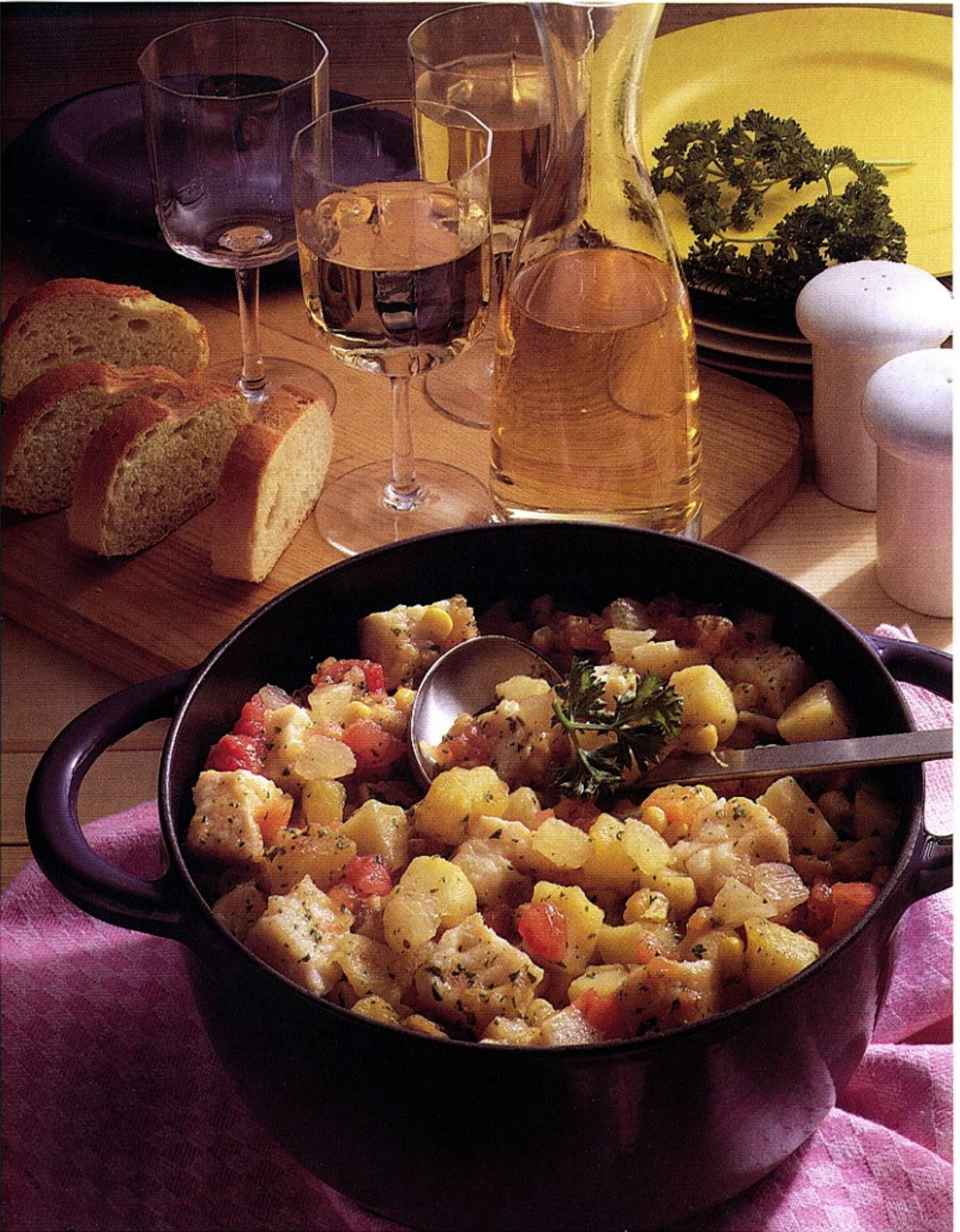
## Varianten:

Gut schmeckt der Fischtopf auch, wenn Sie ihn ohne Mais und dafür mit der doppelten Menge Tomaten zubereiten. Besonders edel wird er, wenn Sie verschiedene Fische nehmen. Zum Beispiel außer Heilbutt- noch Rotbarbenfilets und geschälte Garnelen.

## Tip!

Pastinaken sehen ähnlich aus wie Petersilienwurzeln und haben einen feinen aromatischen, leicht süßlichen Geschmack. Kaufen können Sie sie ab Oktober auf Wochenmärkten und in gut sortierten Gemüseläden.

*Ihre Freunde werden zu Fischfans, wenn Sie ihnen den Gemüse-Fisch-Topf kochen.*



**DER UNKOMPLIZIERTE GANG**

# Kartoffel- Gemüse- Gratin

Dieses Gratin können Sie sehr gut in einer größeren Menge zubereiten. Schichten Sie die Zutaten dann in die Fettpfanne des Backofens.

Zutaten für 4 Personen:

1 kg mehligkochende Kartoffeln

2 mittelgroße Kohlrabi

2 junge Zucchini

1 Bund Frühlingszwiebeln

250 g Egerlinge

2 Eßl. Zitronensaft

250 g Tomaten

100 g Erdnüsse

125 g Mozzarella

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Muskat, frisch gerieben

250 g Sahne

1/8 l Milch

## Gelingt leicht

Pro Portion etwa:  
2800 kJ/670 kcal  
25 g Eiweiß · 39 g Fett  
54 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden

**1.** Die Kartoffeln und die Kohlrabi schälen und mit dem Gurkenhobel in feine Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und der Länge nach ebenfalls in dünne Scheiben hobeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden. Die Pilze put-

zen, wenn nötig, kurz waschen und in Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht zu sehr verfärben.

**2.** Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken, häuten, in kleine Würfel schneiden und von den Stielansätzen befreien. Die Erdnüsse auf einem Holzbrett mit einem großen schweren Messer fein hacken. Den Mozzarella abtropfen lassen und fein würfeln. Die Tomaten, die Nüsse und den Mozzarella mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Kartoffeln, die Kohlrabi, die Zucchini, die Frühlingszwiebeln und die Pilze lagenweise in eine große feuerfeste Form schichten und jeweils mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant würzen. Die Sahne und die Milch mischen und seitlich angießen. Die Erdnußmasse auf dem Gratin verteilen.

**4.** Das Gratin im heißen Ofen (Mitte, Gas Stufe 2, Umluft 160°) etwa 1 Stunde backen, bis die Kartoffeln weich sind und die Oberfläche gebräunt ist. Dazu schmeckt gemischter Salat und Brot.

## Tip!

Als Getränk paßt zu diesem würzigen Gratin am besten ein kräftiger Rotwein.

Variante:

### Kartoffelgratin mit Lauch

1 kg mehligkochende Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. 1 kg Lauch putzen, waschen und mit dem zarten Grün in Ringe schneiden. In eine gefettete Form schichten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. 250 g Sahne und 1/8 l Milch angießen. 200 g Ziegenfrischkäse in kleine Stücke teilen und mit den Blättchen von 1/2 Bund Thymian und 1 gewürfelte Fleischtomate auf dem Gratin verteilen. Mit 1 Eßlöffel Butterflöckchen belegen und wie beschrieben backen.

Ein Festessen für Gemüseliebhaber:  
der Kartoffel-Gemüse-Gratin.



## Tagliatelle mit Tomaten

Getrocknete und in Öl eingelegte Tomaten bekommen Sie in italienischen Feinkostgeschäften. Sie sind lange haltbar, deshalb können Sie sie für Überraschungsgäste immer zu Hause haben.

Zutaten für 4 Personen:

Salz

500 g Tagliatelle

15 eingelegte getrocknete Tomaten (aus dem Glas)

1 Bund Basilikum (ersatzweise 2–3 Zweige getrockneter Rosmarin)

1 Knoblauchzehe

25 g Pinienkerne

2 Eßl. Olivenöl

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

### Raffiniert

Pro Portion etwa:  
2300 kJ/550 kcal  
18 g Eiweiß · 13 g Fett  
92 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

**1.** In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln darin in etwa 8 Minuten bissfest kochen lassen.

**2.** Inzwischen die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Das Basilikum waschen, trocken-schwenken und ohne die groben Stiele fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken.

**3.** Die Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen. Das Öl im Topf erhitzen. Die Pinienkerne darin leicht anrösten. Den Knoblauch, die Tomaten und das Basilikum dazugeben und unter Rühren kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln dazugeben und unter Rühren noch einmal kurz heiß werden lassen. Die Tagliatelle auf vorgewärmten Tellern servieren.

## Spaghetti mit Sahneseauce

Zutaten für 4 Personen:

Salz

500 g Spaghetti

100 g mild geräucherter Schinken

2 Schalotten

1 Eßl. Butterschmalz

1 Eßl. Zitronensaft

100 g Crème fraîche

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Petersilie, fein gehackt (nach Belieben)

### Gelingt leicht

Pro Portion etwa:  
2800 kJ/670 kcal  
21 g Eiweiß · 26 g Fett  
89 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

**1.** In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Währenddessen den Schinken in schmale Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und fein hacken.

**2.** Die Nudeln in dem Salzwasser in etwa 8 Minuten bissfest kochen lassen. Inzwischen das Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Schalotten darin unter Rühren glasig braten. Den Schinken hinzufügen und kurz mitbraten. Den Zitronensaft und die Crème fraîche hinzufügen. Die Sauce bei mittlerer Hitze unter Rühren cremig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Die Nudeln abgießen, mit der Sauce mischen, nach Belieben mit Petersilie bestreuen und auf vorgewärmten Tellern servieren.

Im Bild vorne:  
Spaghetti mit Sahneseauce  
Im Bild hinten:  
Tagliatelle mit Tomaten



## Nudeln mit Tomaten-Mandel-Sauce

Die Sauce schmeckt vor allem im Sommer, wenn Sie die aromatischen Freilandtomaten verwenden können.

Zutaten für 4 Personen:

Salz

500 g Spaghetti

250 g vollreife feste Tomaten

1 Bund Basilikum

2–3 Knoblauchzehen

100 g gehäutete Mandeln

1 Eßl. Olivenöl, kaltgepresst

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

### Raffiniert

Pro Portion etwa:  
2600 kJ/620 kcal  
22 g Eiweiß · 20 g Fett  
93 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

**1.** In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln darin in etwa 8 Minuten bissfest kochen lassen.

**2.** Inzwischen die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken, häuten und grob zerkleinern, dabei die Stielansätze entfernen. Das Basilikum waschen, trocken-schwenken und die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch schälen.

**3.** Den Knoblauch und die Mandeln mit Salz im Mixer mittelfein zerkleinern. Die Tomaten, das Basilikum und das Öl hinzufügen und nochmals durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Die Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen und in vorgewärmte Teller verteilen. Die Sauce hinzufügen und sofort servieren.

### Variante:

Ein sommerlicher Salat wird aus diesem Nudelgericht, wenn Sie zusätzlich rohe Tomatenwürfel, noch 1 Eßlöffel Olivenöl und einige Basilikumblätter untermischen.

## Penne mit Zucchini

Wenn Sie keine Minze bekommen, nehmen Sie ein großes Bund Petersilie.

Zutaten für 4 Personen:

Salz

500 g Penne

300 g junge Zucchini

200 g schnittfester Schafkäse

4 Zweige frische Minze

3–4 Eßl. Olivenöl, kaltgepresst

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Eßl. Zitronensaft

### Gelingt leicht

Pro Portion etwa:  
2700 kJ/640 kcal  
25 g Eiweiß · 23 g Fett  
89 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

**1.** In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln darin in etwa 8 Minuten bissfest kochen lassen.

**2.** Inzwischen die Zucchini waschen, von den Stiel- und Blütenansätzen befreien und in Würfel schneiden. Den Schafkäse ebenfalls würfeln. Die Minze waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen.

**3.** Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchini darin unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten, bis sie gebräunt sind. Die Minze untermischen. Die Zucchini mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.

**4.** Die Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen und mit dem Schafkäse in die Pfanne zu den Zucchini geben. Kurz mischen, dann in vorgewärmten Tellern servieren.

Bild oben:  
Nudeln mit Tomaten-Mandel-Sauce  
Bild unten: Penne mit Zucchini



## Kräuterfrittata

Die Frittata ist die italienische Schwester der spanischen Tortilla. Sie sind beide so variabel, daß sie sich mit den unterschiedlichsten Zutaten zubereiten lassen und deshalb auch für Überraschungsbesuch ideal sind. Vorausgesetzt, Sie haben genügend Eier im Haus.

Zutaten für 4 Personen:

300 g gemischte Kräuter (zum Beispiel Borretsch, Majoran, Rucola und Sauerampfer oder auch Spinat)

2 mittelgroße Zwiebeln

4 Eßl. Olivenöl, kaltgepreßt

8 Eier

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

### Preiswert • Gelingt leicht

Pro Portion etwa:  
1800 kJ/430 kcal  
28 g Eiweiß • 32 g Fett  
5 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

**1.** Die Kräuter waschen und gründlich trockenschwenken. Von den groben Stielen befreien und hacken. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.

**2.** 2 Eßlöffel Öl in einer größeren Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig braten. Die Kräuter zu den Zwiebeln geben und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen und die Kräutermischung etwas abkühlen lassen.

**3.** Die Eier in einer Schüssel schaumig schlagen und mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Die Kräutermasse untermischen.

**4.** Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Die Eiermasse hineingießen, gleichmäßig verteilen und bei schwacher Hitze in etwa 10 Minuten stocken lassen. Dann auf einen Teller gleiten lassen, auf einen zweiten Teller stürzen und mit der ungebackenen Seite nach unten wieder in die Pfanne geben. Die Frittata weitere 3 Minuten backen, dann heiß oder lauwarm servieren. Dazu schmeckt gemischter Salat.

### Tip!

Besonders hübsch sieht die Frittata aus, wenn Sie sie zum Servieren wie eine Torte aufschneiden.

Varianten:

#### Zwiebelfrittata

300 g weiße Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. In 2 Eßlöffeln Öl etwa 5 Minuten anbraten, mit der Eiermasse mischen und wie beschrieben fertig garen.

#### Kartoffelfrittata

400 g festkochende Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. 10 Salbeiblätter waschen und trockentupfen. Die Kartoffeln mit dem Salbei in 2 Eßlöffeln Öl etwa 10 Minuten braten, bis sie fast weich sind. Die Eiermasse darüber

gießen und wie beschrieben fertig garen.

#### Gemüsefrittata

1 Paprikaschote, 1 Fenchelknolle und 1 Zucchini waschen, putzen und klein würfeln. Mit 1 gehackten Zwiebel in 2 Eßlöffeln Öl etwa 5 Minuten dünsten. Die Eiermasse darüber gießen und wie beschrieben fertig garen.

#### Artischockenfrittata

4 kleine italienische Artischocken, die im Ganzen gegessen werden können, von den äußeren Blättern und den Blattspitzen befreien und in dünne Scheiben schneiden. In 3 Eßlöffeln Olivenöl fast weich braten. 2 gehackte Knoblauchzehen und 3 Eßlöffel gehackte Petersilie hinzufügen. Die Eiermasse darüber gießen und wie beschrieben fertig garen.

*Die Kräuterfrittata können Sie sowohl im Rahmen eines kompletten Menüs servieren, als auch allein als leichtes Zwischengericht.*



# Forelle mit Ingwer

Am besten gelingt der Fisch, wenn Sie ihn auf einem flachen Dämpfeinsatz – aus Edelstahl oder aus Bambus (Asienladen) – zubereiten.

Zutaten für 4 Personen:

2 Forellen (je etwa 350 g)

Salz

20 g frischer Ingwer

2 Knoblauchzehen

1 großes Bund Frühlingszwiebeln

2 junge Möhren

100 g Champignons

3 Eßl. Reiswein oder Sherry

2 Eßl. Sojasauce

## Raffiniert

Pro Portion etwa:

830 kJ/200 kcal

31 g Eiweiß · 4 g Fett

10 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

## Tip!

Sie können dieses Gericht ausgezeichnet vorbereiten und bis zur Zubereitung in den Kühlschrank stellen; die Fische werden dann sogar noch würziger.



**1.** Die Fische innen und außen gründlich kalt waschen und trockentupfen. Die Haut im Abstand von 2 cm schräg einschneiden, ohne das zarte Fischfleisch zu verletzen. Die Fische innen salzen und in einen Dämpfeinsatz legen.

**2.** Den Ingwer und den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das dunkle Grün abschneiden. Die Zwiebeln längs vierteln. Die Möhren putzen, waschen und in feine Stifte schneiden. Die Pilze putzen, wenn nötig, waschen und blättrig schneiden.

**3.** Alle diese zerkleinerten Zutaten mischen und über die Fische verteilen. Den Reiswein oder den Sherry mit der Sojasauce mischen und über die Fische träufeln.

**4.** In einen großen Topf etwa 3 cm hoch Wasser füllen und zum Kochen bringen. Die Fische im Einsatz hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 15 Minuten garen. Dazu schmeckt Reis. Stellen Sie Sojasauce und eventuell noch etwas frisch zerkleinerten Ingwer mit auf den Tisch.

# Lachs in Grapefruitbutter

Zutaten für 4 Personen:

4 Lachskoteletts (je etwa 200 g)

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1 mittelgroße rosa Grapefruit

1 Bund Petersilie

3 Eßl. Butter

## Festlich

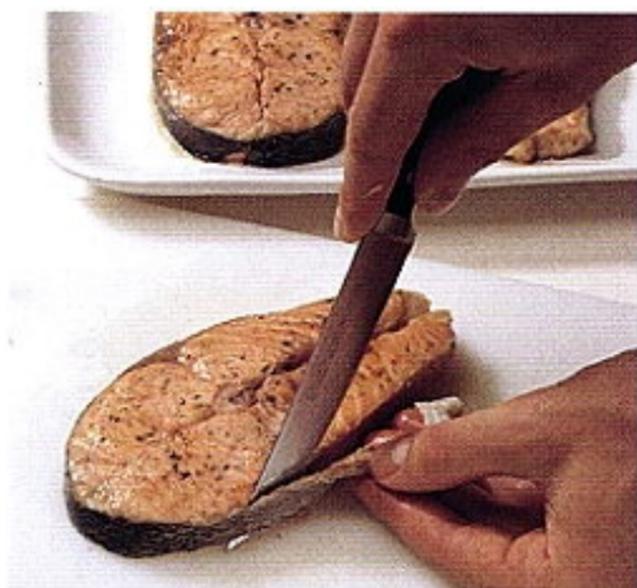
Pro Portion etwa:

2100 kJ/500 kcal

41 g Eiweiß · 36 g Fett

4 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten



**1.** Die Grapefruit mit einem Messer so schälen, daß auch die dickere weiße Haut entfernt wird. Die Grapefruit in Scheiben schneiden und diese jeweils in kleine Würfel teilen. Den Saft dabei auffangen. Die Petersilie waschen, trockenschwenken und ohne die groben Stiele fein hacken.

**2.** Die Lachskoteletts waschen und trockentupfen. Die Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Die Lachskoteletts hineingeben und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und warm halten. Die Grapefruitwürfel und die Petersilie ins Bratfett geben und unter Rühren kurz anbraten.

**3.** Den Lachs salzen und pfeffern. Nach Belieben von den Fischeiben vorsichtig die Haut entfernen.

**4.** Die Grapefruitwürfel mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Lachsstücken verteilen. Den Fisch sofort auf vorgewärmten Tellern servieren. Dazu paßt Stangenweißbrot und eventuell Blattspinat.

## Hühnerstreifen mit Estragonsahne

Estragon hat einen feinwürzigen, ziemlich intensiven Geschmack, der besonders gut zu hellem Fleisch wie Huhn, aber auch zu Pute oder Kalb paßt.

Zutaten für 4 Personen:

800 g Hühnerbrustfilet

2 mittelgroße Schalotten

1/2 Bund Estragon

2 Eßl. Butterschmalz

100 ml trockener Weißwein (ersatzweise Geflügelfond)

100 g Crème fraîche

100 g Sahne

1 Messerspitze Senf

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

### Gelingt leicht

Pro Portion etwa:  
1500 kJ/360 kcal  
46 g Eiweiß · 16 g Fett  
2 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

**1.** Die Hühnerbrustfilets waschen, trockentupfen und in schmale Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und fein hacken. Den Estragon waschen, trockenschwenken, die Blättchen abzupfen und grob zerkleinern.

**2.** Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen in zwei Portionen darin

bei starker Hitze unter Rühren rundherum anbraten. Die Schalotten und den Estragon dazugeben und kurz mitbraten.

**3.** Den Wein, die Crème fraîche und die Sahne hinzufügen und leicht einkochen lassen. Die Sauce mit dem Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht mit Reis oder Weißbrot servieren.

## Lammschnitzel mit Tomaten

Zutaten für 4 Personen:

8 dünne Scheiben Lammkeule

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

300 g Kirschtomaten

1 Bund Basilikum

2 Eßl. Butterschmalz

1–2 Eßl. Aceto Balsamico

### Raffiniert

Pro Portion etwa:  
2300 kJ/550 kcal  
37 g Eiweiß · 42 g Fett  
3 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

**1.** Die Lammscheiben mit dem Handballen etwas flach drücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten waschen und halbieren. Das Basilikum waschen, trockenschwenken und die Blättchen von den Stielen zupfen.

**2.** Den Backofen auf niedrigste Temperatur vorheizen. Das But-

terschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Lammscheiben hineingeben und pro Seite etwa 1 Minute braten. Dann auf eine vorgewärmte Platte geben und im Backofen bei niedrigster Temperatur warm stellen.

**3.** Die Tomaten in das Bratfett geben und etwa 1 Minute darin dünsten. Das Basilikum untermischen. Den Essig angießen und die Tomaten mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten über die Lammscheiben verteilen oder getrennt dazu servieren. Dazu schmecken Stangenweißbrot oder neue Kartoffeln, kurz in Butterschmalz oder Olivenöl geschwenkt.

Im Bild vorne:

Lammschnitzel mit Tomaten

Im Bild hinten:

Hühnerstreifen mit Estragonsahne



DER SCHNELLE GANG

## Käseballchen mit Nüssen

Diese pikanten Bällchen eignen sich sehr gut für ein kaltes Büffet. Bereiten Sie dafür einfach eine größere Menge zu. Statt Walnüssen können Sie auch Pistazien nehmen.

Zutaten für etwa 20 Bällchen:

75 g Pumpernickel

50 g Walnußkerne

200 g Doppelrahmfrischkäse

2 Teel. Sherry

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise gemahlener Koriander oder Kümmel

### Finger-Food • Schnell

Pro Stück etwa:  
250 kJ/60 kcal  
2 g Eiweiß · 5 g Fett  
2 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

**1.** Die Pumpernickel sehr fein zerbröseln und auf einen flachen Teller geben. Die Walnußkerne auf einem Holzbrett mit einem großen schweren Messer möglichst fein hacken.

**2.** Den Frischkäse mit dem Sherry und den Walnußkernen gründlich mit einer Gabel verrühren und mit Salz, Pfeffer und dem Koriander oder dem Kümmel abschmecken.

**3.** Aus der Käsemasse zwischen den Handtellern kleine Bällchen formen. Die Bällchen in den Bröseln wälzen, bis sie

ganz von Pumpernickel umhüllt sind. Auf einem Teller anrichten und bis zum Servieren kühl stellen.

### Tip!

Frischer Pumpernickel läßt sich nicht so leicht zerbröseln. Leichter geht es, wenn Sie ihn im Toaster kurz anrösten.

## Geröstete Mandeln

Die Mandeln sind ideale Begleiter zu Wein, vor allem zu rotem, und schmecken auch nach einigen Tagen noch sehr gut. Sie können sich also einen kleinen Vorrat anlegen.

Zutaten für 4–6 Personen:

400 g gehäutete Mandeln

2 Eßl. Olivenöl, kaltgepreßt

1 Bund Petersilie

Salz

### Preiswert



Bei 6 Personen pro Portion etwa:  
1800 kJ/430 kcal  
13 g Eiweiß · 39 g Fett  
6 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 10 Minuten

**1.** Den Backofen auf 160° vorheizen. Die Mandeln mit dem Öl in einer feuerfesten Form mischen.

**2.** Die Petersilie waschen, trockenschwenken und ohne die groben Stiele fein hacken. Mit Salz unter die Mandeln mischen.

**3.** Die Mandeln im heißen Ofen (Mitte, Gas Stufe 1, Umluft 140°) etwa 50 Minuten rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Dabei gelegentlich umrühren. Die Mandeln abgekühlt servieren.

Im Bild vorne:  
Käseballchen mit Nüssen  
Im Bild hinten: Geröstete Mandeln



**KLEIN, ABER FEIN**

# Blätterteig-täschchen

Zutaten für 6 Personen:

300 g tiefgefrorener Blätterteig

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 kleine Tomate (80 g)

5 Zweige frische Minze

200 g Doppelrahmfrischkäse

2 Eßl. Sahne

1 Ei

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Eigelb

Für die Arbeitsfläche: Mehl

## Preiswert

Pro Portion etwa:

1500 kJ/360 kcal

9 g Eiweiß · 27 g Fett

17 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/4 Stunden

**1.** Die Blätterteigplatten nebeneinander legen und in etwa 20 Minuten bei Zimmertemperatur auftauen lassen.

**2.** Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden. Die Tomate waschen und fein hacken, dabei den Stielansatz entfernen. Die Minze waschen und trockenschwenken. Die Blättchen von den Stielen zupfen und zerkleinern.

**3.** Den Frischkäse mit den Frühlingszwiebeln, der Tomate, der Minze, der Sahne und dem Ei verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Die Blätterteigplatten auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas ausrollen und jeweils in 4 Stücke schneiden. Jeweils auf eine Hälfte etwas Füllung geben, die andere Hälfte darüberklappen und die Ränder mit einer Gabel andrücken.

**5.** Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Backblech kalt abspülen und nicht abtrocknen. Die Blätterteigtäschchen darauf legen und mit dem Eigelb pinseln.

**6.** Die Täschchen im heißen Ofen (Mitte, Gas Stufe 2, Umluft 160°) 25–30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Die Blätterteigtäschchen schmecken sowohl warm als auch kalt.

# Blätterteigrouladen

Zutaten für 8–10 Personen:

300 g tiefgefrorener Blätterteig

300 g rohe Kalbsbratwurst

1 Bund Thymian

100 g Crème fraîche

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Eigelb

2 Eßl. Milch

Für die Arbeitsfläche: Mehl

## Finger-Food

Bei 10 Personen pro Portion etwa:

1000 kJ/240 kcal

5 g Eiweiß · 20 g Fett

29 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 10 Minuten

**1.** Die Blätterteigplatten nebeneinander legen und bei Zimmertemperatur in etwa 20 Minuten auftauen lassen.

**2.** Inzwischen die Bratwurstmasse aus den Wursthäuten drücken und in eine Schüssel geben. Den Thymian waschen, trockenschwenken und die Blättchen von den Stielen streifen. Mit der Crème fraîche zu der Bratwurstmasse geben und alles gründlich mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Die Blätterteigplatten auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche jeweils etwas ausrollen und mit Bratwurstmasse dünn bestreichen. Die Teigplatten von der Längsseite her zu Rouladen aufrollen. Die Enden gut andrücken.

**4.** Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Backblech kalt abspülen und nicht abtrocknen. Die Blätterteigrouladen auf das Backblech legen. Das Eigelb mit der Milch verquirlen und die Rouladen damit bestreichen. Die Rouladen im heißen Ofen (Mitte, Gas Stufe 2, Umluft 160°) in etwa 45 Minuten goldbraun backen. Die Rouladen abkühlen lassen, dann in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten.

Im Bild vorne: Blätterteigrouladen  
Im Bild hinten: Blätterteigtäschchen



**KLEIN, ABER FEIN**

# Gorgonzola-plätzchen

Verwenden Sie für diese Plätzchen würzigen Gorgonzola, damit der Käsegeschmack gut zur Geltung kommt.

Zutaten für etwa 45 Plätzchen:
150 g Gorgonzola
80 g Butter
250 g Mehl
2 Eier
Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise Cayennepfeffer
1 Eigelb
1 Eßl. Milch
Für das Backblech: Butter

## Preiswert

Pro Stück etwa:  
 230 kJ/55 kcal  
 2 g Eiweiß · 3 g Fett  
 4 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten
- Kühlzeit: 1 Stunde

**1.** Den Gorgonzola würfeln und mit einer Gabel sehr fein zerdrücken. Die Butter in kleine Stücke schneiden. Den Käse und die Butter mit dem Mehl und den Eiern gründlich verkneten. Den Teig mit Salz, Pfeffer und dem Cayennepfeffer abschmecken und mit bemehlten Händen zu zwei Rollen formen. Die Rollen in Pergamentpapier wickeln und etwa 1 Stunde kühl stellen.

**2.** Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Backblech fet-

ten. Von der Teigrolle etwa 1 cm dicke Scheiben abschneiden und auf das Blech legen. Das Eigelb mit der Milch verrühren und die Plätzchen damit bestreichen.

**3.** Die Plätzchen im heißen Ofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180°) etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Die Plätzchen schmecken sowohl warm wie auch abgekühlt sehr gut.

## Tip!

Wer möchte, kann einen Teil des Mehls (nicht mehr als die Hälfte) durch fein geriebene Nüsse ersetzen.

# Blätterteigtörtchen

Zutaten für 6 Personen:
300 g tiefgefrorener Blätterteig
125 g Mozzarella
4 eingelegte Sardellenfilets (aus dem Glas)
1 Teel. Olivenöl, kaltgepresst
Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen

## Gelingt leicht

Pro Portion etwa:  
 610 kJ/150 kcal  
 7 g Eiweiß · 10 g Fett  
 7 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

**1.** Die Blätterteigplatten nebeneinander legen und bei Zimmertemperatur in etwa 20 Minuten auftauen lassen.

**2.** Inzwischen den Mozzarella klein würfeln. Die Sardellenfilets abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Mit dem Mozzarella und dem Öl mischen und vorsichtig mit Salz (die Sardellenfilets sind bereits salzig) und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 180° vorheizen.

**3.** Das Backblech kalt abspülen und nicht abtrocknen. Die Blätterteigplatten halbieren und auf das Backblech legen. Mit der Mozzarellamischung bedecken. Dabei jeweils am Rand knapp 1 cm freilassen.

**4.** Die Törtchen im heißen Ofen (Mitte, Gas Stufe 2, Umluft 160°) in etwa 20 Minuten backen, bis der Käse zerlaufen und gebräunt ist.

## Tip!

Statt Blätterteig schmecken auch Toastbrot-scheiben. Dann aber nur 4 Scheiben nehmen, denn Toastbrot muß bis zum Rand mit der Käsemasse belegt werden, damit die Törtchen saftig bleiben.

Im Bild vorne:  
 Gorgonzolaplätzchen  
 Im Bild hinten: Blätterteigtörtchen



**KLEIN, ABER FEIN**

## Aprikosenschaum

Statt getrockneter Aprikosen können Sie für dieses Dessert auch Backpflaumen nehmen.

Zutaten für 4 Personen:

250 g getrocknete ungeschwefelte

Aprikosen

Saft von 1 großen Orange

Saft von 1 Zitrone

1 Eßl. Orangenlikör

250 g Sahne

1 Teel. gemahlene Vanille (Reformhaus)

1 Prise Nelkenpulver

2 Eßl. Zucker

2 Eßl. Schokoladenraspel

### Preiswert

Pro Portion etwa:

1200 kJ/290 kcal

3 g Eiweiß · 22 g Fett

23 g Kohlenhydrate

- Quellzeit: 4 Stunden
- Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten



**1.** Die Aprikosen würfeln und in eine Schüssel geben. Mit dem Orangen- und dem Zitronensaft sowie dem Likör mischen und zugedeckt etwa 4 Stunden quellen lassen.

**2.** Die Aprikosen mit der Einweichflüssigkeit und 50 g Sahne im Mixer fein pürieren.

**3.** Die restliche Sahne mit der Vanille, dem Nelkenpulver und dem Zucker steif schlagen. Die Sahne unter das Aprikosenpüree heben.

**4.** Den Aprikosenschaum in Dessertschälchen füllen und bis zum Servieren kalt stellen. Kurz vor dem Servieren mit den Schokoladenraspeln bestreuen.

## Mango-Mascarpone-Dessert

Zutaten für 4 Personen:

1 Mango

abgeriebene Schale und Saft von

1/2 unbehandelten Zitrone

250 g Mascarpone · 2 Eßl. Zucker

1 Teel. Instant-Kaffee

1 Teel. gemahlene Vanille (Reformhaus)

2 Eßl. Mandelstifte

### Raffiniert

Pro Portion etwa:

1800 kJ/430 kcal

2 g Eiweiß · 3 g Fett

29 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

**1.** Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Schnitzen von dem Stein schneiden. Das Fruchtfleisch mit der Hälfte des Zitronensaftes im Mixer fein pürieren.

**2.** Den Mascarpone mit dem übrigen Saft und der Zitronenschale sowie dem Zucker so lange verquirlen, bis sich der Zucker gelöst hat. Den Instant-Kaffee in 1 Eßlöffel heißem Wasser auflösen. Mit der Vanille unter die Mascarponecreme mischen.

**3.** Das Mangopüree und die Mascarponecreme in vier Dessertgläser füllen.

**4.** Die Mandelstifte in einer trockenen Pfanne unter Rühren rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Das Dessert mit den Mandeln bestreuen und servieren.

Bild oben:

Mango-Mascarpone-Dessert

Bild unten: Aprikosenschaum



# Biskuitschichtspeise

Wenn Sie sich etwas weniger Arbeit machen möchten, backen Sie den Biskuit nicht selbst, sondern kaufen beim Bäcker Löffelbiskuits und schichten sie mit der Creme ein.

Zutaten für 6–8 Personen:

Für den Teig:

4 Eier

60 g Zucker

2 Eigelb

100 g Mehl

Für das Backblech: Butter

Für die Vanillecreme:

3/8 l Milch

1 Vanilleschote

3 Eier

40 g Zucker

4 Teel. Speisestärke

Außerdem:

1 1/2 Gläser Sauerkirschen (je

370 g Abtropfgewicht)

150 g Sahne

1 Teel. Zucker

2 Eßl. Schokoladenraspel

## Braucht etwas Zeit

Bei 8 Personen pro Portion etwa:  
1700 kJ/400 kcal  
16 g Eiweiß · 20 g Fett  
37 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/4 Stunden
- Kühlzeit: 2 Stunden

**1.** Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Backblech mit etwas Butter austreichen.

**2.** Die Eier trennen. Die Eiweiße in einer Schüssel zu

steifem Schnee schlagen. Dabei nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Alle 6 Eigelbe einzeln nacheinander kurz untermischen. Das Mehl darüber stäuben und mit einem Teigspatel unterheben.

**3.** Den Teig auf dem Backblech verteilen und glattstreichen. Den Biskuit im heißen Ofen (Mitte, Gas Stufe 2, Umluft 160°) in etwa 15 Minuten goldgelb backen. Die Teigplatte auf ein Küchentuch stürzen und abkühlen lassen.

**4.** Inzwischen die Milch erhitzen. Die Vanilleschote aufschlitzen, das Mark herausschaben und beides in die Milch geben. Die Vanillemilch etwas abkühlen lassen.

**5.** 2 Eier trennen. Die Eigelbe und das restliche Ei in einem Topf mit dem Zucker und der Speisestärke verrühren. Die Milch unter ständigem Rühren langsam dazufließen lassen. Die Vanilleschote entfernen. Die Masse bei mittlerer Hitze so lange rühren, bis sie dickflüssig wird. Die Vanillecreme darf dabei nicht kochen, sonst gerinnen die Eier.

**6.** Die Vanillecreme in eine Schüssel füllen. Die Eiweiße steif schlagen und unter die noch warme Creme ziehen. Die Creme abkühlen lassen, zwischendurch gelegentlich umrühren, damit sich keine Haut bildet.

**7.** Die Kirschen abtropfen lassen. Die Teigplatte in Würfel

von etwa 4 cm Kantenlänge schneiden. Eine große hohe Form lagenweise mit Biskuit, Vanillecreme und Kirschen füllen. Das Dessert zugedeckt etwa 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

**8.** Zum Servieren die Sahne mit dem Zucker steif schlagen. Auf der Oberfläche des Desserts verstreichen, mit den Schokoladenraspeln bestreuen und servieren.

## Tip!

Wer möchte, kann das Dessert auch mit frischen Früchten zubereiten. Gut schmecken Pfirsiche und Aprikosen, gehäutet und in Würfel geschnitten, aber auch mit Himbeeren oder Heidelbeeren ist die Biskuitschichtspeise eine wahre Delikatesse.

*Berechnen Sie die Portionen der Biskuitschichtspeise großzügig, denn eigentlich kann man gar nicht genug davon bekommen.*



**SÜSSES ZUM SCHLUSS**

# Joghurt- mousse mit Erdbeeren

Zutaten für 4 Personen:

3 Blatt weiße Gelatine

1 Vanilleschote

400 g Joghurt

4 Eßl. Puderzucker

1 Eßl. Zitronensaft

200 g Sahne

500 g Erdbeeren

1–2 Eßl. Ahornsirup oder flüssiger

Honig

Zum Garnieren: Minzeblättchen

## Festlich

Pro Portion etwa:

930 kJ/220 kcal

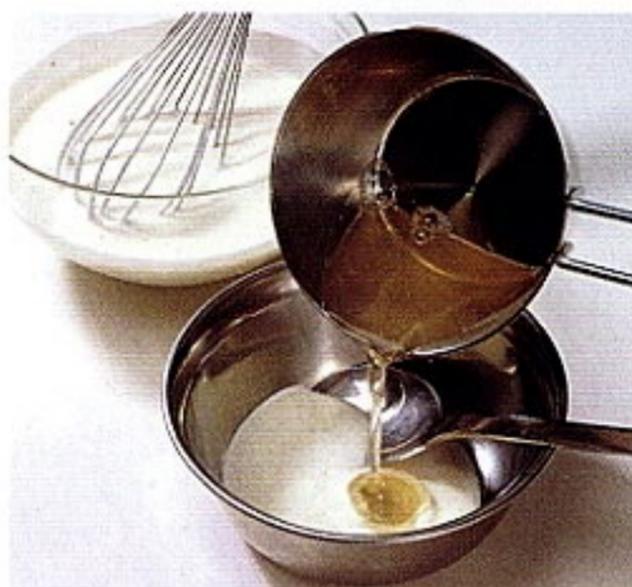
4 g Eiweiß · 16 g Fett

10 g Kohlenhydrate

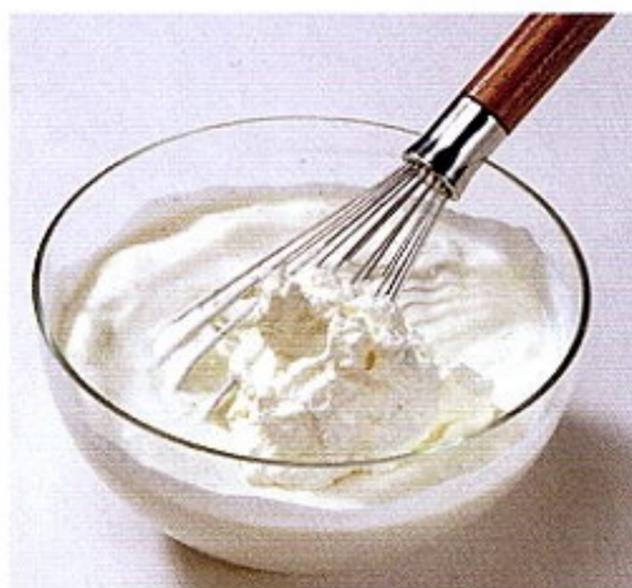
- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten
- Kühlzeit: 2 Stunden



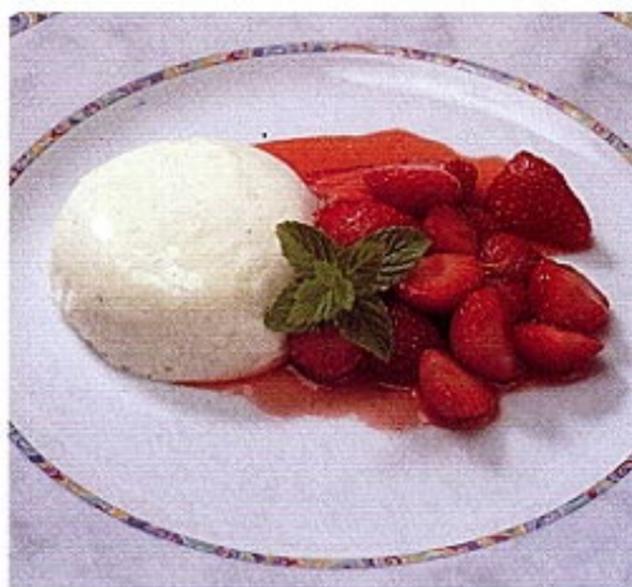
**1.** Die Gelatine etwa 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Den Joghurt, 2 Eßlöffel Puderzucker und den Zitronensaft in eine Schüssel geben. Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen, das Mark mit einem Messer herausschaben und hinzufügen. Alles gründlich verrühren.



**2.** Die Gelatine tropfnaß mit 2 Eßlöffeln Wasser in einen kleinen Topf geben und bei schwacher Hitze unter Rühren verflüssigen. Die Gelatine mit 1–2 Eßlöffeln Joghurt verrühren, dann unter den übrigen Joghurt mischen.



**3.** Die Sahne mit dem restlichem Puderzucker steif schlagen und vorsichtig mit einem Schneebesen unter den Joghurt heben. Vier Förmchen mit kaltem Wasser ausspülen, aber nicht abtrocknen. Die Joghurtmousse in die Förmchen füllen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.



**4.** Vor dem Servieren die Erdbeeren waschen und trockentupfen. Die Früchte entkernen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit dem Ahornsirup oder dem Honig beträufeln. Zum Servieren die Mousse auf Teller stürzen und mit dem Erdbeersalat und Minzeblättchen garnieren.

# Kokosmousse mit Orangensauce

Am besten schmeckt die Mousse, wenn Sie sie über Nacht kühl stellen. Sie können sie also gut schon am Vortag zubereiten.

Zutaten für 6 Personen:

3 Blatt weiße Gelatine

4 Eiweiß

130 g Zucker

100 g Kokosraspeln

250 g Crème fraîche

100 g Sahne

4 Orangen

50 g Butter

1-2 Eßl. Orangenlikör

## Raffiniert

Pro Portion etwa:

2500 kJ/600 kcal

8 g Eiweiß · 38 g Fett

54 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten
- Kühlzeit: mindestens 2 Stunden

## Tip!

Bereiten Sie für eine größere Runde noch zusätzlich das Schokoladeneis (Seite 60) zu. Es paßt ausgezeichnet zu der Mousse.



**1.** Die Gelatine etwa 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Inzwischen die Eiweiße mit 80 g Zucker steif schlagen. Die Kokosraspel unterheben. Die Crème fraîche mit der Sahne verrühren.

**2.** Die tropfnasse Gelatine in einem Topf bei schwacher Hitze unter Rühren verflüssigen. Mit 2 Eßlöffeln Crème fraîche verrühren, dann unter die übrige Crème fraîche mischen. Den Kokos Schnee unterheben. Sechs Förmchen kalt ausspülen, nicht abtrocknen. Die Mousse einfüllen und mindesten 2 Stunden kühl stellen.

**3.** Für die Sauce 3 Orangen auspressen (es soll 1/4 l Saft sein). Die restliche Frucht schälen und filetieren. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Butter mit dem übrigen Zucker in einer Pfanne unter Rühren erhitzen, bis der Zucker geschmolzen und die Masse hellbraun ist.

**4.** Den Orangensaft langsam einrühren. Alles unter Rühren in etwa 5 Minuten etwas einkochen lassen. Den Orangenlikör und das Fruchtfleisch untermischen. Die Sauce abkühlen lassen. Die Kokosmousse auf Teller stürzen, mit etwas Sauce umgießen und servieren.

## Schokoladeneis

Richten Sie das Dessert einmal so an: Die Teller fein mit Puderzucker und/oder Kakao bestäuben und mit frischen Früchten garnieren. Vom Eis Kugeln abstechen und darauf verteilen.

Zutaten für 4–6 Personen:

100 g Vollmilchschokolade

100 g Zartbitterschokolade

4 Eigelb

1–2 Eßl. Orangenlikör (ersatzweise

Orangensaft und 1 Teel. Zitronensaft)

2 Eßl. Zucker

250 g Sahne

### Gelingt leicht

Bei 6 Personen pro Portion etwa:  
1300 kJ/310 kcal  
4 g Eiweiß · 25 g Fett  
19 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten
- Kühlzeit: 4 Stunden

**1.** Die beiden Schokoladensorten fein reiben. Die Eigelbe in einer Schüssel mit dem Likör und dem Zucker schaumig schlagen. Die Schokolade untermischen.

**2.** Die Sahne steif schlagen und unter die Schokoladenmasse heben. Die Masse in eine Porzellanschüssel füllen, in das Gefrierfach stellen und in etwa 4 Stunden gefrieren lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren, damit das Eis gleichmäßig gefriert.

## Walnußeis mit Kompott

Zutaten für 4–6 Personen:

250 g gemischte ungeschwefelte

Trockenfrüchte

Saft von 1/2 Zitrone

2 Eßl. Zucker

1 Zimtstange

4 Eßl. trockener Rotwein (ersatzweise Apfelsaft)

125 g Walnußkerne

4 Eigelb

1 Teel. Zimtpulver

2–3 Eßl. Ahornsirup oder flüssiger

Honig

250 g Sahne

### Braucht etwas Zeit

Bei 6 Personen pro Portion etwa:  
2000 kJ/480 kcal  
8 g Eiweiß · 31 g Fett  
39 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten
- Quellzeit: 4 Stunden
- Kühlzeit: 4 Stunden

**1.** Die Früchte eventuell in kleine Stücke schneiden und mit dem Zitronensaft, dem Zucker, der Zimtstange, dem Rotwein und etwa 1/8 l Wasser in einen Topf geben.

**2.** Die Früchte aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 5 Minuten köcheln lassen. Alles in eine Schüssel geben und mindestens 4 Stunden zugedeckt quellen lassen.

**3.** Für das Eis die Walnußkerne mit einem großen schweren Messer fein hacken.

**4.** Die Eigelbe mit dem Zimtpulver und dem Ahornsirup oder dem Honig sehr schaumig schlagen. Die Nüsse unterheben.

**5.** Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben. Die Masse in eine Porzellanschüssel füllen, in das Gefrierfach stellen und in etwa 4 Stunden gefrieren lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren, damit das Eis gleichmäßig gefriert. Dem Obstsalat auf Tellern verteilen und das Eis in Kugeln darauf setzen.

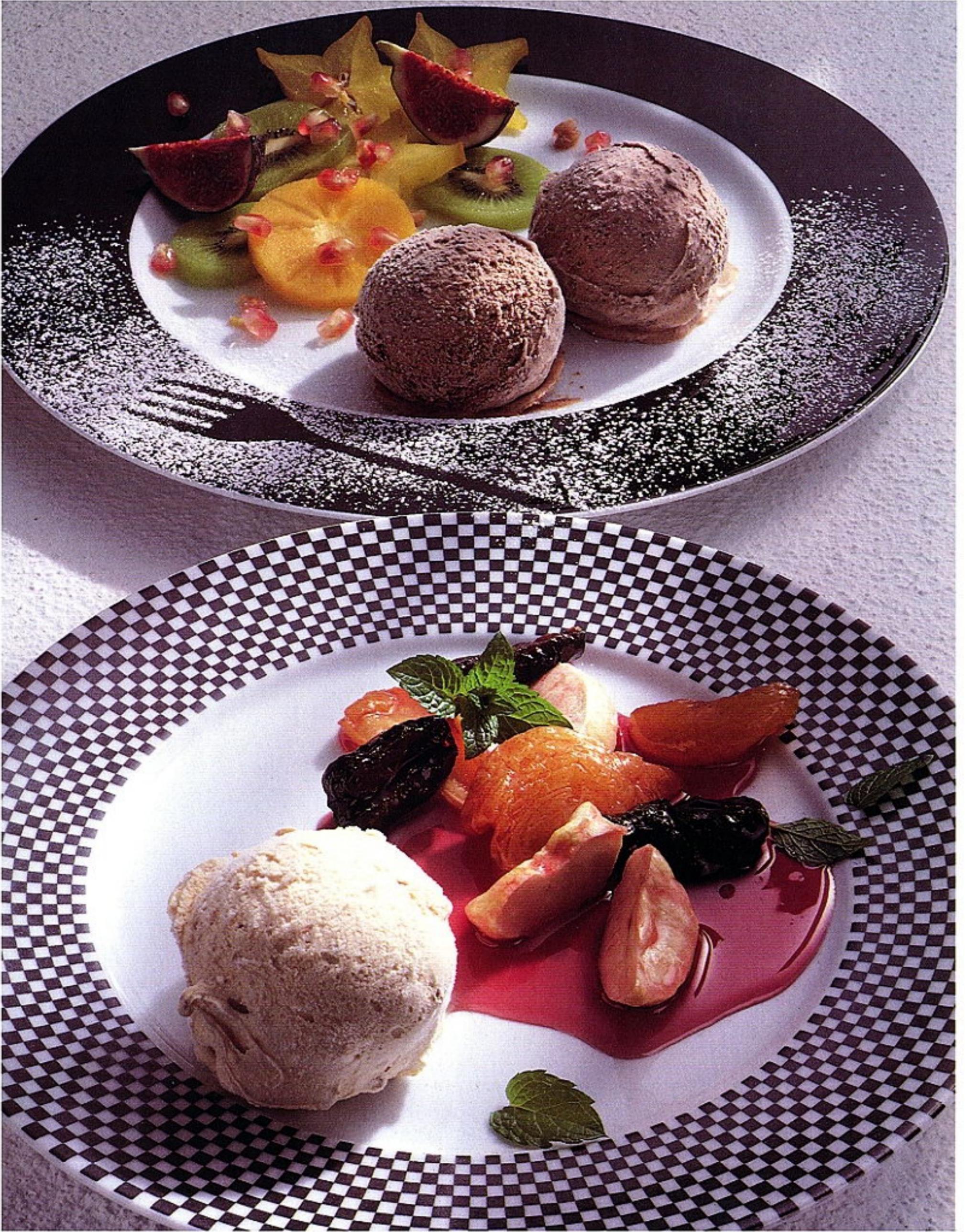
### Tip!

Gut schmeckt dazu auch ein Obstsalat aus frischen Zwetschgen, Zucker oder Honig und frisch gepreßtem Orangensaft.

Im Bild vorne:

Walnußeis mit Kompott

Im Bild hinten: Schokoladeneis



SÜSSES ZUM SCHLUSS

**Zum Gebrauch**

Damit Sie Rezepte mit bestimmten Zutaten noch schneller finden können, stehen in diesem Register zusätzlich auch Hauptzutaten wie Lamm oder Orangen – ebenfalls alphabetisch geordnet und halbfett gedruckt – vor den entsprechenden Rezepten.

**A**

- Aprikosenschaum 54
- Artischockenfrittata (Variante) 40
- Auberginendip 46
- Austernpilze: Lasagne mit Austernpilzen (Variante) 31

**B**

- Basilikumforellen 14
- Biskuitschichtspeise 56
- Blätterteigrouladen 50
- Blätterteigtäschchen 50
- Blätterteigtörtchen 52

**C**

- Chili: Kokos-Chili-Suppe 20

**D**

- Dips: Fladenbrot mit Dips 46

**E**

- Erdbeeren: Joghurtmousse mit Erdbeeren 58

**Estragon**

- Hühnerstreifen mit Estragon-sahne 44
- Marinierte Zwiebeln 14

**F**

**Fisch**

- Basilikumforellen 14
- Forelle mit Ingwer 42
- Gemüse-Fisch-Topf 32
- Lachs mit Grapefruitbutter 43
- Räucherlachscreme 12
- Fladenbrot mit Dips 46
- Forelle mit Ingwer 42

**Frittata**

- Artischockenfrittata (Variante) 40
- Gemüsefrittata (Variante) 40

- Kartoffelfrittata (Variante) 40
- Kräuterfrittata 40
- Zwiebelfrittata (Variante) 40

**G**

- Gefüllte Pilze 16

**Gemüse**

- Gemüse-Fisch-Topf 32
- Gemüsefrittata (Variante) 40
- Gemüse mit Käsehäubchen 28
- Kalte Gemüsesuppe 20
- Kartoffel-Gemüse-Gratin 34
- Lammkeule mit Gemüse 22
- Geröstete Mandeln 48
- Glasnudelsalat 18
- Gorgonzolaplätzchen 52

**Grapefruit**

- Grapefruit-Kokos-Drink 10
- Lachs mit Grapefruitbutter 43

**H**

**Huhn**

- Glasnudelsalat 18
- Hühnerlebermousse 12
- Hühnerstreifen mit Estragon-sahne 44
- Hühnertopf 22
- Lasagne mit Hühnerragout 30

**I**

- Ingwer: Forelle mit Ingwer 42

**J**

- Joghurtmousse mit Erdbeeren 58

**K**

**Käse**

- Gemüse mit Käsehäubchen 28

- Gorgonzolaplätzchen 52
- Käseballchen mit Nüssen 48

- Käsedip 46

- Mozzarella-Rucola-Salat 18

- Kalbsschmorbraten 26

- Kalte Gemüsesuppe 20

**Kartoffel**

- Kartoffelfrittata (Variante) 40
- Kartoffel-Gemüse-Gratin 34
- Kartoffelgratin mit Lauch (Variante) 34

**Kokos**

- Grapefruit-Kokos-Drink 10
- Kokos-Chili-Suppe 20
- Kokosmousse mit Orangensauce 59
- Kompott: Walnußbeis mit Kompott 63
- Kräuterfrittata 40



**L****Lachs**

- Lachs mit Grapefruitbutter 43
- Räucherlachscreme 12

**Lamm**

- Lammkeule mit Gemüse 22
- Lammschnitzel mit Tomaten 44

Lasagne mit Hühnerragout 30

Lauch: Kartoffelgratin mit Lauch (Variante) 34

**M****Mandeln**

- Gemüse mit Käsehäubchen 28
- Geröstete Mandeln 48

Nudeln mit Tomaten-

Mandel-Sauce 38

Mango-Mascarpone-Dessert 54

Marinierte Paprika 17

Marinierte Zwiebeln 14

Mascarpone: Mango-Mascarpone-Dessert 54

Möhrendip 46

Mozzarella-Rucola-Salat 18

**N**

Nudeln mit Tomaten-Mandel-Sauce 38

**Nüsse**

- Käsebällchen mit Nüssen 48

Walnußeis mit Kompott 60

**O**

Ossobuco 26

**Orangen**

Aprikosenschaum 54

Kokosmousse mit Orangensauce 59

**P**

Paprika: Marinierte Paprika 17

Penne mit Zucchini 38

**Pilze**

Gefüllte Pilze 16

Kartoffel-Gemüse-Gratin 34

Lasagne mit Austernpilzen (Variante) 31

Rinderrouladen 24

Putenröllchen (Variante) 24

**R**

Räucherlachscreme 12

Rinderrouladen 24

Rucola: Mozzarella-Rucola-Salat 18

**S**

Schokoladeneis 60

**Sekt**

Sektcocktail 10

Sekt mit pürierten Erdbeeren (Variante) 10

Sekt mit pürierten Feigen (Variante) 10

Sekt mit pürierten schwarzen Johannisbeeren (Variante) 10

**Spaghetti**

Nudeln mit Tomaten-Mandel-Sauce 38

Spaghetti mit Sahnesauce 36

**T**

Tagliatelle mit Tomaten 36

**Tomaten**

Blätterteigtäschchen 50

Fladenbrot mit Dips 46

Gefüllte Pilze 16

Gemüse-Fisch-Topf 32

Gemüse mit Käsehäubchen 28

Hühnertopf 22

Kalte Gemüsesuppe 20

Kartoffel-Gemüse-Gratin 34

Kartoffelgratin mit Lauch (Variante) 34

Kokos-Chili-Suppe 20

Lammkeule mit Gemüse 22

Lammschnitzel mit

Tomaten 44

Lasagne mit Hühnerragout 30

Mozzarella-Rucola-Salat 18

Nudeln mit Tomaten-Mandel-Sauce 38

Ossobuco 26

Tagliatelle mit Tomaten 36

**W**

Walnußeis mit Kompott 60

**Z**

Zucchini: Penne mit Zucchini 38

**Zwiebeln**

Marinierte Zwiebeln 14

Zwiebelfrittata (Variante) 40



**Impressum**

Umschlag-Vorderseite:  
Das Rezept für Lachs mit Gra-  
pefruitbutter finden Sie auf  
Seite 43.

© 1995 Gräfe und Unzer Ver-  
lag GmbH, München. Alle  
Rechte vorbehalten. Nach-  
druck, auch auszugsweise,  
sowie Verbreitung durch Film,  
Funk und Fernsehen, durch foto-  
mechanische Wiedergabe,  
Tonträger und Datenverarbei-  
tungssysteme jeglicher Art nur  
mit schriftlicher Genehmigung  
des Verlages.

Redaktion: Constanze Hub

Layout: Ludwig Kaiser

Typografie: Robert Gigler

Herstellung: Peter Pleischl

Fotos: Odette Teubner

Umschlaggestaltung: Heinz  
Kraxenberger

Satz: Computersatz Wirth,  
Regensburg

Reproduktion: Longo, Bozen

Druck und Bindung: Schauen-  
burg, Lahr

ISBN 3-7742-1937-0

Auflage 5. 4. 3. 2. 1.  
Jahr 1999 98 97 96 95

**Cornelia Schinharl**

lebt in der Nähe von München  
und studierte zuerst Sprachen,  
bevor sie sich dem Bereich  
Ernährung zuwandte. Ihr Inter-  
esse für kulinarische Themen  
war schon immer groß. Nach  
der fundierten Ausbildung bei  
einer bekannten Food-Journali-  
stin und einem Praktikum bei  
einem großen Hamburger Ver-  
lag machte sie sich 1985 als  
Redakteurin und Autorin selb-  
ständig. Seither sind zahlreiche  
Kochbücher von ihr erschienen.

**Odette Teubner**

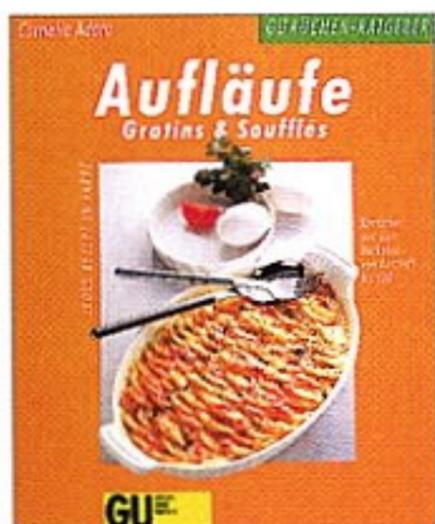
wurde durch ihren Vater, den  
international bekannten Food-  
Fotografen Christian Teubner,  
ausgebildet. Heute arbeitet sie  
ausschließlich im Studio für  
Lebensmittelfotografie Teubner.  
In ihrer Freizeit ist sie begeister-  
te Kinderporträtistin - mit dem  
eigenen Sohn als Modell.

# Die Küchen-Ratgeber. Von GU.

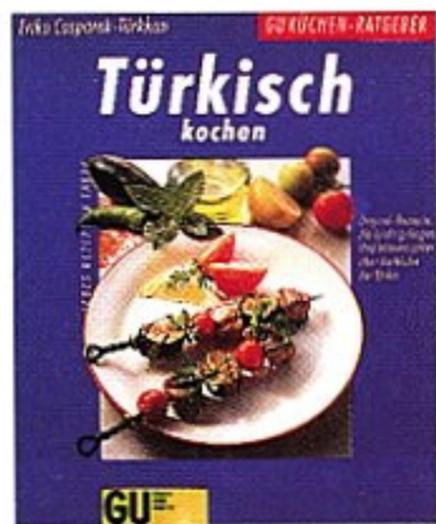
Wenn es sie nicht schon gäbe, müssten wir sie glatt nochmal erfinden: Unsere bunten, konkurrenzlos einfallreichen **Küchen-Ratgeber** sind einfach die Kochbuch-Bestseller schlechthin! Als Sammelobjekt. Zum Verschenken. Am liebsten aber – zum Selberkaufen und tagtäglich benutzen! Dabei ist das Erfolgsrezept eigentlich ganz einfach: Sie sind kompetent, aktuell und benutzerfreundlich.



12,80 DM/100,-öS/12,80 sFr.



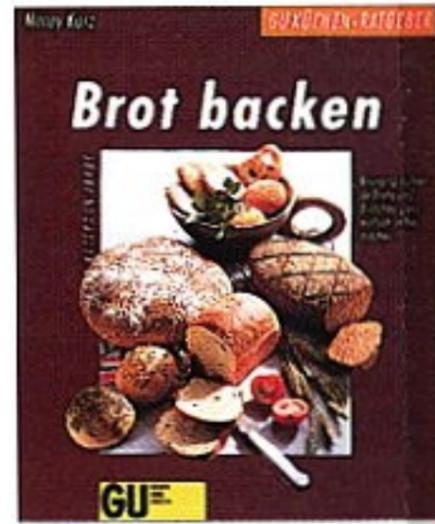
12,80 DM/100,-öS/12,80 sFr.



12,80 DM/100,-öS/12,80 sFr.



12,80 DM/100,-öS/12,80 sFr.



12,80 DM/100,-öS/12,80 sFr.

Mehr draus machen.  
Mit GU.

**GU** GRAFE  
UND  
UNZER

*Gäste verwöhnen mit kleinen Köstlichkeiten oder anspruchsvollen Menüs wie Basilikumforellen, Käsebällchen mit Nüssen oder Hühnerstreifen mit Estragonsahne und Aprikosenschaum. Mit den klaren Anleitungen läßt sich alles ganz einfach zubereiten. Dazu gibt's viele praktische Tips für die Planung, Vorbereitung und Gestaltung der Einladung.*

JEDES REZEPT VON GU DOPPELT GEPRÜFT



Lammkeule  
mit Gemüse



Aprikosenschaum