

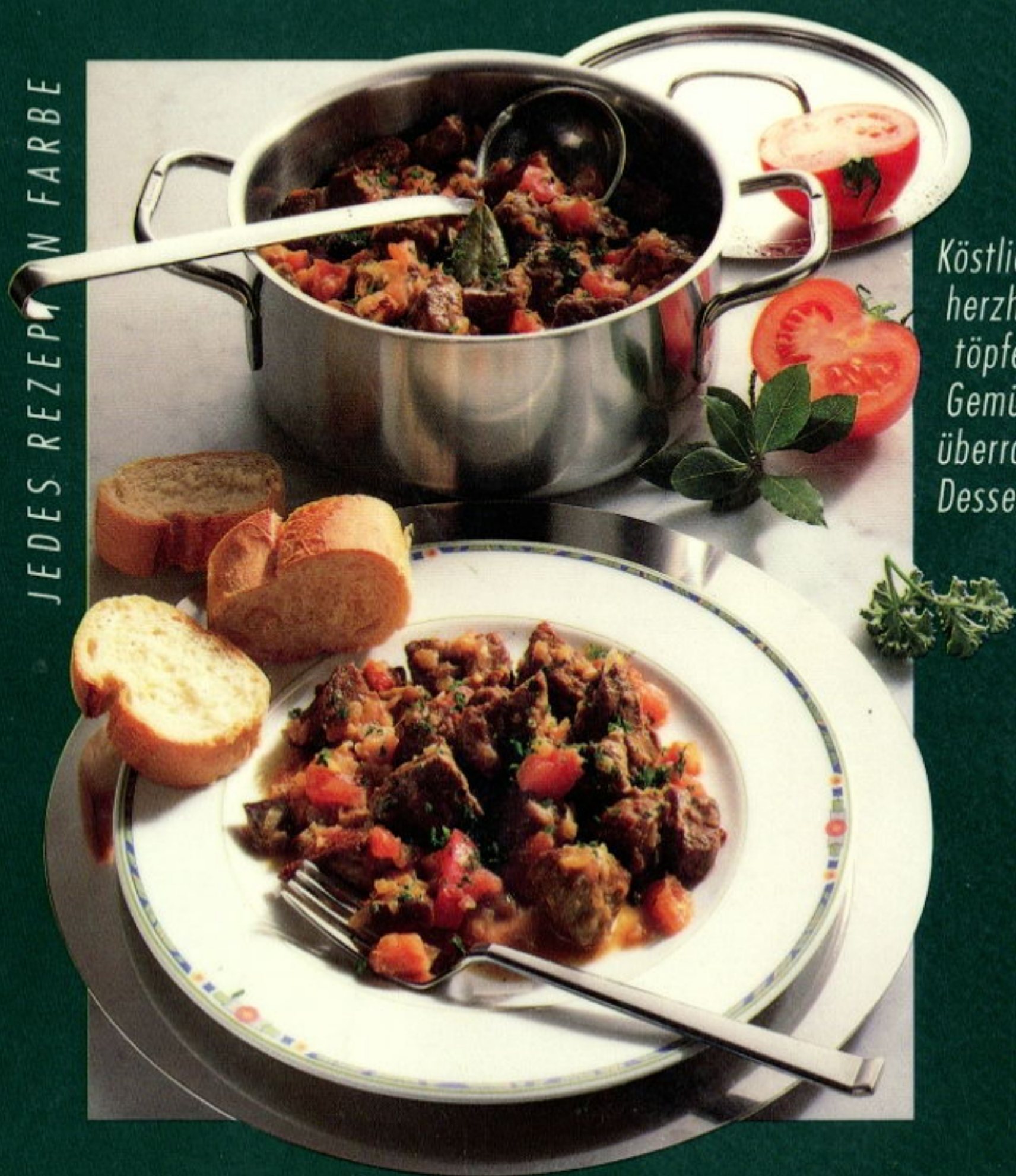
Cornelia Schinharl

GU KÜCHEN-RATGEBER

# Aus einem Topf

einfach raffiniert

JEDES REZEPT IN FARBE



Köstliche Suppen,  
herzhafte Eintöpfe,  
gefüllte Gemüse und  
überraschende Desserts

**GU** GRAFE  
UND  
UNZER







## **Ein Topf**

hat viel zu bieten und stellt außer einer einzigen Kochplatte und etwas Platz im Schrank keine Ansprüche. Doch Sie werden staunen, welche Gaumenfreuden Sie mit einem Topf allein zaubern können – köstliche Suppen, deftige Eintöpfe und feine, leichte Vorspeisen erwarten Sie ebenso wie würzige Schmorgerichte und ausgefallene Köstlichkeiten wie Ravioli. Verführerische Desserts runden die Sammlung ab.

Die Farbfotos gestalteten Odette Teubner und Dorothee Gödert.





## 4 Topf und Zubehör

- 4 Der richtige Topf
- 4 Die Wahl des Topfes
- 5 Nützliches Zubehör

## 6 Der leichte Einstieg

- 6 Spargel in Kräutersauce
- 6 Fisch mit Gemüse-Vinaigrette
- 8 Pilze auf griechische Art
- 8 Mangoldröllchen
- 10 Fleischbrühe mit Speckklößchen
- 12 Erbsencremesuppe mit Majoran
- 12 Rucola-Weinsuppe
- 14 Hühnerbrühe mit Morcheln
- 14 Gemüsebrühe mit Kümmel
- 16 Süßsaure Suppe mit Glasnudeln
- 17 Kürbissuppe mit Ingwer
- 18 Fischbrühe mit Safran
- 20 Rote-Bete-Suppe mit Fisch
- 20 Paprikasuppe mit Schafkäse

## 22 Zum Sattessen

- 22 Gulaschsuppe mit Gemüse
- 22 Kichererbsen-Gemüse-Suppe
- 24 Tomatensuppe mit Polentaklößchen
- 26 Kartoffelsuppe mit Speck
- 26 Lauchsuppe mit Gorgonzola
- 28 Bunte Bohnensuppe
- 30 Gemüsesuppe mit Nudeln
- 30 Sauerkraut-Paprika-Suppe
- 32 Fischtopf mit Tomaten
- 34 Rote Bohnen mit Rinderhack
- 34 Indischer Linsentopf
- 36 Rindfleischtopf mit Äpfeln

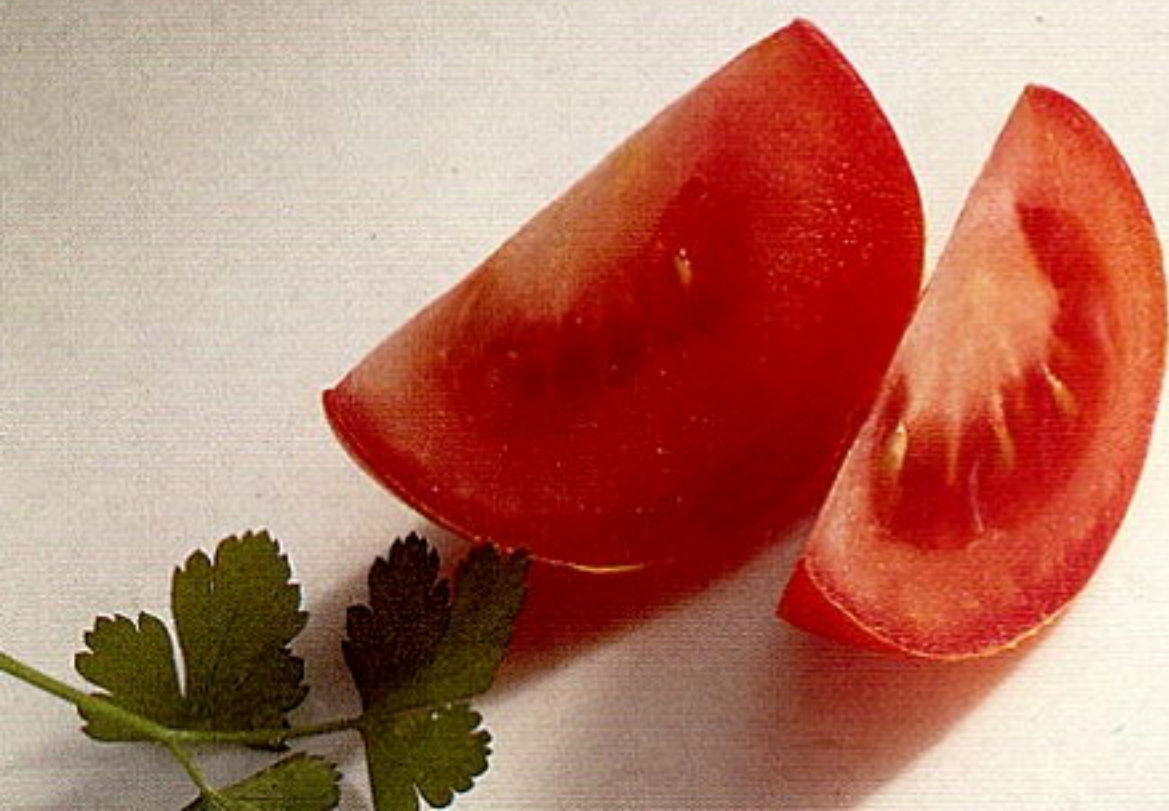
## 38 Der besondere Topf

- 38 Mozzarellaravioli mit Walnußsauce
- 40 Fisch mit Zuckerschoten
- 40 Huhn mit Ratatouille
- 42 Paprikaschoten mit Grünkern
- 44 Risotto mit Forelle
- 44 Risotto mit Leber und Tomaten

- 46 Kohlrouladen mit Entenfleischfüllung
- 48 Kokos-Curry-Reis mit Garnelen
- 49 Bulgur mit Spinat und Pinienkernen
- 50 Lammtopf mit Auberginen und Minze
- 52 Rindertopf mit Schalotten und Orangen
- 52 Auberginentopf mit Kapern

## 54 Der süße Schluß

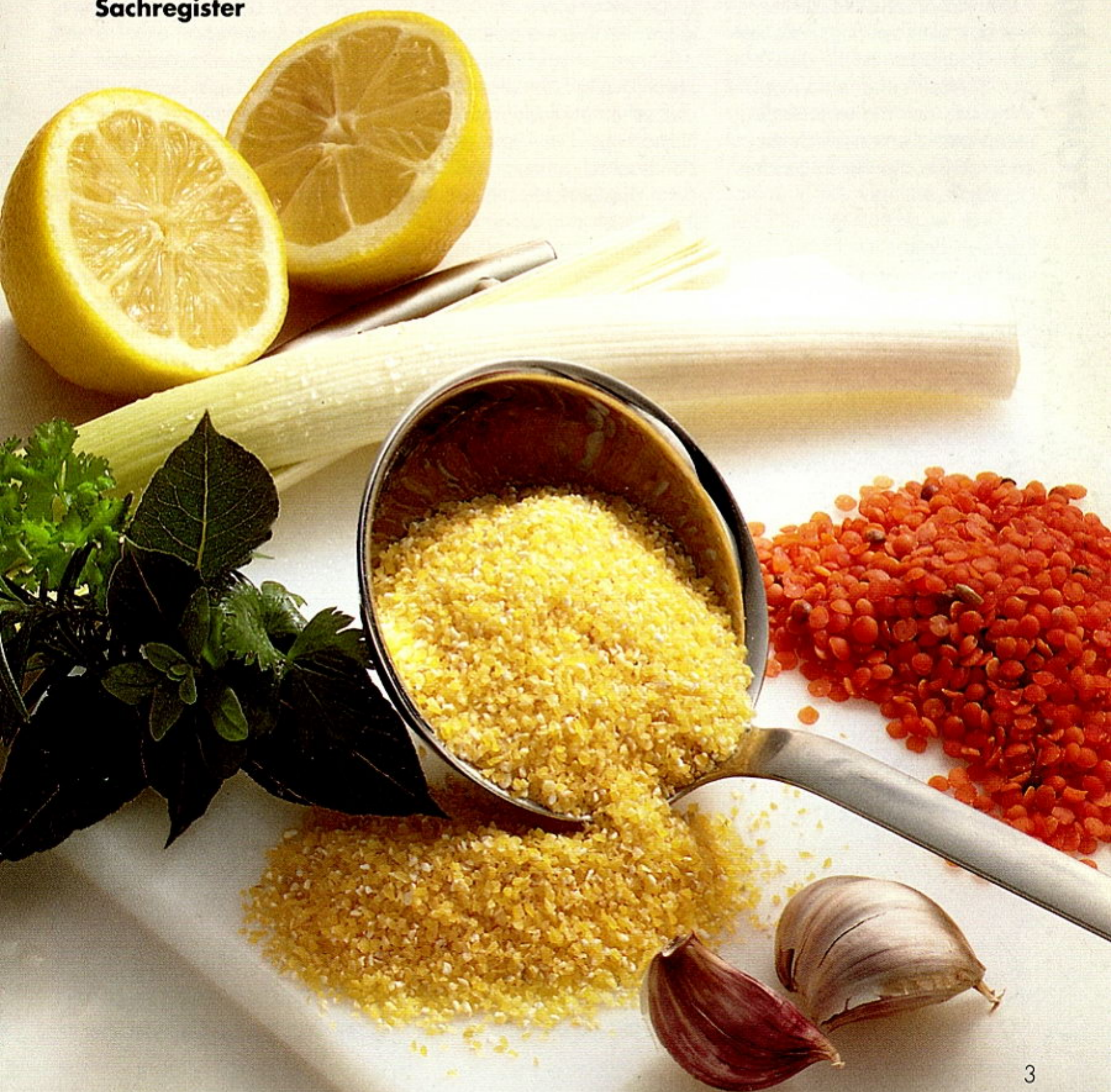
- 54 Quark-Nektarinen-Klößchen
- 56 Grießflammeri mit Fruchtsauce





- 56 Kirschsuppe mit Zimt
- 58 Dampfnudeln mit Vanille-  
sauce
- 60 Rhabarber-Erdbeer-Grütze
- 60 Orangencreme

62 **Rezept- und  
Sachregister**





## Der richtige Topf

Es gibt im Handel so viele unterschiedliche Töpfe aus verschiedenen Materialien und in diversen Größen, daß man von dem richtigen Topf gar nicht sprechen kann. Für die Gerichte in diesem Buch wurden im wesentlichen zwei Töpfe verwendet: ein Topf aus Gußeisen zum Schmoren und für die übrigen Speisen ein Edelstahltopf. Wodurch sich die verschiedenen Materialien auszeichnen, erfahren Sie aus der folgenden Übersicht.

### Edelstahltopfe

sind aus rostfreiem Edelstahl und inzwischen wohl die am häufigsten angebotenen Töpfe. Da Edelstahl keine besondere Leitfähigkeit hat, haben gute Edelstahltopfe dicke Zwischenböden aus Aluminium oder – weil es besonders leitfähig ist – aus Kupfer. Wenn Sie nur einen großen Topf anschaffen möchten, ist ein Edelstahltopf am ehesten zu empfehlen. Er ist vielseitig einsetzbar, pflegeleicht und unempfindlich.

### Aluminiumtopfe

leiten die Wärme gut und sind ebenso haltbar wie Edelstahltopfe.

### Kupfertöpfe

sind die teuersten unter den Töpfen und haben eine ausgesprochen gute Leitfähigkeit. Kupfertöpfe sind innen immer mit einer Edelstahl- oder Nickelschicht überzogen, da Kupfer selbst auf Säure

reagiert, die ja in fast allen Nahrungsmitteln enthalten ist. Kupfertöpfe sind optisch besonders attraktiv, aber auch relativ aufwendig in der Pflege. Sie sind also eher Zusatztöpfe, aber keine Gebrauchsstücke für jeden Tag.

### Gußeiserne Töpfe

leiten die Wärme ganz ausgezeichnet. Sie sind deshalb ideal für alle Schmorgerichte und sehen außerdem sehr hübsch aus. Die Töpfe eignen sich ebenso gut zum Servieren, denn die Gerichte bleiben in ihnen auch sehr lange heiß. Nachteil ist ihr beachtliches Gewicht und die Neigung zum Rosten, was Sie allerdings durch den Kauf eines emaillierten Topfes vermeiden können. Unemaillierte Töpfe sollten Sie nach dem Spülen immer sehr gut trocknen lassen, bevor Sie sie im Schrank verstauen.

### Emaillietöpfe

sind aus Stahl mit einer – meist bunten – Emailleglasur. Sie sind leicht zu reinigen, aber die Emailleschicht kann kaputtgehen, wenn man sie stark anstößt.

## Die Wahl des Topfes

Bei allen Töpfen gibt es beachtliche Qualitätsunterschiede. Prüfen Sie das Angebot genau, entscheiden Sie sich nicht unbedingt für das billigste Programm. Auch beim Topfkauf drückt sich Qualität (leider) im Preis aus. Wenn Sie lange Freude an Ihren Töpfen

haben wollen, zahlen sich ein paar Mark mehr sicher aus. Beim Kauf sollten Sie sich nach der Dicke und somit der Hitzeleitfähigkeit des Topfbodens erkundigen. Sie bestimmt, wie schnell der Topfinhalt erhitzt wird, wie rasch die Gerichte garen und damit letzten Endes, wie hoch der Energieverbrauch beim Kochen ist.

Der Topfboden muß zudem immer eben sein, damit er die Hitze gleichmäßig aufnimmt. Wenn Sie einen Herd mit Glaskeramik-Kochfeld haben, ist dies besonders wichtig. Der Topf sollte außerdem keinesfalls kleiner als das Kochfeld sein, denn dann geht wertvolle Energie verloren. Etwas größer kann er dagegen schon sein, wenn der Topfboden die Hitze gut leitet.

Ein Topf, in dem Sie komplette Hauptgerichte kochen wollen, sollte nicht zu klein sein. Eine Größe von mindestens 3,6 l Inhalt ist ideal.

Falls Sie mehrere Töpfe in verschiedenen Größen kaufen, entscheiden Sie sich für Töpfe, deren Größe so aufeinander abgestimmt ist, daß sie sich im Schrank platzsparend ineinander stapeln lassen.

Die Griffe sollten möglichst beim Garen nicht heiß werden. Wenn Sie den Topf im Backofen verwenden wollen, müssen die Griffe natürlich backofenfest sein. Vergessen Sie nicht, sich danach zu erkundigen. Und testen Sie, ob die Griffe auch gut in der Hand liegen. Einige Töpfe haben inzwischen einen praktischen Schüttrand, mit dem Sie Flüssigkeiten be-



quem abgießen können, ohne daß etwas vom Gargut aus dem Topf rutscht. Ebenfalls praktisch ist ein Glasdeckel. So können Sie immer sehen, was im Topf passiert.

## Nützliches Zubehör

Einige Töpfe haben als Sonderzubehör einen passenden Dünsteinsatz. Falls dies nicht der Fall ist, sollten Sie sich einen Einsatz kaufen, der sich verschiedenen Topfgrößen anpaßt und so in jeden Topf paßt. In dieser preiswerten Alternative lassen sich Kartoffeln und Gemüse, aber auch Fisch und Fleisch auf schmack-

hafte und nährstoffschonende Art dünsten. Ebenfalls sehr praktisch ist ein Pürierstab. Viele Suppen bekommen eine schöne Bindung, wenn sie damit fein zerkleinert werden. Das zeitaufwendige und mühsame Durchpassieren von Hand können Sie sich dann meist sparen: Der Pürierstab erledigt diese Arbeit direkt im Topf. Falls Sie keinen Pürierstab besitzen, können Sie Suppen auch im Mixer pürieren. Dazu aber immer den kleinen, runden Einsatz aus dem Deckel entfernen. Sonst kann es leicht passieren, daß sich der Deckel löst und die heiße Suppe durch die Küche spritzt.

Wenn Sie die Suppe nur leicht zerdrücken wollen, genügt übrigens auch ein Kartoffelstampfer.

Noch ein Hinweis zum Schluß: Eine selbstgemachte Brühe schmeckt natürlich immer besser als ein Fertigprodukt aus Granulat oder Würfeln. Meist wird Ihnen jedoch die Zeit fehlen oder der Aufwand zu groß sein, eine Brühe selbst zu kochen. Eine gute Alternative sind mittlerweile Fonds aus vielen verschiedenen Zutaten aus dem Glas: Geflügel, Rind, Lamm, Wild, Gemüse, Fisch und Hummer stehen zur Auswahl. Damit zaubern Sie immer einen guten Geschmack in Ihren Topf.



Welcher Topf ist der richtige? Das große Angebot an Töpfen und Zubehör macht die Wahl nicht leicht.



# Spargel in Kräutersauce

Schmeckt auch mit grünem Spargel. Die Garzeit verkürzt sich dann auf 6–8 Minuten.

Zutaten für 4 Personen:

1 kg weißer Spargel

Salz

1 Prise Zucker

200 g Crème fraîche

100 g Joghurt

1 Teel. Weißweinessig

1 Teel. Sonnenblumenöl

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

2 Tomaten

je 1 Bund Basilikum, Petersilie und Schnittlauch

## Gelingt leicht

Pro Portion etwa:

1100 kJ/260 kcal

7 g Eiweiß · 21 g Fett

9 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

**1.** Den Spargel waschen und die Stangen von oben nach unten gründlich schälen. Die holzigen Enden abschneiden.

**2.** In einem großen Topf reichlich Wasser mit Salz und dem Zucker zum Kochen bringen. Den Spargel hineingeben und je nach Dicke in 10–15 Minuten knapp weich garen.

**3.** Inzwischen die Crème fraîche mit dem Joghurt, dem Essig, dem Öl, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Tomaten waschen und würfeln, dabei

die Stielansätze entfernen. Die Kräuter waschen, trockenschwenken, von den groben Stielen befreien und fein hacken. Die Tomaten und die Kräuter unter die Crème fraîche mischen.

**4.** Den Spargel mit einem Schaumlöffel vorsichtig aus dem Wasser heben, auf vorgewärmten Tellern verteilen und mit der Sauce servieren.

# Fisch mit Gemüse-Vinaigrette

Zutaten für 4 Personen:

2 Lachsfilets von je etwa 200 g

1 Eßl. Zitronensaft

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Frühlingszwiebel

1 kleine Möhre

1 Tomate

1/2 Bund Basilikum

1 Eßl. trockener Weißwein, ersatzweise Gemüsebrühe

1 Eßl. Weißweinessig

1 Prise Zucker

3 Eßl. Maiskeimöl

einige Salatblätter

Für den Dämpfeinsatz: Pergamentpapier

## Exklusiv

Pro Portion etwa:

1100 kJ/260 kcal

20 g Eiweiß · 20 g Fett

2 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

**1.** Die Fischfilets halbieren, dann mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Einen Dämpfeinsatz mit Pergamentpapier auslegen und den Fisch hineinlegen.

**2.** Für die Vinaigrette die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Möhre schälen und ebenfalls sehr fein würfeln. Die Tomate waschen und fein hacken, dabei den Stielansatz entfernen. Das Basilikum waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden.

**3.** Den Weißwein, den Essig, Salz, Pfeffer und den Zucker verrühren. Das Öl unterschlagen. Die Gemüswürfel und das Basilikum untermischen.

**4.** In einem Topf etwa 1 cm hoch Wasser zum Kochen bringen. Den Fisch im Einsatz in den Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten dämpfen.

**5.** Inzwischen die Salatblätter waschen, trockenschwenken und die Teller damit belegen.

**6.** Jeweils 1 Fischstück mit dem Salat anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln und sofort servieren. Dazu paßt (geröstetes) Weißbrot.

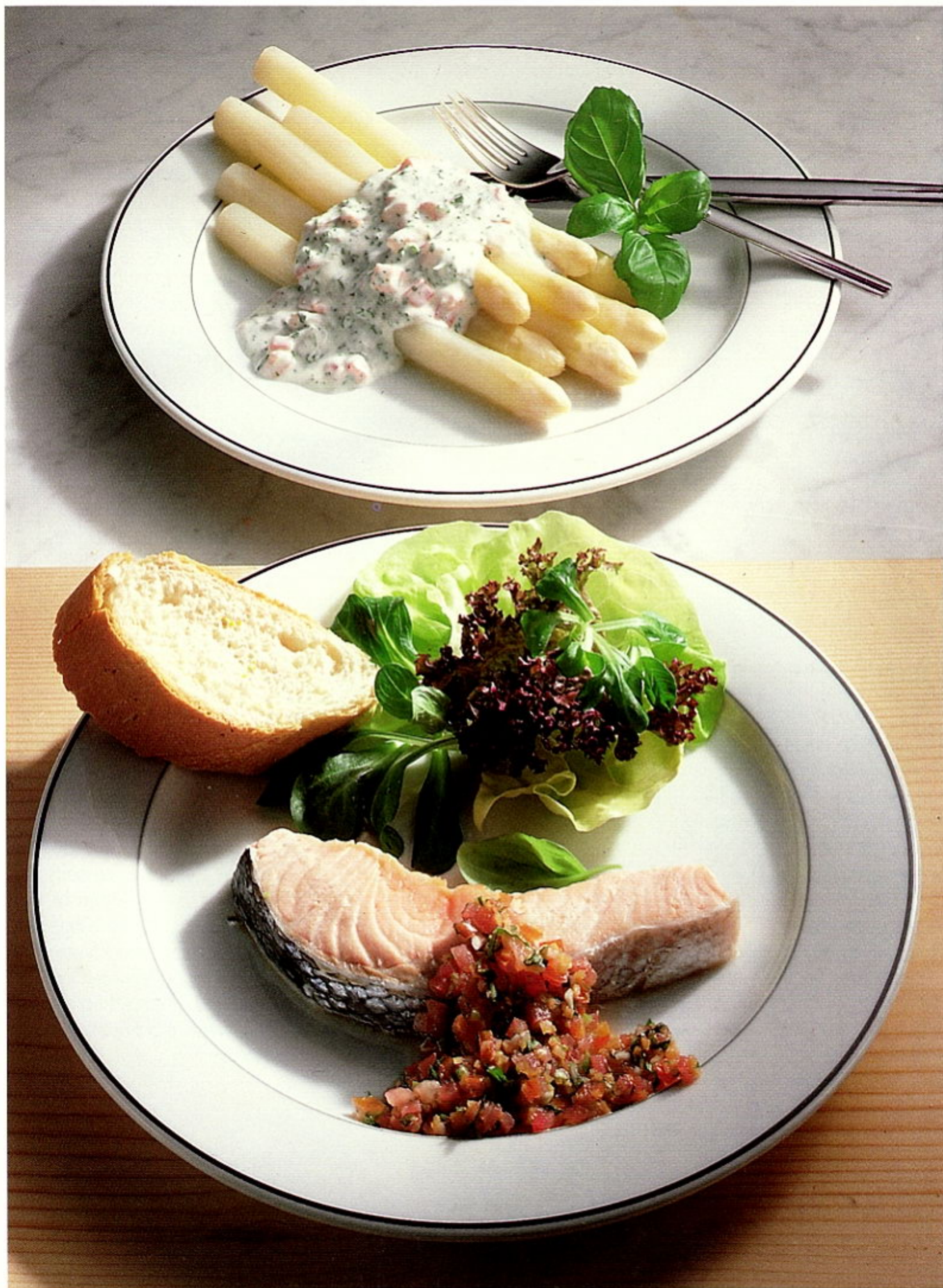
Im Bild vorne:

Fisch mit Gemüse-Vinaigrette

Im Bild hinten:

Spargel in Kräutersauce







# Pilze auf griechische Art

Zutaten für 4 Personen:

500 g Champignons

1 Eßl. Zitronensaft

2 Tomaten

8 Schalotten oder kleine Zwiebeln

2 Eßl. Olivenöl

1/4 l trockener Weißwein, ersatzweise Hühnerbrühe

1 Eßl. grüne Pfefferkörner, frisch oder aus dem Glas

Salz

1 Prise Gewürznelkenpulver

1 Prise Zimtpulver

## Gelingt leicht

Pro Portion etwa:

410 kJ/ 100 kcal

4 g Eiweiß · 4 g Fett

5 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

**1.** Die Pilze putzen, eventuell kurz abspülen. Größere Pilze halbieren oder vierteln. Die Pilze mit dem Zitronensaft mischen.

**2.** Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Schalotten schälen.

**3.** Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten darin unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten braten.

**4.** Die Pilze dazugeben und kurz mitbraten. Die Tomaten,

den Weißwein und die Pfefferkörner untermischen. Die Pilze mit Salz, den Gewürznelken und dem Zimt würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten schmoren.

**5.** Eventuell noch mit Salz abschmecken, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

# Mangoldröllchen

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel

2 Eßl. Olivenöl

50 g Langkornreis

25 g Korinthen

25 g Pinienkerne

etwa 1/8 l Gemüsebrühe

4 große Mangoldblätter (etwa 200 g)

Salz

einige Blätter frische Minze und Petersilie

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1/2 Teel. Honig

Saft von 1/2 Zitrone

100 ml trockener Weißwein, ersatzweise Gemüsebrühe

Küchengarn

## Läßt sich gut vorbereiten

Pro Portion etwa:

760 kJ/ 180 kcal

3 g Eiweiß · 8 g Fett

18 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

**1.** Die Zwiebel schälen und fein hacken.

**2.** In einem Topf 1 Eßlöffel Öl erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Reis, die Korinthen und die Pinienkerne hinzufügen und andünsten. Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 20 Minuten ausquellen lassen.

**3.** Inzwischen die Mangoldblätter waschen und vierteln. Die dicken Stielteile flachschneiden. Die Blätter in kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren. Dann kalt abschrecken und abtropfen lassen.

**4.** Die Kräuter waschen, trockenschwenken und fein hacken. Den Reis etwas abkühlen lassen, dann mit den Kräutern, Salz, Pfeffer und dem Honig abschmecken.

**5.** Die Reismischung auf den Mangoldblättern verteilen. Die Blätter an den Längsseiten einschlagen und aufrollen. Mit Küchengarn zusammenbinden.

**6.** In dem Topf das übrige Olivenöl mit dem Zitronensaft und dem Wein zum Kochen bringen. Die Röllchen hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen. Dabei einmal vorsichtig wenden. Lauwarm oder abgekühlt servieren.

Im Bild vorne:

Mangoldröllchen

Im Bild hinten:

Pilze auf griechische Art







# Fleischbrühe mit Speckklößchen

Dieses Grundrezept für Fleischbrühe schmeckt sicher unvergleichlich besser als Brühe aus Würfeln.

Zutaten für 4–6 Personen:

Für die Brühe:

750 g Rindfleisch zum Kochen (zum Beispiel Hals oder Schulterblatt)

4–6 Fleischknochen

2 Bund Suppengrün

1 Zwiebel

1 Lorbeerblatt

2 Gewürznelken

Salz

Für die Klößchen:

150 g altbackenes Weißbrot

etwa 1/8 l Milch

1 kleine Zwiebel

50 g durchwachsener Speck

1/2 Bund Petersilie

1 Ei

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Salz

Zum Bestreuen:

2 Eßl. Schnittlauchröllchen

## Braucht etwas Zeit

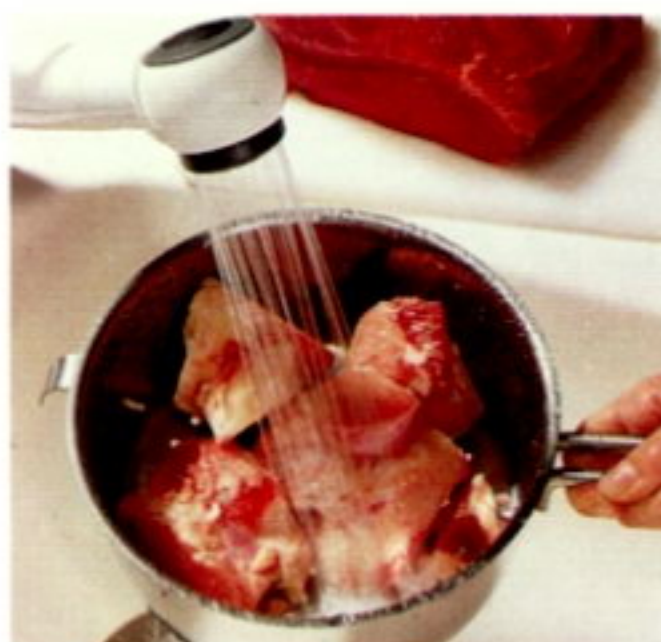
Bei 6 Personen pro Portion etwa:

1400 kJ/330 kcal

30 g Eiweiß · 16 g Fett

15 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 1/2 Stunden



**1.** Das Fleisch und die Knochen kalt abspülen, um eventuell vorhandene Knochensplitter zu entfernen.



**2.** Das Fleisch und die Knochen mit etwa 1 1/2 l Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Das Fleisch soll ganz von der Flüssigkeit bedeckt sein. Den Schaum, der sich beim Aufkochen bildet, abschöpfen.



**3.** Das Fleisch mit halb aufgelegtem Deckel bei mittlerer bis schwacher Hitze etwa 1 Stunde kochen lassen. Die Flüssigkeit darf dabei nicht sprudelnd kochen, sondern immer nur leise siedeln. Wenn sie dennoch kocht, etwas kaltes Wasser angießen.



**4.** Inzwischen das Suppengrün putzen, waschen und grob zerkleinern. Die Zwiebel schälen und halbieren. Das Suppengrün und die Zwiebel, das Lorbeerblatt, die Gewürznelken und Salz zum Fleisch geben. Alles noch einmal etwa 1 Stunde kochen lassen, bis das Fleisch weich ist.





**5.** Für die Klößchen das Weißbrot in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Milch erhitzen und darüber gießen. Das Weißbrot stehenlassen, bis es weich ist und die Milch aufgesogen hat.



**6.** Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Speck von der Schwarte und allen Knorpeln befreien und ebenfalls klein würfeln. Die Speckwürfel in eine kleine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze garen, bis das Fett etwas ausgetreten und der Speck glasig ist. Die Zwiebel kurz darin mitbraten.



**7.** Die Petersilie waschen, trockenschwenken und fein hacken. Mit dem Speck, den Zwiebelwürfeln und dem Ei zum Weißbrot geben und alles gründlich mischen. Den Teig mit Pfeffer und eventuell Salz abschmecken und zu etwa tischtennisballgroßen Klößchen formen.



**8.** Die Suppe durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb gießen. Den Sud wieder in den Topf füllen und erhitzen. Die Klößchen einlegen und bei mittlerer bis schwacher Hitze darin etwa 10 Minuten ziehen lassen. Die Brühe mit den Klößchen in Teller füllen und mit dem Schnittlauch bestreuen.

### Variante:

Auf die gleiche Art können Sie eine Hühnerbrühe zubereiten. Sie brauchen dafür 1 Suppenhuhn von etwa 1,5 kg, das Sie ebenfalls etwa 1 Stunde garen, bevor Sie das zerkleinerte Suppengrün hinzufügen. In der Hühnerbrühe schmeckt auch Knoblauch und Zitronenschale sehr gut.

### Tip!

Wenn Sie fettarm essen wollen, lassen Sie die Brühe erkalten und heben das erstarrte Fett ab. Dann die Brühe wieder erhitzen und die Klößchen darin garen. Speckklößchen aus altbackenen Brezeln schmecken als raffinierte Abwechslung zu den herkömmlichen Klößchen aus Brötchenteig sehr gut. Das Fleisch, das in der Brühe mitgekocht wurde, können Sie kalt im Salat oder auf dem Brot essen. Oder Sie braten es in der Pfanne mit Kartoffeln.



# Erbsencremesuppe mit Majoran

Anstelle von Erbsen eignen sich auch Mais, Möhren, Kürbis oder Broccoli.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Möhre
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Zwiebel
- 1 Eßl. Butter
- 400 g Erbsen, tiefgekühlt oder frisch enthülst
- 1/4 l Fleisch- oder Gemüsebrühe
- 1 Bund Bohnenkraut, ersatzweise Petersilie
- 100 g Sahne
- Salz
- weißer Pfeffer, frisch gemahlen

## Schnell • Preiswert

Pro Portion etwa:  
870 kJ/210 kcal  
8 g Eiweiß · 12 g Fett  
15 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

**1.** Die Möhre, die Petersilienwurzel und die Zwiebel schälen und klein würfeln.

**2.** Die Butter in einem Topf erhitzen. Das Wurzelgemüse und die Zwiebel darin unter Rühren glasig dünsten. Die unaufgetauten oder frischen Erbsen kurz mitdünsten.

**3.** Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Zudeckt bei mittlerer Hitze etwa

5 Minuten kochen lassen, bis die Erbsen weich sind.

**4.** Inzwischen das Bohnenkraut waschen, trockentupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Etwa ein Viertel der Sahne steif schlagen.

**5.** 1 Schöpflöffel Gemüse aus der Suppe nehmen. Die übrige Suppe im Topf mit dem Pürierstab pürieren. Die flüssige Sahne und das Bohnenkraut untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**6.** Die Suppe in Teller füllen, mit dem Gemüse und der geschlagenen Sahne garnieren.

# Rucola-Weinsuppe

Wenn Sie keine Rucola bekommen, nehmen Sie Spinat oder Mangold.

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Lachsfilet
- 2 Eßl. Zitronensaft
- 150 g Rucola
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Eßl. Sonnenblumenöl
- 600 ml Gemüsebrühe oder Fischfond
- 1/8 l trockener Weißwein
- Salz
- weißer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 125 g Sahne
- 2 Eigelb

## Raffiniert

Pro Portion etwa:  
1100 kJ/260 kcal  
12 g Eiweiß · 21 g Fett  
4 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

**1.** Das Lachsfilet in sehr kleine Würfel schneiden. Mit dem Zitronensaft mischen und auf Suppenteller verteilen.

**2.** Die Rucola waschen, trockenschwenken und in Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

**3.** Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Brühe und den Wein angießen. Alles zum Kochen bringen.

**4.** Die Rucola untermischen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und dem Cayennepfeffer abschmecken. Noch einmal etwa 2 Minuten köcheln lassen. Die Sahne mit den Eigelben und etwas heißer Suppe verrühren. Den Topf vom Herd ziehen und die Mischung unter die Suppe schlagen. Die heiße Suppe über den Lachs in die Teller geben und servieren.

Im Bild vorne:  
Rucola-Weinsuppe  
Im Bild hinten:  
Erbsencremesuppe mit Majoran







# Hühnerbrühe mit Morcheln

Zutaten für 4 Personen:

10 g getrocknete Spitzmorcheln  
150 g Hühnerbrustfilets  
1 Stück unbehandelte Zitronenschale  
250 g Zuckerschoten  
Salz  
¾ l Hühnerbrühe  
weißer Pfeffer, frisch gemahlen  
1 Handvoll Kerbelblättchen, ersatzweise 1 Bund Dill

## Für Gäste

Pro Portion etwa:  
400 kJ/95 kcal  
13 g Eiweiß · 1 g Fett  
7 g Kohlenhydrate

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

**1.** Die Morcheln in eine Schüssel geben und mit ⅛ l lauwarmem Wasser begießen. Etwa 4 Stunden quellen lassen.

**2.** Die Morcheln aus dem Einweichwasser nehmen und in einem Sieb kalt abspülen. Das Einweichwasser durch eine Filtertüte gießen und beiseite stellen.

**3.** Das Hühnerfleisch in Streifen schneiden. Die Zitronenschale fein hacken und mit dem Fleisch mischen.

**4.** Die Zuckerschoten waschen und putzen. In reichlich kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten garen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

**5.** Die Hühnerbrühe mit dem Pilzeinweichwasser in einem Topf zum Kochen bringen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Morcheln, das Fleisch und die Zuckerschoten dazugeben. Etwa 1 Minute bei mittlerer Hitze darin ziehen lassen.

**6.** Den Kerbel verlesen, waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Die Suppe damit bestreuen.

# Gemüsebrühe mit Kümmel

Zutaten für 4 Personen:

Für die Gemüsebrühe:  
250 g Möhren  
1 Petersilienwurzel  
1 Fenchelknolle (etwa 200 g)  
2 Stangen Lauch  
einige Stangen Staudensellerie  
2 Tomaten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund Petersilie  
Salz  
Für die Suppeneinlage:  
1 rote Paprikaschote  
100 g Champignons  
1 Eßl. Zitronensaft  
1 große Möhre  
2-3 Teel. Kümmelkörner  
1 Bund Schnittlauch

## Preiswert

Pro Portion etwa:  
430 kJ/100 kcal  
7 g Eiweiß · 1 g Fett  
14 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

**1.** Für die Brühe alle Gemüse schälen oder waschen und fein zerkleinern. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und halbieren. Die Petersilie waschen.

**2.** Alle zerkleinerten Gemüse mit der Zwiebel, dem Knoblauch und der Petersilie in einen Topf geben. Etwa 1 ½ l Wasser angießen und aufkochen. Salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.

**3.** Inzwischen die Paprikaschote waschen, halbieren, Kerngehäuse und Stielansatz entfernen. In Streifen schneiden. Die Champignons putzen, in feine Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Die Möhre schälen und in Stifte schneiden.

**4.** Die Brühe durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb gießen. Das Gemüse ausdrücken und wegwerfen. ¾ l der Brühe wieder in den Topf geben und aufkochen. Den Paprika, die Champignons, die Möhren und den Kümmel darin bei starker Hitze etwa 3 Minuten garen.

**5.** Den Schnittlauch waschen, trockenschwenken und in Röllchen schneiden. Die Suppe damit bestreuen.

Im Bild vorne:  
Hühnerbrühe mit Morcheln  
Im Bild hinten:  
Gemüsebrühe mit Kümmel





DER LEICHTE EINSTIEG



# Süßsaure Suppe mit Glasnudeln

Zutaten für 4 Personen:

50 g Glasnudeln

150 g Fischfilet (zum Beispiel Kabeljau, Rotbarsch oder Seelachs)

8 rohe Garnelen

1 Eßl. Zitronensaft

1 Tomate

1 Handvoll Pack choi Blätter (aus dem asiatischen Lebensmittelgeschäft) oder Spinat

1 Bund Frühlingszwiebeln

$\frac{3}{4}$  l Hühnerbrühe

1 getrocknete Chilischote

1 Eßl. Rotweinessig

$\frac{1}{2}$  Eßl. Zucker

1 Eßl. Sojasauce

eventuell Salz

Zum Bestreuen: einige Koriander- oder Petersilienblättchen

## Raffiniert

Pro Portion etwa:

380 kJ/90 kcal

15 g Eiweiß · 1 g Fett

5 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten



**1.** Die Glasnudeln in einer Schüssel mit warmem Wasser bedecken und etwa 10 Minuten quellen lassen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen und mit einer Schere etwas kleiner schneiden.



**2.** Das Fischfilet waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Die Garnelen aus den Schalen brechen und vom dunklen, fadenförmigen Darm befreien. Den Fisch und die Garnelen mit dem Zitronensaft mischen.



**3.** Die Tomate waschen, achtern, die Kerne entfernen und vom Stielansatz befreien. Die Pack choi Blätter oder den Spinat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.



**4.** Die Brühe mit der Chilischote aufkochen. Mit dem Essig, dem Zucker und der Sojasauce abschmecken. Das Gemüse und die Glasnudeln darin etwa 2 Minuten kochen lassen. Den Fisch und die Garnelen untermischen und etwa 1 Minute kochen lassen. Eventuell mit Salz abschmecken. Mit den Korianderblättchen bestreuen.



# Kürbissuppe mit Ingwer

Anstelle von Kürbis schmeckt diese Suppe auch mit Möhren oder Süßkartoffeln sehr gut.

Zutaten für 4 Personen:

1 walnußgroßes Stück frischer

Ingwer

1/2 frische rote Pfefferschote

1 Knoblauchzehe

2 Frühlingszwiebeln

400 g Kürbis (geputzt gewogen)

1 Eßl. Maiskeimöl

3/4 l Gemüse- oder Fleischbrühe

Salz

1 Eßl. Zitronensaft

1 Prise Zucker

## Schnell

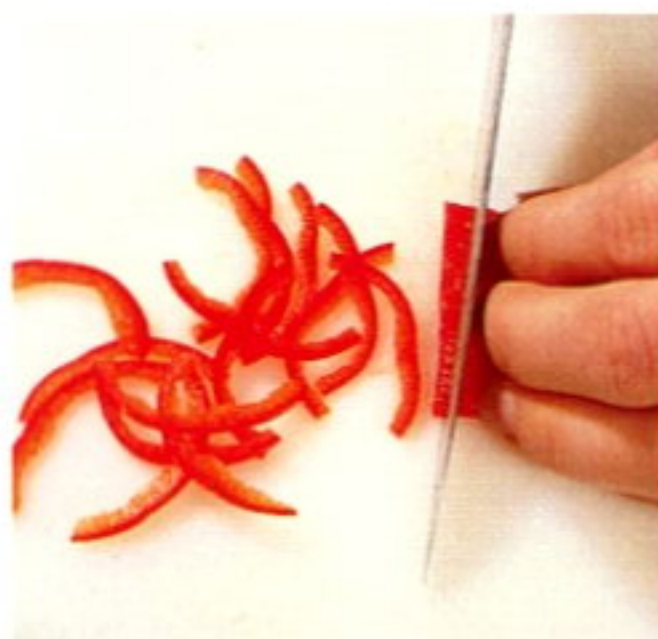
Pro Portion etwa:

250 kJ/60 kcal

2 g Eiweiß · 3 g Fett

7 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten



**1.** Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Pfefferschote vom Stielansatz befreien, längs halbieren und die Kerne entfernen. Kalt abspülen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

**2.** Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Den Kürbis schälen, von allen Kernen befreien und fein raspeln.

**3.** Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Den Ingwer, den Knoblauch, die Pfefferschote und die Frühlingszwiebeln darin unter Rühren glasig dünsten. Den Kürbis dazugeben und etwa 1 Minute mitbraten.

**4.** Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Die Suppe salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis bißfest ist. Die Suppe mit dem Zitronensaft und dem Zucker abschmecken und sofort in vorgewärmten Tellern servieren.



# Fischbrühe mit Safran

Die Fischabschnitte sollten Sie am besten bei Ihrem Fischhändler vorbestellen, denn sie sind dort nicht immer vorrätig.

Zutaten für 4 Personen:

Für die Fischbrühe:

600 g Fischabschnitte (Köpfe und Gräten von Edelfischen wie Steinbutt und Seeszunge)

1 Stange Lauch

1 Petersilienwurzel

1 Möhre

1 Stück Knollensellerie

einige Blättchen Zitronenmelisse

1 Stück unbehandelte Zitronenschale

1 Lorbeerblatt

1 Teel. weiße Pfefferkörner

1/4 l trockener Weißwein, ersatzweise Wasser

Salz

Für die Suppeneinlage:

1 Tomate

100 g Spinat

1 Bund Frühlingszwiebeln

200 g Seeteufelfilet

4 rohe Garnelen

1 Briefchen Safranfäden

2 Scheiben Toastbrot

1 Eßl. Butter

1 Knoblauchzehe

## Braucht etwas Zeit Für Gäste

Pro Portion etwa:

870 kJ/210 kcal

16 g Eiweiß · 5 g Fett

13 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden

**1.** Aus den Fischköpfen die Kiemen herausschneiden oder den Fischhändler bitten, diese Arbeit zu erledigen. Die Fischabschnitte gründlich kalt abspülen und in einen großen Topf geben.

**2.** Den Lauch, die Petersilienwurzel, die Möhre und den Sellerie putzen oder schälen und fein zerkleinern. Mit der Zitronenmelisse, der Zitronenschale, dem Lorbeerblatt und den Pfefferkörnern zu den Fischabschnitten geben. Den Wein und 3/4 l Wasser hinzufügen.

**3.** Die Flüssigkeit erhitzen, aber nicht aufkochen lassen. Die Brühe bei halb aufgelegtem Deckel etwa 25 Minuten garen. Sie darf dabei nicht kochen, sonst schmeckt die Brühe tranig. Also gegebenenfalls sofort etwas kaltes Wasser angießen.

**4.** Die Brühe durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb gießen. Die Zutaten nicht ausdrücken, sondern nur etwas abtropfen lassen. Die Brühe mit Salz abschmecken.

**5.** Die Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei den Stielansatz und die Kerne entfernen. Den Spinat von allen welken Blättern und den groben Stielen befreien, dann in stehendem kaltem Wasser mehrmals gründlich waschen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden. Das Seeteufelfilet in kleine Würfel schneiden.

**6.** Die Garnelen aus den Schalen brechen. Den Darm am Rücken mit einem spitzen Messer entfernen. Die Garnelen kalt abspülen. Den Safran zwischen den Fingern zerreiben und mit etwas Fischbrühe verrühren.

**7.** Das Toastbrot würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen. Die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 2 Minuten braten, bis sie knusprig sind. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Croûtons beiseite stellen.

**8.** Die Fischbrühe zum Kochen bringen. Den Safran und das Gemüse hineingeben und etwa 2 Minuten garen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Den Fisch und die Garnelen hineingeben und etwa 1 Minute ziehen lassen. Die Suppe in vorgewärmte Teller verteilen und mit den Croûtons bestreuen.

## Varianten:

Gut schmeckt die Fischbrühe auch, wenn Sie die Schalen der Garnelen mitgaren. Verwenden Sie statt der Garnelen auch einmal Miesmuscheln. Zur Abwechslung bei der Gemüseeinlage eignen sich Pilze, Mangold, Zuckerschoten, Erbsen oder Staudensellerie.

*Diese klare Fischbrühe mit feiner Einlage ist ein leichtes, festliches Gericht für besondere Gelegenheiten.*







# Rote-Bete-Suppe mit Fisch

Zutaten für 4 Personen:

150 g Kabeljaufilet

1/2 unbehandelte Zitrone

1 Bund Dill

4 rote Beten (etwa 400 g)

1 Eßl. Maiskeimöl

3/4 l Gemüsebrühe

Salz

1/2 Teel. Koriander, gemahlen

1/2–1 Eßl. Rotweinessig

2 Eßl. Crème fraîche

2 Teel. geriebener Meerrettich, frisch  
oder aus dem Glas

## Preiswert

Pro Portion etwa:

590 kJ/140 kcal

9 g Eiweiß · 7 g Fett

10 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

**1.** Den Kabeljau waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Ein Stück der Zitronenschale abschneiden und fein hacken, die Zitrone dann auspressen. Den Dill waschen, trockenschwenken und fein hacken. Einen Teil davon beiseite stellen.

**2.** Den Fisch mit der Zitronenschale und dem Zitronensaft sowie dem gehackten Dill mischen.

**3.** Die roten Beten eventuell waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

**4.** Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die roten Beten darin unter Rühren kurz andünsten. Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten kochen, bis die roten Beten weich sind.

**5.** Die roten Beten dann im Topf mit dem Pürierstab pürieren. Die Suppe mit Salz, dem Koriander und dem Essig abschmecken.

**6.** Den Fisch, die Crème fraîche und den Meerrettich untermischen und die Suppe sofort in vorgewärmte Teller füllen. Mit dem übrigen Dill bestreuen und servieren.

# Paprikasuppe mit Schafkäse

Mit verschiedenfarbigen Paprikaschoten wird die Suppe auch optisch zum Genuß.

Zutaten für 4 Personen:

700 g Paprikaschoten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

einige Zweige frischer Rosmarin

1 Eßl. Olivenöl

800 ml Gemüsebrühe

3 Teel. Paprikapulver, edelsüß

1 Teel. Paprikapulver, rosenscharf

200 g Schafkäse

Salz nach Belieben

1–2 Eßl. Crème fraîche

## Gelingt leicht

Pro Portion etwa:

1000 kJ/240 kcal

10 g Eiweiß · 18 g Fett

8 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

**1.** Die Paprikaschoten waschen und halbieren. Von Kerngehäusen und Stielansätzen befreien und in Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Rosmarin waschen, trockenschleudern, die Nadeln abzupfen und fein hacken.

**2.** Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Rosmarin darin bei mittlerer Hitze unter Rühren glasig dünsten. Die Paprikaschoten hinzufügen und unter Rühren andünsten.

**3.** Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Mit den beiden Paprikapulversorten pikant abschmecken. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 6 Minuten garen, bis die Schoten bißfest sind.

**4.** Inzwischen den Schafkäse in kleine Würfel schneiden. Die Suppe eventuell mit Salz abschmecken und in vorgewärmten Tellern verteilen. Den Käse zusammen mit der Crème fraîche darauf geben und sofort servieren.

Bild oben:

Rote-Bete-Suppe mit Fisch

Bild unten:

Paprikasuppe mit Schafkäse





**DER LEICHTE EINSTIEG**





# Gulaschsuppe mit Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

400 g magerer Rinderhals oder Rinderkamm

400 g Zwiebeln

1–2 Eßl. Sonnenblumenöl

1 Eßl. Paprikapulver, edelsüß

Salz

je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote (zusammen etwa 500 g)

300 g mehligkochende Kartoffeln

1 Eßl. Tomatenmark

Cayennepfeffer

4 Eßl. saure Sahne

## Gelingt leicht

Pro Portion etwa:

1200 kJ/290 kcal

24 g Eiweiß · 12 g Fett

23 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden

**1.** Das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.

**2.** Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten braten. Dann mit dem Paprikapulver bestreuen und das Fleisch dazugeben. Kurz weiterbraten, dann 1 ¼ l Wasser angießen.

**3.** Die Suppe salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 1 ¼ Stunden köcheln lassen.

**4.** Die Paprikaschoten waschen, halbieren, von den

Kerngehäusen und Stielansätzen befreien und in Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln.

**5.** Die Paprikastreifen und die Kartoffeln zusammen mit dem Tomatenmark zur Suppe geben und alles etwa 20 Minuten garen.

**6.** Die Suppe mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Mit der sauren Sahne garnieren und in vorgewärmten Tellern servieren.

## Kichererbsen-Gemüse-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

200 g Kichererbsen

10 g getrocknete Spitzmorcheln

1 l Gemüse- oder Hühnerbrühe

1 Bund Frühlingszwiebeln

1–2 Knoblauchzehen

300 g Tomaten

300 g grüne Bohnen

1 Bund Bohnenkraut

250 g Putenschnitzel

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

2 Eßl. Crème fraîche

Cayennepfeffer

## Braucht etwas Zeit

Pro Portion etwa:

1400 kJ/330 kcal

27 g Eiweiß · 9 g Fett

35 g Kohlenhydrate

- Quellzeit: über Nacht
- Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden

**1.** Die Kichererbsen mit Wasser bedeckt über Nacht quellen lassen. Die Spitzmorcheln in ¼ l lauwarmem Wasser etwa 6 Stunden quellen lassen.

**2.** Die abgetropften Kichererbsen mit der Brühe in einen Topf geben. Die Einweichflüssigkeit der Pilze durch eine Filtertüte dazugießen. Zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 45 Minuten garen.

**3.** Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten häuten und würfeln.

**4.** Die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch und die Tomaten in der Brühe etwa 30 Minuten kochen lassen.

**5.** Die Bohnen putzen, waschen und in Stücke schneiden. Das Bohnenkraut waschen und die Blättchen abzupfen. Das Putenfleisch in Streifen schneiden, salzen und pfeffern.

**6.** Die Bohnen und das Bohnenkraut in der Suppe etwa 12 Minuten garen, bis die Bohnen bißfest sind.

**7.** Die Morcheln, das Putenfleisch und die Crème fraîche in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und noch einmal aufkochen lassen.

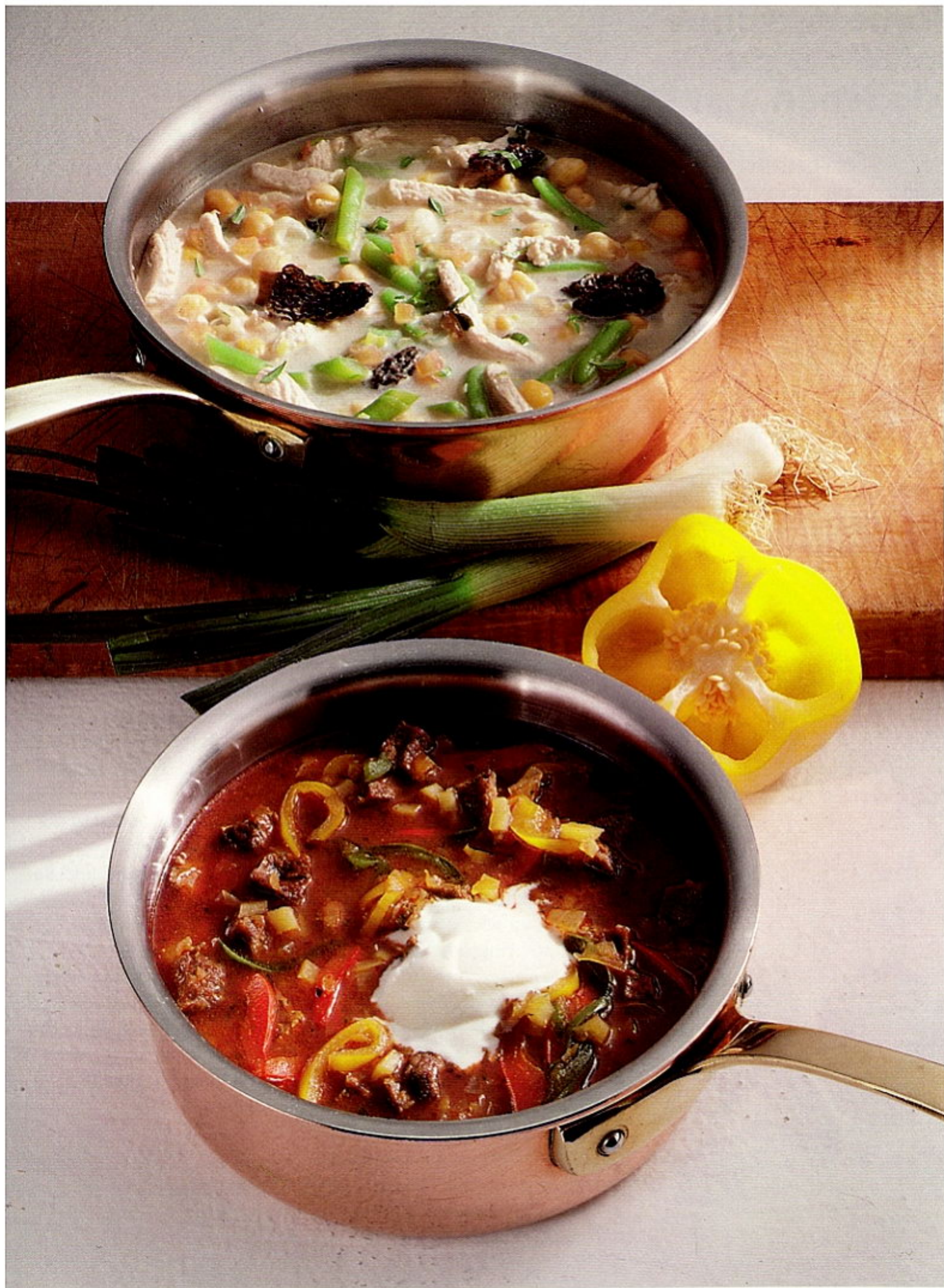
Im Bild vorne:

Gulaschsuppe mit Gemüse

Im Bild hinten:

Kichererbsen-Gemüse-Suppe





ZUM SATTESSEN



# Tomatensuppe mit Polenta-klößchen

Schmeckt am besten mit reifen, aromatischen Tomaten. Im Winter nehmen Sie besser geschälte Tomaten aus der Dose als blasse Treibhaustomaten.

Zutaten für 4 Personen:

Salz
50 g Butter
100 g Polenta (Maisgries)
2 kleine Eier
1 Bund Basilikum
25 g Parmesan, frisch gerieben
1 Möhre
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
800 g Tomaten
1 Eßl. Olivenöl
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Eßl. Sahne
1 Prise Zucker

## Für Gäste



Pro Portion etwa:  
1500 kJ/360 kcal  
14 g Eiweiß · 23 g Fett  
28 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde.

**1.** Für die Klößchen in einem Topf  $\frac{1}{4}$  l Wasser mit Salz und der Butter zum Kochen bringen. Die Polenta mit einem Schneebesen einrühren und unter Rühren zum Kochen bringen. Den Topf kurz vom Herd ziehen, da die Polenta sehr leicht spritzt. Dann bei ganz schwacher Hitze noch einmal einige Minuten garen, bis sie sich zu einem Klob geformt hat.

**2.** Den Polentabrei in eine Schüssel geben. 1 Ei sofort unterrühren, den Brei dann etwas abkühlen lassen. Das Basilikum waschen, trockentupfen und sehr fein hacken. Mit dem restlichen Ei und dem Käse unter den Brei mischen.

**3.** Die Möhre schälen und sehr fein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz im Wasser ziehen lassen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

**4.** Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Möhre darin unter Rühren glasig dünsten. Die Tomaten untermischen und kurz andünsten.  $\frac{1}{2}$  l Wasser angießen,

die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

**5.** Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren oder mit dem Kartoffelstampfer etwas zerdrücken. Die Sahne unterrühren und die Suppe mit dem Zucker und eventuell nochmals Salz und Pfeffer abschmecken.

**6.** Aus der Polentamasse mit zwei Eßlöffeln kleine Klößchen formen und in die Suppe gleiten lassen. Die Klößchen bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 10 Minuten in der Suppe ziehen lassen, dabei einmal vorsichtig umdrehen.

**7.** Die Suppe in vorgewärmte Suppenteller füllen und sofort servieren.

## Varianten:

Tomatensuppe schmeckt auf vielerlei Arten. Hier sind ein paar Vorschläge für leckere Alternativen:

Klößchen mit Grieß statt mit Polenta zubereiten.

Klößchen weglassen und Reis, Bulgur (vorgegarter, grobgeschroteter Weizen) oder Hirse in der Suppe garen.

Anstelle von Klößchen Fischwürfel, zum Beispiel von Lachs, Heilbutt oder Seeteufel, oder Garnelen mit etwas Crème fraîche in der Suppe erwärmen.

*Fruchtige Tomatensuppe einmal anders: mit raffiniert gewürzten Polentaklößchen.*





ZUM SATTESSEN



# Kartoffel- suppe mit Speck

Zutaten für 4 Personen:

2 große Bund Suppengrün  
30 g durchwachsener Räucherspeck  
700 g mehligkochende Kartoffeln  
1 ¼ l Fleisch- oder Gemüsebrühe  
Salz  
weißer Pfeffer, frisch gemahlen  
Muskatnuß, frisch gerieben  
1 großer Bund Majoran  
2 Eßl. Sahne

## Preiswert

Pro Portion etwa:  
990 kJ/240 kcal  
7 g Eiweiß · 8 g Fett  
33 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

**1.** Das Suppengrün putzen, waschen und klein würfeln. Den Speck von der Schwarte und den Knorpeln befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls würfeln.

**2.** Die Speckwürfel in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren braten, bis sie glasig sind und Fett ausgetreten ist. Das Suppengrün dazugeben und unter Rühren im Fett einige Minuten andünsten. Die Kartoffeln dazugeben und ebenfalls kurz andünsten.

**3.** Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Die

Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen, bis die Kartoffeln weich sind.

**4.** Den Majoran waschen, trockenschwenken und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Kartoffeln in der Brühe mit dem Kartoffelstampfer etwas zerkleinern. Den Majoran und die Sahne unter die Suppe mischen. Die Suppe eventuell noch einmal abschmecken, dann in vorgewärmten Tellern servieren. Dazu schmeckt dunkles Brot.

# Lauchsuppe mit Gorgonzola

Statt Gorgonzola können Sie jeden anderen Blauschimmelkäse nehmen.

Zutaten für 3–4 Personen:

750 g Lauch  
250 g mehligkochende Kartoffeln  
1 Eßl. Butter  
1 l Fleisch- oder Gemüsebrühe  
1 großer Bund Petersilie  
200 g Gorgonzola  
Salz  
weißer Pfeffer, frisch gemahlen

## Schnell • Gelingt leicht

Bei 4 Personen pro Portion etwa:  
1400 kJ/330 kcal  
16 g Eiweiß · 21 g Fett  
17 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

**1.** Den Lauch längs aufschlitzen, gründlich waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Dabei auch die hell- und mittelgrünen Teile verwenden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

**2.** Die Butter in einem großen Topf schmelzen, aber nicht bräunen lassen. Den Lauch und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren etwa 2 Minuten andünsten.

**3.** Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

**4.** Inzwischen die Petersilie waschen, trockenschwenken und ohne die groben Stiele fein hacken. Den Gorgonzola von der Rinde befreien und in Würfel schneiden.

**5.** Die Petersilie und den Gorgonzola unter die Suppe mischen. Den Käse in der Suppe unter Rühren auflösen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vorgewärmten Tellern servieren.

Im Bild vorne:  
Lauchsuppe mit Gorgonzola  
Im Bild hinten:  
Kartoffelsuppe mit Speck





ZUM SATTESSEN



# Bunte Bohnensuppe

Diese Suppe stammt aus der Toskana, wo weiße Bohnen ein wichtiger Bestandteil der Küche sind und sowohl als Hauptgericht wie auch als Beilage serviert werden.

Zutaten für 4–6 Personen:

300 g getrocknete weiße Bohnen

etwa 1 l Fleischbrühe

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Möhre

2 Stangen Staudensellerie

2 Stangen Lauch

1 Zweig Rosmarin

½ Bund Thymian

2 Eßl. Olivenöl

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

2 Knoblauchzehen

8–12 kleine Weißbrotscheiben

60 g Parmesan, frisch gerieben

## Preiswert

Bei 6 Personen pro Portion etwa:

1300 kJ/310 kcal

18 g Eiweiß · 7 g Fett

38 g Kohlenhydrate

- Quellzeit: etwa 8 Stunden
- Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden

**1.** Die Bohnen mit Wasser in eine Schüssel geben. Die Bohnen sollten vom Wasser ganz bedeckt sein. Etwa 8 Stunden quellen lassen. Dann das Einweichwasser in einen Meßbecher abschütten und mit der Fleischbrühe auf 1 ½ l Flüssigkeit auffüllen.

**2.** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhre und den Sellerie waschen, putzen und in Würfel schneiden. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen, gründlich unter fließendem Wasser waschen und auch klein würfeln. Auch das zarte Grün vom Lauch mitverwenden. Den Rosmarin waschen, trockenschütteln und die Nadeln von den Stielen zupfen. Den Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen streifen.

**3.** Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch, die Möhre, den Sellerie und den Lauch darin andünsten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Bohnen mit der Brühe, dem Rosmarin und dem Thymian dazugeben.

**4.** Den Topf mit einem Deckel verschließen und die Suppe bei mittlerer Hitze 1–1 ½ Stunden garen, bis die Bohnen weich sind.

**5.** Die Hälfte der Bohnensuppe aus dem Topf nehmen. Den Rest mit dem Pürierstab im Topf pürieren. Die übrige Suppe wieder untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Knoblauch schälen und dazupressen.

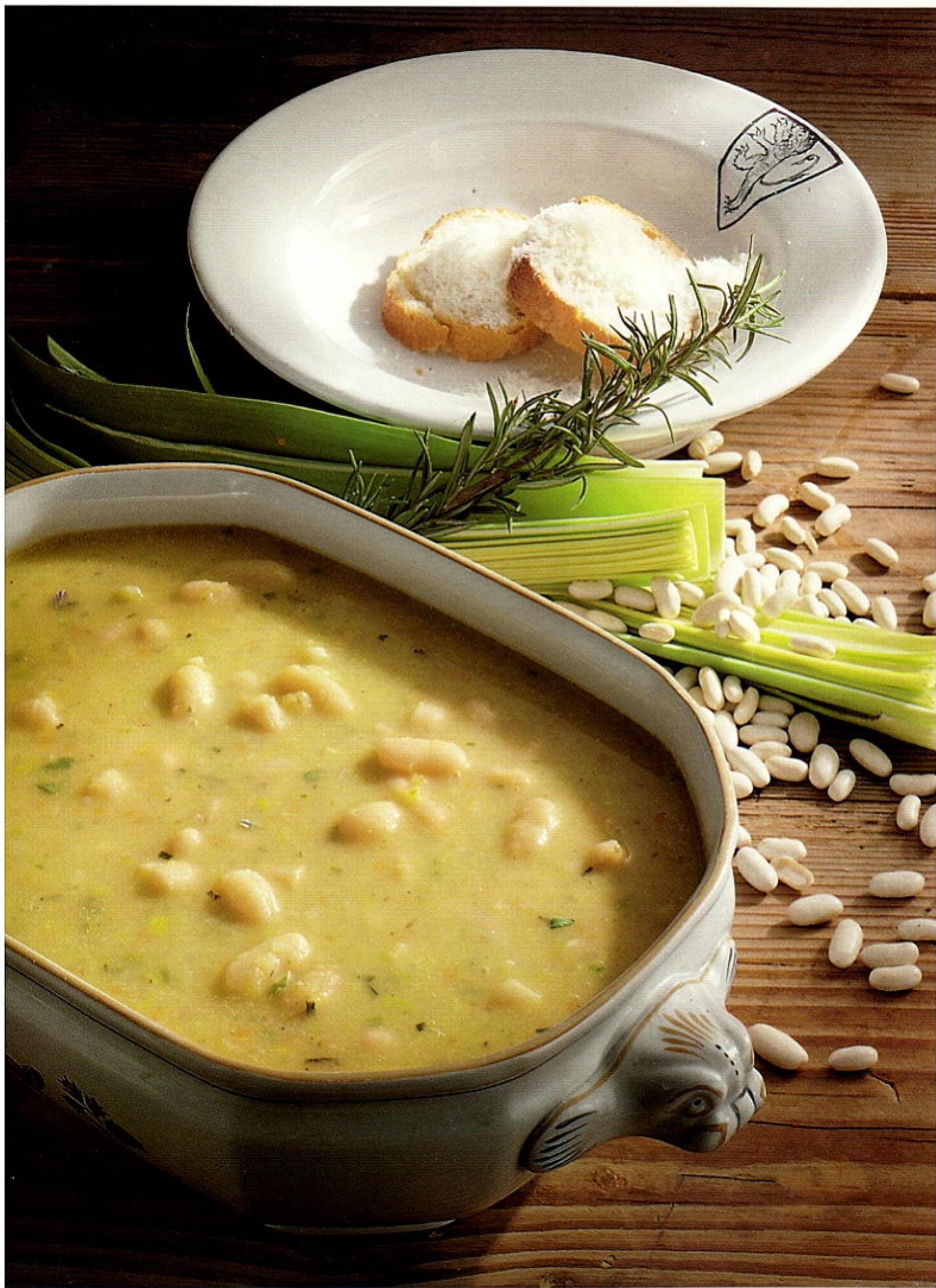
**6.** Je 2 Brotscheiben in große vorgewärmte Teller geben und mit etwa der Hälfte des Parmesans bestreuen. Die heiße Suppe darüber füllen, mit dem restlichen Käse bestreuen und dann sofort servieren.

## Tip!

Wenn Sie weiße Bohnen nicht mögen, garen Sie die Suppe mit Reis, anderem Getreide wie Grünkern (etwa 1 Stunde Garzeit), Buchweizen (etwa 20 Minuten Garzeit) oder aber mit Kartoffeln. Auch andere Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kichererbsen schmecken gut. Inzwischen gibt es in manchen Geschäften buntgemischte Hülsenfrüchte zu kaufen. Da Linsen schneller garen als große Bohnen und gut zerfallen, bekommt dank solch einer Mischung die Suppe eine besonders gute Bindung.

Gerichte mit weißen Bohnen, wie hier die bunte Bohnensuppe, sind typisch für die toskanische Küche.





ZUM SATTESSEN



# Gemüsesuppe mit Nudeln

Zutaten für 4 Personen:

1 rote Paprikaschote  
200 g Kürbis (geputzt gewogen)  
1 Fenchelknolle (etwa 200 g)  
4–5 Stangen Staudensellerie  
200 g Spinat  
1 Zwiebel  
1–2 Knoblauchzehen  
1 Eßl. Olivenöl  
1 l Gemüsebrühe  
Salz  
weißer Pfeffer, frisch gemahlen  
200 g Hörnchennudeln  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Schnittlauch  
Zum Bestreuen: Parmesan

## Gelingt leicht

Pro Portion etwa:  
1300 kJ/310 kcal  
16 g Eiweiß · 8 g Fett  
43 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

**1.** Alle Gemüse waschen und putzen. Die Paprikaschote und den Kürbis würfeln, den Fenchel in Streifen, den Sellerie in Scheiben schneiden. Den Spinat von den groben Stielen befreien. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

**2.** Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Das vorbereitete Gemüse dazugeben und kurz anbraten. Die Brühe angießen und zum Kochen bringen.

**3.** Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garen.

**4.** Die Nudeln hinzufügen und die Suppe etwa 8 Minuten weitergaren, bis die Nudeln bißfest sind.

**5.** Inzwischen die Kräuter waschen, trockentupfen und fein schneiden. Die Suppe mit den Kräutern und eventuell mit Parmesan bestreut servieren.

# Sauerkraut-Paprika-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

300 g roher Schweinebauch  
1 große Zwiebel  
500 g Sauerkraut  
½ Eßl. Butterschmalz  
Salz  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
1 Lorbeerblatt  
2 Wacholderbeeren  
1 Teel. Kümmelkörner  
1 kleine rote Paprikaschote  
1 Teel. Zucker  
1 Teel. Paprikapulver, edelsüß  
100 g saure Sahne

## Preiswert

Pro Portion etwa:  
1500 kJ/360 kcal  
14 g Eiweiß · 32 g Fett  
6 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 ½ Stunden

**1.** Vom Fleisch größere Fettstücke wegschneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Sauerkraut etwas kleiner schneiden.

**2.** Das Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch hinzufügen und von allen Seiten leicht anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel dazugeben und glasig dünsten. Das Sauerkraut untermischen.

**3.** 1 ½ l Wasser angießen und zum Kochen bringen. Das Lorbeerblatt, die Wacholderbeeren und den Kümmel dazugeben und die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde garen.

**4.** Inzwischen die Paprikaschote waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.

**5.** Das Fleisch aus der Suppe nehmen und in Würfel schneiden. Mit den Paprikawürfeln wieder in die Suppe geben und etwa 5 Minuten kochen lassen.

**6.** Die Suppe mit Salz, Pfeffer, dem Zucker und dem Paprikapulver abschmecken. Die saure Sahne untermischen und die Suppe servieren.

Im Bild vorne:  
Gemüsesuppe mit Nudeln  
Im Bild hinten:  
Sauerkraut-Paprika-Suppe





ZUM SATTESSEN



# Fischtopf mit Tomaten

Lassen Sie sich die Fische schon beim Einkauf filetieren und häuten. Die Abschnitte ebenfalls einpacken lassen, sie sind für den aromatischen Sud unerlässlich!

Zutaten für 4–6 Personen:

2 kg gemischte Fische wie Lachsforelle, Meer- oder Rotbarben, See-teufel, Heilbutt und Garnelen  
Salz  
weißer Pfeffer, frisch gemahlen  
3 Eßl. Olivenöl  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Möhre  
1 Petersilienwurzel  
800 g Tomaten  
2 Lorbeerblätter  
1/8 l trockener Weißwein, ersatzweise Wasser  
1 Bund Basilikum  
eventuell 2 frische rote Pfefferschoten

## Etwas teurer Für Gäste

Bei 6 Personen pro Portion etwa:  
1400 kJ/330 kcal  
50 g Eiweiß · 6 g Fett  
8 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/4 Stunden

**1.** Alle Fische waschen und putzen, gegebenenfalls schuppen. Die Köpfe und die Garnelenschalen beiseite legen. Die Fische in Portionsstücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und 2 Eßlöffeln Öl mischen.

**2.** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhre und die Petersilienwurzel putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken und häuten. Dann die Tomaten in kleine Würfel schneiden und dabei auch die Stielansätze entfernen.

**3.** Das restliche Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch, die Möhre und die Petersilienwurzel darin andünsten. Die Lorbeerblätter hinzufügen. Dann die Fischköpfe und die Garnelenschalen dazugeben und alles unter Rühren kurz anbraten.

**4.** Den Wein und etwa 1/2 l heißes Wasser angießen. Die Tomaten daruntermischen und alles bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 30 Minuten schmoren lassen.

**5.** Danach die Fischköpfe und die Garnelenschalen entfernen und die Sauce durch ein Sieb streichen.

**6.** Das Basilikum waschen und hacken. Nach Belieben die Pfefferschoten waschen, putzen, der Länge nach halbieren, von den Kernen und Stielansätzen befreien und in Streifen schneiden.

**7.** Die Sauce mit dem Basilikum und eventuell den Pfefferschoten mischen und wieder erhitzen.

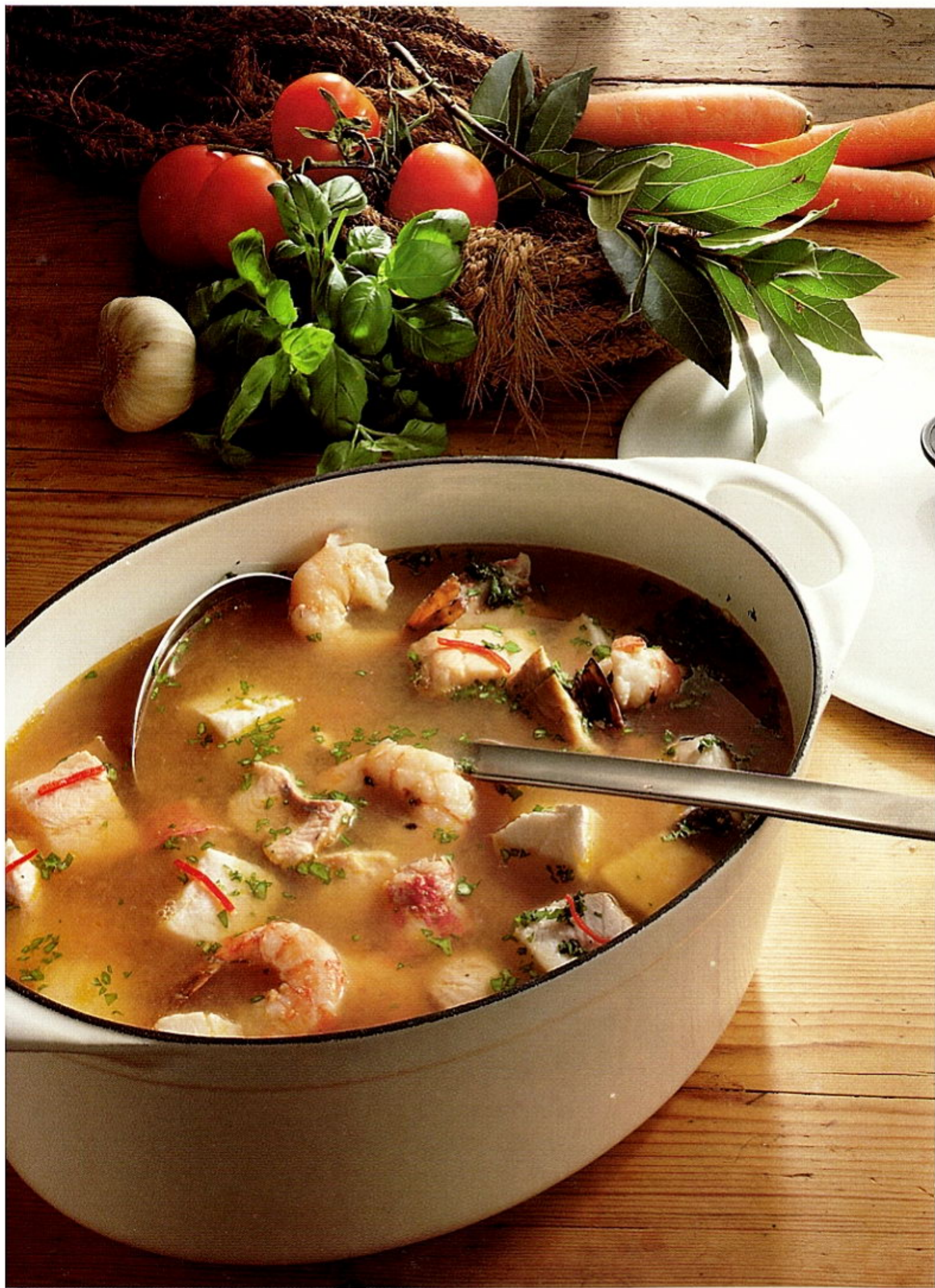
**8.** Die Fischstücke und die Garnelen dazugeben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken und in vorgewärmten Tellern servieren. Dazu paßt Weißbrot.

## Tip!

In Italien, der Heimat dieses Gerichtes, wird dazu meist Knoblauchbrot serviert: Toasten Sie Brotscheiben oder rösten Sie das Brot in einer Pfanne. Knoblauch durch die Presse drücken, mit Olivenöl verrühren und die heißen Brotscheiben damit bestreichen. Für eine einfache Version dieses Fischtops können Sie natürlich auch preiswertere Fische wie Kabeljau, Rotbarsch oder Seelachs verwenden.

*Italien läßt grüßen! Dieser köstliche Fischtopf schmeckt nicht nur unseren südlichen Nachbarn.*





**ZUM SATTESSEN**



# Rote Bohnen mit Rinderhack

Zutaten für 4 Personen:

400 g getrocknete rote Bohnen

800 g Tomaten

2 Zwiebeln

2–3 Knoblauchzehen

1 Eßl. Sonnenblumenöl

500 g Rinderhackfleisch

1/4 l trockener Rotwein, ersatzweise

Fleischbrühe

Salz

Cayennepfeffer

1 Prise Zucker

je 1 rote und gelbe Paprikaschote

## Preiswert

Pro Portion etwa:

3000 kJ/710 kcal

52 g Eiweiß · 22 g Fett

60 g Kohlenhydrate

- Quellzeit: über Nacht
- Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden

**1.** Die Bohnen mit Wasser bedecken und über Nacht quellen lassen.

**2.** Die Tomaten häuten, von den Stielansätzen befreien und würfeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken.

**3.** Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch darin braten, bis es krümelig ist. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin kurz braten. Die Bohnen abtropfen lassen und mit dem Rotwein und den Tomaten zum Fleisch geben.

**4.** Die Bohnen mit Salz, Cayennepfeffer und dem Zucker abschmecken. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 1 1/2 Stunden schmoren lassen, bis die Bohnen weich sind. Dabei bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.

**5.** Die Paprikaschoten waschen, halbieren, von den Kerngehäusen und Stielansätzen befreien und in Streifen schneiden. Unter das Bohnengemüse mischen und etwa 10 Minuten garen, bis die Schoten bißfest sind.

## Indischer Linsentopf

Rote Linsen schmecken besonders aromatisch und garen schnell.

Zutaten für 4 Personen:

300 g geschälte rote Linsen

2 frische grüne Chilischoten

1–2 Knoblauchzehen

1 walnußgroßes Stück frischer Ingwer

1/2 Teel. Kurkuma, gemahlen

1 Stück Zimtstange (etwa 3 cm)

2 Tomaten (etwa 200 g)

2 junge Zucchini (etwa 200 g)

1 Teel. Kreuzkümmel, gemahlen

1/2 Teel. Koriander, gemahlen

1/2 Teel. Senfpulver

1/2 Bund Koriander

## Gelingt leicht

Pro Portion etwa:

1100 kJ/260 kcal

19 g Eiweiß · 1 g Fett

42 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

**1.** Die Linsen in einen Topf geben und mit 900 ml Wasser auffüllen.

**2.** Die Chilischoten von Stielansätzen und Kernen befreien und waschen. Dann in winzige Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen und den Ingwer schälen und fein hacken. Diese Zutaten mit dem Kurkuma und der Zimtstange zu den Linsen geben.

**3.** Die Linsen zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis sie musig sind.

**4.** Inzwischen die Tomaten häuten, von den Stielansätzen befreien und würfeln. Die Zucchini waschen, putzen und in Stifte schneiden. Beides mit dem Kreuzkümmel, dem gemahlenden Koriander und dem Senfpulver zu den Linsen geben und etwa 5 Minuten garen.

**5.** Den frischen Koriander waschen, trockenschwenken und die Blättchen abzupfen.

**6.** Die Zimtstange aus dem Linsentopf entfernen. Die Linsen mit Salz abschmecken und den Koriander darüber streuen.

Im Bild vorne:

Rote Bohnen mit Rinderhack

Im Bild hinten:

Indischer Linsentopf







# Rindfleischtopf mit Äpfeln

Die Äpfel in diesem Eintopf zerfallen beim Garen, sie geben ihm eine angenehm säuerliche Note und ein feines Aroma.

Zutaten für 3–4 Personen:

500 g Rindfleisch zum Schmoren

(zum Beispiel Hals oder Schulter-  
spitze)

1 Zwiebel

1–2 Eßl. Sonnenblumenöl

$\frac{3}{8}$  l Fleischbrühe

500 g vorwiegend festkochende  
Kartoffeln

3 Stangen Lauch (etwa 300 g)

$\frac{1}{4}$  Kopf Weißkohl (etwa 300 g)

2 säuerliche Äpfel (etwa 350 g)

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Bund Petersilie

## Gelingt leicht

Bei 4 Personen pro Portion etwa:

1600 kJ/380 kcal

30 g Eiweiß · 13 g Fett

36 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa  
1  $\frac{1}{2}$  Stunden

**1.** Das Fleisch in Würfel von etwa 1 cm Größe schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

**2.** Das Öl in einem Topf erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise unter Rühren rundherum braun braten und wieder herausnehmen. Die Zwiebel im verbliebenen Bratfett braten, bis sie glasig ist.

**3.** Das Fleisch wieder in den Topf geben. Die Brühe angießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.

**4.** Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel von etwa 2 cm Größe schneiden. Den Lauch längs aufschlitzen, gründlich waschen, putzen und mit dem helleren Grün in etwa 1 cm lange Stücke schneiden. Den Kohl waschen, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln und von den Kerngehäusen befreien. Die Äpfel dann in Schnitze schneiden.

**5.** Die zerkleinerten Zutaten zum Fleisch geben und alles zugedeckt etwa 30 Minuten garen, bis das Fleisch und die Kartoffeln weich sind.

**6.** Den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie waschen, trockenschwenken und ohne die groben Stiele fein hacken. Den Eintopf mit der Petersilie bestreuen und servieren.

## Tip!

Eine ganz besondere Note bekommt der Eintopf, wenn Sie zum Schluß zusammen mit der Petersilie frisch geriebenen Meerrettich darüber streuen.

## Varianten:

Anstelle von Rindfleisch können Sie für dieses Gericht auch Lammfleisch oder Hühnerkeulen nehmen.

Oder Sie verwenden eine Gemüsesorte zusätzlich, zum Beispiel Broccoli oder Blumenkohl, und lassen dafür das Fleisch ganz weg. Die Garzeit verkürzt sich bei dieser vegetarischen Variante auf insgesamt etwa 30 Minuten, ungefähr so lange, bis die Kartoffeln weich sind.

*Ein kräftiger Eintopf mit viel Gemüse, dem Äpfel den ganz besonderen Geschmack geben.*





ZUM SATTESSEN



# Mozzarella-ravioli mit Walnußsauce

Zutaten für 4-6 Personen:

Für den Teig:

400 g Mehl

4 Eier

1 Teel. Olivenöl

Salz

Für die Füllung:

300 g Mozzarella

1-2 Knoblauchzehen

1 Tomate (etwa 100 g)

3 Bund Basilikum

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Für die Sauce:

50 g Walnußkerne

50 g Parmesan, frisch gerieben

3 Eßl. Olivenöl

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

eventuell Salz

Für die Arbeitsfläche: Mehl

## Braucht etwas Zeit

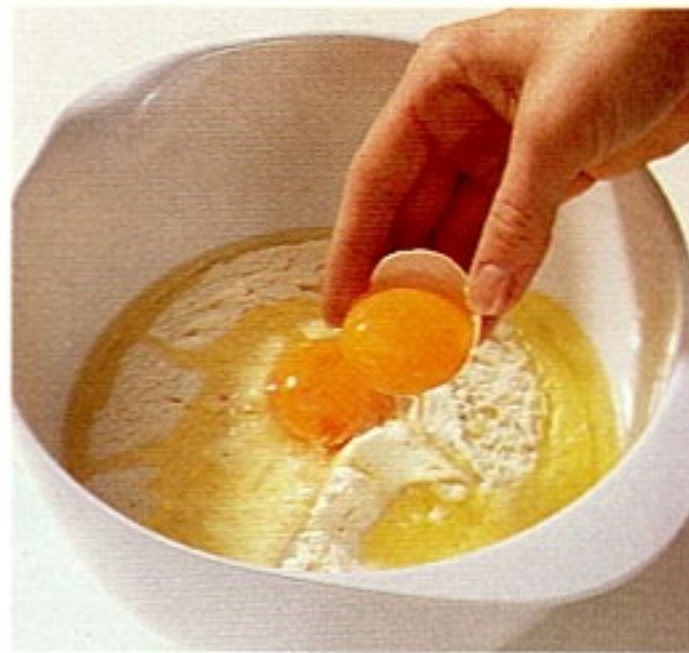
Bei 6 Personen pro Portion etwa:

2500 kJ/600 kcal

28 g Eiweiß · 28 g Fett

55 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 3/4 Stunden



**1.** Für den Teig das Mehl, die Eier und das Olivenöl mit knapp 1 Teelöffel Salz mischen und so lange gründlich verkneten, bis der Teig glatt und glänzend ist. Den Teig zu einer Kugel formen, in Pergamentpapier wickeln und bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen.



**2.** Inzwischen für die Füllung den Mozzarella abtropfen lassen und klein würfeln. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und klein würfeln. Dabei den Stielansatz und die Kerne entfernen. Das Basilikum waschen, trockenschwenken und die Blättchen grob hacken.



**3.** Den Mozzarella mit der Tomate, dem Knoblauch und dem Basilikum mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

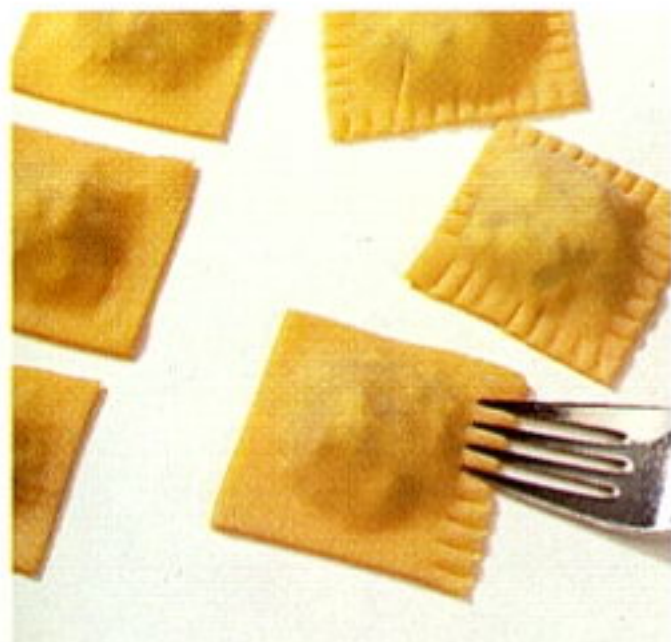


**4.** Den Nudelteig noch einmal kräftig durchkneten, dann in zwei Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche jeweils etwa 2 mm dünn ausrollen.





**5.** Eine Teigplatte in Abständen von etwa 3 cm mit je 1 Teelöffel Füllung belegen und mit der zweiten Teigplatte bedecken.



**6.** Den Teig um die Füllung herum leicht andrücken und mit einem Teigrädchen quadratische Teigstücke ausrollen. Die Teigränder mit einer Gabel etwas zusammendrücken.



**7.** Für die Sauce die Nüsse fein reiben. Dann mit dem Parmesan und dem Öl gründlich verrühren, bis eine cremige Paste entsteht. Die Paste mit Pfeffer und eventuell mit Salz abschmecken.



**8.** Die Ravioli in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten garen. Die Walnußsauce mit 2–3 Eßlöffeln vom Kochwasser verrühren. Die Ravioli abtropfen lassen, mit der Sauce mischen und auf vorgewärmten Tellern servieren.

### Varianten:

Ravioli lassen sich auf ausgesprochen vielseitige Art füllen. Versuchen Sie beispielsweise mal Ricotta, mit etwas püriertem Spinat und reichlich Kräutern gemischt. Oder gegartes Gemüse wie Zucchini, Auberginen, Fenchel oder Kürbis, püriert und gewürzt mit Knoblauch, Salz und Pfeffer und etwas geriebenem Käse. Statt Mozzarella schmeckt natürlich auch anderer Käse, wie zum Beispiel Fontina, Bel Paese oder milder Gorgonzola.

### Tip!

Falls es einmal schnell gehen muß, verwenden Sie einfach fertig gekaufte Ravioli aus der Kühltheke des Supermarkts oder kaufen Sie sie im italienischen Feinkostgeschäft. Die Walnußsauce sollten Sie aber in jedem Fall frisch zubereiten.



# Fisch mit Zuckerschoten

Zutaten für 4 Personen:

300 g Zuckerschoten  
500 g Tomaten  
2 Bund Frühlingszwiebeln  
1 mehligkochende Kartoffel  
1 Bund Thymian  
700 g Kabeljau (Schwanzstück)  
Saft von 1/2 Zitrone  
Salz  
weißer Pfeffer, frisch gemahlen  
1 Eßl. Sonnenblumenöl  
1/8 l trockener Weißwein, ersatzweise Gemüsebrühe

## Gelingt leicht

Pro Portion etwa:  
1200 kJ/290 kcal  
38 g Eiweiß · 3 g Fett  
22 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

**1.** Die Zuckerschoten waschen, putzen und in kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren. Kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Tomaten häuten, von den Stielansätzen befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Kartoffel schälen, waschen und würfeln. Den Thymian waschen, trockenschwenken und die Blättchen von den Stielen zupfen.

**2.** Den Fisch kalt abspülen und trockentupfen. Mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Den Fisch darin bei mittlerer Hitze anbraten, bis er rundherum gebräunt ist. Aus dem Topf nehmen.

**4.** Die Schoten, die Frühlingszwiebeln, die Kartoffel und den Thymian im verbliebenen Fett kurz andünsten. Die Tomaten und den Wein daruntermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5.** Den Fisch darauf legen, mit einem Teil des Gemüses bedecken und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen.

# Huhn mit Ratatouille

Zutaten für 4 Personen:

1 Hähnchen (etwa 1,5 kg)  
Salz  
weißer Pfeffer, frisch gemahlen  
je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote (etwa 450 g)  
1 schlanke Aubergine (etwa 300 g)  
2 Zucchini (etwa 350 g)  
2 weiße Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
4–5 Zweige frischer Salbei  
2 Eßl. Olivenöl  
1 kleine Dose geschälte Tomaten  
1/8 l trockener Weiß- oder Rotwein, ersatzweise Hühnerbrühe

## Für Gäste

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

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/4 Stunden

**1.** Das Hähnchen in 8–12 Stücke teilen und mit Salz und Pfeffer einreiben.

**2.** Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Aubergine und die Zucchini waschen und würfeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Salbeiblätter waschen und trockenschütteln.

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

**4.** Danach die Aubergine im verbliebenen Fett anbraten und herausnehmen. Den Paprika und die Zucchini im restlichen Öl anbraten und herausnehmen.

**5.** Danach die Zwiebeln, den Knoblauch und den Salbei kurz braten. Die Tomaten und den Wein dazugeben, salzen, pfeffern und die Hähnchenteile einlegen.

**6.** Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten schmoren lassen. Das Gemüse dazugeben, abschmecken und zugedeckt weitere 20 Minuten schmoren lassen.

Im Bild vorne:  
Huhn mit Ratatouille  
Im Bild hinten:  
Fisch mit Zuckerschoten





**DER BESONDERE TOPF**



# Paprika- schoten mit Grünkern

Grünkern – das ist nicht vollständig ausgereifter, gedörrter Dinkel – schmeckt ganz besonders aromatisch. Als Ersatz eignet sich anderes intensiv schmeckendes Getreide wie roter Reis, Wildreis, Hafer oder Buchweizen.

Zutaten für 4 Personen:

10 g getrocknete Steinpilze

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Bund Thymian

2 Eßl. Olivenöl

125 g Grünkern

250 g Mozzarella

1 Bund Frühlingszwiebeln

800 g Tomaten

4 große Paprikaschoten

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise Zucker

## Raffiniert Braucht etwas Zeit

Pro Portion etwa:

1600 kJ/380 kcal

22 g Eiweiß · 16 g Fett

36 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden

**1.** Die Pilze in eine Schüssel geben, mit etwa 300 ml lauwarmem Wasser bedecken. Etwa 30 Minuten quellen lassen.

**2.** Dann die Pilze herausnehmen und in kleine Würfel

schneiden. Das Einweichwasser durch eine Filtertüte gießen und mit Wasser wieder auf 300 ml auffüllen.

**3.** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Thymian waschen, trockenschwenken und die Blättchen von den Stielen streifen.

**4.** Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch, die Pilze und den Thymian darin unter Rühren glasig dünsten. Den Grünkern dazugeben und mitbraten, bis er vom Fett überzogen ist.

**5.** Das Pilzwasser angießen und den Grünkern zugedeckt bei mittlerer bis schwacher Hitze in etwa 50 Minuten ausquellen lassen. Dabei eventuell noch etwas Wasser angießen. Den Grünkern in eine Schüssel geben und etwas auskühlen lassen.

**6.** Inzwischen den Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze und die Kerne entfernen.

**7.** Den Grünkern mit den Frühlingszwiebeln, 1 Eßlöffel vom Tomatenfleisch und dem Mozzarella mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**8.** Die Paprikaschoten waschen und jeweils einen Deckel abschneiden. Die Schoten von den Trennwänden mit den Kernen befreien und innen salzen. Die Grünkernmischung in die Schoten füllen, die Deckel wieder auflegen.

**9.** Die übrigen Tomaten in einem Topf aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken.

**10.** Die Schoten in die Tomatensauce setzen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 40 Minuten garen, bis sie weich sind. Zusammen mit der Sauce servieren. Dazu paßt Brot.

*Versuchen Sie diese Paprikaschoten mit vegetarischer Füllung. Nehmen Sie verschiedenfarbige Schoten, dann sind sie auch optisch ein Genuß.*







# Risotto mit Forelle

Zutaten für 4 Personen:

400 g Forellenfilets  
Saft von 1 Zitrone  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund Borretsch, ersatzweise  
2 Bund Dill  
2 Eßl. Butter  
400 g Risotto-Reis (Vialone oder Arborio)  
1/4 l trockener Weißwein, ersatzweise Gemüsebrühe  
3/4 l Gemüsebrühe  
Salz  
weißer Pfeffer, frisch gemahlen

## Raffiniert

Pro Portion etwa:  
2400 kJ/570 kcal  
28 g Eiweiß · 12 g Fett  
78 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

**1.** Die Forellenfilets in winzige Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Den Borretsch waschen, die Blätter von den Stielen zupfen und in sehr feine Streifen schneiden.

**2.** Die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben und mitbraten, bis er vom Fett überzogen ist.

**3.** Den Wein mit der Brühe mischen und etwa ein Viertel

davon zum Reis geben. So lange köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat. Das zweite Viertel der Brühe hinzufügen und garen, bis es aufgesogen ist.

**4.** Den Fisch, den Borretsch und die übrige Flüssigkeit hinzufügen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen, bis der Reis bißfest ist.

**5.** Den Risotto salzen, pfeffern, die übrige Butter unterziehen und servieren.

# Risotto mit Leber und Tomaten

Wenn Sie keine Leber mögen, nehmen Sie Hühnerbrust.

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
200 g Hühnerleber  
250 g Tomaten  
50 g Butter  
400 g Risotto-Reis (Vialone oder Arborio)  
50 ml trockener Weißwein, ersatzweise Fleischbrühe  
etwa 3/4 l Fleischbrühe  
Salz  
weißer Pfeffer, frisch gemahlen  
50 g Parmesan, frisch gerieben

## Raffiniert

Pro Portion etwa:  
2500 kJ/600 kcal  
25 g Eiweiß · 19 g Fett  
79 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

**1.** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Leber waschen, von allen Häutchen befreien und hacken. Die Tomaten häuten und klein würfeln, dabei die Stielansätze und die Kerne entfernen.

**2.** In einem großen Topf 1 Eßlöffel Butter zerlassen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Die Leber dazugeben und kurz anbraten. Den Reis ebenfalls kurz braten.

**3.** Den Wein angießen und so lange kochen lassen, bis er verdampft ist. 2 Schöpfkellen Brühe dazugeben und bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Diesen Vorgang etwa 10 Minuten wiederholen, bis der Reis halbgar ist.

**4.** Die übrige Brühe und die Tomaten dazugeben und zugedeckt noch einmal etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis bißfest ist. Eventuell noch etwas Brühe etwas dazugeben.

**5.** Den Reis salzen und pfeffern. Die übrige Butter in Stücke schneiden und mit dem Parmesan unterziehen. Den Risotto in vorgewärmten Tellern servieren.

Bild oben:

Risotto mit Forelle

Bild unten:

Risotto mit Leber und Tomaten





**DER BESONDERE TOPF**



# Kohlrouladen mit Entenfleischfüllung

Kohlrouladen einmal nicht nach Hausfrauenart, sondern ganz exklusiv gefüllt. Natürlich schmeckt auch anderes Fleisch wie Rind oder Huhn in der Füllung.

## Zutaten für 4 Personen:

1 mittelgroßer Weißkohlkopf (etwa 1500g)

Salz

1 1/2 altbackene Brötchen

1 Flügtenbrustfilet (etwa 350 g)

3 Schalotten

1 Bund Majoran

1 großes Ei

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1–2 Eßl. Butterschmalz

400 ml Hühnerbrühe

4 Eßl. Portwein nach Belieben

4 mittelgroße Kartoffeln (je etwa 150g)

2 Eßl. Crème fraîche

Küchengarn

## Raffiniert • Für Gäste

Pro Portion etwa:

2400 kJ/570 kcal

29 g Eiweiß · 29 g Fett

50 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

**1.** In einem großen Topf Salzwasser aufkochen. Den Kohlkopf waschen. Den Strunk keilförmig herausschneiden und den Kohlkopf im kochenden Wasser etwa 5 Minuten garen, bis sich die Blätter ablösen lassen.

**2.** Den Kohlkopf kalt abschrecken und 8–12 Blätter vorsichtig ablösen. Falls sich die innen liegenden Blätter noch nicht gut ablösen lassen, den Kohlkopf eventuell noch einmal einige Minuten kochen lassen. Die Rippen flach schneiden. Vom übrigen Kohlkopf etwa 4 Blätter ablösen und fein hacken. Den Rest für ein anderes Gericht verwenden.

**3.** Die Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Das Entenbrustfilet vom Fett befreien und das Fleisch in kleine Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und fein hacken. Den Majoran waschen, trockenschwenken und die Blättchen von den Stielen zupfen. Dann ebenfalls fein hacken.

**4.** Die Brötchen ausdrücken und in eine Schüssel geben. Das Entenfleisch, die Schalotten, den Majoran, das gehackte Kraut und das Ei hinzufügen und alles gründlich mischen. Den Teig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5.** Die Kohlblätter in vier Portionen auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Die Mischung darauf verteilen. Dabei am Rand jeweils etwa 2 cm frei lassen.

**6.** Die Längsseiten nach innen schlagen und die Blätter zu Rouladen aufrollen. Mit Küchengarn zusammenbinden.

**7.** Das Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen, aber nicht bräunen. Die Kohlrouladen darin rundherum anbraten, bis

sie leicht gebräunt sind. Die Brühe und nach Belieben den Portwein angießen und zum Kochen bringen.

**8.** Die Rouladen zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

**9.** Inzwischen die Kartoffeln schälen und waschen. Die Kartoffeln in die Sauce oder auf die Rouladen legen und alles zugedeckt noch einmal etwa 30 Minuten garen, bis die Kartoffeln und die Rouladen weich sind.

**10.** Die Rouladen und die Kartoffeln aus der Sauce nehmen und auf vorgewärmten Tellern verteilen. Die Crème fraîche zur Sauce geben, eventuell etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Kartoffeln und den Rouladen verteilen.

*Entenfleisch, Schalotten und Majoran machen aus der Kohlroulade ein köstliches Gästeessen.*





DER BESONDERE TOPF



# Kokos-Curry-Reis mit Garnelen

Kokosmilch bekommen Sie in asiatischen Lebensmittelgeschäften, gelegentlich auch in gut sortierten Supermärkten.

Zutaten für 3–4 Personen:

300 g Langkornreis (zum Beispiel Duftreis)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Stück frischer Ingwer (etwa 2 cm)

1 Eßl. Sonnenblumenöl

400 ml Kokosmilch (aus der Dose)

¼ l Gemüsebrühe

1–2 Teel. indisches Currypulver

250 g rohe Garnelen

Saft von ½ Zitrone

300 g Spinat

2 Bund Frühlingszwiebeln

1 Bund Basilikum

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

## Raffiniert

Bei 4 Personen pro Portion etwa:

1600 kJ/380 kcal

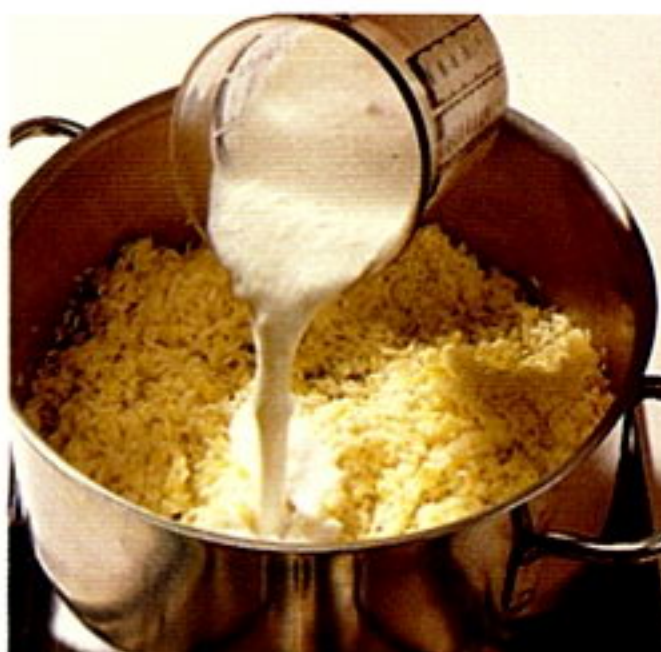
21 g Eiweiß · 5 g Fett

62 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten



**1.** Den Reis in einem Sieb kalt abspülen, bis das ablaufende Wasser klar bleibt. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken.



**2.** In einem Topf das Öl erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer darin glasig dünsten. Den Reis hinzufügen und braten, bis er vom Fett überzogen ist. Die Hälfte der Kokosmilch und die Brühe hinzufügen, mit dem Curry würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen, bis er fast weich ist.



**3.** Inzwischen die Garnelen von den Schalen und vom dunklen Darm befreien, in Stücke schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Den Spinat putzen, gründlich waschen und grob zerkleinern. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.



**4.** Die Garnelen, den Spinat, die Frühlingszwiebeln und das Basilikum mit der übrigen Kokosmilch unter den Reis mischen und alles noch einmal etwa 10 Minuten dünsten, bis der Reis weich ist. Den Reis mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



# Bulgur mit Spinat und Pinienkernen

Bulgur ist vorgegarter, grob geschroteter Weizen. Sie bekommen ihn in Naturkostläden und in türkischen Lebensmittelgeschäften.

Zutaten für 3–4 Personen:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Eßl. Sonnenblumenöl  
50 g Pinienkerne  
300 g Bulgur  
½ l Gemüsebrühe  
500 g Spinat  
1–2 Eßl. Zitronensaft  
1 Bund Basilikum  
2 Eßl. Crème fraîche  
Salz  
weißer Pfeffer, frisch gemahlen  
Cayennepfeffer

## Gelingt leicht

Bei 4 Personen pro Portion etwa:  
1700 kJ/400 kcal  
14 g Eiweiß · 16 g Fett  
51 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten



**1.** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Pinienkerne und den Bulgur hinzufügen und alles weiterbraten, bis der Bulgur von Öl überzogen ist.

**2.** Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Den Bulgur zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen. Inzwischen den Spinat von allen welken Blättern und den groben Stielen befreien, in stehendem kaltem Wasser mehrmals gründlich waschen. Abtropfen lassen.

**3.** Den Spinat mit dem Zitronensaft zum Bulgur geben, gründlich untermischen und etwa 10 Minuten zugedeckt garen, bis der Spinat zusammengefallen und der Bulgur weich ist. Dabei ein- bis zweimal umrühren.

**4.** Inzwischen das Basilikum waschen, trockenschwenken, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Crème fraîche unter den Bulgur mischen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Mit dem Basilikum bestreuen und servieren.



# Lammtopf mit Auberginen und Minze

Minze gibt diesem Gericht eine feine Note und einen erfrischenden Geschmack. Gerade zu Fleisch paßt dieses Kraut ganz ausgezeichnet. Wenn Sie keine Minze bekommen, nehmen Sie Petersilie und schmecken das Ragout eventuell mit etwas mehr Essig ab.

Zutaten für 4–6 Personen:

2 schlanke Auberginen (etwa 250 g)

500 g Tomaten

500 g Lammb Brust

500 g Lammschulter

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

3–4 Eßl. Olivenöl

1–2 Eßl. Butter

2 Eßl. Weißweinessig

1/8 l trockener Weißwein, ersatzweise Fleischbrühe

1 Lorbeerblatt

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

einige Zweige frische Minze

## Für Gäste



Bei 6 Personen pro Portion etwa:  
2600 kJ/620 kcal  
27 g Eiweiß · 54 g Fett  
7 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

**1.** Die Auberginen waschen, putzen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

**2.** Das Lammfleisch von größeren Fettstücken und allen Sehnen befreien und würfeln. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken.

**3.** Das Öl nach und nach in einem großen Topf erhitzen. Die Auberginenwürfel darin portionsweise bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten und wieder aus dem Topf nehmen. Dann die Butter im Topf erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten und ebenfalls wieder herausnehmen. Die Zwiebeln und den Knoblauch im verbliebenen Bratfett glasig dünsten.

**4.** Die Auberginenwürfel und das Fleisch wieder in den Topf geben. Die Tomaten, den Essig, den Wein, das Lorbeerblatt dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Das Ragout zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde garen. Dabei gelegentlich

umrühren und bei Bedarf etwas Wasser angießen.

**6.** Kurz vor Ende der Garzeit die Minze waschen, trockentupfen und fein hacken. Einen Teil davon unter das fertige Gericht mischen, die restliche Minze darüber streuen. Dazu paßt am besten Stangenweißbrot und ein buntgemischter Salat.

## Tip!

Wenn Sie kein Lammfleisch mögen, verwenden Sie Rindfleisch, Hähnchen oder auch Kaninchen.

*Raffinesse und unproblematische Zubereitung schließen sich nicht aus: Dieser Lammtopf mit Minze ist der beste Beweis!*





**DER BESONDERE TOPF**



# Rindertopf mit Schalotten und Orangen

Zutaten für 4–6 Personen:

800 g Rindfleisch zum Schmoren

(zum Beispiel Hals oder Schulter-  
spitze)

500 g Schalotten

4 Saftorangen

3 Eßl. Olivenöl

1/4 l trockener Weißwein, ersatz-  
weise Fleischbrühe

1/4 l Fleischbrühe

1 Stück Zimtstange

4 Gewürznelken

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

400 g vorwiegend festkochende  
Kartoffeln

1 Bund frischer Thymian

## Braucht etwas Zeit

Bei 6 Personen pro Portion etwa:

1500 kJ/360 kcal

29 g Eiweiß · 13 g Fett

24 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa  
2 1/4 Stunden

**1.** Das Fleisch in Würfel schneiden. Die Schalotten schälen.  
2 Orangen auspressen.

**2.** Das Öl in einem großen  
Schmortopf erhitzen. Das  
Fleisch darin portionsweise bei  
starker Hitze anbraten und her-  
ausnehmen. Die Schalotten im  
verbliebenen Fett andünsten.

**3.** Das Fleisch dazugeben. Den  
Orangensaft, den Weißwein  
und die Fleischbrühe angießen

und zum Kochen bringen. Den  
Zimt und die Gewürznelken  
dazugeben, salzen und pfe-  
fern und alles zugedeckt bei  
schwacher Hitze etwa 1 Stun-  
de köcheln lassen.

**4.** Die übrigen Orangen  
schälen, in Filets zerteilen und  
häuten. Die Kartoffeln schälen,  
waschen und würfeln. Den Thy-  
mian waschen, trockenschütteln  
und die Blättchen abstreifen.

**5.** Die Orangen, die Kartoffeln  
und den Thymian unter das  
Ragout mischen. Salzen, pfe-  
fern und zugedeckt bei schwa-  
cher Hitze etwa 1 Stunde ga-  
ren, bis das Fleisch weich ist.

# Auberginen- topf mit Kapern

Zutaten für 2 Personen:

500 g möglichst junge Auberginen

5 Stangen Staudensellerie

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

400 g Tomaten

3 Eßl. Olivenöl

10 schwarze Oliven

2 Eßl. Rotweinessig

1 Prise Zucker

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Eßl. Kapern (aus dem Glas)

## Gelingt leicht

Pro Portion etwa:

1160 kJ/280 kcal

6 g Eiweiß · 18 g Fett

18 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa  
40 Minuten

**1.** Die Auberginen waschen,  
putzen und würfeln. Den Sello-  
rie waschen, putzen und in  
Scheiben schneiden. Die  
Zwiebel und den Knoblauch  
schälen und fein hacken. Die  
Tomaten häuten, von den Stiel-  
ansätzen befreien und in Wür-  
fel schneiden.

**2.** Das Öl in einem großen  
Topf erhitzen. Die Auberginen  
darin unter Rühren einige Minu-  
ten bei mittlerer Hitze braten,  
bis sie schön gebräunt sind.  
Den Sellerie, die Zwiebel und  
den Knoblauch einige Minuten  
mitbraten.

**3.** Die Tomaten und die Oliven  
untermischen. Die Auberginen  
mit dem Essig, dem Zucker,  
Salz und Pfeffer abschmecken  
und zugedeckt bei mittlerer  
Hitze etwa 15 Minuten schmo-  
ren. Dabei eventuell etwas  
Wasser angießen.

**4.** Die Kapern abtropfen las-  
sen und unter das Auberginen-  
gemüse mischen. Eventuell  
noch einmal mit Salz und Pfe-  
fer abschmecken und mit Brot  
servieren.

Im Bild vorne:

Auberginentopf mit Kapern

Im Bild hinten: Rindertopf mit Schalot-  
ten und Orangen





DER BESONDERE TOPF



# Quark-Nektarinen-Klößchen

Gut schmeckt dieses Gericht auch mit aromatischen Aprikosen oder mit eingeweichten Trockenpflaumen.

Zutaten für 4 Personen:

500 g Quark (Magerstufe)

150 g Hartweizengrieß

50 g Mehl

1 Ei

25 g Zucker

1 Prise Salz

1 unbehandelte Zitrone

3 Nektarinen

Zum Garnieren:

2 Scheiben Pumpernickel

50 g Butter

2 Eßl. Zucker

1 Teel. Zimtpulver

## Preiswert

Pro Portion etwa:

2200 kJ/520 kcal

26 g Eiweiß · 14 g Fett

71 g Kohlenhydrate

- Ruhezeit: einige Stunden
- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

**1.** Den Quark in ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb geben und einige Stunden abtropfen lassen.

**2.** Den abgetropften Quark in eine Schüssel geben und mit dem Grieß, dem Mehl, dem Ei, dem Zucker und dem Salz mischen. Den Teig etwa 30 Minuten stehenlassen,

damit der Grieß und das Mehl quellen können. Der Teig muß dann gut gebunden sein, gegebenenfalls noch etwas Mehl untermischen. Am besten formen Sie 1 Probekloß, geben ihn in kochendes Wasser und lassen ihn bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten ziehen. Behält er seine Form, ist der Teig richtig.

**3.** Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und unter den Quarkteig mischen. Die Nektarinen waschen und abtrocknen. Die Früchte entkernen und in Stücke von etwa 2 cm Größe schneiden.

**4.** Vom Teig jeweils etwa eigroße Stücke abnehmen und in der Hand etwas flachdrücken. Je 1–2 Nektarinstücke auf den Quarkteig legen und darin einhüllen.

**5.** Wenn alle Klöße geformt sind, in einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Die Klöße hineingeben und ohne Deckel bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen. Das Wasser darf dabei nicht sprudelnd kochen, sondern nur leise siedend. Gegebenenfalls etwas kaltes Wasser dazugießen.

**6.** Inzwischen den Pumpernickel sehr fein zerkrümeln. Die gegarten Klöße mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, in eine Schüssel geben und zudecken. Warm stellen. Das Wasser aus dem Topf gießen.

**7.** Die Butter im Topf zerlassen. Das Brot hinzufügen und unter Rühren etwa 2 Minuten rösten. Den Zucker mit dem Zimt mischen.

**8.** Die Klöße auf vorgewärmten Tellern mit den Brotbröseln anrichten, mit dem Zimtzucker bestreuen und servieren.

## Tip!

Wenn Pumpernickel für Ihren Geschmack zu kräftig schmeckt, verwenden Sie als Alternative Semmelbrösel.

*Ein köstliches Dessert für den Sommer, wenn die aromatischen Nektarinen Saison haben.*







# Grießflammeri mit Fruchtsauce

Grießflammeri sollte vor dem Servieren am besten einige Stunden durchziehen.

Zutaten für 4 Personen:

Für den Flammeri:

50 g ungesalzene Pistazien

1 unbehandelte Zitrone

1 Vanilleschote

1 l Milch

1 Prise Salz

50 g Zucker

100 g Hartweizengrieß

2 Eier

Für die Sauce:

250 g Himbeeren

1–2 Eßl. Zucker

1 Eßl. trockener Rotwein, ersatzweise roter Fruchtsaft

2–3 Eßl. Sahne

## Läßt sich gut vorbereiten

Pro Portion etwa:

2200 kJ/520 kcal

21 g Eiweiß · 25 g Fett

55 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 ½ Stunden (davon etwa 1 Stunde Kühlzeit)

**1.** Die Pistazien hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben. Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen.

**2.** Die Milch mit der Vanilleschote, dem Vanillemark und der Zitronenschale in einem

Topf zum Kochen bringen. Die Vanilleschote entfernen. Das Salz, den Zucker und den Grieß einstreuen.

**3.** Den Flammeri bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten garen, bis der Grieß gequollen ist.

**4.** Den Grieß in einer Schüssel etwas abkühlen lassen. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit den Pistazien unter den Brei mischen. Die Eiweiße steif schlagen und unterheben.

**5.** Den Flammeri in eine kalt ausgespülte Form geben und etwa 1 Stunde kühl stellen.

**6.** Für die Sauce die Himbeeren verlesen und fein zerdrücken. Mit dem Zucker und dem Wein verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Sahne untermischen.

**7.** Den Flammeri vorsichtig auf eine Platte stürzen. Mit der Fruchtsauce anrichten.

# Kirschsuppe mit Zimt

Zutaten für 4 Personen:

500 g süße Kirschen

1/8 l trockener Rotwein, ersatzweise roter Fruchtsaft

50 g Zucker

1/2 unbehandelte Zitrone

Zimtpulver

150 g Crème fraîche

## Gelingt leicht

Pro Portion etwa:

1200 kJ/290 kcal

2 g Eiweiß · 16 g Fett

32 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

**1.** Die Kirschen waschen und entsteinen. Das geht am besten mit dem Kirschenentsteiner.

**2.** Die Kirschen mit dem Wein, 1/8 l Wasser und dem Zucker in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

**3.** Inzwischen die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und ein Stück Schale dünn abschneiden. Die Schale fein hacken. Dann die Zitrone auspressen.

**4.** Die Kirschen etwas abkühlen lassen, dann mit dem Pürierstab im Topf pürieren.

**5.** Die Kirschen mit etwa 1 Teelöffel Zimt und der Crème fraîche mischen. Eventuell 1 Eßlöffel Crème fraîche für die Garnierung beiseite stellen. Mit der Zitronenschale und etwas Zitronensaft abschmecken und portionsweise in Schälchen füllen. Warm oder abgekühlt nach Belieben mit Crème fraîche und Zimt garnieren und servieren.

Bild oben:

Grießflammeri mit Fruchtsauce

Bild unten:

Kirschsuppe mit Zimt





**DER SÜSSE SCHLUSS**





# Dampfnudeln mit Vanillesauce

Dieses beliebte bayerische Gericht können Sie auch mit Vollkornmehl zubereiten. Dann geben Sie 1–2 Eßlöffel mehr Milch an den Teig.

Zutaten für 4 Personen:

Für die Vanillesauce:

½ l Milch

1 Vanilleschote

3 Teel. Speisestärke

2 Eier

25 g Zucker

Für die Dampfnudeln:

500 g Mehl

½ Würfel frische Hefe (etwa 20 g)

½ l lauwarme Milch

60 g Zucker

1 Prise Salz

1 Ei

100 g weiche Butter

## Braucht etwas Zeit

Pro Portion etwa:

4200 kJ/1000 kcal

28 g Eiweiß · 39 g Fett

140 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden (davon etwa 1 ¼ Stunden Ruhezeit)

**1.** Für die Vanillesauce die Milch in einen Topf geben. Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark vollständig herauskratzen. Das Vanillemark und die Vanilleschote zu der Milch in den Topf geben.

**2.** Etwa 2 Eßlöffel von der Milch mit der Speisestärke verrühren. Die übrige Milch erhitzen. Die Vanilleschote aus der Milch nehmen.

**3.** Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Zucker und der angerührten Speisestärke verrühren. Die Eigelbmischung unter die heiße, aber keinesfalls kochende Milch rühren. Die Masse bei schwacher Hitze unter Rühren etwa 2 Minuten garen, bis sie dickflüssig ist. Die Sauce darf dabei nicht kochen, sonst gerinnt das Eigelb.

**4.** Die Vanillesauce etwas abkühlen lassen. Die Eiweiße steif schlagen und unterheben. Die Sauce in eine Schüssel füllen und bis zum Servieren zugedeckt beiseite stellen. Dabei immer wieder durchrühren, damit sich keine Haut bildet.

**5.** Für die Dampfnudeln das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe mit etwas Milch und 1 Prise Zucker verrühren und in die Mulde geben. Zugedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen.

**6.** Dann etwa ¼ l Milch, 50 g Zucker, das Salz, das Ei und die Hälfte der Butter daruntermischen. Den Teig gründlich verkneten, dann in der Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort etwa 45 Minuten gehen lassen, bis er sein Volumen etwa verdoppelt hat.

**7.** Den Teig noch einmal durchkneten, dann in 12 Stücke teilen und diese zu Klößchen formen.

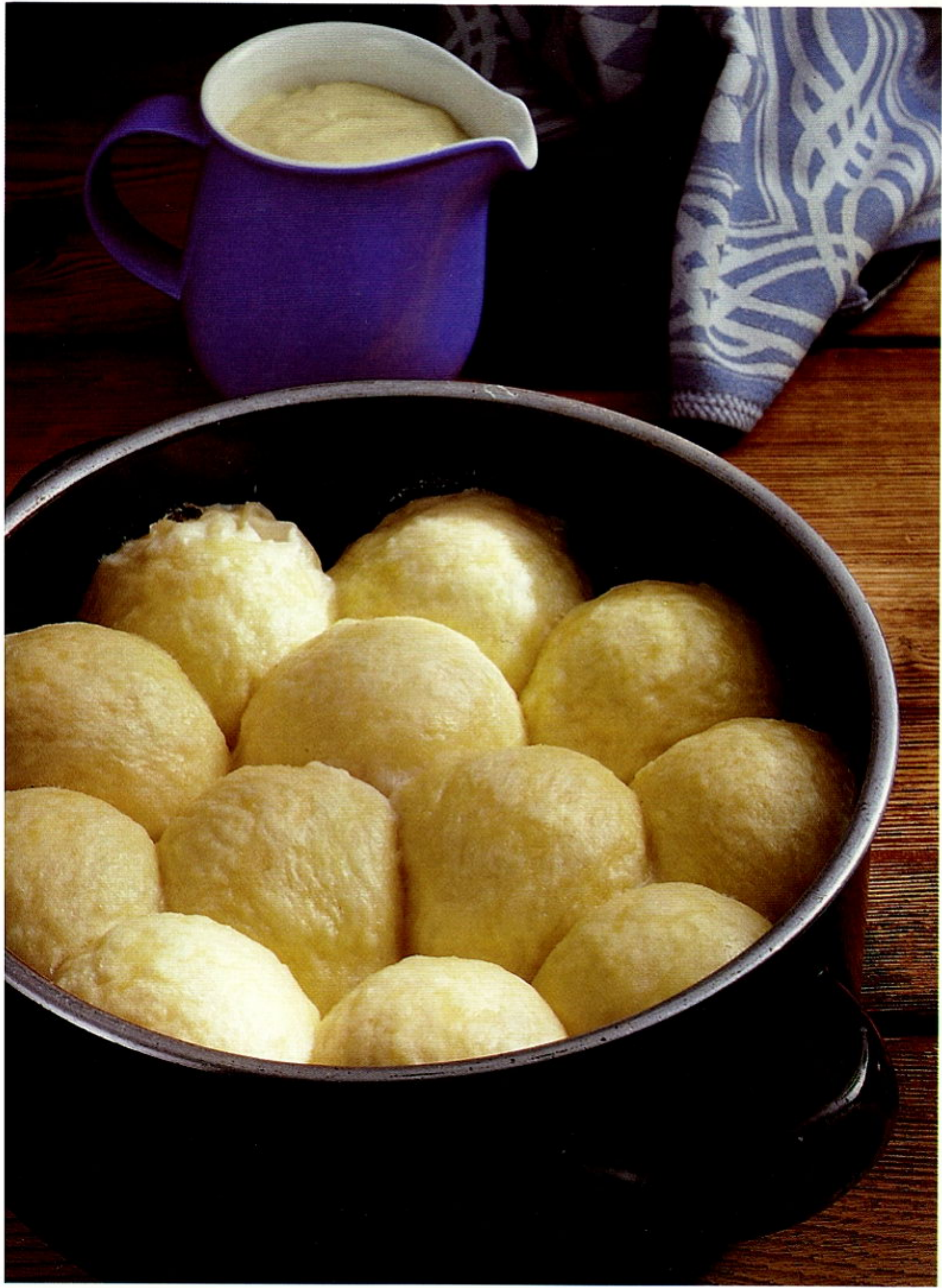
**8.** Die übrige Butter in einem großen Topf schmelzen lassen. Die restliche Milch und den übrigen Zucker unterrühren. Die Dampfnudeln in die Milch setzen und den Topf zudecken.

**9.** Die Dampfnudeln bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen. Dann die Hitze reduzieren und die Dampfnudeln etwa weitere 20 Minuten bei sehr schwacher Hitze garen. Dabei den Deckel nicht abnehmen, sonst fallen die Dampfnudeln zusammen.

**10.** Die Dampfnudeln aus dem Topf heben und mit der Vanillesauce servieren.

*Dieser Nachtisch läßt nicht nur Kinderherzen höher schlagen.*







# Rhabarber-Erdbeer-Grütze

Je nach Saison können Sie die Grütze auch mit Himbeeren oder Brombeeren zubereiten.

*Zutaten für 4 Personen:*

400 g Rhabarber

250 g Erdbeeren

125 g Zucker

1/4 l roter Fruchtsaft (zum Beispiel

Pflaumen- oder Traubensaft)

30 g Speisestärke

250 g Sahne

1 Teel. Zimtpulver

## Preiswert

Pro Portion etwa:  
1800 kJ/430 kcal  
3 g Eiweiß · 20 g Fett  
57 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten
- Kühlzeit: 1–2 Stunden

**1.** Den Rhabarber waschen und eventuell die Haut abziehen. Den Rhabarber in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Erdbeeren waschen und die Blättchen abzupfen. Dann in kleine Würfel schneiden. Die Früchte in eine Schüssel geben, mit 50 g Zucker mischen und etwa 15 Minuten Saft ziehen lassen.

**2.** Etwas von dem Fruchtsaft mit der Speisestärke verrühren.

**3.** Den übrigen Saft und weitere 50 g Zucker zu den Früch-

ten geben und in einen Topf füllen. Die Mischung zum Kochen bringen. Die angerührte Speisestärke untermischen und die Früchte unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten köcheln lassen, bis die Masse dicklich wird.

**4.** Die Grütze in kalt ausgespülte Dessertschälchen füllen, etwas abkühlen lassen und zum Festwerden 1–2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

**5.** Dann die Sahne mit dem restlichen Zucker halbsteif schlagen. Mit dem Zimt würzen und zu der Grütze servieren.

# Orangencreme

Dazu schmecken Amaretti. Das Gebäck bekommen Sie in italienischen Feinkostläden.

*Zutaten für 4 Personen:*

2 unbehandelte Orangen

3–4 Saftorangen

30 g Speisestärke

1 Eßl. Orangenlikör nach Belieben

12 Eier

60 g Zucker

100 g Sahne

Schokoladenspäne nach Belieben

## Gelingt leicht

Pro Portion etwa:  
1200 kJ/290 kcal  
8 g Eiweiß · 14 g Fett  
31 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten
- Kühlzeit: etwa 1 Stunde

**1.** Die Orangen heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben, dann alle Orangen auspressen. Es sollen etwa 300 ml Flüssigkeit sein.

**2.** Die Speisestärke mit einem Teil des Saftes glattrühren. Den Orangensaft mit dem Orangenlikör in einen Topf geben. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Zucker und der angerührten Speisestärke gründlich unter die Orangensaftmischung rühren.

**3.** Die Masse unter ständigem Rühren bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen, bis sie dickflüssig wird. Sie darf dabei aber nicht kochen.

**4.** Die Creme etwas abkühlen lassen. Dann die Eiweiße und die Sahne getrennt steif schlagen und nacheinander unter die Orangencreme heben.

**5.** Die Orangencreme in hübsche Dessertgläser füllen und vor dem Servieren mindestens 1 Stunde kühl stellen. Nach Belieben mit Schokoladenspänen garnieren.

Im Bild vorne:

Orangencreme

Im Bild hinten:

Rhabarber-Erdbeer-Grütze







## Zum Gebrauch

Damit Sie Rezepte mit bestimmten Zutaten noch schneller finden können, stehen in diesem Register zusätzlich auch beliebte Zutaten wie Paprikaschoten oder Tomaten – ebenfalls alphabetisch geordnet und halbfett gedruckt – über den entsprechenden Rezepten.

## A

Äpfel: Rindfleischtopf mit Äpfeln 36

## Auberginen

Auberginentopf mit Kapern 52  
Huhn mit Ratatouille 40  
Lammtopf mit Auberginen und Minze 50  
Auberginentopf mit Kapern 52

## B

## Bohnen

Bunte Bohnensuppe 28  
Kichererbsen-Gemüse-Suppe 22  
Rote Bohnen mit Rinderhack 34  
Bulgur mit Spinat und Pinienkernen 49  
Bunte Bohnensuppe 28

## C

Champignons: Pilze auf griechische Art 8

## D

Dampfnudeln mit Vanillesauce 58

## E

Erbsencremesuppe mit Majoran 12  
Erdbeeren: Rhabarber-Erdbeer-Grütze 60

## F

## Fenchel

Gemüsebrühe mit Kümmel 14  
Gemüsesuppe mit Nudeln 30

## Fisch

Fisch mit Gemüse-Vinai-grette 6  
Fisch mit Zuckerschoten 40  
Fischbrühe mit Safran 18  
Fischtopf mit Tomaten 32  
Risotto mit Forelle 44  
Rote-Bete-Suppe mit Fisch 20  
Rucola-Weinsuppe 12  
Süßsaure Suppe mit Glasnudeln 16

Fisch mit Gemüse-Vinai-grette 6

Fisch mit Zuckerschoten 40  
Fischbrühe mit Safran 18  
Fischtopf mit Tomaten 32  
Fleischbrühe mit Speckklößchen 10

## Frühlingszwiebeln

Fisch mit Zuckerschoten 40  
Kokos-Curry-Reis mit Garnelen 48  
Kürbissuppe mit Ingwer 17

## G

## Garnelen

Fischbrühe mit Safran 18  
Kokos-Curry-Reis mit Garnelen 48  
Süßsaure Suppe mit Glasnudeln 16  
Gemüsebrühe mit Kümmel 14



Gemüsesuppe mit Nudeln 30  
Gorgonzola: Lauchsuppe mit Gorgonzola 26  
Griesflammeri mit Fruchtsauce 56  
Grünkern: Paprikaschoten mit Grünkern 42  
Gulaschsuppe mit Gemüse 22

## H

Himbeeren: Griesflammeri mit Fruchtsauce 56  
Huhn mit Ratatouille 40  
Hühnerbrühe mit Morcheln 14

## I

Indischer Linsentopf 34

## Ingwer

Indischer Linsentopf 34  
Kokos-Curry-Reis mit Garnelen 48  
Kürbissuppe mit Ingwer 17

## K

## Kartoffeln

Gulaschsuppe mit Gemüse 22  
Kartoffelsuppe mit Speck 26  
Kohlrouladen mit Entenfleischfüllung 46  
Lauchsuppe mit Gorgonzola 26  
Rindertopf mit Schalotten und Orangen 52  
Rindfleischtopf mit Äpfeln 36  
Kartoffelsuppe mit Speck 26  
Kichererbsen-Gemüse-Suppe 22  
Kirschsuppe mit Zimt 56  
Kohlrouladen mit Entenfleischfüllung 46  
Kokos-Curry-Reis mit Garnelen 48

## Kürbis

Gemüsesuppe mit Nudeln 30  
Kürbissuppe mit Ingwer 17



# L

Lammtopf mit Auberginen und Minze 50

# Lauch

Bunte Bohnensuppe 28

Gemüsebrühe mit Kümmel 14

lauchsuppe mit Gorgonzola 26

Rindfleischtopf mit Äpfeln 36

lauchsuppe mit Gorgonzola 26

Linsen: Indischer Linsentopf 34

# M

Mangoldröllchen 8

Möhren: Gemüsebrühe mit Kümmel 14

# Mozzarella

Mozzarellaravioli mit Walnußsauce 38

Paprikaschoten mit Grünkern 42

Mozzarellaravioli mit Walnußsauce 38

# N

Nektarinen: Quark-Nektarinen-Klößchen 54

# O

Orangencreme 60

# P

# Paprikaschoten

Gemüsesuppe mit Nudeln 30

Gulaschsuppe mit Gemüse 22

Huhn mit Ratatouille 40

Paprikaschoten mit Grünkern 42

Paprikasuppe mit Schafkäse 20

Sauerkraut-Paprika-Suppe 30

Paprikaschoten mit Grünkern 42

Paprikasuppe mit Schafkäse 20

Pilze auf griechische Art 8

Polenta: Tomatensuppe mit Polentaklößchen 24

Pute: Kichererbsen-Gemüse-Suppe 22

# Q

Quark-Nektarinen-Klößchen 54

# R

Rhabarber-Erdbeer-Grütze 60

Rindertopf mit Schalotten und Orangen 52

# Rindfleisch

Fleischbrühe mit Speckklößchen 10

Gulaschsuppe mit Gemüse 22

Rindfleischtopf mit Schalotten und Orangen 52

Rindfleischtopf mit Äpfeln 36

Rote Bohnen mit Rinderhack 34

Rindfleischtopf mit Äpfeln 36

Risotto mit Forelle 44

Risotto mit Leber und Tomaten 44

Rote Bohnen mit Rinderhack 34

Rote-Bete-Suppe mit Fisch 20

Rucola-Weinsuppe 12

# S

Sauerkraut-Paprika-Suppe 30

Schafkäse: Paprikasuppe mit Schafkäse 20

Schalotten: Rindertopf mit Schalotten und Orangen 52

Schweinebauch: Sauerkraut-Paprika-Suppe 30

# Sellerie

Auberginentopf mit Karpfen 52

Bunte Bohnensuppe mit Nudeln 30

Spargel in Kräutersauce 6

# Spinat

Bulgur mit Spinat und Pinienkernen 49

Gemüsesuppe mit Nudeln 30

Kokos-Curry-Reis mit Garnelen 48

Süßsaure Suppe mit Glasnudeln 16

# T

# Tomaten

Auberginentopf mit Karpfen 52

Fisch mit Zuckerschoten 40

Fischtopf mit Tomaten 32

Indischer Linsentopf 34

Kichererbsen-Gemüse-Suppe 22

Lammtopf mit Auberginen und Minze 50

Risotto mit Leber und Tomaten 44

Rote Bohnen mit Rinderhack 34

Tomatensuppe mit Polentaklößchen 24

Tomatensuppe mit Polentaklößchen 24

Topf (Warenkunde):

Der richtige Topf 4

Die Wahl des Topfes 4

# W

Walnüsse: Mozzarellaravioli mit Walnußsauce 38

# Weißkohl

Kohlrouladen mit Entenfleischfüllung 46

Rindfleischtopf mit Äpfeln 36

# Z

Zubehör (Warenkunde) 5

# Zucchini

Huhn mit Ratatouille 40

Indischer Linsentopf 34

# Zuckerschoten

Fisch mit Zuckerschoten 40

Hühnerbrühe mit Morcheln 14

Zwiebeln: Gulaschsuppe mit Gemüse 22



Umschlag-Vorderseite: Das Rezept für Lammtopf mit Auberginen und Minze finden Sie auf Seite 50.

Die Deutsche Bibliothek –  
CIP-Einheitsaufnahme  
Aus einem Topf : einfach raffiniert ; köstliche Suppen, herzhaft-eintöpfe, gefüllte Gemüse und überraschende Desserts / Cornelia Schinharl. - 1. Aufl. - München : Gräfe und Unzer, 1993  
(GU-Küchen-Ratgeber)  
ISBN 3-7742-1669-X  
NE: Schinharl, Cornelia

1. Auflage 1993  
© Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München.  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk und Fernsehen, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Redaktion: Bettina Bartz  
Layout: Ludwig Kaiser  
Typographie: Robert Gigler  
Herstellung: Jürgen Bischoff  
Fotos: Odette Teubner, Dorothee Gödert  
Umschlaggestaltung: Heinz Kraxenberger  
Satz: Computersatz Wirth, Regensburg  
Reproduktionen: Graphic Studio, Verona  
Druck und Bindung: Grafedit, Bergamo  
ISBN 3-7742-1669-X

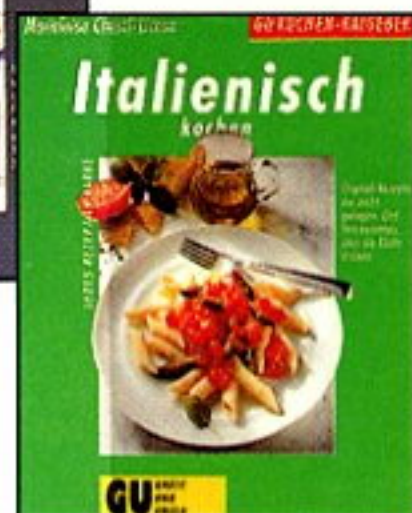
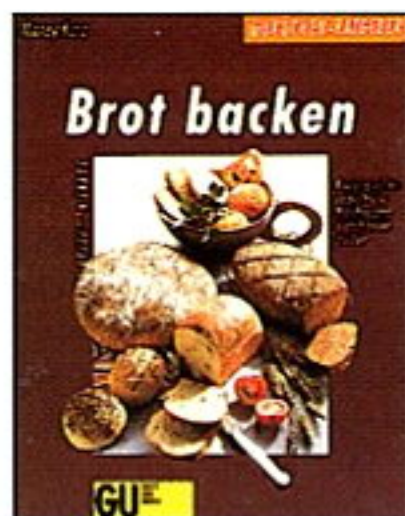
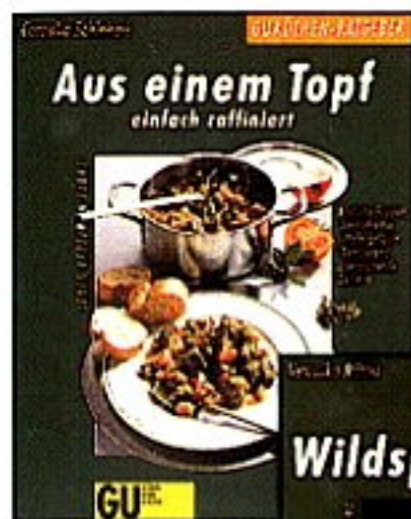
**Cornelia Schinharl**  
lebt in der Nähe von München und studierte zuerst Sprachen, bevor sie sich dem Bereich Ernährung zuwandte. Ihr Interesse für kulinarische Themen war schon immer groß. Nach der fundierten Ausbildung bei einer bekannten Food-Journalistin und einem Praktikum bei einem großen Hamburger Verlag machte sie sich 1985 als Redakteurin und Autorin selbstständig. 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 begeisterte Kinderporträtistin – mit dem eigenen Sohn als Modell.

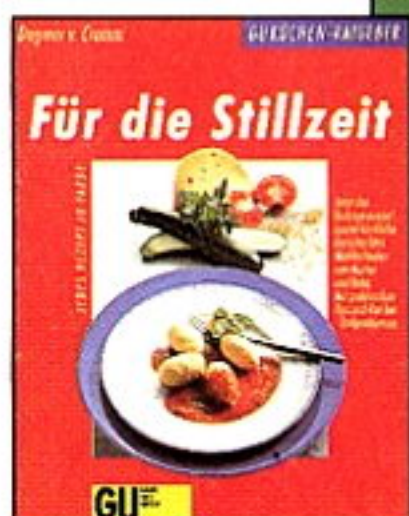
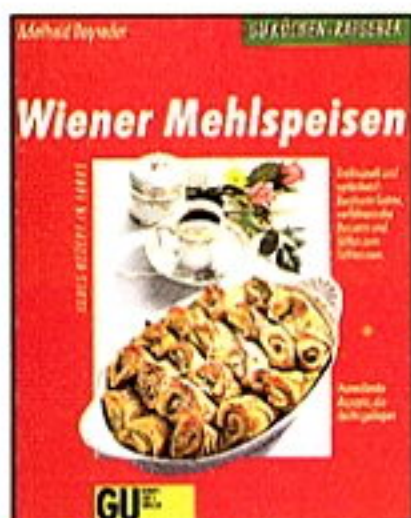
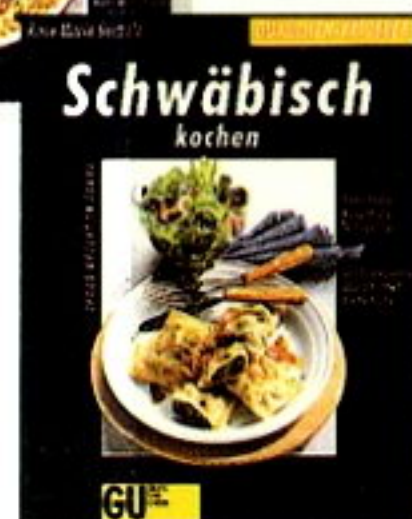
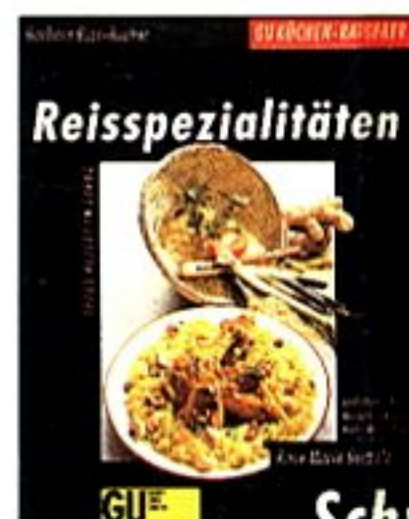
**Dorothee Gödert**  
arbeitete nach ihrer Ausbildung zur Fotografin zunächst im Bereich Stillife- und Interieur-fotografie. Nach einem Aufenthalt in Princeton/USA spezialisierte sie sich auf Food-Fotografie. Sie war bei namhaften Food-Fotografen tätig. Seit April 1988 fotografiert sie im Fotostudio Teubner.



# Bunte Vielfalt. Für jeden Geschmack.



Wenn es sie nicht schon gäbe, müßten wir sie glatt nochmal erfinden: Unsere bunten, konkurrenzlos einfallsreichen **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.



Jeder Band  
12,80 DM/  
100,- öS/13,80 sfr.

Irrtum und Änderungen vorbehalten.

Mehr draus machen.  
Mit GU.

**GU** GRAFE  
UND  
UNZER