

KOCHEN DURCHS JAHR

Die besten
saisonalen Rezepte

Aus der
Zeitschrift
»test«



Stiftung
Warentest

test

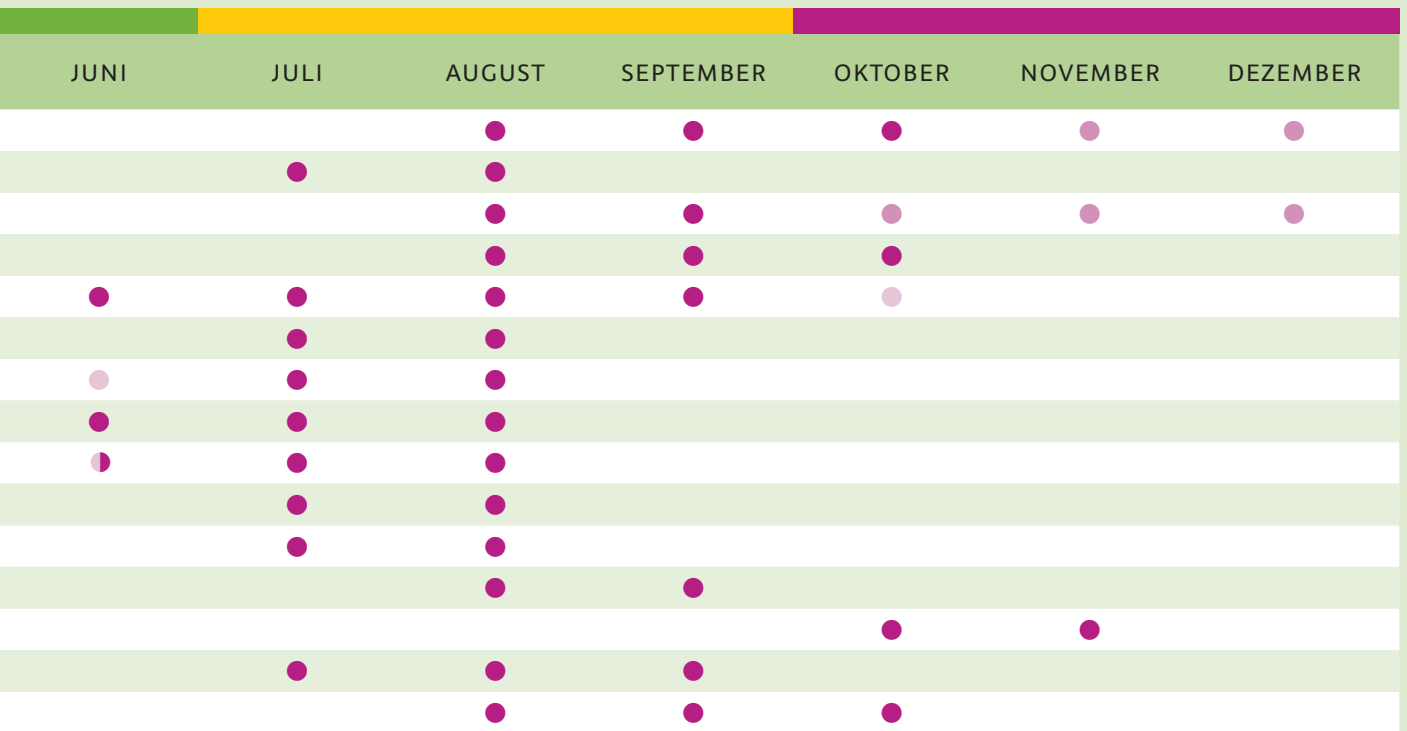


SAISONKALENDER

OBST	JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI
Äpfel	●	●	●	●	●
Aprikosen					
Birnen					
Brombeeren					
Erdbeeren					●
Heidelbeeren					
Himbeeren					
Johannisbeeren					
Kirschen					
Mirabellen					
Pfirsiche					
Pflaumen					
Quitten					
Stachelbeeren					
Trauben					

SALATE	JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI
Eisbergsalat					●
Endiviensalat					●
Feldsalat	●	●	●	●	●
Kopfsalat				●	●
Radicchio					
Romanasalat					●
Rucola	●	●	●	●	●

- frisch geerntet regional verfügbar
- als Lagerware regional verfügbar
- aus »Geschütztem Anbau« (Abdeckung mit Folie oder Flies, ungeheizt) regional verfügbar



Quelle: Verbraucherzentrale NRW

KOCHEN DURCHS JAHR

Die besten
saisonalen Rezepte

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung – Kochen durchs Jahr 4

■ FRÜHLING

Chinakohl nach Waldorfart	9
Seeteufel auf Linsensalat	10
Kräuterhähnchen	13
Wiener Schnitzel	14
Gemüsegalettes	17
Hirsotto mit Lammkotelett	18
Zweierlei Sauce hollandaise	21
Hausgemachte Hamburger	22
Dreierlei Buletten	25
Seitanspieße auf Apfel-Gurken-Salat	26
Herzhafte Focaccia	29
Spargelsalat mit Spinat und Ei	30
Maispoularde mit Polenta	33
Linsen mit Feigen und Mozzarella	34
Zuckerschoten mit Olivenpaste	37
Frühlingsrollen mit Sauerkraut	38
Rhabarbertörtchen	41
Frühstücks-Scones	42
Amerikanischer Käsekuchen	45
Möhrenkuchen mit Nüssen	46

■ SOMMER

Gnocchi-Brokkoli-Salat	49
Antipasti mit Balsamico	50
Artischockencarpaccio	53
Arabischer Bulgursalat	54
Thunfischspieße mit gegrillter Melone	57
Sandwich fürs Picknick	58
Mangoldsalat mit Sesamtofu	61
Minestrone mit Parmesancrostini	62
Gewürzmischung fürs Grillfleisch	65
Fisch im Bananenblatt	66
Sizilianische Caponata	69
Spanische Paella	70
Sommerliche Vinaigrette	73
Kartoffelsalat mit Grillgemüse	74
Fenchelsalat mit Zitrusfrüchten	77
Mohnkuchen mit Aprikosen	78
Himbeersorbet mit Minze	81
Stachelbeerkuchen	82
Erdbeermarmelade	85
Drinks aus Milch: Kefir, Lassi & Co.	86
Holunderblütensirup für Hugo	89
Quarkspeise mit frischen Beeren	90
Mandel-Joghurt-Erdbeer-Speise	93
Quarkauflauf mit Beeren	94

HERBST

Kartoffelsuppe mal vier 97
Hähnchencurry 98
Omelett mit Pfifferlingen 101
Marinierter Tafelspitz 102
Klassische Bolognese 105
Bolognese mit Roter Bete 106
Fetabrot mit Walnüssen 109
Pasta in Specksauce 110
Eintopf mit Kürbis und Salsiccia 113
Zwiebelkuchen mal anders 114
Herbstgemüse aus dem Ofen 117
Cannelloni mit Kürbisfüllung 118
Chips und Kekse mit Parmesan 121
Gnocchi mit Maronenpüree 122
Zander auf Fenchelgemüse 125
Steinpilzcarpaccio 126
Süße und herzhafte Vorräte 129
Apfel-Birnen-Crumble 130
Quitten-Walnuss-Strudel 133
Hefezopf mit Mohnfüllung 134

WINTER

Dreierlei Kartoffelklöße 137
Entenbrust aus dem Ofen 138
Vietnamesische Nudelsuppe – Pho Bo 141
Rinderbrühe mit Flädle 142
Ziegenkäse-Schinken-Taler auf Feldsalat 145
Karpfen blau mit Meerrettichsauce 146
Zweierlei Fischhäppchen 149
Hühnersuppe 150
Rinderbraten mit Salbei 153
Lachs in Orangen-Wacholder-Beize 154
Medaillons vom Reh 157
Fischsuppe 158
Gulasch mit Sauerkraut 161
Variationen von Linzer Plätzchen 162
Lebkuchentiramisu 165
Stollenparfait mit karamellisierten Orangen 166
Bananenbrot mit Zimt 169
Marzipan-Nugat-Pralinen 170

Rezeptregister 172

Zutatenregister 174

Impressum 176

KOCHEN DURCHS JAHR

An kaum einem anderen Ort können wir den Lauf der Jahreszeiten so schön beobachten wie auf dem Wochenmarkt, wo die bunten, duftenden Stände von Monat zu Monat ihre Farben wechseln. Da gibt es Rhabarber und Erdbeeren im Frühling, Kirschen und Blattsalat im Sommer, Kürbis und Pilze im Herbst und Kohlgemüse im Winter.

Gerade geerntet, wandern die leckeren heimischen Produkte in die Einkaufskörbe und verwandeln sich in unseren Küchen in die herrlichsten Gerichte. Voller Vorfreude warten wir auf den ersten Spargel im Jahr und servieren ihn mit cremiger Hollandaise und neuen Kartoffeln. Die heißen Sommermonate versüßen wir uns mit einem Schälchen leuchtend roter Beeren im schattigen Garten. Wenn die Tage kürzer werden und draußen das erste Herbstlaub herumwirbelt, zieht der wohlige Duft von frisch gebackenem Möhrenkuchen mit Zimt durchs Haus. Und Rosenkohl mit Wild verspeisen wir im Dezember zum Knistern des Kamins.

Saisonal zu kochen mit frischen, guten Zutaten aus der Region bedeutet, mit allen Sinnen zu genießen – sobald wir das einmal verinnerlicht haben, werden wir nie wieder auf die seltsame Idee kommen, im Winter importierte Erdbeeren oder peruanischen Spargel zu kaufen.

Früher war es keine bewusste Entscheidung, den Speiseplan nach den Jahreszeiten auszurichten. Es gab zu dieser Ernährungsform schlichtweg keine Alternative. Frisches Obst und Gemüse waren nur zur entsprechenden Erntezeit zu bekommen. Heute sieht die Realität in vielen Supermärkten anders aus:

Dank Globalisierung und dem Anspruch, immer alles sofort und jederzeit verfügbar zu haben, finden sich Tomaten, Himbeeren oder Weintrauben das ganze Jahr über in den Regalen und verlocken zum Kauf.

Durch dieses fortwährende Angebot schwindet bei vielen von uns das Bewusstsein dafür, wann hierzulande was wächst und gedeiht, und wir greifen automatisch immer öfter zu Importwaren – mit verheerenden Folgen für die Umwelt und hiesige Betriebe, die zunehmend auf ihren Produkten sitzenbleiben. Dabei sind Obst und Gemüse von Äckern und Wiesen aus dem Umland nicht nur wesentlich gesünder, sie überzeugen in erster Linie durch ihren einmaligen Geschmack.

DIE VORTEILE SAISONALER KÜCHE

Zurück zum Ursprünglichen lautet also die Devise der Jahreszeitenküche, die auf authentische Rezepte mit ehrlichen Zutaten aus der Region setzt. Mit ihr verbinden wir nicht nur die lang anhaltende Vorfreude auf bestimmte Lebensmittel und Gerichte, sondern noch viel größeren Nutzen.

GESCHMACK

Frisches saisonales, im Freiland gereiftes Obst und Gemüse schmecken besonders aromatisch – das wird vor allem im Vergleich mit den in Gewächshäusern gezogenen Verwandten deutlich, die die Sonne oft nur durch die Scheibe zu Gesicht bekommen haben. Unreif geerntet, damit sie nicht faul in unserem Einkaufswagen landen, ziehen sie geschmacklich

eindeutig den Kürzeren. Allein deshalb lohnt sich der Blick in den heimischen Saisonkalender.

GESUNDHEIT

Sonnengereifte Lebensmittel, die gerade geerntet wurden, sind besonders reich an Vitalstoffen und enthalten meist weniger Rückstände von Pestiziden oder Dünger. Am besten wir greifen gleich zu biologischem Obst und Gemüse aus der Region, die nicht mit Pflanzenschutzmitteln belastet sind. Sie sind zwar etwas teurer, aber dafür auch von höherer Qualität. Nicht-regionale Produkte, die lange Transportwege hinter sich haben, verlieren von Tag zu Tag mehr Vitamine und wichtige Nährstoffe.

UMWELT

Lebensmittel, die aus fernen Ländern importiert werden, belasten vor allem bei Transporten via Flugzeug durch die Freisetzung von Treibhausgasen unser Klima. Obst und Gemüse, die per Schiff oder LKW transportiert werden, sind noch die bessere Wahl, aber trotzdem gilt: Wesentlich umweltschonender sind saisonale Produkte aus der Region, die im Freiland und nicht in Treibhäusern mit hohem Energie- und Wasserverbrauch angebaut werden.

PREISE

Saisonale Lebensmittel sind während der Erntezeit reichlich auf den Märkten vorhanden. Dadurch sinken die Preise, und wir können frische Zutaten recht günstig einkaufen. Wer noch mehr sparen möchte, greift am besten selbst zu Schaufel und Gießkanne

und zieht sich sein eigenes Obst und Gemüse. Dazu braucht es noch nicht einmal einen großen Garten oder eine Terrasse – viele Pflanzen lassen sich auch problemlos auf dem Balkon oder der Fensterbank anbauen. Und mit ein paar Töpfen, ein wenig Erde sowie Samen oder Setzlingen und etwas Geduld können wir unsere eigenen Tomaten, Erbsen, Salate, Kräuter und vieles mehr ernten.

LEBENSMITTEL AUS DER REGION

Da weiß man, was man hat: Wenn wir regional einkaufen, greifen wir automatisch zu saisonalem Obst und Gemüse und tun unserer Umwelt einen riesigen Gefallen – und das gleich im doppelten Sinn, nämlich sowohl ökologisch als auch ökonomisch. Da die Transportwege kurz sind, bleiben die Umweltschäden gering, zudem kann reichlich an Verpackungsmaterial gespart werden. Gleichzeitig sorgen wir dafür, dass Arbeitsplätze in der Region erhalten werden – wie der vom Bauern um die Ecke, der seine frische Ernte im Hofladen oder auf dem Wochenmarkt direkt verkaufen kann.

Und nicht nur die lokale Wirtschaft, auch wir selbst profitieren vom regionalen Einkauf: Zum einen erfahren wir im Austausch mit den Erzeugern viel Wissenswertes über Herkunft, Anbau und Ernte, zum anderen kommen wir in den Genuss von vollreifen, frischen Lebensmitteln, die ohne lange Lagerzeiten auf unseren Tellern landen und somit den besten Geschmack mitbringen.

Doch auch bei regional gekennzeichneter Ware lohnt sich ein genauer Blick: Im Gegensatz zu Bio-Produk-

ten gibt es nämlich keine gesetzliche Definition dafür, was »regional« eigentlich bedeutet – ob 5 oder 500 Kilometer Entfernung ist reine Auslegungssache von Produzenten und Händlern. Und auch über die Qualität und Anbaumethoden erfahren wir in der Regel nur mehr, wenn wir – am besten beim Erzeuger selbst – nachfragen.

HALTBARKEIT UND LAGERUNG

Obwohl sie nur in den Sommer- und Herbstmonaten geerntet werden, sind Äpfel, Kartoffeln, Zwiebeln, Möhren und verschiedene Kohlsorten das ganze Jahr über auch aus regionalem Anbau erhältlich. Sie lassen sich nämlich hervorragend lagern – am besten kühl, trocken und dunkel, z. B. im Keller. Die meisten anderen saisonalen Lebensmittel, die wir lokal einkaufen, können wir jedoch nur für kurze Zeit im Jahr genießen. Eben dieser Umstand macht sie so begehrenswert.

Natürlich ist es für die Frische und das Aroma von den meisten Obst-, Gemüse- und Salatsorten am besten, immer nur kleine Mengen genau nach Bedarf einzukaufen und noch am selben Tag zu verbrauchen – ein Vorhaben, das sich jedoch im Alltag nicht immer realisieren lässt. Umso wichtiger ist es also, auf die richtige Lagerung zu achten, die die Lebensdauer vor allem von biologisch angebauten Produkten nach der Ernte um viele Tage verlängern kann:

Salat und die meisten Gemüsesorten bleiben im Gemüsefach des Kühlschranks ein paar Tage frisch. Am besten werden sie vor der Lagerung von etwaigen Plastikverpackungen befreit, gewaschen, sehr gut getrocknet und anschließend in Geschirrtücher gewickelt oder in verschließbaren Boxen verstaut. Wurzelgemüse hält sich so gelagert besonders lang und ist auch noch nach 1–2 Wochen im Kühlschrank schön knackig. Tomaten, Paprika, Auberginen und Kürbis sollten besser bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden, da sie bei zu viel Kälte schnell an Geschmack verlieren. Die meisten Kräuter können dagegen problemlos ein paar Tage im Kühlschrank

gelagert werden. Damit sie nicht so schnell welken, werden die Stängel oder Zweige in leicht feuchte Papiertücher gewickelt und in verschlossenen Behältern gelagert.

Beeren sind sehr empfindlich und sollten am besten sofort nach dem Kauf verzehrt werden. Bleiben doch ein paar Exemplare übrig, halten sie sich maximal 1–2 Tage im Kühlschrank – sofern beschädigte Früchte zuvor entfernt wurden. Steinobst verträgt ebenfalls keine allzu lange Lagerung und kann für 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Kernobst ist etwas unempfindlicher und sollte nur bei höheren Temperaturen im Kühlschrank oder an einem anderen kühlen Ort gelagert werden. Exotische Früchte wie Bananen oder Ananas mögen es dagegen eher warm und bevorzugen ein trockenes Plätzchen bei Zimmertemperatur.

DIE JAHRESZEITEN KONSERVIEREN

Um saisonales Obst und Gemüse das ganze Jahr über genießen zu können, eignen sich verschiedene Arten des Konservierens.

Die schnellste, aber auch energieintensivste Möglichkeit ist das **Einfrieren**. Dazu sollten die Lebensmittel möglichst frisch nach der Ernte eingefroren werden – und zwar gut gewaschen, getrocknet und Gemüse am besten schon geputzt und geschnitten. In Gefrierbeuteln oder luftdicht verschließbaren Dosen verstaut und mit Datum versehen, können sie dann ins Gefrierfach gelegt und bei Bedarf wieder aufgetaut werden. Nicht zum Einfrieren eignen sich viele Südf Früchte, die die kalten Temperaturen schlecht vertragen und dadurch stark an Geschmack verlieren sowie Lebensmittel mit hohem Wassergehalt, die nach dem Auftauen sehr matschig werden und sich allenfalls noch zu Kompott, Marmelade oder Ähnlichem verarbeiten lassen.

Viele Gemüsesorten – vor allem solche, die auch ungekocht gut schmecken wie Gurken, Zucchini, Paprika oder Möhren – können durch das **Einlegen**

in Essig lange haltbar gemacht und zu einem wahren Geschmackserlebnis werden. Dazu sollten sie gewaschen, klein geschnitten, gesalzen und gewässert und anschließend in Essig mit mindestens 5 % Essigsäure aufgekocht werden. Dem Sud können nach Belieben Zucker oder andere Süßungsmittel wie Honig sowie Kräuter, Gewürze und Öl beigemischt werden. Anschließend wird das Gemüse heiß in sterilisierte Gläser gefüllt. Wichtig dabei ist, dass es vollständig vom Essigsud bedeckt ist und anschließend kühl und dunkel gelagert wird.

Eine besonders alte, gesunde und ebenfalls vor allem für Gemüse geeignete Konservierungsmethode ist die **Fermentation**. Hierbei werden Lebensmittel mithilfe von natürlich vorkommenden probiotischen Milchsäurebakterien, die auch unserer Darmflora zugutekommen, haltbar gemacht. Das Gemüse wird gewaschen, geschnitten, gesalzen und für einige Wochen beschwert. Während des Gärprozesses entsteht Milchsäure, die das Gemüse konserviert und für seinen einzigartig frischen, säuerlichen Geschmack sorgt. Auf diese Weise werden beispielsweise Sauerkraut oder Kimchi hergestellt.

Eine weitere Methode zur Haltbarmachung ist das **Einkochen**, das sich sowohl für rohes Obst als auch für rohes oder zuvor blanchiertes Gemüse eignet. Dazu werden die frischen, unbeschädigten Früchte oder Gemüse in sterilisierte Gläser gefüllt, komplett mit Wasser bedeckt und gut verschlossen. Anschließend wandern sie in ein Wasserbad in einem Einkochtopf oder tiefen Backblech und werden entweder auf dem Herd oder im Ofen je nach Zutat für eine bestimmte Dauer zwischen 75 und 120 °C erhitzt. Dadurch bildet sich in den Gläsern ein Überdruck und beim Abkühlen schließlich ein Vakuum, was dafür sorgt, dass der Inhalt vor Keimen geschützt wird – wie lange, hängt von der Kochdauer und der Temperatur ab. Das Einkochen bei niedrigerer Hitze hat den Vorteil, dass viele wichtige Nährstoffe und Vitamine erhalten bleiben. Allerdings sind auf diese Weise eingekochte Lebensmittel nicht

so lange haltbar wie bei Temperaturen um die 100 °C oder höher.

Eine besonders bei Beeren oder anderen Obstsorten beliebte Art der Konservierung ist das **Einmachen**, d. h. die Verarbeitung zu Marmelade, Konfitüre, Kompott oder würzigen Chutneys. Dazu werden die Früchte gewaschen, zerkleinert und mit Zucker bzw. Gelierzucker und nach Belieben noch weiteren Zutaten wie Gewürzen in einem Topf vermischt und für einige Zeit je nach Rezept sprudelnd gekocht. Nach dem Kochen wird die Masse heiß in saubere Gläser gefüllt und gut verschlossen. Marmelade oder Gelee hält sich so zubereitet und dunkel und kühl gelagert viele Monate.

Auch selbst gemachtes Dörrobst, dem durch warme Luftzufuhr die Feuchtigkeit entzogen wurde, hält sich richtig aufbewahrt lange Zeit und schmeckt als süßer Snack zwischendurch oder als Beigabe zum Müsli. Die klassischste Methode zum **Trocknen** ist die Lufttrocknung, die jedoch ziemlich aufwendig ist und ideale Bedingungen wie konstant warme Temperaturen und keine direkte Sonneneinstrahlung erfordert. Wesentlich schonender, schneller und einfacher geht das Trocknen im Backofen oder einem speziellen Dörrofen. Wichtig beim Trocknen ist, möglichst frische Produkte zu verwenden, die gut gewaschen, sehr dünn geschnitten und nebeneinander, ohne sich zu überlappen, getrocknet werden sollten. Auch Gemüse und Kräuter lassen sich auf diese Weise konservieren und werden so zu leckeren Gewürzen oder Snacks für zwischendurch.





CHINAKOHL NACH WALDORFART

Es war ein Schweizer Küchenchef, der um 1890 in New York den Waldorfsalat erfand. Der Name des berühmten Salats geht auf den Ort Walldorf bei Heidelberg zurück, von wo aus Johann Jakob Astor im 18. Jahrhundert nach Amerika auswanderte. Seine Ur-enkel gründeten die heutige Luxushotelkette Waldorf-Astoria. Zu deren Eröffnung Ende des 19. Jahrhunderts kreierte der Schweizer Küchenchef Oscar Tschirky den Salat aus Stangensellerie, Apfel und leichter Mayonnaise. Später wurde er mit Zitrone, Walnüssen und Sahne verfeinert. Wir servieren den Klassiker mit wenig Sellerie und setzen dafür auf Chinakohl, Cranberrys, Orange und Walnussöl.

- 1 Die Orange schälen, dabei auch die weiße Innenhaut entfernen. Die einzelnen Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten heraus-schneiden und dabei den austretenden Saft auffangen. Beides in eine große Schüssel geben. Den Sellerie mit einem Gemüsehobel oder einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden. Den Apfel halbieren, das Kerngehäuse entfernen und mit der Schale in feine Stifte schneiden. Sellerie und Apfel unter die Orangenfilets heben. Den Chinakohl in feine Streifen hobeln, dabei die dicken Blattrippen mitverwenden. Den Kohl zu den anderen Zutaten geben.
- 2 Für das Dressing Öl, Zitronensaft und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben. Die getrockneten Cranberrys zufügen und vorsichtig untermengen. Die Walnüsse hacken und über den Salat streuen.

FÜR 4 PORTIONEN

1 große Orange
80 g Stangensellerie
1 süßlicher Apfel
300 g Chinakohl

DRESSING

4 EL Walnussöl
2 EL Zitronensaft
2 TL Honigsenf
Salz
Pfeffer
4 EL getrocknete Cranberrys
1 Handvoll Walnusskerne

PRO PORTION

E: 5 g | F: 15 g | KH: 19 g |
228 kcal

WISSENSWERTES

Chinakohl, auch Peking- oder Selleriekohl genannt, wurde schon im 5. Jahrhundert in China kultiviert. Nach Europa kam er erst Anfang des 20. Jahrhunderts. Der längliche, zylinderförmige Kohlkopf mit den blassgrünen Blättern und breiten, weißen Blattrippen ist gut verdaulich. Wegen seiner weichen Blätter reicht es, Chinakohl kurz zu garen oder als Salat zuzubereiten. Da Chinakohl keinen Strunk hat, kann er vollständig verarbeitet werden.

SEETEUFEL AUF LINSENSALAT

Bloß nicht unterschätzen: Linsen sind in der Küche äußerst vielseitig einsetzbar. Richtig gewürzt, geben sie vielen Gerichten einen tollen Kick, so auch dieser leichten Vorspeise.

FÜR 4 PORTIONEN

200 g Puy-Linsen
(alternativ Pardina-Linsen)
2 Lorbeerblätter
7 EL heller Balsamicoessig
2 Möhren
50 g Knollensellerie
2 Schalotten
600 g Seeteufel (küchenfertig)
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 EL Zucker
2 Tomaten

PRO PORTION

E: 34 g | F: 11 g | KH: 27 g | 350 kcal

- 1 Die Linsen waschen und mit dem Lorbeer und 5 EL Balsamicoessig in einem großen Topf mit kaltem Wasser zum Kochen bringen. In ca. 20 Minuten bissfest garen, dann abgießen und die Linsen abtropfen lassen. Den Lorbeer entfernen.
- 2 In der Zwischenzeit Möhren, Sellerie und Schalotten schälen und fein würfeln. Beiseitestellen.
- 3 Den geputzten Seeteufel in acht gleich große Stücke schneiden und in einer heißen Pfanne in 1 EL Olivenöl rundherum scharf anbraten. Die Pfanne mit Alufolie abdecken und den Fisch auf dem warmen Herd noch einige Minuten ruhen lassen.
- 4 Die Möhren-, Sellerie- und Schalottenwürfel in einer zweiten Pfanne im restlichen Olivenöl scharf anbraten, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Linsen zufügen und kurz mit anbraten. Die Tomaten fein würfeln und zugeben. Mit dem restlichen Balsamicoessig ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren pro Portion zwei Fischstücke auf den Linsen anrichten.

WISSENSWERTES

Linsen werden seit 10 000 Jahren kultiviert. Die alten Römer tauften sie *Lentulus* – daher der Name. Für Salate sind Sorten mit fester Konsistenz geeignet, wie Puy-Linsen. Sie haben ein feines nussiges Aroma und eine dünne grün-braune Schale. Puy-Linsen verdanken ihren Namen der Region *Puy de Dôme* in der französischen Auvergne. Ebenfalls für Salate geeignet sind Pardina-Linsen. Sie besitzen ein kräftiges Aroma und eine graubraune Schale, im Inneren sind sie gelb.





KRÄUTERHÄHNCHEN

Frische Kräuter und Knoblauch geben diesem platt servierten Hähnchen sein tolles Aroma.

- 1 Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Das Hähnchen gründlich mit Wasser abspülen und gut trocken tupfen, entlang der Wirbelsäule mit einer Geflügelschere aufschneiden und behutsam auseinanderklappen. Mit der Brust nach oben auf ein Brett legen, leicht plattdrücken. Die Haut des Hähnchens an mehreren Stellen ca. 1 cm breit einschneiden, die Kräuterzweige zwischen Haut und Fleisch schieben. Den Knoblauch schälen und die einzelnen Zehen ebenfalls unter die Haut schieben. Das Hähnchen rundherum mit Salz und Pfeffer einreiben.
- 2 Die Kartoffeln waschen, je nach Größe vierteln oder achteln. Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Das Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit hohem Rand verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen, das Olivenöl und die Lorbeerblätter untermengen.
- 3 Das Hähnchen auf den Backofenrost auf die mittlere Schiene setzen, darunter das Backblech mit dem Gemüse in den Ofen schieben. So tropfen Fett und Bratensaft des Hähnchens auf das Gemüse. Für 1 Stunde garen. Wer das Hähnchen knusprig mag, schaltet ca. 5 Minuten vor Ende den Backofengrill ein.

FÜR 4 PORTIONEN

1 ganzes Hähnchen
(ca. 1,3 kg, küchenfertig)
6 Zweige Thymian
4 Zweige Rosmarin
1 Knoblauchknolle
Salz
Pfeffer
800 g festkochende Kartoffeln
1 kleiner Blumenkohl
1 EL Olivenöl
4 Lorbeerblätter

PRO PORTION

E: 34 g | F: 19 g | KH: 32 g | 431 kcal

WISSENSWERTES

Feinschmecker legen Wert darauf, Küchenkräuter im Garten oder auf dem Balkon selbst zu ziehen. Absoluter Klassiker und universell einsetzbar ist glatte, fein-würzige Petersilie. Mindestens genauso beliebt ist Basilikum. Sein süßlich-pfeffriges Aroma passt gut zu mediterranen Gerichten. Die empfindlichen Blätter sollten erst kurz vor dem Servieren zum Gericht gegeben werden. Auch Rosmarin und Thymian runden mit ihren einzigartigen kräftig-ätherischen Aromen so manches Gericht ab.

WIENER SCHNITZEL

Damit ein Wiener Schnitzel perfekt gelingt, braucht es mehr als zartes Kalbfleisch. Das Geheimnis für eine luftige, knusprige Panade: Das panierte Fleisch muss in richtig viel Butterschmalz braten und die Pfanne beständig geschwenkt werden.

FÜR 4 PORTIONEN

4 Kalbsschnitzel à 150 g
2 Eier (L)
200 g Semmelbrösel
3 EL Mehl
100 ml Sahne
Salz
Pfeffer
4 EL Butterschmalz

AUSSERDEM

½ Bio-Zitrone zum Garnieren
4 Sardellenfilets zum Garnieren
4 Kapernäpfel zum Garnieren
2 EL frisch gehackte Petersilie zum Garnieren

PRO SCHNITZEL

E: 46 g | F: 22 g | KH: 13 g |
437 kcal

- 1 Die Schnitzel einzeln mit der platten Seite eines Fleischklopfers sehr dünn klopfen, vorab in einen aufgeschnittenen Gefrierbeutel legen.
- 2 Die Eier in einem tiefen Teller schaumig schlagen. Semmelbrösel und Mehl separat in tiefe Teller geben. Die Sahne mit 1 Prise Salz steif schlagen und unter die Eier heben. Die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Schnitzel behutsam im Mehl wenden, durch die Ei-Sahne-Masse ziehen und in den Bröseln wenden. Nicht festklopfen!
- 3 Das Butterschmalz in zwei Pfannen zerlassen. (Alternativ in einer Pfanne zerlassen, dann den Backofen auf 100 °C vorheizen.) Ist das Butterschmalz heiß, zwei Schnitzel in eine Pfanne geben und auf jeder Seite in 2 Minuten goldbraun braten, dabei die Pfanne kontinuierlich schwenken. Auf Küchentisch abtropfen lassen und gegebenenfalls warm halten.
- 4 Die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Schnitzel mit Zitronenscheiben, jeweils 1 Sardelle, 1 Kapernapfel und Petersilie garnieren und servieren.

TIPPS

Für eine gut haftende Panade immer diese Reihenfolge beachten: Das Fleisch erst in Mehl wenden, dann in aufgeschlagenen Eiern, schließlich in den Semmelbröseln.

Anstatt der gewöhnlichen Semmelbrösel kann auch Panko, japanisches Paniermehl, verwendet werden. Es wird aus Weißbrot ohne Brotrand gemacht und soll für eine besonders knusprige Panade sorgen.

Eine köstliche Abwandlung des Wiener Schnitzels ist die Mailänder Variante *Piccata Milanese*. Hierfür 8 Kalbsschnitzel à 50 g zubereiten. Für die Panade 2 Eier aufschlagen und 100 g fein geriebenen Pecorino unterheben. Die Schnitzel darin wenden und wie gewohnt ausbacken. Dazu passen Spaghetti und Tomatensauce.





GEMÜSEGALETTES

In der Bretagne heißen Eierkuchen nicht Crêpes, sondern Galettes und bestehen aus Buchweizenmehl. Unsere Gemüsegalettes können ganz nach Wunsch gefüllt werden, sind schnell gemacht und gesund.

- 1 Mehl und Salz in eine Schüssel geben, die Eier und anschließend die Milch unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. 20 Minuten ruhen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit die Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden.
- 3 Den Ofen auf 100 °C vorheizen. 1 Spritzer Öl in einer Pfanne erhitzen, eine Portion Teig hineingeben und durch Schwenken gleichmäßig verteilen. Backen, bis die Unterseite leicht gebräunt ist, wenden und fertig backen. Die übrigen Galettes genauso zubereiten und im Ofen warm halten.
- 4 Die Butter in einer Pfanne zerlassen, Möhren, Erbsen und Mais ca. 3 Minuten anbraten, dann die Tomaten zugeben. Frischkäse und Kräuter zufügen, gut durchschwenken und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- 5 Die Galettes mit Gemüse und geriebenem Käse füllen, aufrollen und servieren.

FÜR 4 GROSSE ODER 8 KLEINE GALETTES

100 g Buchweizenmehl
 1 Prise Salz
 4 Eier
 250 ml Milch
 150 g Möhren
 6 getrocknete Tomaten (in Öl)
 3 EL Rapsöl
 1 EL Butter
 100–150 g Erbsen (TK)
 100–150 g Mais (Dose)
 50 g Frischkäse (13 % Fett)
 2 EL frisch gehackte Kräuter, z. B. Basilikum, Schnittlauch oder Petersilie
 Pfeffer
 1 Prise Zucker
 2 EL frisch geriebener Parmesan

PRO GROSSER GALETTE
 E: 15 g | F: 14 g | KH: 30 g |
 310 kcal

WISSENSWERTES

Viele halten Buchweizen für eine Getreidesorte, tatsächlich zählt er jedoch zu den Knöterichgewächsen. Seine Früchte erinnern an Bucheckern – daher auch der Name. Buchweizen gelangte im Mittelalter durch Seefahrer von Asien nach Europa. Er schmeckt nussig, enthält B-Vitamine, viel Eiweiß und Stärke, aber kein Klebereiweiß. Für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit ist er eine gute Alternative zu Getreidesorten, die Gluten enthalten.

Wer in Frankreich eine *Galette complète* bestellt, erhält einen deftigen Eierkuchen mit Spiegelei, Kochschinken und Käse. Klassisch wird er mit gefalteten Ecken serviert.

HIRSOTTO MIT LAMMKOTELETT

Zu Ostern kommt traditionell Lamm auf den Tisch, und das nicht nur bei gläubigen Christen. Wir servieren saftige Lammkoteletts mit einem frühlingshaften Hirsotto, das sich ganz unkompliziert zubereiten lässt.

FÜR 4 PORTIONEN

LAMMKOTELETT

6–8 Lammkoteletts
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian

HIRSOTTO

1 Lauchstange
1 Schalotte
1 EL Butter
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
200 g Hirse
150 ml Weißwein
800 ml Gemüsebrühe
1 Bund Rucola
1 Zucchini
1 kleine rote Chilischote
2–3 EL Zitronensaft
50 g geriebener Parmesan

PRO PORTION

E: 18 g | F: 29 g | KH: 38 g |
503 kcal

- 1 Das Fleisch gut waschen, trocken tupfen und in einen Gefrierbeutel geben. Den Knoblauch schälen und zerdrücken, mit Olivenöl, Rosmarin und Thymian zum Fleisch geben, einige Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2 Für das Hirsotto den Lauch putzen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Butter und 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Lauch und Schalotte darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Hirse mit kaltem Wasser waschen und zugeben. Mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen und bei geringer Hitze und leicht geöffnetem Deckel köcheln lassen, bis die Hirse gar ist.
- 3 Den Rucola waschen, trocknen und grob hacken. Die Zucchini putzen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin goldbraun braten. Die Chili zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann unter das Hirsotto heben.
- 4 Die Koteletts aus dem Gefrierbeutel nehmen und bei mittlerer Hitze in derselben Pfanne von jeder Seite 2–4 Minuten anbraten.
- 5 Zitronensaft und Parmesan unter das Hirsotto rühren. Den Rucola unterheben. Auf Tellern anrichten, die Koteletts mit Bratensaft auf das Hirsotto legen.

WISSENSWERTES

Der Deutsche isst deutlich weniger Lamm als Geflügel, Schweine- und Rindfleisch: nur knapp 1 Kilogramm pro Jahr. Lammfleisch stammt von sechs bis zwölf Monate alten Tieren. Bei älteren Tieren spricht man von Schafs- oder Hammelfleisch. Feinschmecker schätzen das edle Filetstück, die Keule, Haxe oder Schulter. Beliebt sind auch Koteletts aus dem Lammrücken.

Weizen, Roggen & Co. haben Hirse von deutschen Tellern vertrieben. Dabei gilt die alte Getreideart als sehr gesund. Sie schmeckt nicht nur als Brei, sondern auch als Beilage zu Fleisch und Fisch, in Aufläufen oder als Füllung in Paprikaschoten. Menschen mit Glutenunverträglichkeit vertragen Hirse gut.





ZWEIERLEI SAUCE HOLLANDAISE

Es lohnt sich, die üppige gelbe Sauce selbst zu machen – nicht nur zur Spargelzeit. Wer es leichter mag, kann mit Joghurt eine kalorienarme Variante zaubern.

KLASSISCHE HOLLANDAISE

- 1 Die Schalotte schälen und grob hacken. Mit Kräutern, Pfeffer, Wein, Essig und 4 EL Wasser in einen kleinen Topf geben und die Flüssigkeit bei geringer Hitze um ein Drittel reduzieren. In eine große Metallschüssel abseihen.
- 2 Die Eigelbe in die abgekühlte Flüssigkeit geben. Einen Topf ca. 2 Finger hoch mit Wasser füllen, zum Kochen bringen. Die Eigelbmischung über dem siedenden Wasser aufschlagen, bis sich das Volumen vervielfacht hat (siehe Tipps).
- 3 Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen und langsam unter die Eimasse schlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft abschmecken.

JOGHURT-HOLLANDAISE

- 1 Einen Topf ca. 2 Finger hoch mit Wasser füllen, zum Kochen bringen. Eigelbe, Senf und Brühe in eine Metallschüssel geben und über dem siedenden Wasser aufschlagen, bis sich das Volumen vervielfacht hat.
- 2 Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Den Joghurt nach und nach unter die Eimasse rühren, dann die Butter langsam unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft abschmecken.

TIPPS

Für Sauce hollandaise verwendet man am besten geklärte Butter. Das ist reines Butterfett. Dazu die Butter in einem Topf zerlassen und für ca. 30 Minuten leise simmern lassen, bis sich drei Schichten bilden: Unten setzt sich Molke ab, in der Mitte das dicke, sattgelbe Fett und oben schwimmt eine Schaumschicht von Eiweißrückständen. Die obere Schicht abschöpfen und das Butterfett durch ein feines Sieb laufen lassen. So trennt es sich von der Molke.

Vorsicht im Umgang mit dem Wasserbad. Die Eier dürfen das siedende Wasser nicht berühren, sonst gerinnen sie. Wird es zu heiß über dem Dampf, die Schüssel lieber mal beiseitestellen.

FÜR 6 PORTIONEN

KLASSISCH

1 Schalotte
1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt
5 Pfefferkörner
8 EL trockener Weißwein
(alternativ Gemüsebrühe)
2 EL Weißweinessig
3 Eigelb
200 g geklärte Butter
Salz
Pfeffer
Etwas Zitronensaft

PRO PORTION

E: 2 g | F: 29 g | KH: 1 g | 281 kcal

MIT JOGHURT

3 Eigelb
½ TL mittelscharfer Senf
120 ml Gemüsebrühe
50 g Butter
100 g Joghurt (3,5 % Fett)
Salz
Pfeffer
Saft von ½ Zitrone

PRO PORTION

E: 3 g | F: 9 g | KH: 1 g | 96 kcal

HAUSGEMACHTE HAMBURGER

Wer sein Burgerbrötchen mit saftigem Rindfleisch, knackigem Gemüse und köstlicher Remoulade selbst belegt, weiß genau, was er in den Händen hält.

FÜR 4 PORTIONEN

BURGER

1 Salatgurke
2 Tomaten
1 Bund Radieschen
2 Salatherzen
2 Zwiebeln
1 altbackenes Brötchen
100 ml Milch
2 Eier
1 EL Senf
Salz
Pfeffer
400 g Gehacktes vom Rind
2 EL Paniermehl
2 EL Rapsöl
8 Hamburgerbrötchen
Ketchup zum Servieren

REMOULADE

150 g Joghurt (3,5 % Fett)
1 EL Senf
100 g Mayonnaise
2 EL Gurkenwasser
1 Möhre
50 g Staudensellerie
50 g Gewürzgurken
4 Sardellenfilets
1 EL Kapern
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
Salz
1 Prise Zucker

PRO PORTION (2 BURGER)
E: 42 g | F: 12 g | KH: 70 g |
540 kcal

BURGER

- 1 Das Gemüse waschen. Gurke, Tomaten und Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Die Salatherzen in grobe Stücke teilen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- 2 Das Brötchen grob zerteilen und in der Milch einweichen. Zwiebeln, Eier und Senf in einer großen Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gehackte mit dem eingeweichten Brötchen zufügen und alles zu einer glatten Masse kneten. Das Paniermehl in einen tiefen Teller füllen. Aus der Hackmischung acht Kugeln formen, im Paniermehl wenden und flach drücken.
- 3 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch von jeder Seite in 3 Minuten goldbraun braten. Die Hamburgerbrötchen im Backofen oder Toaster rösten. (Nicht zu lange, sonst zerfallen sie beim Belegen.)
- 4 Brötchen, Fleisch und Gemüse auf getrennten Platten und mit Remoulade und Ketchup servieren. Jetzt kann sich jeder nach Belieben seinen eigenen Burger zusammenbauen.

REMOULADE

- 1 Joghurt, Senf, Mayonnaise und Gurkenwasser glatt rühren. Möhre schälen und fein würfeln. Sellerie und Gewürzgurken ebenfalls sehr fein würfeln.
- 2 Die Sardellen abspülen und mit den Kapern fein hacken. Die Kräuter ebenfalls fein hacken. Alles unter die Sauce rühren. Mit Salz und Zucker abschmecken.





DREIERLEI BULETTEN

Hackfleisch kann auf die verschiedensten Weisen zubereitet werden. Und doch schmeckt es vielen als gebratener Fleischklops am besten. Wir servieren drei Varianten der beliebten Speise: eine klassische, eine mediterrane und eine orientalische.

- 1 Die Milch in einem kleinen Topf erwärmen und mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Zwiebel darin anschwitzen. Zucker zufügen, kurz karamellisieren lassen und die Pfanne vom Herd nehmen. Das Brötchen grob zerkleinern, in eine Schüssel geben, mit der warmen Gewürzmilch begießen. Einige Minuten einweichen.
- 2 Das Rindfleisch mit Ei, gegebenenfalls Senf und den Zwiebelwürfeln in eine große Schüssel geben und gut vermengen. Das Brötchen leicht ausdrücken und unter die Fleischmasse kneten. Für die mediterrane oder orientalische Variante alle weiteren Zutaten zufügen und untermengen. Einige Minuten ziehen lassen.
- 3 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Nach Belieben kleine bis mittelgroße Fleischbällchen formen, in die Pfanne geben, mit einer Schaumkelle etwas platt drücken und von jeder Seite für einige Minuten gut durchbraten.

FÜR 4 PORTIONEN

KLASSISCH

150 ml Milch
Salz
Pfeffer
Frisch geriebene Muskatnuss
1 Zwiebel
2 EL Butter
1 Prise Zucker
1 altbackenes Brötchen
400 g Tatar vom Rind
1 Ei (L)
1 EL Senf
2 EL Raps- oder Sonnenblumenöl

PRO BULETTE

E: 21 g | F: 17 g | KH: 11 g | 277 kcal

MEDITERRAN

Zutaten für die klassische Variante (außer Senf)
1 EL Kapern
1 EL Oliven
1 EL Tomatenpesto

ORIENTALISCH

Zutaten für die klassische Variante
50 g Schafskäse
1 EL Rosinen
1 EL Mandelstifte
1 Prise Zimt
1 TL Ras el Hanout
1 TL Cumin

WISSENSWERTES

Frikadelle, Klops, Fleischpflanzerl – die Bulette hat viele Namen. Im Französischen heißt »boulette« übrigens »kleine Kugel«. In jedem Fall typisch: Das Hackfleisch wird mit einem altbackenen Brötchen vermengt. Das macht den Teig locker und saftig.

Wer kein reines Rindfleisch mag, kann gemischtes Hackfleisch nehmen oder für die orientalische Variante Gehacktes vom Lamm ausprobieren.

Die Fleischbällchen lassen sich besonders gut rollen, wenn man seine Hände mit etwas Wasser befeuchtet.

SEITANSPIESSE AUF APFEL-GURKEN-SALAT

Mit nussig-knusprigem Seitan und frischem Salat leicht in den Frühling starten. Dieser Salat enthält keine tierischen Zutaten, ist also für Veganer geeignet.

FÜR 4 PORTIONEN

250 g Seitan
2 EL Tamarindenpaste
2 EL Rapsöl
150 g Wildreis
1 l Gemüse- oder japanische Dashi-Brühe
1 Salatgurke
2 Äpfel (Cox Orange oder Boskop)
½ Bund Koriandergrün
1 EL Sesam

DRESSING

2 Knoblauchzehen
1 kleine rote Chilischote
3 EL helle Sojasauce
1½ EL helles Sesamöl
3 EL Mirin (milder, leicht süßer Reiswein)
Abrieb und Saft von
1 Bio-Limette
Salz
Zucker

PRO PORTION

E: 50 g | F: 8 g | KH: 41 g | 436 kcal

- 1 Den Seitan in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Tamarindenpaste und Rapsöl verrühren, mit den Seitanwürfeln in einen Gefrierbeutel geben und 2 Stunden marinieren.
- 2 Den Reis nach Packungsanweisung in der Brühe garen, gegebenenfalls abgießen und abkühlen lassen, dabei immer wieder mit einer Gabel auflockern.
- 3 Für das Salatdressing den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote von Samen und Scheidewänden befreien und ebenfalls fein hacken. Beides mit Sojasauce, Sesamöl, Mirin, Limettenabrieb und -saft in einer Schüssel vermengen, mit Salz und Zucker abschmecken.
- 4 Die Gurke mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Die Äpfel ebenfalls mit dem Sparschäler rundherum in dünne Streifen schneiden. Beides in einer großen Schüssel mit dem Dressing vermengen und ziehen lassen. Dann den Reis unterheben und erneut ziehen lassen.
- 5 Je 4–5 Seitanwürfel auf ein Holzstäbchen spießen und in einer heißen Pfanne in 1–2 Minuten rundherum kross anbraten.
- 6 Den Koriander fein hacken. Den Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis er beginnt zu duften. Beides über den Salat streuen und mit den Seitanspießen servieren.

TIPPS

Während Tofu aus Sojabohnen hergestellt wird, besteht Seitan aus dem in Weizen enthaltenen Klebereiweiß Gluten.

Manche Zutaten sind am ehesten im Asia-Supermarkt zu finden, etwa Tamarindenpaste oder japanischer Reiswein.

Etwa 900 000 Deutsche ernähren sich zurzeit vegan. Tierische Lebensmittel wie Eier, Käse oder Honig sind für sie tabu. Ihren Bedarf an Vitamin B12, das nur in tierischen Produkten vorkommt, müssen sie etwa über Hefepräparate oder Nahrungsergänzungsmittel decken.





HERZHAFTE FOCACCIA

In Genua kommt sie schon zum Frühstück auf den Tisch, bei uns gern als Zwischenmahlzeit: die Focaccia. Bei diesen Varianten landen Feigen und Parmaschinken oder Sardellen und Kräuter auf den italienischen Hefefladen.

- 1 Für den Teig die Hefe zerkrümeln und mit Milch, Wasser und Zucker verrühren. Das Mehl in eine große Schüssel sieben, in der Mitte eine Mulde bilden, die Hefemilch hineingießen, mit etwas Mehl bestäuben und abgedeckt ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Vorteig, Mehl, 2 TL Salz und 2 EL Olivenöl zügig zu einem glatten Teig verkneten und abgedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.
- 2 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Teig vierteln und mit dem Nudelholz zu Fladen ausrollen. Mit 2 EL Olivenöl bestreichen, mit Fenchelsamen bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und in 15–20 Minuten goldgelb backen.
- 3 Für eine Variante mit Feigen und Schinken die Feigen achteln, den Parmesan grob reiben. Die gebackenen Focaccias mit Feigen und Schinken belegen, den Käse darüberstreuen.
- 4 Für eine Variante mit einer Sardellengremolata den Knoblauch schälen, die Petersilienblättchen abzupfen, die Oliven in Ringe schneiden. Knoblauch, Petersilie, Sardellen, Kapern und Tomaten fein hacken und mit Zitronen- und Orangenabrieb und -saft sowie mit den Oliven und dem Olivenöl mischen. Die Gremolata auf der gebackenen Focaccia verteilen.

FÜR 4 STÜCK

GRUNDREZEPT

1 Würfel Frischhefe (42 g) oder
2 Pck. Trockenhefe
100 ml Milch
150 ml lauwarmes Wasser
1 TL Zucker
500 g Mehl + etwas mehr
für die Arbeitsfläche
Salz
4 EL Olivenöl
1 TL Fenchelsamen
Pfeffer

MIT FEIGEN UND SCHINKEN

4 Feigen
40 g Parmesan
6 Scheiben Parmaschinken
(alternativ 100 g Schafskäse)

PRO STÜCK

E: 19 g | F: 10 g | KH: 91 g |
530 kcal

MIT SARDELLENGREMOLATA

3 Knoblauchzehen
1 Bund glatte Petersilie
100 g schwarze Oliven
5 Sardellenfilets
1 EL Kapern
4 getrocknete Tomaten
Abrieb und Saft von
1 Bio-Zitrone
Abrieb und Saft von
½ Bio-Orange
2 EL Olivenöl

TIPPS

Es geht noch einfacher: Den Teig vor dem Backen mit 4 EL Olivenöl bestreichen und mit frisch gehackten Kräutern bestreuen.

Unter *Gremolata* verstehen die Italiener eine aromatische Kräuterwürzmischung. Die klassische Variante besteht lediglich aus Petersilie, Zitronenabrieb und Knoblauch.

SPARGELSALAT MIT SPINAT UND EI

Diese leichte Vorspeise zaubert Frühlingsstimmung auf den Tisch. Dafür sorgen neben grünem und weißem Spargel junger Spinat und frische Kräuter.

FÜR 4 PORTIONEN

1 Bio-Zitrone
1 EL Butter
Salz
1 Prise Zucker
1 kg weißer Spargel
200 g junger Blattspinat
50 g Brunnenkresse
(alternativ Portulak)
1 Bund gemischte Kräuter,
z. B. Petersilie, Kerbel,
Schnittlauch
4 Eier
500 g grüner Spargel

DRESSING

2 EL Olivenöl
1 TL Honig
1 EL Himbeerpüree
2–3 EL Spargelsud
1 TL milder Senf
Saft und Abrieb von
½ Bio-Zitrone
Salz
Pfeffer

PRO PORTION

E: 13 g | F: 13 g | KH: 15 g | 236 kcal

- 1 In einem großen Topf 2 l Wasser aufkochen. Die Zitrone halbieren, mit Butter, 1 Prise Salz und Zucker zugeben. Den weißen Spargel schälen, die Enden großzügig abschneiden. Die Stangen beiseitestellen, die Enden und Schalen ins heiße Wasser geben und für ca. 25 Minuten ziehen lassen.
- 2 Den Spinat waschen, trocken schütteln und in eine große Schüssel geben, die Brunnenkresse untermischen. Gegebenenfalls die Kräuterblättchen abzupfen, grob zerteilen und ebenfalls untermischen.
- 3 Die Eier in einem Topf mit kaltem Wasser aufsetzen, aufkochen und 8 Minuten kochen, unter kaltem fließendem Wasser abschrecken, pellen und vierteln.
- 4 Den grünen Spargel waschen, die Enden abschneiden. Den Spargelsud abseihen und in einem breiten Topf auffangen. Den weißen Spargel darin in 15 Minuten gar ziehen lassen, sodass er noch bissfest ist, nach der Hälfte der Garzeit den grünen Spargel zufügen.
- 5 Für das Dressing alle Zutaten verrühren, über den Salat gießen und vorsichtig unterheben. Den Spargel auf Tellern anrichten, etwas Salat und die Eier darauf verteilen.

TIPPS

Spargel sollte nie in kochendem Wasser zubereitet werden – sonst verwässert er, verliert sein Aroma und schmeckt bitter.

Den Spargelsud nicht wegschütten, sondern als Basis für eine aromatische Spargel-suppe nutzen.





MAISPOULARDE MIT POLENTA

Wir servieren Maispouardenbrust an gebratener Polenta und zarten Vanillemöhren.

- 1 Am Vortag die Polenta zubereiten. Hierfür Brühe und Sahne in einem großen Topf aufkochen, den Maisgrieß unter Rühren einrieseln lassen und bei geringer Hitze unter Rühren ca. 15 Minuten köcheln lassen. Den Parmesan fein reiben und untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Polenta auf ein 2–3 cm hohes gefettetes Blech streichen und auskühlen lassen. Anschließend in Rauten schneiden.
- 2 Am nächsten Tag den Backofen auf 150 °C vorheizen. Das Fleisch unter fließendem Wasser waschen und trocken tupfen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Brüste von beiden Seiten je 3–5 Minuten knusprig anbraten. Schalotten und Knoblauch schälen und halbieren, mit Thymian und Rosmarin zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, in eine ofenfeste Form geben und in 20 Minuten im Ofen garen.
- 3 Die Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Butter in derselben Pfanne zerlassen, die Möhren anschwitzen. Den Ingwer schälen und fein hacken, mit Honig und Zitronenabrieb zugeben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark auskratzen. Vanillemark und Brühe kurz vor Ende der Garzeit zugeben.
- 4 Die Polenta in einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl von jeder Seite knusprig anbraten, mit der Pouardenbrust und den Möhren auf Tellern anrichten und servieren.

FÜR 4 PORTIONEN

POLENTA

600 ml Gemüsebrühe
200 ml saure Sahne
300 g Maisgrieß
50 g Parmesan
Salz
Pfeffer
Frisch geriebene Muskatnuss
Olivenöl für das Blech und zum Braten

GEFLÜGEL

4 Maispouardenbrüste mit Haut
2 EL Olivenöl
4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
Salz
Pfeffer

VANILLEMÖHREN

800 g Bundmöhren ohne Grün
3 EL Butter
10 g frischer Ingwer
1 TL Honig
1 TL Bio-Zitronenabrieb
Salz
Pfeffer
½ Vanilleschote
300 ml Gemüsebrühe

PRO PORTION

E: 46 g | F: 14 g | KH: 66 g |
580 kcal

LINSEN MIT FEIGEN UND MOZZARELLA

Raffiniert und gesund zugleich: Dieser Salat eignet sich als Vorspeise und punktet mit wenigen Kalorien. Die Kombination aus Linsen und Feigen sorgt für ein volles Aroma und liefert viel Eiweiß, Ballast- und Mineralstoffe.

FÜR 6 PORTIONEN

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
200 g Beluga- oder Pardina-Linsen
1 Lorbeerblatt
2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
250 g Mozzarella
4 Feigen
4 Stängel Basilikum
2 Stängel glatte Petersilie
50 g gemischter Blattsalat, z. B. Radicchio, Rucola, junger Spinat oder Wildkräuter
Salz
Pfeffer

DRESSING

1 TL Senf
1 TL Honig
2 TL Balsamicoessig
1 TL Bio-Zitronenabrieb
Salz
Pfeffer
3 EL Olivenöl
4 halbtrocknete Tomaten (in Öl)
2 Selleriestangen

PRO PORTION

E: 16 g | F: 17 g | KH: 17 g | 288 kcal

- 1 Schalotten und Knoblauch schälen und halbieren, mit den Linsen, Lorbeer, Thymian und Rosmarin in einem Topf mit Wasser aufgießen und bei mittlerer Hitze in 20–30 Minuten garen.
- 2 Für das Dressing Senf, Honig, Essig und Zitronenabrieb verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl und Öl der halbtrockneten Tomaten langsam unterrühren. Die Tomaten in feine Streifen schneiden. Den Sellerie in feine Scheiben schneiden.
- 3 Die Linsen abgießen, unter kaltem fließendem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Kräuter, Schalotten und Knoblauch entfernen. Tomaten, Sellerie und 2 EL Dressing untermischen.
- 4 Den Mozzarella grob zerrupfen. Die Feigen vierteln. Basilikum- und Petersilienblättchen abzupfen. Den Blattsalat waschen, trocken schleudern und auf vier großen Tellern anrichten, die Linsen daraufgeben. Mozzarella, Feigen, Basilikum und Petersilie darüber verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren mit dem Dressing beträufeln.

TIPP

Wer die Linsen weniger mediterran, dafür aber umso exotischer mag, fügt etwas Kokosmilch und Currypulver hinzu und ersetzt den Mozzarella und die Feigen durch Fisch wie Zander oder Heilbutt.





ZUCKERSCHOTEN MIT OLIVENPASTE

Diese knackig-frische Vorspeise ist in wenigen Minuten zubereitet und weckt Frühlingsgefühle: Dafür sorgen selbst gemachte Olivenpaste und Zuckerschoten.

- 1 Für das Chili-Kräuter-Öl die Chilischote von Samen und Scheidewänden befreien und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten klein schneiden. Chili, Tomaten, gehackte Kräuter und Olivenöl verrühren.
- 2 Für die Tapenade den Knoblauch schälen, mit Oliven, Kapern, Anchovis und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Die Zuckerschoten 2 Minuten in 200 ml kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen und unter fließendem Wasser abschrecken. Auf einen großen Teller oder eine Platte geben, die Olivenpaste darauf verteilen. Den Schafskäse grob zerbröckeln und zugeben. Das Chili-Kräuter-Öl darüberträufeln und servieren.

FÜR 4 PORTIONEN

CHILI-KRÄUTER-ÖL

½ kleine rote Chilischote
1 EL halbtrocknete Tomaten
1 EL frisch gehackte Petersilie
1 EL frisch gehacktes Basilikum
2–3 EL Olivenöl

TAPENADE

2 Knoblauchzehen
200 g schwarze Oliven, entsteint
50 g Kapern
3 Anchovis
1–2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

AUSSERDEM

400 g Zuckerschoten
Salz
200 g Schafskäse

PRO PORTION

E: 13 g | F: 40 g | KH: 15 g |
474 kcal

WISSENSWERTES

Ob griechische Kalamata, spanische Arbequina oder italienische Taggiasca – Oliven-sorten gibt es Tausende. Rund 90 % der weltweiten Ernte werden zu Öl verarbeitet, besonders fleischige Sorten zu Speiseoliven. Bis heute wachsen die meisten Oliven rund ums Mittelmeer. Unreife Früchte sind grün, mit zunehmender Reife werden sie violett bis schwarz. Grüne Oliven sind unbehandelt bitter und ungenießbar und werden daher mit Natronlauge behandelt. Im Anschluss werden sie – wie alle anderen Oliven auch – in Salzlake oder Öl eingelegt und so haltbar gemacht.

Zuckerschoten sind eine Erbsensorte, die sehr früh geerntet wird und einen hohen Zuckergehalt hat. Die Schoten sind besonders knackig und können roh mitsamt Schale gegessen werden. In Europa haben sie nur kurz im Frühjahr Saison, das übrige Jahr über werden sie importiert. In diesem Rezept können die Schoten durch junge Bohnen oder Zucchini ersetzt werden.

Tapenade ist nicht gleich Pesto: In die Tapenade gehören Oliven, Anchovis und Kapern, ins Pesto Kräuter, Parmesan und Öl.

FRÜHLINGSROLLEN MIT SAUERKRAUT

Diese luftig-leichten Rollen eignen sich für alle, die zum Frühlingsstart ein paar Kilo loswerden wollen. Dabei geht es international zu: Wir kombinieren urdeutsches Sauerkraut mit hauchdünnem türkischem Teig und asiatischer Form.

FÜR 5 FRÜHLINGSROLLEN

150 g mildes Weinsauerkraut
1 Schalotte
5 getrocknete Tomaten (in Öl)
1 TL Butter
2 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
1 TL Honig
150 ml Gemüsebrühe
250 g Kirschtomaten
2 Stängel Estragon
5 Blätter Filo- oder Yufkateig
(je 15 x 20 cm)
1 Ei
Salz
100 g saure Sahne

PRO ROLLE

E: 5 g | F: 3 g | KH: 14 g | 120 kcal

- 1 Das Sauerkraut in einem großen Topf mit Wasser waschen, dann abgießen und den Vorgang mit frischem Wasser wiederholen. Das Kraut abtropfen lassen.
- 2 Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, das Öl auffangen. Die getrockneten Tomaten fein würfeln, das Öl mit der Butter in einem großen Topf erhitzen, Schalotte und getrocknete Tomaten darin anschwitzen. Die Wacholderbeeren leicht andrücken und mit dem Lorbeer zugeben. Den Honig zugeben und unterrühren. Das abgetropfte Sauerkraut zugeben, mit Brühe ablöschen und bei geringer Hitze abgedeckt 15–20 Minuten köcheln lassen. Wacholderbeeren und Lorbeer entfernen.
- 3 In der Zwischenzeit die Kirschtomaten würfeln. Den Estragon fein hacken und mit den Tomaten vermengen.
- 4 Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Teigblätter auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Das Ei in einer Schüssel mit etwas Salz verquirlen, dann zügig auf die Teigblätter streichen. 2 EL Sauerkraut, 1 EL saure Sahne und ein paar Tomatenwürfel auf das untere Drittel der Blätter geben, dabei rundherum einen Rand lassen. Die Blattränder zur Mitte hin über die Füllung schlagen und die Blätter möglichst fest einrollen. Mit der Naht nach unten ca. 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

WISSENSWERTES

Sauerkraut ist ideal zum Abnehmen: Pro 100 g enthält es magere 16 Kalorien. Außerdem bringt es die Verdauung in Schwung. Der Grund dafür sind die Milchsäurebakterien, die aus fein geschnittenem Weißkohl in einem natürlichen Gärungsprozess erst Sauerkraut machen – und auch später noch in frischem Sauerkraut vorhanden sind. Sie stärken die Darmflora. Frisches Sauerkraut wird im Fass oder gekühlt im Beutel angeboten und sollte innerhalb weniger Tage verzehrt werden. In Dosensauerkraut stecken keine lebenden Milchsäurekulturen mehr.

Yufka- oder Filoteig finden Sie vor allem in türkischen Geschäften. Er besteht aus Weizenmehl, Wasser und Salz. Wichtig beim Verarbeiten: Den Teig möglichst schnell mit Ei bestreichen und mit der Füllung belegen. Sonst wird er trocken und reißt.





RHABARBERTÖRTCHEN

Ob in Muffinförmchen, Gläsern oder Tassen gebacken – diese kleinen Küchlein schmecken einfach wunderbar.

- 1 Je nach Wahl das Muffinblech mit Papierförmchen auslegen, Gläser oder Tassen einfetten. Schokolade und Haselnüsse hacken und mit 100 g Zucker, Vanillezucker, Öl, Ei und Joghurt in einer Schüssel mischen. Ingwer schälen, fein würfeln und zugeben. In einer zweiten Schüssel das Mehl mit Natron, Backpulver und Salz vermischen. In drei Schritten unter die flüssige Mischung rühren.
- 2 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Rhabarber putzen und in 1 cm breite Stücke schneiden. Je 1 EL Teig in ein Förmchen füllen, mit Rhabarberstücken belegen, 12 Stücke beiseitelegen. Den restlichen Teig gleichmäßig auf die Förmchen verteilen.
- 3 Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen, 50 g Zucker und nach Belieben Zimt einrühren. Die Butter auf den Törtchen verteilen, jedes mit einem Stück Rhabarber garnieren. Ca. 20 Minuten backen.

FÜR 12 MUFFINS

50 g weiße Schokolade
 50 g Haselnusskerne
 150 g Zucker
 2 EL Vanillezucker
 80 ml raffiniertes Rapsöl
 1 Ei
 250 g Joghurt (1,5 % Fett)
 1 kleines Stück Ingwer (1 cm)
 300 g Weizenvollkornmehl
 1 TL Natron
 1 TL Backpulver
 ½ TL Salz
 250 g Rhabarber
 1 EL Butter
 1 TL Zimt nach Belieben

PRO MUFFIN

E: 5 g | F: 13 g | KH: 33 g | 268 kcal

WISSENSWERTES

Rhabarber ist ein Gemüse, wird aber meist wie Obst zu Konfitüre, Kompott oder in Gebäck verarbeitet. Die sauren Stangen haben von April bis Juni Saison und sollten besonders in den späteren Monaten nicht roh verzehrt werden. Grüne Stangen enthalten besonders viel Säure und schmecken säuerlich-herb. Rotstieliger Rhabarber ist milder und wird auch Himbeer-Rhabarber genannt.

FRÜHSTÜCK-SCONES

Sie kommen ursprünglich aus Schottland und machen Fertigbrötchen echte Konkurrenz: Scones. Die runden Gebäckstücke aus Mürbeteig sind blitzschnell zubereitet. Die Briten genießen sie mit einem Klecks *Clotted Cream* und Konfitüre.

FÜR 4 PORTIONEN

SCONES

50 g weiche Butter
20 g Zucker
2 Eier
200 g Mehl + etwas mehr
für die Arbeitsfläche
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
2–3 EL Milch

CLOTTED CREAM

100 g Crème double
50 g Mascarpone
1 Prise Zucker

AUSSERDEM

Butter
Konfitüre

PRO PORTION

(2 SCONES MIT CREME)
E: 10 g | F: 26 g | KH: 42 g |
434 kcal

- 1 Für die Scones die Butter in einer Schüssel schaumig schlagen, Zucker und verquirlte Eier unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen und in die Butter-Zucker-Masse sieben, dann unterheben. Die Milch zufügen und einarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt für 1 Stunde ruhen lassen.
- 2 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 cm dick ausrollen. Mit einer runden Ausstechform (alternativ mit einem Trinkglas) Kreise ausstechen. Die Scones auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und ca. 15 Minuten backen, bis sie aufgegangen sind.
- 3 Für die Creme die Crème double mit Mascarpone und Zucker cremig schlagen.
- 4 Die Scones noch warm aufschneiden und sofort mit Butter, der Creme und Konfitüre servieren.

TIPPS

Clotted Cream heißt die dicke Sahne, die Briten bevorzugt auf ihre Scones streichen. Wir servieren die Scones mit einer leichten Variante der Creme. Auch ein Klecks Vanillebutter passt zu dem feinen Gebäck. Hierfür ein Stück weiche Butter mit dem Mark einer Vanilleschote und etwas Honig verrühren, dann kühlen. Würzig-pikant wird es, wenn Scones mit kräftigem Parmesan und rohem Schinken belegt werden. Wer mag, bestreut sie vor dem Backen mit Sesam oder Mohn.

Scones können am Vortag gebacken und am nächsten Tag nur kurz im Ofen erwärmt werden. Eine ofenfeste Schüssel mit Wasser in den Ofen stellen, dann bleiben die Scones schön saftig.





AMERIKANISCHER KÄSEKUCHEN

Strahlend schön und supercremig: So kommt ein typisch amerikanischer Cheesecake daher. Für die Osterfeiertage haben wir diese köstliche Variante mit Aprikosen-Orangen-Füllung kreiert.

- 1 Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen, den Rand buttern. Für den Boden die Kekse in einen Gefrierbeutel füllen und mit dem Nudelholz fein zerstoßen. Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen und mit den Kekskrümeln mischen. Die Keksmasse in der Springform verteilen und gut am Boden andrücken, 10 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
- 2 Für die erste Schicht Ricotta, Frischkäse, Zucker, Zitronenabrieb und -saft und Salz cremig rühren, dann Eier und Stärke unterrühren. Auf den Boden geben und 40 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und mindestens 30 Minuten abkühlen lassen.
- 3 Für die zweite Schicht die Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark auskratzen. Frischkäse, saure Sahne, Zucker, Zitronensaft, Salz und Vanille cremig rühren.
- 4 Aprikosen- und Orangenmarmelade miteinander verrühren und auf die abgekühlte erste Schicht streichen. Die Masse für die zweite Schicht darauf verteilen und glatt streichen, weitere 10 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und 6 Stunden bei Zimmertemperatur, danach im Kühlschrank ruhen lassen. Vor dem Servieren mit Marmelade bestreichen, mit Früchten, Minze und Schokolade garnieren.

FÜR 16 STÜCK

BODEN

250 g Vollkornkekse
60 g Butter

FÜLLUNG (ERSTE SCHICHT)

750 g Ricotta
100 g Doppelrahm-Frischkäse
150 g Zucker
Abrieb und 1 TL Saft
von 1 Bio-Zitrone
1 Prise Salz
2 Eier (L)
2 EL Speisestärke

FÜLLUNG (ZWEITE SCHICHT)

½ Vanilleschote
200 g Doppelrahm-Frischkäse
200 g saure Sahne
50 g Zucker
1 TL Zitronensaft
1 Prise Salz

AUSSERDEM

Butter für die Form
200 g Aprikosenmarmelade
100 g Orangenmarmelade
4 EL Marmelade nach Wahl
Früchte nach Wahl zum
Garnieren
Frische Minze zum Garnieren
Geraspelte weiße Schokolade
zum Garnieren

PRO STÜCK

E: 10 g | F: 19 g | KH: 38 g |
366 kcal

TIPPS

Wer eine makellose Oberfläche ohne Risse haben möchte, kann dem Kuchen eine zweite Schicht spendieren. Wir haben sie aus saurer Sahne und Frischkäse gemacht. Mit Schmand oder Mascarpone und etwas Zucker geht es auch.

MÖHRENKUCHEN MIT NÜSSEN

Dieser Kuchen ist unkompliziert in der Zubereitung, überzeugt mit einer saftig-nussigen Basis, einem sündhaft guten Topping und macht auf jedem Osterbuffet was her.

FÜR 16 STÜCK

TEIG

250 g Butter + etwas mehr
für die Form
150 g Nusskerne nach Wahl,
z. B. Walnusskerne, Haselnuss-
kerne oder Mandeln
300 g Möhren
2 Eier
200 g Rohrzucker
100 g Honig
Abrieb von 1 Bio-Zitrone
Abrieb von 1 Bio-Limette
100 ml Buttermilch
400 g Mehl
3 TL Backpulver
1 TL Zimt
1 TL Kardamom
1 TL Cumin
1 Prise Salz

CREME

100 ml Apfelsaft
50 g Zucker
250 g Doppelrahm-Frischkäse
150 ml Sahne
2 EL Puderzucker

PRO STÜCK

E: 5 g | F: 26 g | KH: 37 g | 407 kcal

- 1** Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen, den Rand buttern.
- 2** Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. 12 Nüsse beiseitelegen, die restlichen Nüsse grob hacken. Die Möhren schälen und fein raspeln. Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen.
- 3** Eier, Butter, Zucker und Honig cremig aufschlagen. Zitronen- und Limettenabrieb sowie die Buttermilch unterrühren, Nüsse und Möhren unterheben. Mehl, Backpulver und Gewürze mischen und unterheben. Den Teig in die Form füllen und ca. 45 Minuten backen. Die Stäbchenprobe machen, bei der kein Teig am Holzstäbchen haften bleiben sollte. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, sobald er fertig ist, und in der Form abkühlen lassen.
- 4** Für die Creme Apfelsaft und Zucker in einem kleinen Topf aufkochen und in einigen Minuten bei geringer Hitze reduzieren lassen. 2 EL davon aufsparen, den Rest mit dem Frischkäse glatt rühren. Die Sahne mit dem Puderzucker steif schlagen, unter den Frischkäse heben und auf den Kuchen streichen. Mit dem restlichen Sirup beträufeln und den ganzen Nüssen garnieren.





GNOCCHI-BROKKOLI-SALAT

Eine der gesündesten aller Gemüsesorten sorgt im Sommersalat für knackige Frische.

- 1 Den Eichblattsalat waschen, trocken schleudern und auf vier Teller verteilen. Schalotte und Knoblauch schälen, fein hacken und in einer Pfanne in 1 EL Öl anbraten. Tomaten und Pilze putzen, in feine Scheiben schneiden und zugeben. Den Honig zugeben, kurz karamellisieren, dann das Gemüse auf die Teller geben.
- 2 Den Brokkoli putzen, in einem großen Topf mit Salzwasser kurz bissfest garen, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und beiseitestellen. Die Gnocchi kurz im restlichen Öl anbraten, mit etwas Kräutersalz würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pinienkerne in derselben Pfanne anrösten.
- 3 Für die Vinaigrette Öl und Essig verrühren. Oliven und getrocknete Tomaten fein hacken, die Blättchen der Zitronenmelisse abzupfen, fein hacken und alles unterrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Brokkoli und Gnocchi auf die Teller verteilen, mit Pinienkernen bestreuen. Die Vinaigrette erst kurz vor dem Servieren darübergeben.

FÜR 4 PORTIONEN

1 Kopf Eichblattsalat
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
3 EL Rapsöl
150 g gelbe Cocktailtomaten
100 g weiße Champignons
1 EL Honig
1 großer Kopf Brokkoli
Salz
300 g Gnocchi (Fertigprodukt)
Kräutersalz
4 EL Pinienkerne

VINAIGRETTE

6 EL Olivenöl
3 EL heller Balsamicoessig
1 Handvoll schwarze Oliven, entsteint
1 Handvoll getrocknete Tomaten
2 Stängel Zitronenmelisse
Salz
Pfeffer

PRO PORTION

E: 12 g | F: 16 g | KH: 23 g |
410 kcal

WISSENSWERTES

Nicht umsonst genießt Brokkoli den Ruf, enorm gesund zu sein. Tatsächlich ist der grüne Kohl nahrhafter als sein großer Bruder, der Blumenkohl. Die enthaltenen Pflanzenstoffe, die Karotinoiden, sollen Krebs vorbeugen und freie Radikale stoppen, die Körperzellen schädigen können. Außerdem ist Brokkoli reich an Vitamin C, Kalium, Magnesium und Eisen. Er wird hauptsächlich in Italien angebaut, von Juni bis Oktober hat er aber auch bei uns Saison. Neben der bekannten grün-bläulichen Sorte gibt es auch violette, gelbe und weiße Varianten. Frischen Brokkoli erkennt man an seinem satten Grün und glatten Schnittflächen. Der Kohl ist lagerempfindlich, hält sich tiefgefroren jedoch prima. Viele der Vitamine im Brokkoli gehen bei Hitze kaputt. Darum den Brokkoli am besten nur kurz in wenig Flüssigkeit garen, so bleibt er schön knackig.

ANTIPASTI MIT BALSAMICO

Im heißen Süden haben Antipasti oder Tapas als Vorspeisen eine lange Tradition. Alles, was man hierfür braucht, sind frische Zutaten und einen guten Balsamicoessig.

FÜR 4 PORTIONEN

MARINIERTE SARDELLEN

16 frische Sardellenfilets
Salz
60 ml Balsamicoessig
60 ml Zitronensaft
2 Schalotten
3 EL frisch gehackte Petersilie
Olivenöl

PRO PORTION

E: 33 g | F: 6 g | KH: 5 g | 199 kcal

THYMIAN-SCHALOTTEN

500 g Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Salz
½ Bund Thymian
1 EL Zucker
150 ml heller Balsamicoessig

PRO PORTION

E: 2 g | F: 6 g | KH: 16 g | 90 kcal

MÖHREN MIT ESTRAGON

400 g Möhren
2 EL Olivenöl
2 EL Balsamicoessig
Salz
1 TL Zucker
Abrieb von 1 Bio-Zitrone
2 EL frisch gehackter Estragon

PRO PORTION

E: 1 g | F: 6 g | KH: 13 g | 127 kcal

MARINIERTE SARDELLEN

- 1 Die Sardellenfilets in einem tiefen Teller mit Salz bestreuen und mit Essig und Zitronensaft mischen. Mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht kühl stellen.
- 2 Am nächsten Tag die Sardellen aus der Marinade nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann in eine Schüssel geben. Die Schalotten schälen, in feine Ringe schneiden und mit der Petersilie über die Sardellen streuen. Mit Olivenöl beträufeln und sofort servieren.

THYMIAN-SCHALOTTEN

- 1 Schalotten und Knoblauch schälen, in einer heißen Pfanne im Olivenöl scharf anbraten. Mit Salz würzen.
- 2 Thymianblättchen abpflücken und zugeben. Die Schalotten mit Zucker karamellisieren, mit Essig ablöschen und weitere 15 Minuten garen.

MÖHREN MIT ESTRAGON

- 1 Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Möhren schälen, in Scheiben schneiden und auf einem Backblech mit Öl, Essig, Salz und Zucker vermengen.
- 2 Die Möhren in 20 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, den Zitronenabrieb sofort untermengen. Etwas abkühlen lassen, dann die Estragonblättchen unterheben.

TIPPS

Zwei weitere leckere Antipasti-Varianten sind pikante Zucchini, die mit Chili und frischen Kräutern gebraten werden, oder in Öl und mit Rosmarin eingelegte Champignons.





ARTISCHOCKEN-CARPACCIO

FrISChe Artischocken sind köstlich, allerdings nicht ganz einfach in der Zubereitung. Für diese italienisch angehauchte Vorspeise werden die Artischockenblätter nicht gekocht, sondern mariniert und mit Flusskrebsen und Dill verfeinert.

- 1 Die Artischocken gründlich waschen, gut abtropfen lassen. Die Stielansätze entfernen, diese am besten über eine Tischkante brechen, so werden auch harte Fasern aus dem Blütenboden gelöst. Trockene Außenblätter entfernen. Das obere Drittel der Artischocken abschneiden. Übrige Blattansätze und harte Stellen rund um den Blütenboden mit einem scharfen Messer entfernen. Im Inneren des Bodens sitzt das ungenießbare Heu, dieses mit einem Teelöffel entfernen. Das Artischockenherz mit einer Reibe in feine Blättchen hobeln.
- 2 Für die Marinade Brühe und Limettensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Olivenöl einrühren. Zuletzt den Dill zufügen.
- 3 Die Artischockenblättchen in der Marinade wenden, dann auf einer Platte anrichten. Die Tomaten klein schneiden, mit den Flusskrebsschwänzen auf der Platte verteilen. Da die Artischocken sich schnell verfärben, am besten sofort mit frischem Brot genießen.

FÜR 4 PORTIONEN

2 große oder 4 kleine
Artischocken
5 getrocknete Tomaten
300 g vorgegarte Flusskrebs-
schwänze (küchenfertig)

MARINADE

100 ml Gemüsebrühe
Saft von 1 Limette
Salz
Pfeffer
Zucker
4 EL Olivenöl
2 EL frisch gehackter Dill

PRO PORTION

E: 16 g | F: 20 g | KH: 3 g | 258 kcal

WISSENSWERTES

Bis ins 18. Jahrhundert waren Artischocken dem Adel vorbehalten. Heute ist das Distelgewächs mit dem feinherben Aroma für jedermann nahezu ganzjährig verfügbar. Der beste Teil der Artischocke ist ihr zartes Herz, der Blütenboden. Bei großen Exemplaren wird sogar nur dieser verwertet. Bei mittelgroßen Sorten kann auch das Stielinnere und der untere Teil der Blätter mitgegessen werden. Kleine Artischocken aus früher Ernte können im Ganzen genossen werden. Hier werden lediglich die trockenen Blattspitzen entfernt. Die Artischockenböden werden weich gekocht, die Blätter abgelöst und in leckere Dips getunkt.

ARABISCHER BULGURSALAT

Im Arabischen heißt dieser erfrischende Salat *Tabbouleh*. Die Hauptzutaten sind glatte Petersilie, Bulgur und Tomaten. Im Libanon und in Syrien isst man ihn statt mit einer Gabel mit arabischem Brot oder großen Salatblättern.

FÜR 4 PORTIONEN

80 g Bulgur
200 ml Gemüsebrühe
15 Kirschtomaten
2 Tomaten
1 Bund glatte Petersilie
4 Stängel Minze
2 Schalotten
Saft von ½ Zitrone
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

PRO PORTION

E: 3 g | F: 8 g | KH: 18 g | 157 kcal

- 1** Den Bulgur in eine Schüssel geben und mit der heißen Gemüsebrühe übergießen. 5 Minuten quellen lassen.
- 2** Die Tomaten klein würfeln, dabei möglichst viel Saft auffangen. Beides zum Bulgur geben, 1 Stunde ziehen lassen.
- 3** In der Zwischenzeit die Petersilien- und Minzeblättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und klein würfeln.
- 4** Kräuter, Schalotten, Zitronensaft und Olivenöl unter den Bulgur heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

WISSENSWERTES

Sie sehen sich zum Verwechseln ähnlich: Bulgur, Couscous und Polenta. Ein genauer Blick zeigt aber: In Farbe und Körnigkeit variieren sie stark. Bulgur wird aus Hartweizen gewonnen, hat ein nussiges Aroma und ist dunkler und gröber als Couscous. Als klassische Zutat in der arabischen Küche findet er vielfach Verwendung, etwa in Kibbeh, kleinen Fleischklößen. Couscous kommt vor allem in der nordafrikanischen Küche zum Einsatz. Er wird aus Weizen, Gerste oder Hirse hergestellt: Das Korn wird zu feinem oder grobem Grieß gemahlen, zu kleinen Klumpen gerieben, gesiebt und getrocknet. Polenta, Maisgrieß, stammt hingegen aus Norditalien.





THUNFISCHSPIESSE MIT GEGRILLTER MELONE

Es muss nicht immer Bratwurst sein: Dass beim Grillen auch ungewöhnliche Leckerbissen auf dem Rost landen dürfen, zeigt dieses Rezept mit Thunfisch und Wassermelone. Wer keinen Grill hat, nimmt eine Grillpfanne.

- 1 Die Melone in zwölf ca. 2 cm dicke dreieckige Stücke schneiden. Auf dem Grill oder in einer sehr heißen Grillpfanne auf jeder Seite 2–3 Minuten scharf anbraten.
- 2 Den Thunfisch in zwölf gleich große Würfel schneiden, je drei Stück auf ein Holzstäbchen spießen. Pfeffer und Koriandersamen in einem Mörser grob zerstoßen, mit Currypulver vermischen und die Thunfischspieße darin wälzen.
- 3 Für das Dressing Reiswein mit Limetten- und Zitronensaft, Soja- und Fischsauce sowie Honig in einen kleinen Topf geben, kurz aufkochen, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Koriander fein hacken. Die Chili von Samen und Scheidewänden befreien und in feine Ringe schneiden. Beides unter die Sauce rühren.
- 4 Die Spieße auf dem Grill oder in einer sehr heißen Grillpfanne im Rapsöl rundherum von jeder Seite ca. 1 Minute scharf anbraten – wer den Fisch gut durchgegart möchte, grillt ihn etwas länger.
- 5 Melone und Spieße auf Tellern anrichten, mit Salz würzen und mit dem Dressing beträufeln.

FÜR 4 PORTIONEN

600 g Wassermelone
400 g Thunfisch (Sushiqualität)
3 EL bunter Pfeffer (z. B. rosa, Szechuan- und langer Pfeffer)
1 EL Koriandersamen
1–2 TL Currypulver
2 EL Rapsöl
Salz

DRESSING

50 ml Reiswein (Mirin)
50 ml Limettensaft
50 ml Zitronensaft
80 ml helle Sojasauce
½ TL Fischsauce
2–3 EL Honig
½ Bund Koriandergrün
1 kleine rote Chilischote

PRO PORTION

E: 26 g | F: 26 g | KH: 32 g |
472 kcal

WISSENSWERTES

Melonen sind Kürbisgewächse, werden aber wie Obst und nicht wie Gemüse behandelt. Neben den kleinen süßen Zuckermelonen wie der Honigmelone gibt es die Wassermelonen. Die bis zu 15 Kilogramm schweren Früchte wachsen in nur wenigen Monaten heran. Ihre Schale ist hell- bis dunkelgrün, marmoriert oder gestreift, das Fruchtfleisch hell- bis dunkelrot. Die Ananas-Wassermelone ist innen gelb. Wassermelone besteht zu 90 % aus Wasser und hat nur 37 Kilokalorien pro 100 Gramm. Gerade im Hochsommer ist sie ein prima Durstlöcher.

Beim Kauf von Thunfisch sollte man immer im Hinterkopf behalten: Der Rote Thun gilt als stark gefährdet und sollte gemieden werden. Alternativ kann auf Weißen Thun aus dem Pazifik oder zertifizierte gefrorene Produkte aus nachhaltigem Fischfang zurückgegriffen werden. Diese sind mit dem Logo des *Marine Stewardship Council* (kurz MSC) gekennzeichnet.

SANDWICH FÜRS PICKNICK

Ein britischer Adelige hat das Sandwich vor gut 250 Jahren erfunden. Für ein unvergessliches Sommerpicknick empfehlen wir eine italienische Variante – mit frischem Rucola, würzigem Ziegencamembert oder Hühnerbrustscheiben.

FÜR 4 HALBE SANDWICHES

MIT HÜHNERBRUST UND THUNFISCH

50 g Parmesan
60 g Thunfisch im eigenen Saft
2 EL Kapern
Saft von ½ Zitrone
4 EL Mayonnaise
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
6 Scheiben Weißbrot
1–2 Tomaten
16 Kapernäpfel
8 Scheiben Hühnerbrust-
aufschnitt
½ Bund Rucola

PRO HALFTE
E: 17 g | F: 6 g | KH: 23 g |
221 kcal

MIT ZIEGENCAMEMBERT UND BIRNE

200 g Ziegencamembert
1 Birne
4 Scheiben Vollkornbrot
50 g Ziegenfrischkäse
2 Handvoll kernlose
Weintrauben
2 Scheiben Weißbrot
½ Bund Rucola
2–3 EL Walnusspesto

PRO HALFTE
E: 15 g | F: 19 g | KH: 25 g | 279 kcal

HÜHNERBRUST-THUNFISCH-SANDWICH

- 1 Den Parmesan reiben. Mit Thunfisch und Kapern in einem hohem Gefäß mit dem Stabmixer zu einer glatten Paste pürieren, mit Zitronensaft und Mayonnaise verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
- 2 Das Brot toasten. Die Rinde abschneiden. Die Tomaten in feine Scheiben schneiden. Die Kapernäpfel halbieren. Alle Brotscheiben mit je 1 EL Thunfischpaste bestreichen. Zwei Toasts mit 4 Scheiben Hühnerbrust belegen, zwei weitere Toasts daraufsetzen. Mit Tomatenscheiben, Kapernäpfeln und Rucola belegen. Die letzten Toastscheiben auflegen und vorsichtig andrücken. Die Sandwiches mit einem scharfen Messer halbieren.

ZIEGENCAMEMBERT-BIRNEN-SANDWICH

- 1 Den Camembert in 8 Scheiben schneiden. Die Birne waschen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden.
- 2 Zwei Scheiben Vollkornbrot mit dem Ziegenfrischkäse bestreichen. Die Weintrauben halbieren und darauf verteilen. Das Weißbrot toasten und daraufsetzen. Mit Camembert, Rucola und Birne belegen. Zwei Scheiben Vollkornbrot mit dem Pesto bestreichen, auflegen und vorsichtig andrücken. Die Sandwiches mit einem scharfen Messer halbieren.

TIPPS

In Italien heißen belegte Sandwiches *Tramezzini*. Sie sind vor allem als Zwischenmahlzeit beliebt. Das spezielle feinporige, randlose Brot ist bei uns in italienischen Feinkostläden erhältlich. Alternativ können normales Weißbrot oder Buttersandwich verwendet werden.

Für eine süße Variante 4 Scheiben Brot mit je 100 g Lemon Curd oder Erdnussbutter bestreichen. Zwei Scheiben mit 1 kleinen Handvoll Himbeeren belegen. 1 Handvoll Mandelblättchen anrösten, auf den Beeren verteilen. Brotscheiben auflegen, leicht andrücken und halbieren.





MANGOLDSALAT MIT SESAMTOFU

Ab Juni hat Mangold Hauptsaison. In diesem leichten Salat gebührt ihm die Hauptrolle. Zusätzlichen Pfiff verleihen ihm knusprige Tofuwürfel im Sesammantel.

- 1** Den Mangold waschen und trocknen. Die Stiele in ca. 1 cm breite, das Grün in etwas breitere Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- 2** Mehl, Ei und Sesam separat in drei tiefe Teller füllen. Das Ei verquirlen. Den Tofu in 2 x 2 cm große Würfel schneiden, erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich im Sesam wenden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Tofu in 7–10 Minuten rundherum knusprig braten.
- 3** Schalotten und Knoblauch schälen, die Schalotten fein würfeln. 1 EL Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Mit Honig, Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Möhrenscheiben und Mangoldstiele zugeben und 2 Minuten kräftig anbraten. Die Mangoldblätter zugeben und durchschwenken.
- 4** Den Tofu auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den warmen Salat auf vier Teller verteilen, den Tofu daraufgeben. Orange und Zitrone in Spalten schneiden und den Salat damit garnieren.

FÜR 4 PORTIONEN

500 g Mangold
200 g Möhren
2 EL Mehl
1 Ei
150 g Sesam
250 g Tofu
3 EL Rapsöl
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 EL Butter
1 TL Honig
2 TL helle Sojasauce
Salz
Pfeffer
1 Bio-Zitrone
1 Bio-Orange

PRO PORTION

E: 13 g | F: 21 g | KH: 19 g | 315 kcal

WISSENSWERTES

Tofu wird auch Sojaquark genannt und ist eine jahrtausendealte asiatische Speise. Für die Herstellung werden Sojabohnen eingeweicht, gemahlen und gekocht. Der entstandene Trunk muss gerinnen, wird dann gepresst und in Stücke geschnitten. Seidentofu hat eine weiche Konsistenz, Schwammtofu ist fest.

MINESTRONE MIT PARMESANCROSTINI

Minestrone bedeutet auf Deutsch »dicke Suppe«. Kein Wunder, in der Suppe steckt jede Menge Gemüse. Je nach Region in Italien variiert das Rezept, fast jede Familie besitzt ihre ganz eigene traditionelle Variante.

FÜR 4 PORTIONEN

SUPPE

200 g Brokkoli
 200 g Blumenkohl
 2 Schalotten
 100 g Knollensellerie
 100 g Petersilienwurzel
 300 g Möhren
 100 g Zucchini
 300 g Fleischtomaten
 (alternativ geschälte Tomaten aus der Dose)
 100 g grüne Bohnen
 2 EL Rapsöl
 5 Zweige Thymian
 Salz
 Pfeffer
 1 Prise Zucker
 1 EL Tomatenmark
 600 ml Gemüsebrühe
 1 Lorbeerblatt
 200 g kleine Nudeln, z. B. Muschelnudeln
 4 EL Pesto

PARMESANCROSTINI

4 Scheiben Baguette vom Vortag
 50 g Parmesan

PRO PORTION

E: 18 g | F: 26 g | KH: 51 g |
 480 kcal

- 1 Das Gemüse gegebenenfalls schälen, waschen und putzen. Brokkoli und Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Schalotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Möhren und Zucchini klein würfeln. Die Tomaten vierteln, den Stielansatz entfernen und ebenfalls würfeln. Die Enden der Bohnen abschneiden.
- 2 Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Thymianblättchen abzupfen. Schalotten, Sellerie, Petersilienwurzel und Möhren ca. 3 Minuten scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Thymian würzen. Das Tomatenmark unterrühren. Blumenkohl, Brokkoli, Tomaten, Zucchini und Bohnen zugeben und 2 Minuten anbraten. Die Brühe zugießen, den Lorbeer zugeben und die Suppe bei geringer Hitze und leicht geöffnetem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Die Nudeln einstreuen und mitgaren, bis sie al dente sind.
- 4 Kurz vor dem Servieren die Baguettescheiben im Toaster oder Ofen rösten. Den Parmesan hobeln und auf das heiße Baguette streuen. Die Suppe auf vier Teller verteilen, je 1 EL Pesto in die Suppe geben und mit den Crostini servieren.

TIPPS

Statt der Nudeln können Sie auch Kartoffelwürfel oder Reis in die Suppe geben. So machen es auch die Norditaliener.

Je nach Saison kann auch anderes Gemüse im Topf landen, etwa Wirsing, Fenchel, Lauch, Erbsen oder weißen Bohnen.

Für Gäste oder für den nächsten Tag lässt sich eine Minestrone prima vorkochen – dann allerdings ohne Nudeln, sie werden sonst zu weich. Geben Sie die Nudeln immer erst kurz vor dem Servieren in die Suppe.





GEWÜRZMISCHUNG FÜRS GRILLFLEISCH

Gewürzmischungen geben gegrilltem Fleisch ein tolles Aroma und lassen sich ganz leicht in der eigenen Küche herstellen. Jetzt wird geröstet und gemörsert!

ZITRONEN-FENCHEL-MIX

Fenchel- und Anissamen, Pfeffer und Chili in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis die Gewürze beginnen zu duften. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Im Mörser fein zerstoßen. Den Zitronenabrieb untermischen und in eine Gewürzdose füllen.

ORIENTALISCHER MIX

Nelken, Cumin, Pfeffer, Koriandersamen und Zimtblüte in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis die Gewürze beginnen zu duften. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Im Mörser fein zerstoßen und in eine Gewürzdose füllen.

VANILLE-KAFFEE-MIX

Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark auskratzen. Wacholderbeeren, Kaffeebohnen und Anissamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis die Gewürze beginnen zu duften. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Im Mörser fein zerstoßen, die Vanille untermischen und in eine Gewürzdose füllen.

FÜR 6 PORTIONEN

ZITRONEN-FENCHEL-MIX

Für Fisch, Hühnchen oder Schwein

20 g Fenchelsamen
10 g Anissamen
10 g weiße Pfefferkörner
1 kleine getrocknete rote Chilischote
Abrieb von 1 Bio-Zitrone

ORIENTALISCHER MIX

Für Lamm, Geflügel oder Rind

3 Nelken
20 g Cumin
15 g schwarzer Pfeffer
2 g Koriandersamen
5 g Zimtblüte (ersatzweise Zimtpulver)

VANILLE-KAFFEE-MIX

Für Rind oder Lamm

½ Vanilleschote
20 Wacholderbeeren
25 g Kaffeebohnen
7 g Anissamen

TIPP

Das rohe Fleisch dünn mit Öl einstreichen, bevor die Gewürzmischung einmassiert wird. Das Fleisch kann auch in einem Gefrierbeutel gewürzt werden: Hierfür das Fleisch und die Gewürzmischung in den Beutel geben, gut verschließen und behutsam einmassieren.

FISCH IM BANANENBLATT

Fisch und Meeresfrüchte bleiben im Bananenblatt gegrillt schön saftig und bekommen durch Zitrusfrüchte, Chili und Zitronengras ein tolles Aroma.

FÜR 1 PORTION

1 großes Bananenblatt
(alternativ für den Grill Alufolie)
1 Zitronengrasstängel
1 Stück Ingwer (3 cm)
1 Bio-Limette
1 Bio-Zitrone
2 Fischfilets à 100 g nach Wahl,
z. B. Lachs, Zander, Kabeljau
2 Riesengarnelen
2 Grünschalmuscheln
(alternativ 4 Miesmuscheln
in der Schale)
1 kleine rote Chilischote
2 Kaffirlimettenblätter
Salz
1–2 EL Kokosmilch

PRO PORTION

E: 53 g | F: 12 g | 318 kcal

- 1** Das Bananenblatt waschen, trocken tupfen und auslegen. Die weißen Enden des Zitronengrasstängels mit einem Stößel oder dem Messerrücken leicht zerdrücken. Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Limette und Zitrone in Scheiben schneiden.
- 2** Fisch, Garnelen und Muscheln unter kaltem fließendem Wasser waschen und trocken tupfen. Die Garnelen schälen: den Panzer am Rücken mit einem scharfen Messer längs einritzen, behutsam das Fleisch herauslösen, den Darmfaden entfernen.
- 3** Fisch, Garnelen und Muscheln in die Mitte des Bananenblatts legen. Zitronengras, Ingwer, Chilischote, Kaffirlimettenblätter und je eine Scheibe Limette und Zitrone darauflegen. Mit Salz würzen und mit Kokosmilch beträufeln. Die Ränder des Bananenblatts über die Zutaten schlagen, sodass alles gut bedeckt ist, und das Päckchen mit Rouladenband verschnüren.
- 4** Das Päckchen über der Glut des Grills 15–20 Minuten oder im Backofen bei 200 °C 20–25 Minuten garen.





SIZILIANISCHE CAPONATA

Die süßsaure Vorspeise vereint die Aromen von Aubergine, Staudensellerie und Oliven und lässt sich gut vorbereiten.

- 1** Das Gemüse gegebenenfalls schälen, waschen und putzen. Die Aubergine in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden, in ein Sieb geben, mit Salz bestreuen und 2 Stunden abtropfen lassen.
- 2** In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. In einem großen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Thymian und Fenchelsamen anschwitzen. Den Zucker unterrühren. Tomaten, Oliven und Kapern zugeben und bei geringer Hitze köcheln lassen.
- 3** Die Zucchini längs halbieren, Zucchini und Sellerie in dünne Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Sellerie und Zucchini nacheinander goldbraun anbraten und anschließend zu den Tomaten geben.
- 4** Die Auberginenwürfel leicht auspressen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Auberginenwürfel scharf anbraten, zum Gemüse geben und alles weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und -saft würzen. Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie beginnen zu duften. Die Basilikumblättchen abzupfen. Beides über die Caponata streuen.

FÜR 4 PORTIONEN

1 große Aubergine
2 große Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 große vollreife Tomaten oder
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
1 große Zucchini
3 Selleriestangen
Salz
6 EL Olivenöl
1 TL Thymian
1 EL Fenchelsamen
½ TL Zucker
1 kleine Handvoll grüne Oliven
1 kleine Handvoll schwarze Oliven
1 EL Kapern
Pfeffer
Abrieb und Saft von
1 Bio-Zitrone
50 g Pinienkerne
1 Bund Basilikum

PRO PORTION

E: 7g | F: 23g | KH: 12g | 289 kcal

TIPP

Traditionell reicht man auf Sizilien geröstetes Weißbrot und hart gekochte Eier zur Caponata, die übrigens lauwarm oder kalt serviert werden kann. Sie schmeckt übrigens nicht nur als Vorspeise, sondern auch als würzige Beigabe zu Fleisch oder Fisch.

SPANISCHE PAELLA

Bei diesem traditionellen Gericht schmoren Huhn, Meeresfrüchte, Chorizo, allerlei Gemüse und Reis gemeinsam im Ofen.

FÜR 6 PORTIONEN

2 Zwiebeln
 6 Knoblauchzehen
 2 rote Paprikaschoten
 1 mittelgroßes Huhn
 Salz
 Pfeffer
 Paprikapulver
 Mehl
 3 EL Olivenöl
 8 kleine Tintenfische,
 z. B. Calamaretti
 200 g Chorizo, in Scheiben
 2 g Safran
 2–3 l Hühnerbrühe
 1 EL Butter
 500 g Paellareis (Rundkornreis)
 12 große Muscheln,
 z. B. Grünschalmuscheln
 8 Riesengarnelen
 2 Bund glatte Petersilie
 1 Bio-Zitrone
 1 Bio-Limette

PRO PORTION

E: 16 g | F: 1 g | KH: 22 g | 241 kcal

- 1** Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprika von Samen und Scheidewänden befreien und würfeln.
- 2** Das Huhn in Brustteile, Unter- und Oberschenkel teilen und gegebenenfalls Knochensplitter entfernen. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben. Etwas Mehl in einen tiefen Teller geben und das Fleisch behutsam darin wenden. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen, das Fleisch darin rundherum scharf anbraten. In eine große ofenfeste Form geben und ca. 15 Minuten backen.
- 3** Die Tintenfische waschen, ausnehmen und vierteln. In einer großen Pfanne Tintenfische, Chorizo, Zwiebeln, Knoblauch und Paprika scharf anbraten. Alles zum Hühnchen in den Ofen geben.
- 4** Die Safranfäden mit 200 ml Brühe übergießen und ziehen lassen. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl und die Butter erhitzen, den Reis darin anschwitzen. Nach und nach nur immer so viel heiße Brühe und Safransud zugießen, dass der Reis gerade so bedeckt ist. Den Reis nach 20 Minuten in eine große ofenfeste Form geben. Die Form mit Gemüse, Fisch und Fleisch aus dem Ofen nehmen und alles unter den Reis heben. Mit Brühe aufgießen.
- 5** Die Muscheln und Garnelen waschen, auf der Paella verteilen, mit einem Deckel oder Alufolie abdecken und alles für weitere 20–30 Minuten im Ofen garen, dann herausnehmen. Die Petersilie fein hacken und über die Paella streuen. Zitrone und Limette in Spalten schneiden und zur Paella servieren.





SOMMERLICHE VINAIGRETTE

Man verrühre einen Teil Essig und drei Teile Öl, etwas Senf, Pfeffer und Salz – fertig ist die klassische Vinaigrette. Einfallsreich variiert, kann sie nicht nur zu Salaten, sondern auch zu Fisch oder als Dip serviert werden.

DIE KLASSISCHE

Die Schalotte schälen und fein würfeln, mit Honig, Senf und Essig glatt rühren. Das Öl unter Rühren in einem dünnen Strahl zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

DIE FRUCHTIGE

Apfel und Schalotte schälen und fein würfeln, mit Senf und Essig glatt rühren. Das Öl unter Rühren in einem dünnen Strahl zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

DIE FÜR FISCH UND ZUM DIPPEN

Den Knoblauch schälen, die Estragonblättchen abzupfen. Beides mit der Sojasauce in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren. Senf und Zitronensaft unterrühren. Das Öl unter Rühren in einem dünnen Strahl zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

FÜR JE 500 ML

DIE KLASSISCHE

1 Schalotte
1 EL Honig
4 EL mittelscharfer Senf
1 EL Rotweinessig
250 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer
Zucker

PRO PORTION

E: 0,2 g | F: 13 g | KH: 2 g | 122 kcal

DIE FRUCHTIGE

½ Apfel
1 Schalotte
4 EL Himbeersenf
1 EL Apfelessig
200 ml Rapsöl
50 ml Walnussöl
Salz
Pfeffer
Zucker

DIE FÜR FISCH UND ZUM DIPPEN

2 Knoblauchzehen
8 Stängel Estragon
1 EL dunkle Sojasauce
4 EL grober Dijonsenf
2 TL Zitronensaft
220 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer
Zucker

TIPPS

Damit der Essig und das Öl eine Verbindung eingehen und eine Emulsion entsteht, sollten Senf zugefügt und das Öl immer zuletzt zugegeben werden.

Salatblätter verlieren schnell an Biss. Die Vinaigrette deshalb immer erst kurz vor dem Servieren unterheben.

Besonders praktisch: In einem gut verschlossenen Gefäß im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich Vinaigrette etwa 1 Woche. So kann man gleich eine größere Menge anrühren. Die Rezepte ergeben ca. 500 ml und reichen für rund 20 Personen.

KARTOFFELSALAT MIT GRILLGEMÜSE

Ob zur Grillparty oder zum Schulfest, dieser Kartoffelsalat ist ein köstlicher Beitrag für jedes Buffet. Der Clou: Ein Teil der Zutaten – marinierte Aubergine, Paprika und Zucchini – kommt erst auf den Grill und dann in den Salat.

FÜR 6 PORTIONEN

GRILLGEMÜSE

1 kleine Aubergine
1 kleine Zucchini
1 rote Paprikaschote
½ Bio-Zitrone
2 Knoblauchzehen
1 kleine rote Chilischote
2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
8 EL Olivenöl

KARTOFFELSALAT

1 kg Drillinge
Salz
200 g Kirschtomaten
2 Schalotten
200 g schwarze Oliven
Pfeffer
3 TL weißer Balsamicoessig
3 TL Zitronensaft
2 Avocados
1 kleines Bund Rucola

PRO PORTION

E: 3g | F: 30g | KH: 5g | 301 kcal

- 1** Aubergine und Zucchini waschen, putzen und vierteln. Paprika waschen, von Samen und Scheidewänden befreien und ebenfalls vierteln. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und halbieren. Die Chilischote von Samen und Scheidewänden befreien, fein würfeln und mit Zitrone und Knoblauch in einen Gefrierbeutel geben. Kräuter und Öl zugeben und vermengen. Das Gemüse zugeben und den Beutel verschließen. Mindestens 4–6 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
- 2** Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in Salzwasser gar kochen.
- 3** Die Tomaten halbieren und in eine große Schüssel geben. Die Schalotten schälen, fein würfeln und mit den Oliven zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Zitronensaft würzen.
- 4** Die Kartoffeln abgießen, abschrecken und pellen. In Scheiben schneiden und sofort unter die Tomaten heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5** Die Avocados halbieren, schälen und entkernen. Die Hälften halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Beides unter den Salat heben.
- 6** Das Gemüse aus dem Beutel nehmen und abtropfen lassen. In einer Grillpfanne oder auf dem heißen Grill rundherum anrösten. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Unter den Salat heben und servieren.





FENCHELSALAT MIT ZITRUSFRÜCHTEN

Fenchel, dreierlei Zitrusfrüchte und halbgetrocknete Tomaten machen aus diesem Salat eine wahre Vitaminbombe und eine herrliche Erfrischung an heißen Sommertagen.

- 1** Den Fenchel putzen, die Stiele entfernen, das Fenchelgrün beiseitelegen. Die Knollen vierteln, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Auf einer Platte anrichten.
- 2** Orange, Pampelmuse und Blutorange schälen, dabei auch die weiße Innenhaut entfernen. Die einzelnen Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden und auf den Fenchel geben.
- 3** Die Tomaten klein würfeln. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Beides auf den Salat geben.
- 4** Für das Dressing alle Zutaten gut verrühren, nach Belieben 2 EL des Tomatenöls unterrühren. Das Dressing über den Salat träufeln. Basilikumblättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden, Fenchelgrün fein hacken, beides über den Salat streuen.

FÜR 4 PORTIONEN

2 Fenchelknollen
1 Orange
1 Pampelmuse
1 Blutorange
50 g halbgetrocknete Tomaten (in Öl)
1 Knoblauchzehe
½ Bund Basilikum

DRESSING

2 EL Olivenöl
1 EL Limettensaft
Salz
Pfeffer

PRO PORTION

E: 5 g | F: 14 g | KH: 9 g | 178 kcal

TIPP

Gegrillte Hühnerbrust oder gebratener Lachs machen aus diesem sommerlichen, leichten Salat eine sättigende Hauptspeise. Vegetarier können ihn mit Schafskäse oder Halloumi anreichern. Mit frischem Baguette servieren.

MOHNKUCHEN MIT APRIKOSEN

Blaumohn verleiht Kuchen einen besonderen süßlich-nussigen Geschmack, der hervorragend zu den Aromen von Aprikosen, Vanille, Zitronen und Orangen passt.

FÜR 12 STÜCK

FÜR DEN BODEN

300 g Mehl + etwas mehr
für die Arbeitsfläche
100 g Zucker
Abrieb von ½ Bio-Orange
1 Prise Salz
125 g kalte Butter
2–3 EL eiskaltes Wasser

FÜR DIE FÜLLUNG

½ Vanilleschote
200 ml Milch
100 g Blaumohn, gemahlen
50 g + 1,5 EL Zucker
15 g Hartweizengrieß
2 Eier
Abrieb und Saft von
1 Bio-Zitrone
5 Aprikosen
2 EL Aprikosenmarmelade

PRO STÜCK

E: 3,5 g | F: 12 g | KH: 16 g |
265 kcal

- 1 Für den Boden Mehl, Zucker, Orangenabrieb und Salz in einer Schüssel mischen. Die Butter würfeln und mit den Fingerspitzen zügig in die Mehlmischung einarbeiten, bis ein krümeliger Teig entstanden ist. Bei Bedarf etwas Wasser zufügen, kurz kneten und zu einer Kugel formen. In Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.
- 2 Währenddessen die Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark auskratzen. Mark und Schote mit der Milch in einen Topf geben, aufkochen. Vom Herd nehmen, kurz ziehen lassen, dann die Schote entfernen. Erst Mohn und 50 g Zucker, dann den Hartweizengrieß unterrühren. Abkühlen lassen.
- 3 Die Eier trennen, die Eigelbe einzeln unter die Mohnmasse rühren. Den Zitronenabrieb unterrühren. Die Aprikosen halbieren, entsteinen und kurz blanchieren. Die Haut abziehen. Zitronensaft und Aprikosenmarmelade verrühren und über die Aprikosen geben.
- 4 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und eine Springform (Ø 26 cm) damit auslegen, mehrmals mit einer Gabel einstechen und 15 Minuten backen.
- 5 Die Mohnmasse auf den heißen Mürbeteig streichen, die Aprikosen darauf verteilen. Die Eiweiße mit dem restlichen Zucker steif schlagen und den Eischnee auf dem Kuchen verteilen. Auf der untersten Schiene ca. 30 Minuten backen. Aufpassen, dass der Eischnee in den letzten Minuten nicht zu dunkel wird. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

WISSENSWERTES

Mohn wird bereits seit 5000 Jahren in Europa angebaut. Für Lebensmittel wird nur der Schlaf- oder Blaumohn verwendet. Die Samen werden aus den reifen Kapseln gewonnen. Je nach Sorte sind sie blau, grau oder weiß und bestehen zu rund 40 % aus Fett. Aus der schönen Pflanze wird auch das Rauschmittel Opium gewonnen, genau genommen aus dem getrockneten Saft des Schlafmohns. Opium wird als Droge gehandelt, das enthaltene Morphin in Schmerzmitteln eingesetzt.





HIMBEERSORBET MIT MINZE

An brütend heißen Sommertagen gibt es kaum eine bessere Erfrischung als ein eiskaltes, fruchtiges Sorbet. Hierfür braucht man nicht einmal eine Eismaschine, sondern nur ein Gefrierfach und einen guten Stabmixer.

- 1 Die Himbeeren verlesen, vorsichtig waschen und trocken tupfen. In ein hohes Gefäß füllen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Durch ein Sieb streichen, dann mit Limettenabrieb und -saft vermengen. Puderzucker einrühren, bis er sich vollständig aufgelöst hat.
- 2 Die Eiweiße mit dem Zucker und 1 Prise Salz steif schlagen, unter die Himbeeren heben. Die Masse in eine flache, fürs Gefrierfach geeignete Schale geben und mindestens 3 Stunden gefrieren lassen.
- 3 Kurz vor Ablauf der Gefrierzeit die Minzeblättchen abzupfen und fein hacken.
- 4 Das Sorbet 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierfach nehmen. In groben Stücken in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren, bis es cremig ist. Die Minze unterziehen. Mit einem Eisportionierer oder einem großen Löffel Nocken abstechen.

FÜR 4 PORTIONEN

700 g Himbeeren
Abrieb und Saft von
1 Bio-Limette
180 g Puderzucker
3 Eiweiß
2 EL Zucker
Salz
1 Bund Minze

FÜR 1 PORTION À 2 KUGELN

E: 5g | F: 0,9g | KH: 61g |
287 kcal

WISSENSWERTES

Im Juli ist Haupterntezeit für Himbeeren. Sie wachsen bei vielen im Garten, sind aber auch wild zu finden. Gerade Waldhimbeeren wird ein intensiver Geschmack nachgesagt. Die weichen, leicht behaarten Beeren wachsen an stacheligen Sträuchern. Sind sie reif, lassen sie sich einfach von ihren zapfenförmigen Fruchtböden abziehen. Frische Himbeeren sollten schnell verarbeitet werden. Sie passen prima zu Desserts mit Quark, Milch und Sahne; natürlich auch zu Kuchen, Salaten und Likören. Wer sie zu Marmelade verarbeitet, kann auch im Winter ihren intensiven Geschmack genießen.

STACHELBEERKUCHEN

Dieser Kuchen ist unkompliziert und blitzschnell gemacht. Er sieht den Backofen kaum fünf Minuten von innen. Genau das Richtige, wenn mal spontaner Besuch vor der Tür steht.

FÜR 12 STÜCK

80 g Butter + etwas mehr
für die Form
200 g Vollkornkekse
500 g reife grüne oder rote
Stachelbeeren
Abrieb und Saft von
½ Bio-Zitrone
1 EL Honig
1 Vanilleschote
300 g Schmand
2 EL Zucker

PRO STÜCK

E: 2 g | F: 14 g | KH: 19 g |
213 kcal

- 1 Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen, den Rand buttern. Die Kekse in einen Gefrierbeutel füllen und mit dem Nudelholz fein zerstoßen. Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen und mit den Kekskrümeln mischen. Die Keksmasse in der Springform verteilen und gut am Boden andrücken. Für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- 2 Währenddessen die Stachelbeeren verlesen, behutsam waschen und trocken tupfen. Zitronenabrieb und -saft sowie den Honig unter die Beeren mischen, ziehen lassen.
- 3 Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark auskratzen, mit dem Schmand und 1 EL Zucker cremig rühren. Die Creme auf dem Keksboden verteilen, die Stachelbeeren daraufsetzen.
- 4 Den übrigen Zucker über die Beeren streuen und den Kuchen 3–5 Minuten bei Oberhitze oder unter dem Backofengrill backen, bis er schön goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

WISSENSWERTES

Stachelbeersträucher wachsen seit dem Mittelalter in vielen europäischen Ländern, stammen wahrscheinlich aber aus dem Himalaja. Die Farbpalette der leicht behaarten, saftigen Beeren reicht von weißlich-grün über grün, goldgelb bis zu rot. Wie sauer oder süß die Beeren schmecken, hängen von Sorte und Reifegrad ab. Grüne Stachelbeeren können sogar unreif geerntet und vielfältig weiterverarbeitet werden. Allerdings sind sie viel saurer als ihre roten Verwandten und roh nur schwer verdaulich. Dafür sind sie länger haltbar: im Kühlschrank bis zu 3 Wochen.





ERDBEERMARMELADE

Spätestens im Juni werden die ersten heimischen Erdbeeren reif. Sie schmecken oft besonders intensiv. Wer ihr Aroma auch noch im Winter genießen will, verarbeitet sie am besten zu Marmelade. Das geht schnell und ist unkompliziert.

ERDBEERMARMELADE

- 1 Die Erdbeeren waschen, putzen und trocken tupfen. Für eine glatte Marmelade ohne Fruchtstückchen die Beeren und den Zucker vorab in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Ansonsten Beeren und Zucker direkt in einen großen Topf geben. Unter Rühren zum Kochen bringen und für 2–3 Minuten sprudelnd aufkochen lassen, aufsteigenden Schaum abschöpfen.
- 2 Für die Gelierprobe einen Klecks Marmelade auf einen kalten Teller geben und überprüfen, ob die Marmelade schon die richtige Konsistenz hat. Ist die Marmelade noch zu flüssig, einige Spritzer Zitronensaft zugeben und 1 weitere Minute köcheln lassen. Diesen Vorgang wiederholen, bis die Marmelade die richtige Konsistenz erreicht hat.
- 3 Die Marmelade in ausgekochte Gläser füllen, fest verschließen und für ca. 5 Minuten auf den Kopf stellen.

ERDBEER-HOLUNDERBLÜTEN-MARMELADE

- 1 Die Blüten vorsichtig von welken Stellen und Ungeziefer befreien, dann in 500 ml kaltes Wasser legen. Orange, Zitrone und Limette in Scheiben schneiden und zugeben. Für 24 Stunden an einem kühlen Ort ziehen lassen. Abseihen und in einen Topf geben. Nun wie bei der Zubereitung der Erdbeermarmelade oben verfahren und die vorbereiteten Früchte mit dem Zucker zum Holunderblütensaft in den Topf geben.

ERDBEERMARMELADE

1 kg Erdbeeren
500 g Gelierzucker (2:1)
Zitronensaft

PRO PORTION À 25 G:

KH: 10 g | 41 kcal

ERDBEER-HOLUNDERBLÜTEN-MARMELADE

10 Holunderblüten
700 g Erdbeeren
1 Orange
½ Zitrone
½ Limette
600 g Gelierzucker (2:1)

WISSENSWERTES

Damit aus einem Fruchtbrei Marmelade wird, müssen Pektin, Zucker und Säure aufeinandertreffen. Viele Früchte enthalten von Natur aus viel Pektin, etwa Aprikosen und Johannisbeeren. Pektin ist ein Ballaststoff und ein gutes Bindemittel. Zum Gelieren von Marmelade reicht der natürliche Pektingehalt in Obst aber meist nicht aus, es braucht auch Gelierzucker und Säure. Handelstypischer Gelierzucker ist bereits mit Pektin und Zitronen- oder Weinsäure angereichert. Wie hoch der Fruchtanteil der Marmelade sein soll, kann jeder selbst bestimmen. Bei der Wahl sollte man aber immer berücksichtigen, dass der Zucker vor Keimen und Schimmel schützt und Marmelade mit einem hohen Zuckeranteil länger haltbar ist.

DRINKS AUS MILCH: KEFIR, LASSI & CO.

Wer Milch und Joghurt mit frischem Obst und Eiswürfeln kombiniert, kann in wenigen Minuten erfrischende Getränke zubereiten. Kirschlassi, Aprikosenkefir und bunte Beerenmilch sorgen für Abkühlung an heißen Sommertagen.

FÜR JE 2 PORTIONEN

KIRSCH-LIMETTEN-LASSI

250 g Süßkirschen
200 g Joghurt (1,5 % Fett)
6 Eiswürfel
Abrieb und Saft von
½ Bio-Limette
2–3 Stängel Minze

PRO PORTION

E: 5 g | F: 2 g | KH: 21 g | 126 kcal

APRIKOSEN-BLAUBEER-KEFIR

200 g vollreife Aprikosen
125 g Blaubeeren
250 ml Kefir
6 Eiswürfel

PRO PORTION

E: 6 g | F: 5 g | KH: 17 g | 142 kcal

BUNTE BEERENMILCH

200 g Himbeeren
200 g Erdbeeren
200 g Blaubeeren
100 g Magerquark
6 Eiswürfel
250 ml Vollmilch

PRO PORTION

E: 13 g | F: 6 g | KH: 24 g | 215 kcal

KIRSCH-LIMETTEN-LASSI

Die Kirschen waschen und entsteinen. Mit Joghurt, Eiswürfeln, Limettenabrieb und -saft sowie 200 ml Wasser in einen Standmixer geben und cremig pürieren. Die Lassis in zwei hohe Gläser füllen. Die Minzeblättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und über die Lassis streuen.

APRIKOSEN-BLAUBEER-KEFIR

Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Die Blaubeeren verlesen, vorsichtig waschen und trocken tupfen. Mit dem Kefir und den Eiswürfeln in einen Standmixer geben und cremig pürieren. In hohen Gläsern servieren.

BUNTE BEERENMILCH

Die Beeren verlesen, vorsichtig waschen, gegebenenfalls putzen und trocken tupfen. Mit dem Quark, den Eiswürfeln und der Milch in einen Standmixer geben und cremig pürieren. In hohen Gläsern servieren.

TIPPS

Wer reife Früchte verarbeitet, kann getrost auf Zucker verzichten. Sind die Drinks trotzdem mal nicht süß genug, kann mit Zucker, Ahornsirup oder Honig nachgesüßt werden.

Wer keinen Standmixer besitzt, kann die Drinks auch in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab zubereiten.

In Indien wird Lassi ohne Früchte, dafür mit Salz serviert. Hierfür 150 g Naturjoghurt mit ½ TL Cumin, 1 TL frisch gehackter Minze und 1 Prise Salz verrühren. 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure zugießen und im Standmixer schaumig schlagen. Zwei Eiswürfel in ein Glas geben, den Lassi einfüllen und mit Zimt bestäuben.





HOLUNDERBLÜTEN-SIRUP FÜR HUGO

Der Longdrink Hugo wurde 2005 in einer Südtiroler Bar erfunden. Den Holunderblütensirup für das erfrischende Sommergetränk kann man ganz leicht selber zubereiten.

HOLUNDERBLÜTENSIRUP

- 1 Den Zucker mit 1,5 l Wasser in einem großen Topf unter Rühren aufkochen, vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.
- 2 Die Holunderblütendolden von vertrockneten Blüten befreien, lange Stiele entfernen. Die Blüten kurz behutsam in kaltes Wasser geben, dann abgießen. Zitrone und Limette in dünne Scheiben schneiden und abwechselnd mit den Blüten locker in eine Schüssel oder ein großes Schraubglas schichten. Die Zitronensäure und den lauwarmen Zuckersirup darübergießen. Luftdicht verschließen und 3–5 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.
- 3 Zum Abfüllen eignen sich Flaschen mit Bügelverschluss. Ein feinmaschiges Sieb mit einem Mulltuch auslegen und in einen Topf hängen. Den Sirup abseihen und 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. In die Flaschen füllen und verschließen.

HUGO KLASSISCH

Zitronen- und Limettenviertel teilen, in ein hohes, stabiles Glas geben. Sirup, Eis und Minze zugeben und mit einem Stößel gut zerdrücken. Mit Sekt und Wasser auffüllen und mit Granatapfelkernen garnieren, sofort servieren.

FÜR 2,5 L HOLUNDERBLÜTEN-SIRUP

1,2 kg Zucker
15–20 Holunderblütendolden
1 Bio-Zitrone
1 Bio-Limette
30 g Zitronensäure

FÜR 1 HUGO KLASSISCH (0,3 L)

¼ Bio-Zitrone
¼ Bio-Limette
2–3 EL Holunderblütensirup
1 kleine Handvoll Crushed Ice
1 Stängel Minze
100 ml trockener Sekt oder Prosecco
100 ml Mineralwasser mit wenig Kohlensäure
1 kleine Handvoll Granatapfelkerne, tiefgefroren

PRO GLAS (MIT SEKT)
KH: 21 g | Alkohol: 10 g | 156 kcal

TIPPS

Der Hugo kann beliebig variiert werden. Für einen Rhabarber-Hugo wird das Mineralwasser durch Rhabarbersaft ersetzt, anstelle der Limette kommt eine Orange ins Glas. Dazu passt Rosé-Sekt.

Wer den Hugo lieber alkoholfrei mag, ersetzt den Sekt durch Apfel- oder Quittenschorle.

Zitronensäure ist ein Pulver, das kleinen Zuckerkrystallen ähnelt. Als Lebensmittelzusatzstoff steckt sie in vielen Produkten, in der Küche hilft sie beim Gelieren oder Säuern.

QUARKSPEISE MIT FRISCHEN BEEREN

In Russland heißt diese reichhaltige Quarkspeise *Pascha* und wird traditionell zu Ostern aufgetischt. Wir finden, sie passt ganz wunderbar in den Sommer. Mit der Zubereitung sollte man am Vortag beginnen.

FÜR 4 PORTIONEN

QUARKSPEISE

500 g Magerquark
1 Eigelb
50 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
50 g weiche Butter
100 g Mascarpone
1 Prise Salz

BEEREN

200 g Brombeeren
200 g Himbeeren
100 g rote Johannisbeeren
½ Vanilleschote
2 EL naturtrüber Apfel- oder Traubensaft
2 EL dunkler Balsamicoessig
1 EL Honig
1 TL Zucker
3 Minzeblättchen

PRO PORTION

E: 18 g | F: 23 g | KH: 30 g |
410 kcal

- 1 Für die Quarkspeise am Vortag ein Sieb mit einem sauberen Mull- oder Leinentuch auslegen und auf eine Schüssel setzen. Den Quark einfüllen, behutsam ausdrücken, abdecken und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden abtropfen lassen.
- 2 Den Quark in eine große Schüssel geben. Das Eigelb mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Butter, Mascarpone und Salz unterrühren. Die Masse behutsam unter den Quark heben. Einen sauberen Blumentopf aus Ton (Ø 13 cm) mit einem sauberen Mull- oder Leinentuch auslegen. Die Quarkmasse einfüllen, mit den Enden des Tuches abdecken und mit einem Teller beschweren. Topf in eine Schüssel stellen und über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.
- 3 Am nächsten Tag die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark auskratzen. In einer großen Schüssel Saft, Essig, Honig, Zucker und Vanillemark verrühren, die Beeren zugeben und vorsichtig untermengen.
- 4 Den Topf auf einen Teller stürzen und das Tuch behutsam abziehen. Die Beeren auf der Quarkspeise verteilen. Mit Minzeblättchen garnieren und sofort servieren.

TIPP

Eine herzhaftere Alternative für diese Quarkspeise ist *Labneh*, ein typisch libanesisches Gericht. Dafür Joghurt mit etwas Wasser und Salz verrühren und über Nacht abtropfen lassen. Der entwässerte Joghurt wird nach Belieben verfeinert – mit Zwiebeln oder Oliven und Olivenöl – und mit Fladenbrot serviert.





MANDEL-JOGHURT-ERDBEER-SPEISE

Ob als Mitbringsel zum Picknick oder cremiger Start in den Morgen, diese sommerliche Mandelspeise macht zu jeder Tageszeit satt und glücklich.

- 1** Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie beginnen zu duften. Herausnehmen, in eine Schüssel füllen, mit 500 ml Wasser aufgießen und mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, einweichen.
- 2** Die Mandeln und 250 ml Mandelwasser im Standmixer glatt pürieren. Das übrige Wasser zugeben und erneut pürieren. Die Mandelmasse in ein feinmaschiges Sieb geben und 15–20 Minuten abtropfen lassen.
- 3** Leinsamen und Haferkleie unter die Mandelmilch rühren und 15 Minuten quellen lassen.
- 4** In der Zwischenzeit die Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Die Kleie-Leinsamen-Masse unter den Joghurt rühren und auf kleine Gläser verteilen. Die Erdbeeren daraufgeben und je 1 EL Honig darüberträufeln. Mit Minzeblättchen garnieren und servieren.

FÜR 6 PORTIONEN

50 g ungeschälte Mandeln
 100 g geschrotete Leinsamen
 20 g Haferkleie
 400 g Erdbeeren
 500 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
 6 EL Honig
 2–3 Stängel Minze

PRO PORTION

E: 6 g | F: 14 g | KH: 17 g | 224 kcal

TIPP

Anstelle von Mandeln können auch andere Nüsse verwendet werden. Auf 100 ml Wasser kommen je 10 g Nüsse. Drinks aus Soja, Mandeln, Haselnüssen oder Reis sind auch im Supermarkt erhältlich.

QUARKAUFLAUF MIT BEEREN

Nicht nur Kinderherzen schlagen bei dieser klassischen Süßspeise höher. Je nach Lust und Laune kann sie als Dessert oder warme Hauptspeise auf den Tisch kommen. Blaubeeren und eine feine Baiserschicht machen den Auflauf besonders verführerisch.

FÜR 3 PORTIONEN

200 g Blaubeeren
3 Eier + 1 Eiweiß extra
80 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
500 g Magerquark
½ Pck. Backpulver
80 g Grieß
½ TL Bio-Zitronenabrieb
50 g Puderzucker
Butter für die Form

PRO PORTION

E: 32 g | F: 7 g | KH: 54 g | 411 kcal

- 1 Die Blaubeeren verlesen, waschen und gründlich abtropfen lassen. Die Eier trennen, die Eigelbe mit Zucker und Vanillezucker in einer großen Schüssel schaumig schlagen. Quark, Backpulver, Grieß und Zitronenabrieb untermischen.
- 2 Die Eiweiße steif schlagen, den Puderzucker nach und nach einrieseln lassen. ¼ des Eischnees abnehmen, den Rest vorsichtig unter die Quarkmasse heben.
- 3 Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Eine ofenfeste Auflaufform buttern und die Hälfte der Quarkmasse einfüllen, die Blaubeeren darauf verteilen, mit der übrigen Masse bedecken. Zum Schluss den restlichen Eischnee auf dem Auflauf verteilen und mithilfe eines Löffels ein Wellenmuster formen. Den Auflauf ca. 45 Minuten backen. Wenn der Eischnee zu dunkel wird, den Auflauf mit Backpapier abdecken. Aus dem Ofen nehmen und lauwarm servieren.

TIPP

Je nach Saison kann auch anderes Obst verwendet werden, etwa Kirschen oder Äpfel. Im Winter wandern Rosinen, Pfirsiche aus der Dose oder tiefgefrorene Beeren in den Auflauf.





KARTOFFELSUPPE MAL VIER

Man nehme eine cremige Suppe aus Kartoffeln, die sich in vier verschiedenen Varianten abrunden lässt – je nach Geschmack mit Apfel, Schinken, Nüssen oder Zucchini.

- 1 Die Kartoffeln schälen und klein würfeln, das Suppengrün putzen. Die Möhre und den Sellerie schälen und klein würfeln, den Lauch in feine Ringe schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, das Suppengrün darin bei starker Hitze kurz andünsten. Die Kartoffelwürfel zugeben und unter Rühren andünsten. 500 ml heiße Gemüsebrühe zugießen und 20 Minuten kochen. Die Suppe pürieren und mit der restlichen Gemüsebrühe aufgießen. Mit Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Nach Belieben verfeinern. Für eine französische Variante den Apfel ungeschält in Scheiben, die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Beides in Öl andünsten und mit zerkrümeltem Ziegenfrischkäse, Majoran und Petersilie auf die Suppe geben.
- 3 Für eine deftige Variante die Frühlingszwiebel in feine Röllchen schneiden und im Öl andünsten. Den Schinken in kleine Stücke reißen und beides auf der Suppe verteilen.
- 4 Für die nussige Variante die Walnüsse im Ofen bei 170 °C rösten. Die Champignons würfeln und im Öl bei großer Hitze anbraten. Die Walnüsse hacken, mit den Pilzen und der Petersilie mischen. Erst den Frischkäse unter die Suppe rühren, dann mit der Walnuss-Pilz-Petersilien-Mischung toppen.
- 5 Auch Zucchini passen prima dazu. Das Gemüse in feine, ca. 4 cm lange Streifen schneiden und im Öl andünsten. Haselnüsse im Ofen bei 170 °C rösten, die Haut abrubbeln und die Nüsse hacken. Zucchini und Nüsse mit geriebenem Parmesan auf der Kartoffelsuppe anrichten.

WISSENSWERTES

Einfach hatte es die Kartoffel nicht, als sie im 16. Jahrhundert aus Südamerika nach Europa importiert wurde. Sie war zuerst nur Armenspeise. Viele glaubten, sie sei giftig. Etabliert hat sie sich dennoch, auch wegen Getreidemangels. König Friedrich der Große soll seine Preußen gezwungen haben, die Knolle großflächig anzubauen. Ihr Verzehr lohnt sich allemal: Sie ist mit 70 Kilokalorien pro 100 Gramm kalorienarm, hat Vitamin C und viele Mineralstoffe wie Kalium zu bieten. Für die Suppe eignen sich sowohl mehligkochende als auch festkochende Sorten.

FÜR 4 PORTIONEN

GRUNDREZEPT

1 kg mehligkochende Kartoffeln
1 Bund Suppengrün
2 EL Rapsöl
1,25 l Gemüsebrühe
1 TL getrockneter Majoran
Salz
Pfeffer

MIT APFEL

1 Apfel
1 rote Zwiebel
2 EL Olivenöl
4 EL Ziegenfrischkäse
2 EL frisch gehackter Majoran
2 EL frisch gehackte Petersilie

MIT SCHINKEN

1 Frühlingszwiebel
1 EL Öl
4 Scheiben geräucherter Schinken (ca. 60 g)

MIT WALNÜSSEN

8 Walnusskerne
8 kleine Champignons
1 EL Olivenöl
1 EL frisch gehackte Petersilie
4 EL magerer Frischkäse

MIT ZUCCHINI

1 kleine Zucchini
2 EL Olivenöl
8 TL Haselnusskerne
Frisch geriebener Parmesan

PRO PORTION

(VARIANTE MIT APFEL)

E: 11 g | F: 14 g | KH: 34 g |
316 kcal

HÄHNCHENCURRY

In Indien wird Curry stets mit Joghurtsauce serviert, welche die Schärfe des Gerichtes auffangen soll. Statt einer Currypaste können Currypulver, Kardamom und Koriander verwendet werden.

FÜR 4 PORTIONEN

500 g Hühnerbrust ohne Haut
 4 EL Raps- oder helles Sesamöl
 3 TL gemahlener Kardamom
 ½–1 EL Currypulver
 1 TL gemahlene Koriandersamen
 ½ TL Chiliflocken
 100 g Cashewkerne
 250 g Joghurt (3,5 % Fett)
 1 TL Bio-Zitronenabrieb
 Salz
 Pfeffer
 Zitronensaft

PRO PORTION

E: 36 g | F: 24 g | KH: 10 g |
 404 kcal

- 1 Die Hühnerbrüste waschen, in ca. 2 x 3 cm große Würfel schneiden, trocken tupfen und in einer großen Pfanne im heißen Öl von allen Seiten gut anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- 2 Gewürze und Cashewkerne in die gleiche Pfanne geben und bei mittlerer Hitze einige Minuten anrösten. Das Hühnchen wieder in die Pfanne geben, nach ca. 3 Minuten Joghurt und Zitronenabrieb zufügen. Ca. 5 Minuten erhitzen, dabei gut umrühren. Das Curry mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

WISSENSWERTES

Der Begriff *Curry* stammt vom tamilischen Wort »kari« ab und meint die in der indischen Küche sehr häufig verwendete Gewürzmischung. Die Mischungen werden auch *Masalas* genannt und gehören in Südostasien und der arabischen Welt fast zu jedem deftigen Gericht. Currypulver sind unglaublich vielfältig: Sie bestehen aus bis zu 20 getrockneten, gemahlenden oder gerösteten Gewürzen, einige Mischungen bestehen aus mehr als 60 Gewürzen. Oft dabei: Pfeffer, Kardamom, Nelken, Zimt, Cumin, Chili und Ingwer. Die gelbe Farbe verdankt das Pulver dem Gewürz Kurkuma. Bekannte Mischungen sind Garam Masala, Chat Masala, Ras el Hanout und Baharat. Für eigene Currymischungen die Gewürze immer ganz kaufen. In einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie beginnen zu duften. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und im Mörser oder der Gewürzmühle mahlen.





OMELETT MIT PFIFFERLINGEN

Schon die alten Römer verquirlten Eier und ließen sie sich als Omelett munden. Frische Pfifferlinge geben der bodenständigen Eierspeise eine angenehme Würze. Dazu passt ein kräftiger Salat aus verschiedenen Kräutern.

OMELETT

- 1 Die Pfifferlinge in Mehlwasser putzen (siehe hierfür Tipps). Knoblauch schälen und mit der Frühlingszwiebel fein würfeln. 1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Thymianblättchen abzupfen. Pilze, Frühlingszwiebel, Knoblauch und Thymian scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und beiseitestellen.
- 2 Die Eier in einer Schüssel mit Milch und 1 EL Wasser verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Butter und das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Eiermasse bei mittlerer Hitze darin anbraten. Die Pilze zugeben, sobald die Eiermasse zu stocken beginnt. Eine Seite des Omeletts umschlagen, den Herd ausschalten. Auf der warmen Platte einige Minuten weiter garen lassen. Dann vierteln und mit dem Salat servieren.

KRÄUTERSALAT

- 1 Den Salat waschen, trocknen und in eine große Schüssel geben. Tomaten klein schneiden und mit den Pinienkernen über dem Salat verteilen.
- 2 Olivenöl und Zitronensaft darüberträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und gut unterheben. Zum Schluss den gehobelten Parmesan darüberstreuen.

TIPPS

Pfifferlinge lassen sich gut in Mehlwasser waschen, ohne dass sie sich dabei mit Wasser vollsaugen. Das Mehl zieht dabei den Schmutz wie magisch an. Dazu das Waschbecken mit kaltem Wasser füllen, 4 EL Mehl mit dem Schneebesen einrühren. Die Pilze schnell und gründlich darin waschen und anschließend auf Küchenpapier trocknen. Eventuell mit dem Pinsel nachputzen.

Kräutersalat gibt es oft schon vorverpackt im Supermarkt. Wer mag, kann ihn auch selbst zusammenstellen: Dazu bieten sich Blätter von Chicorée, Radicchio, Rucola und Feldsalat an sowie Kräuter wie Basilikum, Petersilie und essbare Blüten wie Kapuzinerkresse und Gänseblümchen.

FÜR 4 PORTIONEN

OMELETT

300 g Pfifferlinge
Mehl
1 Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel
2 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian
Salz
Pfeffer
6 Eier
50 ml Milch
1 EL Butter

PRO PORTION

E: 22 g | F: 35 g | KH: 2 g | 413 kcal

KRÄUTERSALAT

200 g Kräutersalat (abgepackt oder siehe Tipps)
3 Tomaten
3 EL geröstete Pinienkerne
3 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
4 EL gehobelter Parmesan

MARINIERTER TAFELSPITZ

Ursprungsort des zarten Rinderbratens ist der Legende nach das Hotel Sacher in Wien. Dort wurde er für die hohen Militärs des Kaisers kreiert. Mit Kürbiskernöl mariniert, wird er zur Delikatesse für jedes Buffet.

FÜR 4 PORTIONEN

TAFELSPITZ

1 Bund Suppengrün
3 Lorbeerblätter
Salz
Pfeffer
750 g Tafelspitz vom Kalb
(alternativ Rind)
1 Möhre
1 Schalotte
1 kleine Handvoll getrocknete
Tomaten
100 ml Kürbiskernöl
100 ml Rinderbrühe
2–4 EL Weißweinessig
1 Prise Zucker

GERIEBENER MEERRETTICH

1 Apfel
50 g Meerrettich
50 ml Sahne
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
Zitronensaft

PRO PORTION (160 G FLEISCH

MIT MEERRETTICH)

E: 56 g | F: 33 g | KH: 8 g | 565 kcal

TAFELSPITZ

- 1 Das Suppengrün putzen, klein schneiden und mit dem Lorbeer, etwas Salz und Pfeffer in 2 l Wasser aufkochen. Den Tafelspitz zugeben, die Hitze reduzieren und das Fleisch bei siedendem Wasser ca. 2 Stunden garen, bis es schön zart ist.
- 2 Währenddessen die Marinade vorbereiten. Möhre und Schalotte schälen und wie die getrockneten Tomaten fein würfeln, mit Kürbiskernöl, Brühe und Essig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
- 3 Das Fleisch aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen, dann dünn aufschneiden und in eine Form geben. Die Marinade darübergeben, den Tafelspitz abdecken und für mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, ziehen lassen.

GERIEBENER MEERRETTICH

- 1 Apfel und Meerrettich schälen und fein reiben. Anschließend mit der Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.
- 2 Den geriebenen Meerrettich zum Tafelspitz servieren.

WISSENSWERTES

Kürbiskernöl wird traditionell aus den Samen des Ölkürbis aus der Steiermark gewonnen. Heute werden Ölkürbisse nicht nur in Österreich, sondern auch in Deutschland, Ungarn, Tschechien und Slowenien angebaut. Die Kerne werden vor dem Pressen geschrotet und geröstet, das Öl schmeckt kräftig nussig und eignet sich gut zum Würzen von Salaten, Fleisch, aber auch Süßspeisen. Hohe Temperaturen verträgt es allerdings nicht. Durch seinen hohen Anteil an Chlorophyll ist es leicht grünlich.





KLASSISCHE BOLOGNESE

Tomatensauce im Glas kaufen kann jeder. Mit einer selbst gemachten Sauce kann sie jedoch meist nicht mithalten – die schmeckt nämlich viel aromatischer und kann prima als Basis für eine kräftige Bolognese verwendet werden.

TOMATENSUGO

- 1 Den Knoblauch schälen, fein hacken und in einem großen Topf in 2 EL Olivenöl anschwitzen. Die Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und bei geringer Hitze abgedeckt mindestens 1 Stunde köcheln lassen.
- 2 Den Sugo mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Erst kurz vor dem Servieren das frisch gehackte Basilikum sowie 1 EL Olivenöl unterrühren.

BOLOGNESE

- 1 Sellerie, Möhre und Zwiebel schälen und fein würfeln, in einem großen Topf im Olivenöl scharf anbraten. Den Speck zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hackfleisch zugeben. Sobald es durchgebraten ist, die Brühe zugießen. Tomatensugo, Lorbeer und Zucker zufügen, abgedeckt 30 Minuten köcheln lassen.
- 2 Falls die Sauce zu stark eingekocht ist, etwas vom Nudelwasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Nach Belieben mit frisch gehacktem Basilikum oder Petersilie bestreuen und mit frisch gekochter Pasta und geriebenem Parmesan servieren.

TOMATENSUGO

2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
3 Dosen stückige Tomaten (à 400 g)
Salz
Pfeffer
Zucker
1 Bund Basilikum

BOLOGNESE

75 g Knollensellerie
1 Möhre
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
75 g gewürfelter Speck
Salz
Pfeffer
400 g Gehacktes vom Rind
100 ml Rinderbrühe
400 ml Tomatensugo (siehe oben)
1 Lorbeerblatt
Zucker
1 Bund Basilikum oder Petersilie
Parmesan

PRO PORTION BOLOGNESE
E: 29 g | F: 25 g | KH: 9 g | 356 kcal

TIPPS

Je länger ein Sugo vor sich hin köchelt, desto aromatischer wird er. Tomatensugo eignet sich auch für die Zubereitung von Pizza oder Lasagne.

Kochen Sie ruhig etwas mehr Sauce, als Sie brauchen: Reste lassen sich super im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren.

BOLOGNESE MIT ROTER BETE

Das erdige Aroma der Roten Bete macht eine klassische Bolognese zu etwas Besonderem. Die gesunde Knolle mit dem purpurroten Fleisch wird separat vorbereitet und erst am Ende der Kochzeit zur Bolognese gegeben.

FÜR 4 PORTIONEN

ROTE BETE

800 g Rote Bete
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 Wacholderbeeren
1 Nelke
2 Lorbeerblätter
1 TL Senfsamen
1 EL Salz
1 EL Zucker

BOLOGNESE

250 g Knollensellerie
1 Möhre
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
400 g Gehacktes vom Rind
50 g magere Schinkenwürfel
7 Zweige Thymian
Salz
Pfeffer
Zucker
2 EL Tomatenmark
300 ml Fleischbrühe
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
½ Bund glatte Petersilie
200 g saure Sahne
1 TL Bio-Zitronenabrieb

PRO PORTION

E: 30 g | F: 20 g | KH: 13 g |
354 kcal

- 1 Die Rote Bete waschen und in einen großen Topf geben. Zwiebel und Knoblauch halbieren und zugeben, Gewürze zufügen und mit Wasser aufgießen. Alles zum Kochen bringen und abgedeckt bei geringer Hitze 30–45 Minuten köcheln lassen. Die Rote Bete abgießen, unter kaltem fließendem Wasser abschrecken und die Schale abziehen.
- 2 Für die Bolognese Sellerie, Möhre, Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Das Öl in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzen, das Gemüse scharf anbraten. Hackfleisch, Schinkenwürfel und Thymian zugeben, kräftig anbraten und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das Tomatenmark unterrühren, Brühe und Tomaten zugeben. Bei geringer Hitze und leicht geöffnetem Deckel 30 Minuten köcheln lassen.
- 3 Die Rote Bete in 1 x 1 cm große Würfel schneiden und zur Bolognese geben, warm ziehen lassen. Die Bolognese mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken. Die saure Sahne mit dem Zitronenabrieb und 1 Prise Salz verrühren. Die Bolognese portionieren, mit Petersilie bestreuen und einem Klecks Sahne servieren.

TIPPS

Rote Bete färbt stark ab. Beim Kochen am besten etwas Blattgrün an den Knollen lassen, so bluten sie nicht aus. Bei der weiteren Verarbeitung schützen Einweghandschuhe vor unschönen Flecken an den Händen. Eine verunreinigte Arbeitsfläche lässt sich mit Zitronensaft säubern.

Wenn es mal schnell gehen muss, kann man auch zu vorgegarten Rote-Bete-Knollen in Vakuumbuteln greifen.

Vegetarier können das Rinderhack durch feine Sojaschnitzel, die Fleischbrühe durch Gemüsebrühe ersetzen.





FETABROT MIT WALNÜSSEN

Dieses herzhafte Brot mit Walnüssen und Fetakäse ist der perfekte Begleiter für Aufläufe und frische Salate – und außerdem ganz fix zubereitet.

- 1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen, die Eier unterschlagen, die Kräuter unterrühren. Nach und nach das Öl und die Milch einrühren. Den Schafskäse in ca. 1 cm große Stücke zerbröckeln. Die Walnüsse grob hacken, etwas Mehl darüberstäuben. Die Hälfte der Nüsse und des Käses behutsam unter den Teig heben. Mit Salz würzen.
- 2 Die Kastenform einfetten und mit Mehl ausstäuben, dann den Teig einfüllen. Restlichen Käse und Nüsse darüberstreuen und mit einer Gabel behutsam unter den Teig heben. Das Brot ca. 45 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

FÜR 1 KASTENFORM (30 CM):

150 g Mehl + etwas mehr
1 Pck. Backpulver
4 Eier
3 TL getrocknete mediterrane
Kräuter
100 ml Olivenöl
100 ml warme Milch
300 g Schafskäse
100 g Walnusskerne
Salz
Butter für die Form

PRO BROTSCHNEIBE

E: 5 g | F: 12 g | KH: 5 g | 150 kcal

WISSENSWERTES

Die Walnuss ist so beliebt, dass sie auch Königin der Nüsse genannt wird. Sie wächst hauptsächlich in Kalifornien. Dort ist das Klima ideal. Die Ernte beginnt im September. Dann zeigt die grüne Schutzschicht die ersten Risse. Von den über 30 Sorten kommen vor allem Hartley und Chandler zu uns. Je größer die Nuss, desto höher der Preis. Junge Walnussbäume brauchen mehrere Jahre, bis sie erste Früchte tragen. Die Bäume werden oft 100 Jahre alt.

PASTA IN SPECKSAUCE

Pasta selber zu machen ist zu aufwendig? Diese feinen, gedrehten Nudeln – in Italien Trofie genannt – lassen sich ganz leicht mit, aber auch ohne Nudelmaschine formen. Kinder mögen die Pasta besonders gern, vor allem wenn sie bei der Zubereitung geholfen haben.

FÜR 2 GROSSE UND 2 KLEINE PORTIONEN

PASTA

250 g Weizenmehl
50 g Hartweizengrieß + etwas mehr
2 Eier
1 EL Olivenöl
Salz

SPECKSAUCE

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
100 g magerer Speck, gewürfelt
400 g Erbsen (TK)
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
Parmesan

PRO GROSSER PORTION

E: 32 g | F: 17 g | KH: 89 g |
641 kcal

PRO KLEINER PORTION

E: 16 g | F: 9 g | KH: 45 g | 321 kcal

PASTA

- 1 Das Mehl in eine Schüssel sieben, den Grieß zufügen und gut vermischen. Eier, Öl und 1 TL Salz zugeben und alles mit den Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verarbeiten. Ist der Teig zu fest, etwas lauwarmes Wasser zufügen, ist er zu weich, etwas Mehl unterkneten. In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank 1 Stunde ruhen lassen.
- 2 Den Teig in vier Portionen teilen und die einzelnen Portionen mit dem Nudelholz 8–10 cm breit und ca. 3 mm dick ausrollen. Längs halbieren und in 4–5 cm lange Streifen schneiden. Jeden Streifen an einem Ende festhalten und mit Zeigefinger und Daumen der anderen Hand leicht spiralförmig aufrollen.
- 3 Die Pasta auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 1 Stunde antrocknen lassen. Mit etwas Hartweizengrieß bestreut, trocknet sie schneller.
- 4 Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser in 3–6 Minuten al dente kochen.

SPECKSAUCE

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, Schalotten, Knoblauch und Speck darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Erbsen zugeben und gut durchschwenken. Die heiße Pasta mit etwas Nudelwasser in die Pfanne geben und durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

TIPP

Grundzutaten für italienische Pasta sind Mehl, Hartweizengrieß und je nach Belieben Eier. Eine Nudelmaschine erleichtert die Herstellung. Der Teig wird so lange gewalzt, bis er die gewünschte Stärke erreicht hat. Über die Schneidewalzen der Maschine lässt sich der Teig dann in die gewünschte Form zuschneiden.





EINTOPF MIT KÜRBIS UND SALSICCIA

Nichts passt besser zu kalten Herbsttagen als ein kräftiger, wärmender Eintopf. Bei diesem Rezept landen buntes Gemüse der Saison und würzige italienische Wurst in einem Topf.

- 1 Kartoffeln und Kürbis schälen, den Wirsing putzen, alles in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, die Zwiebeln fein hacken.
- 2 Butter und Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Die Salsicce zugeben und in 3–5 Minuten rundherum scharf anbraten. Die Würste herausnehmen und beiseitestellen.
- 3 Kartoffeln, Kürbis, Wirsing und Lorbeer zugeben, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Currypulver würzen. Das Gemüse für einige Minuten anrösten, dann mit der heißen Brühe ablöschen. Bei leicht geöffnetem Deckel ca. 35 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Die Salsicce in Scheiben schneiden und nach 25 Minuten in den Eintopf geben.
- 4 Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie und Selleriegrün garniert servieren.

FÜR 4–6 PORTIONEN

400 g festkochende Kartoffeln
 400 g Hokkaidokürbis
 400 g Wirsingkohl
 2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 1 EL Butter
 1 EL Olivenöl
 6 Salsicce à 90 g
 2 Lorbeerblätter
 Salz
 Pfeffer
 1 Prise Zucker
 1–2 TL Currypulver
 1,5–2 l Rinderbrühe (Rezept siehe Seite 142)
 3 EL frisch gehackte Petersilie
 2 EL frisch gehacktes Selleriegrün

PRO PORTION

E: 11 g | F: 25 g | KH: 15 g | 327 kcal

WISSENSWERTES

Die besonders würzige Salsiccia – übersetzt heißt das übrigens so viel wie »gesalzener Kloß« – besteht in der Regel aus grobem Schweinehack. In Italien wird sie je nach Region verschieden gewürzt und frisch oder getrocknet angeboten, meist in Form von kurzen, dicken Würsten. Für diesen Eintopf kann auch spanische Wurst verwendet werden: Die scharfe Chorizo besteht meist aus magerem Schweinefleisch und Speck. Paprika und Chili geben ihr Schärfe und eine kräftig rote Farbe.

ZWIEBELKUCHEN MAL ANDERS

Rote Zwiebeln, Kapern und schwarze Oliven geben diesem vegetarischen Zwiebelkuchen eine mediterrane Note. Mit seinem knusprigen Boden aus Strudelteig passt er prima zu Federweißem oder Weißwein.

FÜR 6 PORTIONEN

STRUDELTEIG

(alternativ Strudelteig
aus dem Kühlregal)
300 g Mehl + etwas mehr
3–4 EL Rapsöl

BELAG

1 kg rote Zwiebeln
500 g Gemüsezwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Butter
5 Zweige Thymian
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
4 Eier
200 g saure Sahne
Frisch geriebene Muskatnuss
50 g fein geriebener Parmesan
30 g Kapern (z. B. Nonpareilles,
abgetropft)
150 g schwarze Oliven

PRO PORTION

E: 17 g | F: 22 g | KH: 45 g |
446 kcal

- 1 Für den Teig Mehl, Öl und 130 ml Wasser in 10 Minuten zu einem elastischen Teig kneten. Zu einer Kugel formen, mit Öl bestreichen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde bei Raumtemperatur ruhen lassen.
- 2 Für den Belag Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden bzw. hacken. Die Butter in einer großen Pfanne zerlassen, den Thymian anschwitzen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und 5–10 Minuten anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und leicht glasieren lassen. Den Thymian entfernen. Eier und saure Sahne verrühren, Muskat und Parmesan unterrühren. Die Zwiebeln unter die Eiermasse heben.
- 3 Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Mit einem Küchenkrepp vorsichtig das Öl vom Teig entfernen und diesen auf einem feuchten, bemehlten Geschirrtuch dünn ausrollen. Den Teig über eine Quicheform (Ø 26 cm) stürzen und leicht andrücken. Die Zwiebelmasse einfüllen und gleichmäßig verteilen, Kapern und Oliven darüberstreuen und den Zwiebelkuchen 45–55 Minuten backen. Sollte er zu dunkel werden, mit Backpapier abdecken.

WISSENSWERTES

Rot, weiß, braun – Zwiebeln unterscheiden sich nicht nur in der Farbe, sondern auch im Geschmack. Die roten schmecken leicht süßlich, die großen weißen Gemüsezwiebeln mild. Schalotten »beißen« kaum, braune Zwiebeln umso mehr. Schon kurzes Dünsten nimmt ihnen viel von ihrer Schärfe. Wenn Zwiebeln lange schmoren oder auf Zwiebelkuchen im Ofen backen, entwickeln sie eine intensive Süße. Dann vertragen auch Menschen Zwiebeln, die sonst mit Blähungen auf die Schwefelverbindungen reagieren.

Gegen die Tränen beim Schneiden von Zwiebeln hilft ein scharfes Messer, so werden die Zwiebeln weniger gequetscht und es tritt weniger Saft aus. Manche Köche tauchen Brettchen und Messer vor dem Schneiden in Wasser – das soll auch helfen.





HERBSTGEMÜSE AUS DEM OFEN

Mehr saisonales Gemüse geht kaum: Auf einem Bett aus Spitzkohl liegen Kartoffeln, Kürbis und Rote Bete. Beim gemeinsamen Schmoren entwickeln sie unwiderstehliche kräftig-würzige Aromen.

OFENGEMÜSE

- 1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die äußeren Blätter vom Spitzkohl entfernen, den Kohl halbieren, den Strunk entfernen. Die Blätter in 1,5–2 cm große Quadrate schneiden, in eine große Schüssel geben, 1 EL Olivenöl zufügen und den Kohl mit je 1 großen Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Alles gut vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
- 2 Den Kürbis putzen, vierteln, entkernen und in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen, halbieren und in dicke Spalten schneiden. Kürbis und Kartoffeln in eine große Schüssel geben, 2 EL Olivenöl zugeben und mit je 2 Prisen Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen und auf dem Spitzkohl verteilen. Der Spitzkohl sollte gut verdeckt sein, er verbrennt sonst schnell. Rote Beten halbieren und auf das Gemüse legen. Das Gemüse 40–45 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und mit Kräuterquark servieren.

KRÄUTERQUARK

- 1 Quark, Sahne, Milch und Zitronensaft in einer Schüssel cremig rühren. Mit Salz und Zucker würzen. Die Kräuter fein hacken und auf dem Quark verteilen. Zum Ofengemüse servieren.

FÜR 4 PORTIONEN

OFENGEMÜSE

1 kleiner Spitzkohl (ca. 500 g)
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Zucker
1 kleiner Hokkaidokürbis
1 kg festkochende Kartoffeln
mit feiner Schale
250 g vorgegarte Rote Bete

KRÄUTERQUARK

500 g Magerquark
100 ml Sahne
200 ml Milch
1–2 TL Zitronensaft
Salz
1 Prise Zucker
2 Bund frische Kräuter, z. B.
Petersilie, Dill oder Basilikum

PRO PORTION

E: 24 g | F: 23 g | KH: 44 g |
488 kcal

TIPPS

Spitzkohl ist eng mit Weißkohl verwandt, hat aber seinen eigenen Kopf: Er schmeckt sehr mild, leicht süßlich und gart rasch. Menschen mit empfindlichem Magen vertragen ihn besser als robustere Kohlsorten. Spitzkohl ist sehr empfindlich und sollte nicht länger als 3 Tage im Kühlschrank lagern.

Rote Bete kann natürlich auch frisch gekauft und selbst gegart werden: Die Knollen hierfür ungeschält ca. 45 Minuten bei geringer Hitze in kochendem Wasser garen.

CANNELLONI MIT KÜRBISFÜLLUNG

Ein origineller Start in die Kürbissaison: Hokkaido in Schinken und Lasagneblätter gewickelt und mit Käse überbacken.

FÜR 6 PORTIONEN

1 kleiner Hokkaidokürbis
(ca. 1 kg)
2 Schalotten
3 EL Olivenöl
1 EL Butter
Salz
Pfeffer
Zucker
12 frische oder getrocknete
Lasagneblätter
400 ml passierte Tomaten
½ TL Oregano
12 Scheiben luftgetrockneter
Schinken, z. B. Parma oder
Serrano
250 g Crème fraîche
100 g geriebener Bergkäse oder
Parmesan

PRO PORTION

E: 17 g | F: 28 g | KH: 41 g |
488 kcal

- 1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Kürbis putzen, vierteln und mit einem Löffel die Kerne entfernen, in 12 Spalten schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Spalten schneiden. 2 EL Olivenöl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Kürbis und Schalotten ca. 5 Minuten scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.
- 2 In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, 1 EL Olivenöl zugeben und die Lasagneblätter nacheinander ins Wasser gleiten lassen. Frische Lasagneblätter 2–3 Minuten kochen, getrocknete Lasagneblätter ca. 8 Minuten. Die Blätter in ein Sieb abgießen und unter kaltem fließendem Wasser abschrecken.
- 3 Die passierten Tomaten mit Oregano, Salz, Pfeffer und Zucker würzen und in einer flachen Auflaufform verteilen. Die Kürbisspalten erst in Schinken, dann in ein Lasagneblatt wickeln. Mit der Naht nach unten in die Auflaufform legen. Die übrigen Cannelloni genauso zubereiten und dicht nebeneinander in die Form legen. Crème fraîche, Schalotten und Käse über den Cannelloni verteilen und 25–30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und servieren.





CHIPS UND KEKSE MIT PARMESAN

Die herzhaften Knabbereien mit Käse und frischen Kräutern sind leicht zubereitet und bringen Gäste zum Staunen.

PARMESAN-THYMIAN-CHIPS

- 1 Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Den Parmesan fein reiben, die Thymianblättchen abzupfen, beides vermischen und mit einem Teelöffel kleine Portionen mit großem Abstand zueinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
- 2 Die Chips in 6–8 Minuten goldbraun backen, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

PARMESAN-SHORTBREAD

- 1 Mandeln und Fenchelsamen in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie beginnen zu duften. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- 2 Die Butter klein würfeln. Den Parmesan reiben. Die Rosmarinnadeln abstreifen und fein hacken. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten, zu einer Rolle formen und in Frischhaltefolie gewickelt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
- 3 Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Teigrolle in 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und 8–10 Minuten backen.

FÜR 4 PORTIONEN

PARMESAN-THYMIAN-CHIPS

100 g Parmesan
3 Zweige Thymian

PRO 2–3 STÜCK

E: 4 g | F: 2 g | KH: 0 g | 47 kcal

PARMESAN-SHORTBREAD

55 g gehackte Mandeln
1 EL Fenchelsamen
100 g kalte Butter
30 g Parmesan
2 Zweige Rosmarin
2 TL Honig
125 g Mehl
1 Prise Salz

PRO 2–3 STÜCK

E: 2 g | F: 6 g | KH: 5 g | 85 kcal

TIPP

Für eine schöne Wölbung die noch warmen Chips an die Rundung einer Flasche drücken. Man kann aus den Chips auch kleine Nester formen, zum Beispiel über dem Boden eines Glases. So lassen sie sich mit weiteren Zutaten füllen.

GNOCCHI MIT MARONENPÜREE

Maronen gehören zum Herbst einfach dazu. Geröstet und püriert lassen sich Esskastanien vielfältig verarbeiten. Mit Kartoffeln werden daraus nussig-aromatische Gnocchi. Im Handumdrehen geht das nicht – doch der Aufwand lohnt sich.

FÜR 6 PORTIONEN

MARONENPÜREE

2 Schalotten
1 EL Butter
400 g vakuumierte geröstete Maronen
Salz
Pfeffer
100 ml Sahne
100 ml Gemüsebrühe
Zitronensaft

GNOCCHI

700 g mehligkochende Kartoffeln
2 Eigelb
Salz
200 g Mehl (Type 550) + etwas mehr für die Arbeitsfläche
50 g Hartweizengrieß
Frisch geriebene Muskatnuss

AUSSERDEM

70 ml Olivenöl
150 g Butter
1 kleine Handvoll Salbeiblätter
300 ml Gemüsebrühe
150 g geriebener Parmesan

PRO PORTION

E: 20 g | F: 51 g | KH: 75 g |
840 kcal

- 1 Für die Gnocchi die Kartoffeln 30–40 Minuten kochen.
- 2 Währenddessen für das Maronenpüree die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen, die Schalotten anschwitzen. Die Maronen zugeben, kurz mitbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Sahne und Brühe ablöschen und 15 Minuten bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen. Anschließend in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken.
- 3 Die Kartoffeln abgießen, abschrecken und pellen. Durch eine Kartoffelpresse in eine große Schüssel pressen. Die Eigelbe leicht salzen und mit einer Gabel untermengen, dann das warme Maronenpüree unterheben. Mehl und Grieß darübersieben, mit Muskat würzen und zügig unter den Teig arbeiten.
- 4 Den Teig halbieren und auf der stark bemehlten Arbeitsfläche 1,5 cm dicke Rollen formen, diese in 1,5 cm dicke Stücke schneiden. Die Gnocchi nach Belieben über die Zinken einer Gabel abrollen, sodass das charakteristische Rillenmuster entsteht. Bis zur Zubereitung auf einem bemehlten Küchentuch ruhen lassen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Gnocchi vorsichtig hineingeben und bei schwacher Hitze garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Einmal aufkochen lassen und in ein Sieb abgießen. Mit kaltem Wasser abschrecken und auf Backpapier verteilen.
- 5 In einem kleinen Topf Olivenöl und Butter zerlassen, den Salbei zugeben, durchschwenken und mit Brühe aufgießen. Die Sauce über die Gnocchi geben und mit Parmesan servieren.

TIPPS

Die Maronen können durch Kürbis ersetzt werden: 1 kg Hokkaido putzen, vierteln, entkernen, in Spalten schneiden, mit 2 geschälten und halbierten Schalotten und 2 geschälten Knoblauchzehen, etwas Olivenöl, Zitronensaft und Thymian im Ofen bei 200 °C 20 Minuten backen. Alles in ein hohes Gefäß geben, mit dem Stabmixer pürieren und wie im Rezept weiterverarbeiten.

Die Gnocchi nicht in kochendes Wasser geben, sonst zerfallen sie.





ZANDER AUF FENCHELGEMÜSE

Fisch und Fenchel – ein kulinarisches Traumpaar. Das beweist auch dieses Gericht, ein perfektes Abendessen für einen Spätsommertag.

- 1** Die Filets waschen, trocken tupfen und von Gräten befreien. Auf der Hautseite leicht einritzen, gut abdecken und kurz kühl stellen. Die Orangen schälen, dabei auch die weiße Innenhaut entfernen. Die einzelnen Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden und dabei den austretenden Saft auffangen. Beides in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
- 2** Den Fenchel waschen, putzen und in sechs gleich große Teile schneiden, dabei den Strunk erhalten. In einer heißen Pfanne im Olivenöl scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten in dünne Streifen schneiden und zum Fenchel geben. Die Hitze reduzieren. Dann die Oliven zufügen.
- 3** Den Knoblauch schälen, mit Butter und Thymian in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die Zanderfilets in Mehl wenden, in 3–5 Minuten knusprig anbraten, wenden und in 2–3 Minuten zu Ende garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Orangenfilets und -saft sowie den Senf zum Fenchel geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Fischfilets servieren.

FÜR 4 PORTIONEN

4 Zanderfilets à 150 g (mit Haut)
 2 Orangen
 3 kleine Fenchelknollen
 3 EL Olivenöl
 Salz
 Pfeffer
 6 halbgetrocknete Tomaten
 20 schwarze Oliven, entkernt
 2 Knoblauchzehen
 1 EL Butter
 3 Thymianzweige
 1 EL Mehl
 1 EL Senf

PRO PORTION

E: 33 g | F: 17 g | KH: 11 g | 326 kcal

WISSENSWERTES

Es waren wohl die Italiener, die den wilden Fenchel zum Knollengemüse kultivierten. Die bekannteste Art ist der Gartenfenchel. Ab August hat die weiße bis hellgrüne Knolle bei uns Hochsaison. Verwendet werden die dickfleischigen Blätter und das feine Blattkraut, Stängel und Wurzelansatz werden entfernt. Fenchel verströmt einen stark aromatischen, an Anis erinnernden Geruch.

STEINPILZCARPACCIO

Die Vorspeise aus hauchdunn geschnittenen Steinpilzen garantiert einen edlen Menü-Auftakt. Das süßlich-bittere Zusammenspiel von Chicorée, Radicchio und Birne rundet das Gericht ab.

FÜR 4 PORTIONEN

1 kleiner Radicchio
1 kleiner Chicorée
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Birne (Abate Fétel oder Williams Christ)
1 TL Honig
Saft von 1 Zitrone
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
8 mittelgroße Steinpilze
40 g Parmesan oder Pecorino
4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian

PRO PORTION

E: 8 g | F: 8 g | KH: 10 g | 144 kcal

- 1** Vom Chicorée und Radicchio die äußeren Blätter entfernen. Chicorée halbieren. Radicchio vierteln. Großzügig die Strünke abschneiden, dabei einen Teil der bitteren weißen Blätter entfernen. Den Salat längs in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden, waschen, trocken schleudern und in eine große Schüssel geben. Schalotte, Knoblauch und Birne schälen und fein würfeln. Zum Salat geben.
- 2** Honig und Zitronensaft verrühren, dann das Olivenöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Vinaigrette über den Salat geben und gut untermengen.
- 3** Die Pilze putzen und mit einem Trüffel- oder Käsehobel in hauchfeine Scheiben schneiden. Den Käse ebenfalls fein hobeln. Die Pilze gleichmäßig auf vier große, flache Teller verteilen. Den Salat daraufsetzen, den Käse darübergeben. Mit Rosmarin und Thymian garniert servieren.

WISSENSWERTES

Wegen seines intensiven Aromas ist der Steinpilz sehr beliebt und wird »König der Pilze« genannt. Er steht bei uns unter Naturschutz, im Wald darf er nur zum eigenen Bedarf gesammelt werden.

Carpaccio, ein italienischer Klassiker, wird traditionell aus rohem Rindfleisch gemacht. Als Alternative eignen sich nicht nur Pilze. Wir empfehlen auch Artischocken- und Zucchini-carpaccio.





SÜSSE UND HERZHAFTE VORRÄTE

Wer die Fülle des Herbstes nutzt, erntet auch im Winter kulinarische Freuden. Wir stellen zwei Einweck-Varianten vor, die sich vielfältig verarbeiten lassen: als Brotaufstrich oder Beilage, für Kuchen oder Suppe.

TOMATEN-PAPRIKA-GEMÜSE

- 1 Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und grob würfeln. Die Paprika waschen, von Samen und Scheidewänden befreien und ebenfalls grob würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 2 Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Paprika, Schalotten und Knoblauch anschwitzen. Kräuter und Zitronenabrieb zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mit Essig ablöschen, dann die Tomaten zugeben. Bei geringer Hitze und unter Rühren etwas einkochen. Die Kapern zugeben, 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Die Gläser vorbereiten (siehe Tipps). Das Gemüse einfüllen, die Gläser gut verschließen und mindestens 1 Woche ziehen lassen.

APFEL-BIRNEN-KOMPOTT

- 1 Äpfel und Birnen waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Abwechselnd in die vorbereiteten Gläser (siehe Tipps) schichten.
- 2 Den Zucker in einen großen Topf geben, mit 1l Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Die Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark auskratzen. Mit Essig, Saft, Pfeffer, Piment, Zimt und Nelke zugeben, erneut kurz aufkochen und bei geringer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.
- 3 Den Sud auf die Gläser verteilen, sodass das Obst gut bedeckt, zum oberen Rand aber noch etwas Platz ist. Die Gläser gut verschließen.

TIPPS

Die Einweckgläser und Deckel vorab in einem hohen Topf mit Wasser auskochen. Auf ein Geschirrtuch stellen und abtropfen lassen. Nach dem Befüllen gut verschließen und einige Minuten auf den Kopf stellen. Ob Schraubdeckelglas oder Einweckglas mit Gummiring: Wer auf Nummer sicher gehen will, dass die Gläser dicht halten, sollte sie zusätzlich im Ofen bei 120 °C ca. 40 Minuten erhitzen. Dazu die Gläser auf ein tiefes Backblech stellen und dieses mit etwas Wasser befüllen. Bei kühler, dunkler Lagerung hält sich das Eingemachte etwa ein Jahr.

FÜR 7–9 GLÄSER À 400 G

TOMATEN-PAPRIKA-GEMÜSE

2 kg gemischte vollreife Tomaten
500 g rote Paprikaschote
500 g gelbe Paprikaschote
6 Schalotten
3 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
½ Bund Rosmarin
½ Bund Thymian
1 TL Bio-Zitronenabrieb
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
2 EL heller Balsamicoessig
50 g Kapern

PRO GLAS

E: 4 g | F: 8 g | KH: 12 g | 142 kcal

APFEL-BIRNEN-KOMPOTT

1 kg säuerliche Äpfel, z. B. Pinova, Elstar, Braeburn
1 kg Birnen, z. B. Abate Fetel, Conference
1 kg Zucker
½ Vanilleschote
100 ml Apfelessig
900 ml klarer Apfelsaft
4 Pfefferkörner
4 Pimentkörner
2 Zimtstangen
1 Nelke

PRO GLAS

E: 1 g | F: 1 g | KH: 91 g | 384 kcal

APFEL-BIRNEN-CRUMBLE

Die Briten sind auf die Erfindung des Crumble mächtig stolz – jene rustikale Nachspeise, die nur mit Obst und Streuseln auskommt und keinen Boden braucht. Hier eine herbstliche Variante mit reifen Äpfeln, Birnen und Walnüssen.

FÜR 8 PORTIONEN

60 g kalte Butter + etwas mehr für die Form
100 g Mehl
60 g Zucker + 3 EL zum Karamellisieren
1 Prise Zimt
1 Prise Salz
2 Äpfel
2 Birnen
Saft von 1 Zitrone
1 Pck. Vanillezucker
100 g Walnusskerne (alternativ andere Nüsse oder Haferflocken)

PRO PORTION

E: 4 g | F: 15 g | KH: 35 g | 285 kcal

- 1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten.
- 2 In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Zimt und Salz vermengen, die Butter in kleinen Flocken zugeben und mit den Fingerspitzen in das Mehl einarbeiten, sodass ein krümeliger Teig entsteht. In Frischhaltefolie gewickelt für 15 Minuten in den Kühlschrank legen.
- 3 Äpfel und Birnen schälen, vierteln, entkernen und längs in dünne Scheiben schneiden. In die Form geben, mit Zitronensaft beträufeln und mit Vanillezucker bestreuen.
- 4 Die Nüsse in einer Pfanne anrösten, bis sie beginnen zu duften, mit 3 EL Zucker bestreuen und karamellisieren. Aus der Pfanne nehmen und auf dem Obst verteilen.
- 5 Den Teig in Streuseln über das Obst krümeln. Den Crumble in 25–30 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und noch warm mit Schlag Sahne oder Vanilleeis servieren.

WISSENSWERTES

Crumble (deutsch: Streusel) ist eine britische Nachspeise, die während des Zweiten Weltkriegs erfunden wurde. Da Mehl, Zucker und Fett knapp waren, verzichteten die Hausfrauen auf einen Kuchenboden und bedeckten einfach Obst mit einigen Streuseln.

Ein Crumble ist die perfekte Nascherei für spontanen Besuch, da man die Zutaten hierfür meist immer im Haus hat. Der Crumble kann auch mit anderen Früchten wie Pflaumen, Beeren oder Aprikosen zubereitet und durch andere Nüsse und Rosinen ergänzt werden.





QUITTEN-WALNUSS-STRUDEL

Im Herbst lockt die Quitte mit ihrem lieblich-fruchtigen Aroma. Früchte, die bei uns gedeihen, entfalten es oft erst beim Kochen oder Backen.

- 1 Für den Teig in einer großen Schüssel Mehl, Wasser, Öl und Salz zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen.
- 2 Für die Füllung Quitten und Birnen waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronenabrieb und -saft, Zucker, Gewürzen, Nüssen und Calvados mischen, abdecken und beiseitestellen.
- 3 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Teig erst auf der bemehlten Arbeitsfläche, dann auf einem angefeuchteten und bemehlten Geschirrtuch ca. 40 x 50 cm groß ausrollen. Die Butter zerlassen, die Hälfte auf dem Teig verstreichen, die Semmelbrösel darüberstreuen. Die Füllung auf einer langen Hälfte verteilen, dabei einen 3 cm breiten Rand lassen. Die kurzen Seiten über die Füllung schlagen und den Strudel mithilfe des Geschirrtuchs vorsichtig aufrollen. Mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, mit der übrigen Butter bestreichen und ca. 30 Minuten backen, bis der Strudel goldgelb ist. Mit Puderzucker bestäuben.
- 4 Für die Vanillesahne die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Mit der Sahne und dem Puderzucker in ein hohes Gefäß geben und steif schlagen. Zum warmen Strudel servieren.

FÜR 12 PORTIONEN

STRUDELTEIG

225 g Dinkelmehl + etwas mehr
110 ml lauwarmes Wasser
3 EL Rapsöl
½ TL Salz

QUITTENFÜLLUNG

600 g Quitten
200 g Birnen
Abrieb und Saft von
1 Bio-Zitrone
50 g Zucker
1 TL Zimt
½ TL gemahlener Koriander
1 Prise gemahlene Nelken
75 g gehackte Walnuskerne
3 EL Calvados (alternativ
Apfelsaft)
60 g Butter
4 EL Semmelbrösel
Puderzucker

VANILLESAHNE

1 Vanilleschote
150 ml Sahne
2 EL Puderzucker

PRO PORTION

E: 4 g | F: 13 g | KH: 26 g | 232 kcal

TIPPS

Man unterscheidet zwischen Apfel- und Birnenquitten. Für den Strudel eignen sich Birnenquitten besser. Ihr Fruchtfleisch ist weicher und saftiger, ihr Geschmack aromatischer. Statt Quitten können auch andere Früchte verwendet werden, z. B. Äpfel, Pflaumen oder Aprikosen.

Strudelteig sollte hauchdünn sein. Ihn auszurollen braucht Übung. Den Teig beim Ausrollen am besten mehrmals wenden und mit Mehl bestäuben.

HEFEZOPF MIT MOHNFÜLLUNG

Gut Ding will Weile haben: Ein Hefezopf braucht viel Zeit. Der Teig muss dreimal aufgehen – dann gelingt der Zopf besonders gut. Das geflochtene Gebäck passt nicht nur ideal zum Brunch, es versüßt auch jede Frühstücks- oder Kaffeetafel.

FÜR 1 ZOPF

HEFETEIG

500 g Mehl + etwas mehr
für die Arbeitsfläche
250 ml Milch + 1 EL extra
80 g Zucker
80 g Butter
1 Prise Salz
1 Würfel Frischhefe (42 g)
1 Ei
1 Eigelb

MOHNFÜLLUNG

200 ml Milch
100 g gemahlener Mohn
40 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
30 g Butter
50 g Aprikosenmarmelade
30 g Weizengrieß
1 Prise Salz
50 g Marzipanrohmasse
1 Eigelb

PRO PORTION

E: 7g | F: 7g | KH: 37g | 243 kcal

- 1 Für den Hefeteig das Mehl in eine große Schüssel sieben, in der Mitte eine Mulde bilden. 250 ml Milch mit Zucker, Butter und Salz in einem kleinen Topf lauwarm erwärmen. Die Hefe zerbröckeln und darin auflösen. Die Hefemilch in die Mulde geben und mit etwas Mehl bestäuben. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Milch, Mohn, Zucker, Vanillezucker, Butter, Marmelade, Grieß und Salz in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Das Marzipan würfeln und in einer großen Schüssel mit der warmen Mohnmasse verkneten. Abkühlen lassen und das Eigelb unterrühren.
- 3 Das Ei unter den Vorteig ziehen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Den Teig mit Mehl bestäuben, abdecken und weitere 30 Minuten gehen lassen.
- 4 Den Teig kurz durchkneten und in drei gleich große Teile teilen. Zwei Teiglinge zu 30 cm langen Rollen formen, den dritten auf der bemehlten Arbeitsfläche 30 x 30 cm groß ausrollen. Die Mohnmasse darauf verteilen, dabei rundherum einen kleinen Rand lassen, dann aufrollen. Die Stränge zu einem Zopf flechten, die Enden leicht zusammendrücken und unter dem Zopf verstecken. Zudecken und weitere 30 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 160 °C vorheizen.
- 5 Das Eigelb mit 1 EL Milch verrühren, den Zopf damit einpinseln und in 35–45 Minuten goldbraun backen.

TIPPS

Bei jedem Ruhvorgang sollte sich das Volumen des Hefeteigs verdoppeln. Dazu braucht er einen warmen, geschützten Ort, etwa den leicht angeheizten Backofen oder das Fensterbrett über der Heizung.

Der Zopf kann nach Lust und Laune gefüllt werden, zum Beispiel mit gemahlenden Nüssen statt mit Mohn. Wer es fruchtig mag, rollt Konfitüre und klein geschnittenes Obst ein.





DREIERLEI KARTOFFELKLÖSSE

Selbst gemachte Klöße erinnern an früher, als hierfür mühevoll eimerweise Kartoffeln gerieben wurden. Es geht auch einfacher – und bunter: Neben Kartoffeln kommen bei diesen Varianten Spinat, Parmesan und Speck ins Spiel.

- 1 Die Kartoffeln schälen, je nach Größe gegebenenfalls halbieren und in Salzwasser gar kochen. Abgießen und die noch heißen Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zu einem glatten Püree verarbeiten.
- 2 Für Spinatklöße den Spinat waschen und in einem Topf ca. 5 Minuten dünsten, bis er zusammenfällt. In einem Sieb abtropfen lassen, dann grob hacken und mit Eigelb und Mehl zu den gestampften Kartoffeln geben. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit einem Holzlöffel zu einem glatten Teig verarbeiten.
- 3 Für Parmesanklöße das Kartoffelpüree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Eigelb, Mehl und den Parmesan sorgfältig unterarbeiten.
- 4 Für Speckklöße die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Speck ebenfalls fein würfeln und beides gemeinsam in einer Pfanne anschwitzen. Anschließend mit Eigelb, Mehl und Petersilie unter das Kartoffelpüree mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- 5 Aus dem Teig mehrere Rollen von je 2 cm Durchmesser formen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden (das geht am besten mit einem Teigschaber oder einem sehr scharfen Messer). Die Scheiben mit angefeuchteten Händen zu Klößen formen. Diese in kochendem Salzwasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen.

FÜR 4 PORTIONEN

SPINATKLÖSSE

300 g mehligkochende Kartoffeln
Salz
200 g frischer Spinat
1 Eigelb
70 g Mehl
Pfeffer
Frisch geriebene Muskatnuss

PARMESANKLÖSSE

500 g mehligkochende Kartoffeln
Salz
Pfeffer
Frisch geriebene Muskatnuss
1 Eigelb
100 g Mehl
80 g geriebener Parmesan

SPECKKLÖSSE

500 g mehligkochende Kartoffeln
Salz
1 Zwiebel
80 g magerer Speck
1 Eigelb
100 g Mehl
1 EL frisch gehackte Petersilie
Pfeffer
Frisch geriebene Muskatnuss

PRO PORTION (6 KLEINE KLÖSSE)

E: 23 g | F: 15 g | KH: 65 g |
495 kcal

TIPPS

Das Mehl nach und nach unter die Kartoffelmasse heben: Wird zu wenig Mehl verwendet, zerfallen die Klöße, ist es zu viel, werden sie zu fest. Wer mag, kann einen Probekloß ins heiße Wasser geben, um zu schauen, ob die Konsistenz stimmt. Wer viele Klöße zubereitet, sollte nicht alle auf einmal ins heiße Wasser geben: Dann sinkt die Temperatur und die Klöße könnten auseinanderfallen.

ENTENBRUST AUS DEM OFEN

Auf einem Bett aus Feldsalat wird diese Entenbrust ein grandioser Auftakt zu Ihrem Festessen. Aber auch im Hauptgang macht sie sich ganz hervorragend – zum Beispiel neben Rosmarinkartoffeln und Rosenkohl.

FÜR 6 PORTIONEN

4 Entenbrüste à 300–400 g
1 Zwiebel
2 EL brauner Zucker
1 TL Zimt
180 g Walnusskerne
1 TL Bio-Zitronenabrieb
1 TL Bio-Orangenabrieb
250 ml frisch gepresster Granatapfelsaft (alternativ abgepackter Saft)
2 EL Zitronensaft

AUSSERDEM

2 Handvoll Feldsalat
Granatapfelkerne

PRO PORTION

(160–180 G ENTENBRUST)
E: 35 g | F: 48 g | KH: 15 g |
628 kcal

- 1 Die Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden. Die Brüste mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen, die Pfanne stark erhitzen und die Brüste ca. 8 Minuten im austretenden Fett anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben und beiseitestellen. 1 EL Fett in der Pfanne lassen, den Rest entsorgen.
- 2 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, in der Pfanne im restlichen Fett anbraten. Zucker, Zimt, Walnüsse, Zitronen- und Orangenabrieb zugeben und kurz mit anrösten. Für den Granatapfelsaft die Schale behutsam weich kneten, ein Loch in den Apfel stechen und den Saft herauspressen. Granatapfel- und Zitronensaft zugießen und 1 weitere Minute kochen lassen, dann über die Entenbrüste gießen. Diese in ca. 15 Minuten im Ofen garen. Herausnehmen, die Entenbrüste in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen, sodass sich der Saft verteilen kann.
- 3 Die Entenbrüste in Scheiben schneiden, auf jedem Teller drei bis vier Scheiben anrichten und mit Sauce beträufeln. Nach Belieben mit Feldsalat servieren und mit Granatapfelkernen garnieren.

WISSENSWERTES

Von September bis Januar ist »Entenzeit«. Unterschieden werden Hausenten und Wildenten, wie die Knäk- und die Krickente. Das Fleisch der Wildenten ist dunkelrot, fettarm und sehr zart, aber auch weniger saftig als das mancher Hausrassen. Letztere stammen meist von der Stockente ab, wie auch die recht fettreiche Pekingente, die lange garen muss. Die Flugente – nur entfernt mit der Hausente verwandt und in Frankreich Barbarieente genannt – ist fettarm und bietet viel saftiges Fleisch. Ein weiblicher Vogel gibt einen aromatischen Braten, der Erpel ist würziger.





VIETNAMESISCHE NUDELSUPPE – PHO BO

In Vietnam sagt man, das Leben sei zu kurz für schlechte Suppe. Sehen wir genauso. Die landestypische Suppe wird mit Nudeln und Rind zubereitet, wärmt von innen und lässt sich prima für Gäste vorbereiten.

- 1 Für das Fleisch das Rumpsteak in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden, die Chilischote in Ringe. Alles zusammen mit der Sojasauce, dem Sesamöl und Honig in einem Gefrierbeutel vermischen, verschließen und das Fleisch 2 Stunden marinieren. Zum Servieren das rohe Fleisch in feine Scheiben schneiden.
- 2 Für die Brühe den Fond in einem Topf zum Kochen bringen. Den Ingwer in Scheiben schneiden, die weißen Enden der Zitronengrasstängel mit einem Stößel oder dem Messerrücken leicht zerdrücken. Beides mit den Kaffirlimettenblättern zur Brühe geben, 1 Stunde bei geringer Hitze köcheln lassen. Anschließend mit Fisch- und Sojasauce kräftig abschmecken und, z. B. auf einem Stövchen, heiß stellen.
- 3 Für die Einlage die Sojasprossen waschen, die Möhre schälen und in feine Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und alles in einer Schale auf den Tisch stellen. Thai-Basilikum- und Korianderblättchen abzupfen und ebenfalls in ein Schälchen geben. Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten – ein paar Tropfen Sesamöl im Wasser verhindern, dass sie zusammenkleben – und in einer Schüssel bereitstellen.
- 4 Nun kann jeder in seiner eigenen Suppenschale Fleisch, Nudeln und Gemüse nach Belieben kombinieren, bevor alles mit der sehr heißen Brühe übergossen wird – so garen Fleisch und Gemüse blitzschnell.

FÜR 4 PORTIONEN

FLEISCH

400 g Rumpsteak
1 Stück Ingwer (1 cm)
1 kleine rote Chilischote
2 EL helle Sojasauce
1 TL Sesamöl
1 EL Honig

BRÜHE

2 l Rinderfond
50 g Ingwer
4 Zitronengrasstängel
12 Kaffirlimettenblätter
2 EL Fischsauce
3 EL helle Sojasauce

EINLAGE

100 g Sojasprossen
1 große Möhre
4 Frühlingszwiebeln
½ Bund Thai-Basilikum
½ Bund Koriandergrün
100 g Reismudeln
Sesamöl

PRO PORTION

E: 36 g | F: 5 g | KH: 30 g |
308 kcal

WISSENSWERTES

Die typischen asiatischen Gewürze hauchen dieser Suppe Leben ein. Die Wichtigsten gibt es frisch im Asialaden, etwa Zitronengras, das der Suppe eine frische Zitrusnote verleiht. Vor dem Kochen muss es leicht zerdrückt werden, damit das ätherische Öl Citral freigesetzt wird. Auch die dunkelgrünen, glänzenden Kaffirlimettenblätter schmecken stark nach Zitrone. Sie werden ähnlich wie Lorbeerblätter verwendet. Eingefroren halten sie sich etwa ein halbes Jahr. Erfrischendes Thai-Basilikum gehört ebenfalls in die Suppe. Seine Stängel sind rötlich, die Blätter ähneln denen der Minze. Die Suppe wird traditionell mit Rindfleisch oder Huhn serviert. Eine vegetarische Alternative kann mit Tofu zubereitet werden.

RINDERBRÜHE MIT FLÄDLE

Gegen eine selbst gekochte Brühe kommt kein Fertigprodukt an. Die kräftige Brühe ist Basis für viele Gerichte, gibt aber mit selbst gemachten schwäbischen Flädle auch eine delikate Vorspeise ab.

FÜR 2 L BRÜHE

500 g Rinderknochen
300 g Suppenfleisch
3 Möhren
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stange Lauch
1 Petersilienwurzel
1 Stück Knollensellerie
½ Bund Petersilie
½ Bund Thymian
1 Lorbeerblatt
1 TL Salz

FLÄDLE

100 g Mehl
2 Eier
3 EL Milch
4 EL frisch gehackte Petersilie
Salz
Pfeffer
Frisch geriebene Muskatnuss
Butter zum Ausbacken

PRO TELLER BRÜHE (400 ML)

E: 0,4 g | F: 0,8 g | KH: 1,6 g |
16 kcal

- 1 Rinderknochen mit kaltem Wasser aufsetzen und 10 Minuten kochen. Aufsteigenden Schaum abschöpfen, abgießen und die Knochen abspülen. Das Fleisch waschen, mit den Knochen in einem großen Topf mit 2 l kaltem Wasser aufsetzen. 1½ Stunden bei geringer Hitze köcheln lassen, den aufsteigenden Schaum regelmäßig abschöpfen.
- 2 In der Zwischenzeit das Gemüse schälen und gegebenenfalls putzen. Die Zwiebel halbieren, in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Das übrige Gemüse grob würfeln, die Petersilie hacken, die Thymianblättchen abzupfen.
- 3 Hat die Brühe 1½ Stunden gekocht, Gemüse, Kräuter, Lorbeer und Salz zugeben. Weitere 30 Minuten köcheln lassen. (Nun die Flädle zubereiten.)
- 4 Fleisch und Gemüse mit einer Schaumkelle aus der Suppe nehmen und die Brühe abseihen. Brühe, Gemüse und Fleisch zurück in den Topf geben, gegebenenfalls die Flädle zufügen und servieren.

FLÄDLE

- 1 Mehl, Eier und Milch zu einem glatten Teig verrühren. Die Petersilie zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen.
- 2 Eine Flocke Butter in der Pfanne erhitzen, eine Portion Teig hineingeben und durch Schwenken gleichmäßig verteilen. Backen, bis die Unterseite leicht gebräunt ist, wenden und fertig backen. Die abgekühlten Eierkuchen aufrollen und in dünne Streifen schneiden. Kurz vor dem Servieren in die Suppe geben.

TIPPS

Gut durchwachsenes Rindfleisch und Knochen sind am besten für eine kräftige Rinderbrühe geeignet: zum Beispiel Ochsenschwanz oder Rinderbrust. Die Knochen werden kurz gekocht, bevor sie in den Suppentopf wandern. So wird möglicher Schmutz entfernt und die Brühe schön klar. Das Fleisch selbst wird gewaschen und in kaltem Wasser aufgesetzt. Das laugt die Knochen langsam aus, Geschmack und Farbe der Brühe werden intensiver.

Brühe macht man nicht jeden Tag, daher lieber gleich etwas mehr kochen und portionsweise einfrieren.





ZIEGENKÄSE-SCHINKEN-TALER AUF FELDSALAT

Diese würzig-pikanten Häppchen machen sich hervorragend auf jedem Partybuffet. Die Aromen von luftgetrocknetem Schinken und Ziegenkäse passen prima zusammen.

- 1 Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Rohmilchkäse und Camembert vierteln und jedes Stück in eine Scheibe Schinken wickeln. Die Taler auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und ca. 5 Minuten backen, der Käse sollte nicht zerlaufen.
- 2 Den Feldsalat gründlich waschen und trocken schleudern. Die Orangen schälen, dabei auch die weiße Innenhaut entfernen. Die einzelnen Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden und dabei den austretenden Saft auffangen. Beides getrennt beiseitestellen. Die Granatapfelkerne auslösen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 3 Für das Salatdressing Zitronen- und Orangensaft, Honig und Sirup verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl unterziehen.
- 4 Den Feldsalat auf vier Tellern oder einer großen Platte anrichten, die Orangenfilets, Granatapfelkerne und Zwiebelwürfel darübergeben und mit dem Dressing beträufeln. Pro Portion zwei Ziegenkäse-Schinken-Taler daraufsetzen.

FÜR 4 PORTIONEN

ZIEGENKÄSE-SCHINKEN-TALER

200 g Rohmilch-Ziegenkäse (Rolle)
1 kleiner Ziegencamembert (Rolle)
8 Scheiben luftgetrockneter Schinken

SALAT

200 g Feldsalat
2 Orangen
½ Granatapfel
1 kleine rote Zwiebel
Saft von ½ Zitrone
1 TL Honig
2 TL Granatapfelsirup
2 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
Salz
Pfeffer

PRO PORTION

E: 31 g | F: 36 g | KH: 17 g | 511 kcal

TIPPS

Da der Schinken in diesem Rezept erhitzt wird, sollten ungepökelte Sorten verwendet werden. Durch das Erhitzen können sich sonst die Nitritpökelsalze im Magen in krebserregende Nitrosamine umwandeln. Schwarzwälder und Serranoschinken sind gepökelt, Parmaschinken hingegen nicht.

Der Salat kann durch frische Kräuter aufgepeppt werden: Basilikum, Kerbel oder Minze passen hervorragend.

KARPFFEN BLAU MIT MEERRETTICHSAUCE

Starten Sie mit einem traditionellen Fischgericht ins neue Jahr: mit zartem Karpfenfleisch und cremiger Sauce. Seinen bläulichen Ton verdankt der Fisch seiner Schleimschicht, dem schonenden Garen im Würzsud und einem Schuss Essig.

FÜR 4 PORTIONEN

2 Bund Suppengrün
1 Zitrone
1 Bund Petersilie
1 Bund Dill
½ TL Salz
500 ml trockener Weißwein
2 Spiegelkarpfen à 1 kg (küchenfertig)
250 ml Weißweinessig
4 Lorbeerblätter
1 EL Pfefferkörner

MEERRETTICHSAUCE

1 EL Butter
1 Schalotte
1 TL Mehl
100 ml Weißwein
200 ml Sahne
400 ml Kochsud vom Karpfen oder Fischfond aus dem Glas
50 g Meerrettich
Salz
Pfeffer
Zitronensaft

PRO PORTION

E: 63 g | F: 12 g | KH: 4 g | 376 kcal

- 1 Das Suppengrün putzen, gegebenenfalls schälen und in 1–2 cm große Stücke schneiden. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Gemüse, Zitrone, Petersilie, Dill und Salz in einen großen Topf geben, Wein und 2 l Wasser zugießen und aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren.
- 2 Die Karpfen behutsam unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Die Schleimschicht muss intakt bleiben. Den Essig in einem kleinen Topf aufkochen und langsam über die Karpfen gießen, die Fische dabei mit einem Fischheber über den großen Kochtopf halten. Die Karpfen mit Lorbeer und Pfeffer in den Sud geben und bei geringer Hitze 15–20 Minuten garen. Der Fisch ist fertig, wenn sich eine Gräte leicht aus der Rückenflosse lösen lässt.
- 3 Für die Sauce die Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Die Schalotte schälen, fein würfeln und in der Butter anschwitzen. Das Mehl unterrühren. Mit Weißwein, Sahne und Sud oder Fond ablöschen, bei geringer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
- 4 Den Meerrettich schälen und fein reiben. Die Sauce durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen, den Meerrettich zufügen. Bei geringer Hitze warm halten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

WISSENSWERTES

Der Name Meerrettich bedeutet wahrscheinlich »größerer Rettich« oder spielt darauf an, dass die Pflanze in ihrer osteuropäischen Heimat oft wild an Küsten wächst. Süddeutsche und Österreicher nennen sie Kren. Frisch gerieben gibt die Wurzel vielen Gerichten und Saucen eine besondere Schärfe.

Frischen Karpfen erkennt man an seinen klaren Augen, gut erhaltenen Flossen und leuchtend roten Kiemen. Greift man auf gewässerten Karpfen zurück, geht man sicher, dass er nicht modrig schmeckt.





ZWEIERLEI FISCHHÄPPCHEN

Matjes mit Bohnen, Forelle mit Fenchel – diese Häppchen passen toll aufs Brunchbuffet oder zum abendlichen Empfang.

MATJESTATAR

- 1 Die Bohnen 5–7 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abgießen und unter kaltem fließendem Wasser abschrecken.
- 2 Apfel und Schalotte schälen und fein würfeln. Die Matjesfilets ebenfalls fein würfeln. Alles in einer Schüssel mit Petersilie und Olivenöl vermengen, mit Zitronensaft und Pfeffer würzen.
- 3 Das Brot toasten. Den Knoblauch schälen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, Knoblauch und Thymian anschwitzen. Die Bohnen zugeben und gut durchschwenken.
- 4 Das Brot auf einer Platte anrichten, die Bohnen und je 1 EL Tatar daraufgeben. Sofort servieren.

FORELLENKNÄCKE

- 1 Den Fenchel putzen, die Stiele entfernen. Die Knolle vierteln, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die Orange schälen, dabei auch die weiße Innenhaut entfernen. Die einzelnen Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Den Dill fein hacken und mit dem Fenchel und der Orange in eine Schüssel geben. Das Öl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen, dann den Salat in einem Sieb abtropfen lassen.
- 2 Das Knäckebrot vorsichtig mit einem scharfen Messer dreiteilen. Die Forellenfilets in große Stücke schneiden. Die Crème fraîche glatt rühren und auf dem Knäckebrot verteilen, Fenchel-Orangen-Salat darauf anrichten und mit je 1–2 Stücken Forelle belegen.

FÜR 4 PORTIONEN

MATJESTATAR

200 g grüne Bohnen
(frisch oder TK)
Salz
½ Apfel
1 Schalotte
3 Matjesfilets
2 EL frisch gehackte Petersilie
½ EL Olivenöl
Saft von ½ Zitrone
Pfeffer
4 Scheiben Schwarz- oder
Vollkornbrot
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
2 Zweige Thymian

PRO PORTION

E: 12 g | F: 13 g | KH: 24 g | 243 kcal

FORELLENKNÄCKE

1 Fenchelknolle
1 Orange
½ Bund Dill
½ TL Olivenöl
Salz
Pfeffer
4 Scheiben Roggen- oder
Vollkornknäckebrot
3 geräucherte Forellenfilets
200 g Crème fraîche

PRO PORTION

E: 8 g | F: 21 g | KH: 12 g | 265 kcal

HÜHNERSUPPE

Hühnersuppe ist ein legendäres Hausmittel gegen Erkältungen. Sie wärmt an kalten Wintertagen, macht satt und glücklich.

FÜR 6 PORTIONEN

HÜHNERBRÜHE

1 Suppenhuhn (ca. 1,3 kg)
3 Möhren
1 Stange Lauch
½ Knollensellerie
1 Fenchelknolle
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Petersilienwurzeln
1 Lorbeerblatt
2 Wacholderbeeren
Salz

GEMÜSEEINLAGE

1 Möhre
200 g Brokkoli
100 g Erbsen (frisch oder TK)
1 Pastinake
200 g Kohl nach Wahl,
z. B. Wirsing
4 EL frisch gehackte Kräuter,
z. B. Petersilie, Kresse, Dill,
Basilikum

EIERSTICH

2 Eier
125 ml Milch
Salz
Frisch geriebene Muskatnuss
Butter zum Fetten

PRO PORTION

E: 14 g | F: 5 g | KH: 17 g | 159 kcal

- 1 Für die Hühnerbrühe das Suppenhuhn in einem großen Topf mit 3,5 l kaltem Wasser aufsetzen. Kurz aufkochen, dann 1 Stunde bei geringer Hitze köcheln lassen, dabei aufsteigenden Schaum abschöpfen.
- 2 Das Suppengemüse gegebenenfalls schälen, waschen, putzen, grob würfeln und mit Lorbeer, Wacholder und Salz in den Sud geben, weitere 45 Minuten köcheln.
- 3 Das Gemüse für die Suppeneinlage waschen, putzen und klein würfeln.
- 4 Für den Eierstich die Eier, Milch, Salz und 1 Prise Muskat mit einem Schneebesen in einer Schüssel verquirlen. In zwei gefettete Tassen gießen (ca. zwei Drittel hoch), gut mit Alufolie verschließen und in einen großen Topf stellen. Heißes Wasser angießen, bis die Tassen zu ca. zwei Drittel im Wasser stehen. Wasser aufkochen, den Topf zudecken und die Eiermilch bei geringer Hitze 30–35 Minuten stocken lassen. Den Eierstich aus den Tassen stürzen und nach Belieben zuschneiden.
- 5 Huhn und Gemüse aus dem Sud entfernen, den Sud abseihen und mit Salz abschmecken. Das Gemüse für die Einlage zugeben und in ca. 8 Minuten gar ziehen lassen. Das Fleisch von den Knochen lösen, klein schneiden und kurz vor dem Servieren mit dem Eierstich und den Kräutern in die Suppe geben.





RINDERBRATEN MIT SALBEI

Drei Stunden sanftes Brutzeln und viele karamellisierte Zwiebeln machen diesen Braten zu einem feinen Feiertagsgericht.

- 1** Den Backofen auf 140 °C vorheizen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch rundherum goldbraun anbraten. In eine ofenfeste Form geben und in den Ofen stellen.
- 2** Die Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden, in derselben Pfanne anschwitzen. Die Salbeiblättchen abzupfen und mit der Butter zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Wenn die Zwiebeln goldbraun sind, die Sahne zugießen, aufkochen lassen und alles über den Braten geben. Die Brühe ebenfalls zugießen, die Form abdecken und das Fleisch für mindestens 2 Stunden garen.
- 3** Nach 2 Stunden die Temperatur auf 100 °C reduzieren und den Braten für weitere 30–60 Minuten im Ofen ziehen lassen. Aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und servieren.

FÜR 4 PORTIONEN

1,5 kg Rinderbraten
(Schulter oder Oberschale)
2 EL Olivenöl
1 kg Zwiebeln
1 Bund Salbei
1 EL Butter
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
200 ml Sahne
400 ml Gemüse- oder
Fleischbrühe

PRO PORTION

E: 57g | F: 27g | KH: 9g | 510 kcal

TIPPS

Wer mag, kann die Bratensauce mit dem Stabmixer cremig pürieren. So wird sie schön sämig. Als Beilagen schmecken Knödel oder Salzkartoffeln und glasierte Möhren.

LACHS IN ORANGEN-WACHOLDER-BEIZE

Ob auf dem Silvesterbuffet oder beim Neujahrsempfang: Selbst gemachter *Graved Lachs* kommt bei Gästen gut an. Wir zeigen, wie Lachs einfach und originell gebeizt werden kann. Zubereitet wird er am Vortag, sodass man am Tag der Party kaum noch Arbeit damit hat.

FÜR 4 PORTIONEN

1 Bund Dill
1 Bund glatte Petersilie
15 Wacholderbeeren
5 Pfefferkörner
1 Bio-Zitrone
2 Bio-Orangen
4 EL grobes Meersalz
3 EL brauner Zucker
800 g Lachsfilet mit Haut,
ohne Gräten

PRO PORTION

E: 40 g | F: 22 g | KH: 12 g |
406 kcal

- 1 Je ½ Bund Dill und Petersilienblättchen abzupfen und grob hacken. Die Wacholderbeeren und Pfefferkörner im Mörser leicht zerdrücken. Die Zitrone und 1 Orange in Scheiben schneiden. Von der Schale der zweiten Orange mit einem Zestenreißer dünne Streifen lösen. Den Saft auspressen. Kräuter, Gewürze und Orangensaft mit Salz und Zucker vermengen. Ein Drittel davon in eine große Form geben.
- 2 Den Lachs waschen und gut trocken tupfen. Mit der Hautseite nach unten in die Form legen. Die übrige Beize auf dem Fisch verteilen. Zitronen- und Orangenscheiben darüberlegen. Den Lachs mit Frischhaltefolie bedecken und gleichmäßig beschweren. Die Form komplett in Frischhaltefolie einpacken und für 12 Stunden kühl stellen. Dann die Flüssigkeit abgießen, den Lachs erneut einpacken, beschweren und weitere 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
- 3 Die Beize behutsam abspülen, das Filet trocken tupfen. Vor dem Servieren den Lachs in hauchdünne Scheiben schneiden. Die übrigen Kräuter fein hacken, den Lachs mit den Kräutern und Orangenzesten garnieren.

TIPPS

Eine Senfsauce passt hervorragend zum Lachs. Hierfür 1 Eigelb, 2 ½ EL mittelscharfen, körnigen Senf, 1 EL Honig, 4 EL Öl, 3 EL Wasser und etwas gehackten Dill mit dem Stabmixer in einem hohen Gefäß pürieren.

Zum Beschweren können ein kleines Brettchen und Konservendosen verwendet werden.

Türmt sich während der Feiertage das Essen im Kühlschrank, kann der Lachs auf dem Balkon ziehen – wenn draußen kein Frost ist.

Auch Enten- oder Gänsebrust lässt sich auf dieselbe Weise beizen – ein tolles Geschmackserlebnis.





MEDAILLONS VOM REH

Wie wäre es zu den Feiertagen mit einem edlen Wildgericht aus Reh? Wir servieren saftige Medaillons an Rosenkohl, Kürbis und Pfifferlingen. Anders als mancher Festbraten braucht dieses Gericht keine tagelange Vorbereitung.

- 1** Den Backofen auf 60 °C vorheizen. Die Medaillons waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten für 2–3 Minuten scharf anbraten. Die Schalotten schälen, in Spalten schneiden, mit Thymian und Rosmarin zugeben und anrösten. Mit Zucker und Butter glasieren. Das Fleisch in eine ofenfeste Form geben, mit Alufolie abdecken und im Ofen warm halten. Die Schalotten mit Rotwein und Fond ablöschen, in ca. 15 Minuten leicht reduzieren.
- 2** Den Rosenkohl putzen und halbieren. Einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen und den Rosenkohl für 5–7 Minuten blanchieren, herausnehmen und abschrecken. Den Kürbis putzen, vierteln, entkernen und in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Die Pilze putzen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Kürbis in 5 Minuten scharf anbraten, dann die Pfifferlinge und den Rosenkohl zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Die Butter zugeben und durchschwenken.
- 3** Die Schalotten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Sahne zugeben und unterschlagen. Das Fleisch, das Gemüse und die Sauce auf Tellern anrichten.

FÜR 4 PORTIONEN

REHMEDAILLONS

8 Rehmedaillons à 100 g
Salz
Pfeffer
2 EL Rapsöl
6 Schalotten
2–3 Zweige Thymian
2–3 Zweige Rosmarin
1 Prise Zucker
1 EL Butter
150 ml trockener Rotwein
300 ml Wild- oder Fleischfond
50 ml Sahne

GEMÜSE

700 g Rosenkohl
Salz
1 kleiner Hokkaidokürbis
(ca. 1 kg)
500 g Pfifferlinge
1 EL Rapsöl
Pfeffer
1 EL Honig
2 EL Butter

PRO PORTION

E: 50 g | F: 23 g | KH: 17 g |
503 kcal

FISCHSUPPE

Bouillabaisse heißt die Fischsuppe aus Südfrankreich. Wir servieren sie mit Kabeljau, Rotbarben, Garnelen und Muscheln – ein kulinarisch anspruchsvoller und köstlicher Start ins neue Jahr.

FÜR 6 PORTIONEN

BRÜHE

700 g festkochende Kartoffeln
1 Fenchelknolle
3 Möhren
Je 2 Schalotten, Selleriestangen,
Petersilienwurzeln, Knoblauch-
zehen
1 EL Olivenöl
1 EL Butter
Je 1 TL Kurkuma, Fenchelsamen,
Thymian
Salz
Pfeffer
1,5 l Gemüsebrühe
1 g Safranfäden

FISCH UND MEERESFRÜCHTE

200 g Kabeljau oder Skreifilet
2 EL Olivenöl
6 Riesengarnelen mit Kopf
und Schwanz
6 kleine Rotbarbenfilets
(küchenfertig)
6 Grünschalmuscheln
200 g Venusmuscheln
12 Gamberetti ohne Schale
500 ml Gemüsebrühe

TOMATENGEMÜSE

150 g vollreife Tomaten
1 Handvoll frische Kräuter
1 EL Olivenöl
Abrieb und Saft von
½ Bio-Zitrone
Salz
Pfeffer

PRO PORTION

E: 29 g | F: 10 g | KH: 20 g |
288 kcal

- 1 Für die Brühe das Gemüse gegebenenfalls schälen, putzen und klein würfeln. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Öl und Butter in einem Bräter erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Übriges Gemüse und alle Gewürze bis auf den Safran zugeben, 10 Minuten anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, den Safran zugeben. Bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel 30 Minuten köcheln lassen.
- 2 Das Kabeljaufilet in sechs Stücke schneiden, zur Brühe geben. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Riesengarnelen rundherum scharf anbraten, dann ebenfalls zur Brühe geben. Die Rotbarben auf der Hautseite dreimal einritzen, auf der Hautseite 1–2 Minuten anbraten, zur Brühe geben. Die Muscheln in der Pfanne scharf anbraten. Die Gamberetti zugeben und gut durchschwenken, mit der Gemüsebrühe ablöschen, 2 Minuten ziehen lassen. Alles in die Brühe geben, vorsichtig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Für das Tomatengemüse die Tomaten würfeln und die Kräuter klein schneiden. Beides mit Öl sowie Zitronenabrieb und -saft vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Suppe servieren.

TIPPS

In Marseille, der Heimat der Bouillabaisse, landen vor allem Seeteufel, Meeraal, Drachenkopf, Skorpionfisch oder Knurrhahn in der Suppe. Wer es leicht und eher mild mag, bleibt beim hellen Fisch mit festem Fleisch. Wer es exotisch liebt, nimmt Gambas, Muscheln und Tintenfisch. Lachs und andere fette Fische machen das Gericht kräftig-intensiv.

Die Muscheln sollten sich beim Erhitzen öffnen, das ist der Frischetest. Muscheln, die geschlossen bleiben, sollten aussortiert werden.





GULASCH MIT SAUERKRAUT

Sauerkraut und Paprika gehören in jedes Szegediner Gulasch. Das Rezept soll ein Ungar entwickelt haben. Mit preiswertem Sauerkraut ließ sich teures Fleisch verlängern.

- 1 Das Fleisch unter fließendem Wasser waschen und trocken tupfen. Das Olivenöl in einem großen Topf mit dickem Boden erhitzen, das Fleisch rundherum kräftig anbraten. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.
- 2 Die Paprika waschen, von Samen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Apfel schälen und ebenfalls klein würfeln, alles im selben Topf anschwitzen. Die Butter zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
- 3 Nach 5–10 Minuten das Fleisch zugeben und untermengen. Sauerkraut, Thymian, Lorbeer und Wacholder zugeben. Mit Tomaten und Brühe ablöschen. Alles gut verrühren und zugedeckt bei geringer Hitze 1–2 Stunden köcheln lassen. Mit Kartoffelpüree, Salzkartoffeln oder Klößen servieren.

FÜR 6 PORTIONEN

500 g mageres Gulasch vom Rind
 500 g mageres Gulasch vom Schwein
 2 EL Olivenöl
 2 rote Paprikaschoten
 2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 1 kleiner Apfel
 2 EL Butter
 Salz
 Pfeffer
 Zucker
 300 g mildes Weinsauerkraut
 5 Zweige Thymian
 2 Lorbeerblätter
 2 Wacholderbeeren
 500 g stückige Tomaten
 500 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe

PRO PORTION

E: 38 g | F: 14 g | KH: 7 g | 310 kcal

TIPPS

Das Fleisch am besten in mehreren Portionen anbraten. Wenn zu viel Fleisch auf einmal im Topf liegt, kann zu viel Wasser austreten. Das Fleisch kocht dann, statt zu braten, und wird zäh.

Das Sauerkraut probieren, bevor es im Topf landet. Es sollte nicht zu sauer sein. Falls es das ist: in ein Sieb geben und mit Wasser durchspülen.

Gulasch lässt sich prima vorkochen – schön durchgezogen gewinnt es sogar noch an Geschmack.

VARIATIONEN VON LINZER PLÄTZCHEN

Sie kommen köstlich gefüllt daher: mit Schokolade und Kaffee, Aprikosen und Rum oder Hagebuttenmarmelade. Das Ergebnis sorgt für Festtagslaune.

FÜR 35 PLÄTZCHEN

TEIG

500 g Mehl + etwas mehr
für die Arbeitsfläche
250 g Butter
150 g Zucker
1 Ei
1 Prise Salz
50 g Puderzucker

SCHOKO-KAFFEE-FÜLLUNG

150 g Zartbitterkuvertüre
150 ml Sahne
1,5 TL espressopulver

PRO PLÄTZCHEN MIT

SCHOKO-KAFFEE-FÜLLUNG
E: 2 g | Fett: 9 g | KH: 16 g |
156 kcal

APRIKOSEN-RUM-FÜLLUNG

250 g Aprikosenmarmelade
30 ml Rum
Gemahlene Mandeln nach
Belieben

HAGEBUTTEN-FÜLLUNG

250 g Hagebuttenmarmelade

- 1 Für den Teig sollten alle Zutaten Zimmertemperatur haben. Alles in eine große Schüssel geben und zügig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2 Für die Schoko-Kaffee-Füllung die Kuvertüre grob hacken und in eine große Schüssel geben. Die Sahne mit dem espressopulver aufkochen, kurz ziehen lassen, dann über die Schokolade gießen. Erneut kurz ziehen lassen, dann zu einer glatten Creme verrühren. Mindestens 45 Minuten in den Kühlschrank stellen, nicht abdecken.
- 3 Für die Aprikosen-Rum-Füllung Marmelade und Rum verrühren. Sollte die Füllung zu flüssig werden, etwas gemahlene Mandeln unterrühren.
- 4 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Teig auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen. Mit einem Plätzchenausstecher 70 Plätzchen ausstechen. Die Hälfte in der Mitte mit einem Loch versehen oder mit einem kleineren Ausstecher der gleichen Form ausstechen. Die Plätzchen auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und in 12–15 Minuten goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
- 5 Gegebenenfalls die Schokofüllung mit dem Schneebesen aufschlagen. Die Plätzchen ohne Loch mit der gewählten Füllung bestreichen, die Plätzchen mit Loch mit Puderzucker bestäuben und behutsam auf die Füllung legen, leicht andrücken. Über Nacht ruhen lassen, dann in Keksdosen aufbewahren.





LEBKUCHENTIRAMISU

Krönender Abschluss für Ihr Feiertagsmenü: ein weihnachtliches Tiramisu. Feiner Lebkuchen ersetzt das Löffelbiskuit, aromatische Äpfel und ein Schuss Calvados runden das Dessert ab.

- 1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Alle Zutaten für den Lebkuchenteig zu einem glatten Teig verrühren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verstreichen. 25 Minuten backen.
- 2 Währenddessen das Apfelkompott zubereiten. Hierfür die Äpfel schälen, entkernen, in grobe Stücke schneiden und mit Apfel- und Zitronensaft sowie dem Sternanis in einem kleinen Topf 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Dann den Calvados zugeben. Abkühlen lassen.
- 3 Für die Creme Mascarpone, Milch und Zimt glatt rühren.
- 4 Eine geeignete Form auswählen, eine längliche Auflaufform ist besonders gut geeignet. Den fertigen Lebkuchen so zuschneiden, dass drei Lagen eingeschichtet werden können. Eine dünne Schicht der Creme in die Form streichen. Eine Schicht Lebkuchen in die Form geben, ein Drittel des Kompotts, dann wieder etwas Creme darauf verteilen. Auf diese Weise weiter schichten, mit einer Schicht Creme abschließen. Das Tiramisu mit Mandeln, Kakao und Zimt bestreuen, abdecken und bis zum Servieren kühl stellen.

FÜR 12 PORTIONEN

LEBKUCHEN

250 g Mehl
200 g Zucker
½ Pck. Backpulver
300 ml Milch
1 EL Kakao
1 EL Honig
1 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
1 EL Lebkuchengewürz

APFELKOMPOTT

5 mittelgroße Äpfel
(z. B. Cox Orange)
100 ml Apfelsaft
Saft von 1 Zitrone
1 Sternanis
4 EL Calvados
(alternativ Apfelsaft)

CREME

400 g Mascarpone
3–4 EL Milch
2 TL Zimt

AUSSERDEM

2 EL geröstete Mandelblättchen
2 EL Kakao zum Garnieren
zum Garnieren
1 EL Zimt zum Garnieren

PRO PORTION

E: 4g | F: 20g | KH: 25g | 281 kcal

TIPPS

Lebkuchengewürz ist als fertige Gewürzmischung erhältlich, kann aber auch selbst zubereitet werden. In aller Regel besteht die Mischung aus Zimt, Nelken, Muskatnuss, Ingwer, Koriander, Kardamom und Piment. Manchmal sind auch Anis, Fenchel und Sternanis dabei.

Statt mit Äpfeln kann dieses Tiramisu auch mit Orangen zubereitet werden. Diese filetieren, dabei den Saft auffangen. Den Saft mit etwas Cointreau aufkochen und reduzieren, dann den Lebkuchenteig mit dem Sud tränken. Die Orangenfilets wie das Kompott einschichten.

STOLLENPARFAIT MIT KARAMELLISIERTEN ORANGEN

Feine Stollenkrümel und fruchtige karamellisierte Orangenfilets machen dieses leckere Parfait zum edlen Weihnachtsdessert.

FÜR 1 TERRINEN- ODER KASTENFORM

PARFAIT

200 g Christstollen
3 sehr frische Eier
75 g Puderzucker
250 ml Sahne
1 Prise Salz
½ TL Zimt

KARAMELLISIERTE ORANGEN

2 Orangen
2 EL Zucker

PRO PORTION

E: 5 g | F: 17 g | KH: 31 g | 301 kcal

- 1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Stollen in dünne Scheiben schneiden, zerkrümeln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. 15 Minuten rösten, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
- 2 Einen kleinen Topf mit Wasser erhitzen, nicht kochen! Die Eier trennen, die Eiweiße kalt stellen. Eigelbe mit Puderzucker und etwas heißem Wasser in eine hitzebeständige Schüssel geben und über dem heißen Wasserbad in 3–5 Minuten dickcremig und hellgelb aufschlagen. Anschließend in Eiswasser kalt schlagen. Sahne und Eiweiße mit Salz separat steif schlagen und abwechselnd behutsam unter die Creme ziehen. Die Stollenkrümel unterheben.
- 3 Eine für den Tiefkühler geeignete Form mit etwas Wasser befeuchten. Großzügig bis über den Rand mit Frischhaltefolie auslegen. Die Creme einfüllen und mit den Folienenden bedecken. Mindestens 6 Stunden in den Tiefkühler stellen. Das Parfait 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler holen, dann portionieren und mit Zimt bestreuen.
- 4 Die Orangen schälen, dabei auch die weiße Innenhaut entfernen. Die einzelnen Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden und dabei den austretenden Saft auffangen. Den Zucker in einer Pfanne schmelzen, mit dem Orangensaft und einem Schuss Wasser ablöschen, bei geringer Hitze köcheln lassen. Die Orangenfilets zugeben, durchschwenken, abkühlen lassen und zum Parfait servieren.

WISSENSWERTES

Zucker, Mehl, Rosinen, Zitronat, Orangeat und jede Menge Butter – das sind die Zutaten für das traditionelle Weihnachtsgebäck, den Christstollen. Das sogenannte »Gebildebrot« symbolisiert das in Windeln gewickelte Christkind. Stollen wird seit dem 14. Jahrhundert gebacken. Zu den vielen regionalen Spezialitäten zählen unter anderem der Westfalenbäckerstollen und das Erfurter Schittchen. Über Landesgrenzen hinaus berühmt ist der Dresdner Christstollen. Laut dem *Schutzverband Dresdner Stollen* muss das Hefegebäck übrigens 500 Gramm Butter pro Kilogramm Mehl enthalten.





BANANENBROT MIT ZIMT

Einfach zu backen und herrlich saftig: Der Klassiker aus den USA ist genau genommen gar kein Brot, sondern ein Kuchen. Mit Zimt und Nüssen passt er prima in den Advent. Bananenbrot hält sich tagelang und wird mit der Zeit sogar immer aromatischer.

- 1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Bananen mit Zitronensaft pürieren, mit Zucker, Vanillezucker, Butter und Eiern in einer großen Schüssel verrühren.
- 2 Das Mehl mit Backpulver und Zimt mischen, nach und nach unter die flüssige Masse rühren. Zum Schluss die Nüsse unterheben.
- 3 Den Teig in die gefettete Kastenform füllen und 45 Minuten backen. Mit Backpapier abdecken und weitere 45 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und ca. 30 Minuten in der Form abkühlen lassen, auf ein Gitter stürzen und komplett abkühlen lassen.
- 4 Für den Schmand alle Zutaten zu einer glatten Creme verrühren. Zum Bananenbrot servieren.

FÜR 1 KASTENFORM (28 CM)

700 g sehr reife Bananen
(ca. 6 Stück)
Saft von 1 Zitrone
120 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
125 g weiche Butter + etwas
mehr für die Form
2 Eier
250 g Mehl
2 TL Backpulver
2 TL Zimt
100 g grob gehackte Walnuss-
kerne
100 g grob gehackte Pekannuss-
kerne

SÜSSER SCHMAND

250 g Schmand
100 g saure Sahne
2 EL Zucker
1 EL Honig

PRO STÜCK (BEI 14 STÜCK –
OHNE SCHMAND)
E: 5 g | KH: 35 g | F: 7 g | 232 kcal

TIPPS

Wer keine Nüsse mag oder verträgt, kann sie durch 200 g Rosinen, getrocknete Cranberrys oder gehackte Schokolade ersetzen.

Auch Hasel- oder Macadamianüsse sowie Mandeln schmecken prima in Bananenbrot.

Die überreifen Bananen sorgen für ein besonders intensives Fruchtaroma. Hat man solche Bananen zu Hause, aber keine Zeit zu backen, kann man die Bananen geschält in einem Tiefkühlbeutel einfrieren.

MARZIPAN-NUGAT-PRALINEN

Man nehme Marzipan und Nugat, füge Mohn und Kirschen hinzu und hülle alles in Schokolade: Fertig sind köstliche Pralinen, die uns die Weihnachtsfeiertage versüßen.

FÜR 36 PRALINEN

MARZIPANSCHICHT

60 g gehackte Mandeln
2 EL Orangenlikör
(alternativ Orangensaft)
75 g Puderzucker
200 g Marzipanrohmasse
1 TL Zimt
1 Prise Kardamom
1 Prise Piment
1 Prise frisch geriebene
Muskatnuss

NUGAT- UND MOHN-KIRSCH-SCHICHT

50 g getrocknete Kirschen
(alternativ Cranberrys)
2 EL gemahlener Mohn
2 EL Kirschwasser
120 g Nugat

ZARTBITTERKUVERTÜRE

100 g Zartbitterkuvertüre
1 Kardamomkapsel
3 kleine rote Chilischoten

PRO PRALINE

E: 1 g | F: 4 g | KH: 6 g | 68 kcal

- 1 Für die Marzipanschicht die Mandeln in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Herausnehmen, fein hacken, mit 1 EL Likör vermengen und ziehen lassen.
- 2 Den Puderzucker in eine Schüssel sieben. Das Marzipan würfeln, zugeben und mit den Mandeln, dem restlichen Likör und den Gewürzen zu einem glatten Teig verkneten, in Frischhaltefolie gewickelt in den Kühlschrank legen.
- 3 Für die nächste Schicht die Kirschen fein hacken, mit Mohn und Kirschwasser vermengen, 15 Minuten ziehen lassen.
- 4 Inzwischen die Marzipanmasse ca. 1 cm dick und 30 x 15 cm groß ausrollen.
- 5 Das Nugat in hauchdünne Scheiben schneiden und gleichmäßig auf dem Marzipan verteilen. Die Marzipan-Nugat-Platte in zwei gleich große Hälften teilen. Auf einer Hälfte die Mohn-Kirsch-Masse verteilen, die andere Hälfte mit der Nugatseite nach innen vorsichtig daraufsetzen. Mit dem Nudelholz leicht darüberrollen.
- 6 Die Kuvertüre grob hacken und mit Kardamom und Chilis über dem heißen Wasserbad schmelzen. Die Gewürze entfernen, die Kuvertüre etwas abkühlen lassen.
- 7 Die Pralinen mit einem scharfen, heißen und feuchten Messer in 3 x 3 cm große Stücke schneiden. Die Würfel in die flüssige Kuvertüre tauchen. Das geht am besten mit einer Pralinengabel. Auf eine mit Backpapier ausgelegte Platte setzen und kalt stellen. Sobald die Kuvertüre fest ist, den Pralinenboden nachträglich mit Kuvertüre bepinseln.

TIPP

Marzipan und Nugat kleben stark und sollten zügig verarbeitet werden. Das Marzipan vor dem Ausrollen mit reichlich Puderzucker bestäuben und gegebenenfalls zwischen zwei Backpapierblättern ausrollen.



REZEPTREGISTER

A

Amerikanischer Käsekuchen 45
Antipasti mit Balsamico 50
Apfel-Birnen-Crumble 130
Arabischer Bulgursalat 54
Artischockencarpaccio 53

B

Bananenbrot mit Zimt 168
Bolognese mit Roter Bete 106

C

Cannelloni mit Kürbisfüllung 118
Chinakohl nach Waldorfart 9
Chips und Kekse mit Parmesan 121

D

Dreierlei Buletten 25
Dreierlei Kartoffelklöße 137
Drinks aus Milch: Kefir, Lassi & Co. 86

E

Eintopf mit Kürbis und Salsiccia 113
Entenbrust aus dem Ofen 138
Erdbeermarmelade 85

F

Fenchelsalat mit Zitrusfrüchten 77
Fetabrot mit Walnüssen 109
Fisch im Bananenblatt 66
Fischsuppe 158
Frühlingsrollen mit Sauerkraut 38
Frühstücks-Scones 42

G

Gemüsegalettes 17

GETRÄNKE

Drinks aus Milch: Kefir, Lassi & Co. 86
Holunderblütensirup für Hugo 89
Gewürzmischung fürs Grillfleisch 65
Gnocchi-Brokkoli-Salat 49
Gnocchi mit Maronenpüree 122
Gulasch mit Sauerkraut 161

H

Hähnchencurry 98

HAUPTSPESSEN MIT FISCH UND FLEISCH

Bolognese mit Roter Bete 106
Cannelloni mit Kürbisfüllung 118
Dreierlei Buletten 25
Eintopf mit Kürbis und Salsiccia 113
Entenbrust aus dem Ofen 138
Fisch im Bananenblatt 66
Gulasch mit Sauerkraut 161
Hähnchencurry 98
Hausgemachte Hamburger 22
Hirsotto mit Lammkotelett 18
Karpfen blau mit Meerrettichsauce 146
Klassische Bolognese 105
Kräuterhähnchen 13
Lachs in Orangen-Wacholder-Beize 154
Maispoularde mit Polenta 33
Marinierter Tafelspitz 102
Medaillons vom Reh 157
Pasta in Specksauce 110
Rinderbraten mit Salbei 153
Seeteufel auf Linsensalat 10
Spanische Paella 70
Wiener Schnitzel 14
Zander auf Fenchelgemüse 125
Hausgemachte Hamburger 22
Hefezopf mit Mohnfüllung 134
Herbstgemüse aus dem Ofen 117
Herzhafte Focaccia 29

HERZHAFTES GEBÄCK

Chips und Kekse mit Parmesan 121
Fetabrot mit Walnüssen 109
Herzhafte Focaccia 29
Zwiebelkuchen mal anders 114
Himbeersorbet mit Minze 81
Hirsotto mit Lammkotelett 18
Holunderblütensirup für Hugo 89
Hühnersuppe 150

K

Karpfen blau mit Meerrettichsauce 146
Kartoffelsalat mit Grillgemüse 74
Kartoffelsuppe mal vier 97
Klassische Bolognese 105
Kräuterhähnchen 13

KUCHEN

Amerikanischer Käsekuchen 45
Bananenbrot mit Zimt 168
Mohnkuchen mit Aprikosen 78
Möhrenkuchen mit Nüssen 46
Stachelbeerkuchen 82

L

Lachs in Orangen-Wacholder-Beize 154
Lebkuchentiramisu 165
Linsen mit Feigen und Mozzarella 34

M

Maispoularde mit Polenta 33
Mandel-Joghurt-Erdbeer-Speise 93
Mangoldsalat mit Sesamtofu 61
Marinierter Tafelspitz 102
Marzipan-Nugat-Pralinen 170
Medaillons vom Reh 157
Minestrone mit Parmesancrostitini 62
Mohnkuchen mit Aprikosen 78
Möhrenkuchen mit Nüssen 46

O

Omelett mit Pfifferlingen 101

P

Pasta in Specksauce 110

Q

Quarkauflauf mit Beeren 94

Quarkspeise mit frischen Beeren 90

Quitten-Walnuss-Strudel 133

R

Rhabarbertörtchen 41

Rinderbraten mit Salbei 153

Rinderbrühe mit Flädle 142

S

SALATE, SNACKS UND VORSPEISEN

Antipasti mit Balsamico 50

Arabischer Bulgursalat 54

Artischockencarpaccio 53

Chinakohl nach Waldorfart 9

Frühlingsrollen mit Sauerkraut 38

Gnocchi-Brokkoli-Salat 49

Kartoffelsalat mit Grillgemüse 74

Linsen mit Feigen und Mozzarella 34

Mangoldsalat mit Sesamtofu 61

Sandwich fürs Picknick 58

Seitanspieße auf Apfel-Gurken-Salat 26

Sizilianische Caponata 69

Spargelsalat mit Spinat und Ei 30

Steinpilzcarpaccio 126

Thunfischspieße mit gegrillter
Melone 57

Ziegenkäse-Schinken-Taler auf
Feldsalat 145

Zuckerschoten mit Olivenpaste 37

Zweierlei Fischhäppchen 149

Sandwich fürs Picknick 58

SAUCEN, DRESSINGS UND EINGEMACHTES

Erdbeermarmelade 85

Gewürzmischung fürs Grillfleisch 65

Sommerliche Vinaigrette 73

Süße und herzhaftes Vorräte 129

Zweierlei Sauce hollandaise 21

Seeteufel auf Linsensalat 10

Seitanspieße auf Apfel-Gurken-Salat 26

Sizilianische Caponata 69

Sommerliche Vinaigrette 73

Spanische Paella 70

Spargelsalat mit Spinat und Ei 30

Stachelbeerkuchen 82

Steinpilzcarpaccio 126

Stollenparfait mit karamellisierten

Orangen 166

SUPPE

Fischsuppe 158

Hühnersuppe 150

Kartoffelsuppe mal vier 97

Minestrone mit Parmesancrostiti 62

Rinderbrühe mit Flädle 142

Vietnamesische Nudelsuppe –

Pho Bo 141

SÜSSES UND DESSERTS

Apfel-Birnen-Crumble 130

Frühstücks-Scones 42

Hefezopf mit Mohnfüllung 134

Himbeersorbet mit Minze 81

Lebkuchentiramisu 165

Mandel-Joghurt-Erdbeer-Speise 93

Marzipan-Nugat-Pralinen 170

Quarkauflauf mit Beeren 94

Quarkspeise mit frischen Beeren 90

Quitten-Walnuss-Strudel 133

Rhabarbertörtchen 41

Stollenparfait mit karamellisierten

Orangen 166

Variationen von Linzer Plätzchen 162

Süße und herzhaftes Vorräte 129

T

Thunfischspieße mit gegrillter Melone 57

V

Variationen von Linzer Plätzchen 162

VEGETARISCHE HAUPTSPESIEN

Dreierlei Kartoffelklöße 137

Gemüsegalettes 17

Gnocchi mit Maronenpüree 122

Herbstgemüse aus dem Ofen 117

Omelett mit Pfifferlingen 101

Vietnamesische Nudelsuppe –

Pho Bo 141

W

Wiener Schnitzel 14

Z

Zander auf Fenchelgemüse 125

Ziegenkäse-Schinken-Taler auf

Feldsalat 145

Zuckerschoten mit Olivenpaste 37

Zweierlei Fischhäppchen 149

Zweierlei Sauce hollandaise 21

Zwiebelkuchen mal anders 114

ZUTATENREGISTER

ÄPFEL

Apfel-Birnen-Crumble 130
Chinakohl nach Waldorfart 9
Seitanspieße auf Apfel-Gurken-Salat 26
Süße und herzhafte Vorräte 129

APRIKOSEN

Amerikanischer Käsekuchen 45
Drinks aus Milch: Kefir, Lassi & Co. 86
Hefezopf mit Mohnfüllung 134
Mohnkuchen mit Aprikosen 78
Variationen von Linzer Plätzchen 162

AUBERGINEN

Kartoffelsalat mit Grillgemüse 74
Sizilianische Caponata 69

BANANEN

Bananenbrot mit Zimt 168

BIRNEN

Apfel-Birnen-Crumble 130
Quitten-Walnuss-Strudel 133
Sandwich fürs Picknick 58
Steinpilzcarpaccio 126
Süße und herzhafte Vorräte 129

BLAUBEEREN

Drinks aus Milch: Kefir, Lassi & Co. 86
Quarkauflauf mit Beeren 94

BLUMENKOHL

Kräuterhähnchen 13
Minestrone mit Parmesancrostiti 62

BOHNEN

Minestrone mit Parmesancrostiti 62
Zweierlei Fischhäppchen 149

BROKKOLI

Gnocchi-Brokkoli-Salat 49
Hühnersuppe 150
Minestrone mit Parmesancrostiti 62

BROMBEEREN

Quarkspeise mit frischen Beeren 90

CHINAKOHL

Chinakohl nach Waldorfart 9

EIER

Gemüsegalettes 17
Omelett mit Pfifferlingen 101
Spargelsalat mit Spinat und Ei 30
Stollenparfait mit karamellisierten Orangen 166

Zweierlei Sauce hollandaise 21

ENTE

Entenbrust aus dem Ofen 138

ERBSEN

Gemüsegalettes 17
Hühnersuppe 150
Pasta in Specksauce 110

ERDBEEREN

Drinks aus Milch: Kefir, Lassi & Co. 86
Erdbeermarmelade 85
Mandel-Joghurt-Erdbeer-Speise 93

FEIGEN

Herzhafte Focaccia 29
Linsen mit Feigen und Mozzarella 34

FELDSALAT

Entenbrust aus dem Ofen 138
Ziegenkäse-Schinken-Taler auf Feldsalat 145

FENCHEL

Fenchelsalat mit Zitrusfrüchten 77
Zander auf Fenchelgemüse 125
Zweierlei Fischhäppchen 149

FISCH

Antipasti mit Balsamico 50
Fisch im Bananenblatt 66
Fischsuppe 158
Karpfen blau mit Meerrettichsauce 146
Lachs in Orangen-Wacholder-Beize 154
Sandwich fürs Picknick 58
Seeteufel auf Linsensalat 10
Thunfischspieße mit gegrillter Melone 57
Zander auf Fenchelgemüse 125
Zweierlei Fischhäppchen 149

GURKEN

Seitanspieße auf Apfel-Gurken-Salat 26

HÄHNCHEN

Hähnchencurry 98
Hühnersuppe 150
Kräuterhähnchen 13
Maispoularde mit Polenta 33
Spanische Paella 70

HIMBEEREN

Drinks aus Milch: Kefir, Lassi & Co. 86
Himbeersorbet mit Minze 81

Quarkspeise mit frischen Beeren 90

JOHANNISBEEREN

Quarkspeise mit frischen Beeren 90

KARTOFFELN

Dreierlei Kartoffelklöße 137
Eintopf mit Kürbis und Salsiccia 113
Fischsuppe 158
Gnocchi mit Maronenpüree 122
Herbstgemüse aus dem Ofen 117
Kartoffelsalat mit Grillgemüse 74
Kartoffelsuppe mal vier 97
Kräuterhähnchen 13

KIRSCHEN

Drinks aus Milch: Kefir, Lassi & Co. 86
Marzipan-Nugat-Pralinen 170

KÜRBIS

Cannelloni mit Kürbisfüllung 118
Eintopf mit Kürbis und Salsiccia 113
Herbstgemüse aus dem Ofen 117
Medaillons vom Reh 157

LAMM

Hirsotto mit Lammkotelett 18

LINSEN

Linsen mit Feigen und Mozzarella 34
Seeteufel auf Linsensalat 10

MAIS

Gemüsegalettes 17
Maispoularde mit Polenta 33

MANGOLD

Mangoldsalat mit Sesamtofu 61

MEERESFRÜCHTE

Fisch im Bananenblatt 66
Fischsuppe 158
Spanische Paella 70

MELONE

Thunfischspieße mit gegrillter Melone 57

MOHN

Hefezopf mit Mohnfüllung 134
Marzipan-Nugat-Pralinen 170
Mohnkuchen mit Aprikosen 78

MÖHREN

Antipasti mit Balsamico 50
Fischsuppe 158
Gemüsegalettes 17

Hühnersuppe 150
Maispoularde mit Polenta 33
Mangoldsalat mit Sesamtofu 61
Minestrone mit Parmesancrostini 62
Möhrenkuchen mit Nüssen 46
Rinderbrühe mit Flädle 142
Seeteufel auf Linsensalat 10

ORANGEN

Chinakohl nach Waldorfart 9
Fenchelsalat mit Zitrusfrüchten 77
Lachs in Orangen-Wacholder-
Beize 154
Stollenparfait mit karamellisierten
Orangen 166
Zander auf Fenchelgemüse 125

PAPRIKA

Kartoffelsalat mit Grillgemüse 74
Spanische Paella 70
Süße und herzhaftes Vorräte 129

PILZE

Gnocchi-Brokkoli-Salat 49
Kartoffelsuppe mal vier 97
Medaillons vom Reh 157
Omelett mit Pfifferlingen 101
Steinpilzcarpaccio 126

QUITTEN

Quitten-Walnuss-Strudel 133

REIS

Seitanspieße auf Apfel-Gurken-
Salat 26
Spanische Paella 70

RHABARBER

Rhabarbertörtchen 41

RIND

Bolognese mit Roter Bete 106
Dreierlei Buletten 25
Gulasch mit Sauerkraut 161
Hausgemachte Hamburger 22
Klassische Bolognese 105
Marinierter Tafelspitz 102
Rinderbraten mit Salbei 153
Rinderbrühe mit Flädle 142
Vietnamesische Nudelsuppe –
Pho Bo 141
Wiener Schnitzel 14

ROSENKOHL

Medaillons vom Reh 157

ROTE BETE

Bolognese mit Roter Bete 106
Herbstgemüse aus dem Ofen 117

SARDELLEN

Antipasti mit Balsamico 50
Hausgemachte Hamburger 22
Herzhaftes Focaccia 29
Wiener Schnitzel 14

SAUERKRAUT

Frühlingsrollen mit Sauerkraut 38
Gulasch mit Sauerkraut 161

SCHAFSKÄSE

Fetabrot mit Walnüssen 109
Zuckerschoten mit Olivenpaste 37

SCHALOTTEN

Antipasti mit Balsamico 50

SCHOKOLADE

Marzipan-Nugat-Pralinen 170
Rhabarbertörtchen 41
Variationen von Linzer Plätzchen 162

SCHWEIN

Cannelloni mit Kürbisfüllung 118
Dreierlei Kartoffelklöße 137
Eintopf mit Kürbis und Salsiccia 113
Gulasch mit Sauerkraut 161
Kartoffelsuppe mal vier 97
Klassische Bolognese 105
Pasta in Specksauce 110
Spanische Paella 70
Ziegenkäse-Schinken-Taler auf
Feldsalat 145

SEITAN

Seitanspieße auf Apfel-Gurken-
Salat 26

SPARGEL

Spargelsalat mit Spinat und Ei 30

SPINAT

Dreierlei Kartoffelklöße 137
Spargelsalat mit Spinat und Ei 30

SPITZKOHL

Herbstgemüse aus dem Ofen 117

STACHELBEEREN

Stachelbeerkuchen 82

TOFU

Mangoldsalat mit Sesamtofu 61

TOMATEN

Arabischer Bulgursalat 54
Bolognese mit Roter Bete 106
Cannelloni mit Kürbisfüllung 118
Fischsuppe 158
Frühlingsrollen mit Sauerkraut 38
Gnocchi-Brokkoli-Salat 49
Gulasch mit Sauerkraut 161
Hausgemachte Hamburger 22
Kartoffelsalat mit Grillgemüse 74
Klassische Bolognese 105
Minestrone mit Parmesancrostini 62
Sandwich fürs Picknick 58
Sizilianische Caponata 69
Süße und herzhaftes Vorräte 129

WILD

Medaillons vom Reh 157

WIRSING

Eintopf mit Kürbis und Salsiccia 113
Hühnersuppe 150

ZIEGENKÄSE

Kartoffelsuppe mal vier 97
Sandwich fürs Picknick 58
Ziegenkäse-Schinken-Taler auf
Feldsalat 145

ZUCCHINI

Antipasti mit Balsamico 50
Hirsotto mit Lammkotelett 18
Kartoffelsalat mit Grillgemüse 74
Kartoffelsuppe mal vier 97
Minestrone mit Parmesancrostini 62
Sizilianische Caponata 69

ZUCKERSCHOTEN

Zuckerschoten mit Olivenpaste 37

ZWIEBELN

Rinderbraten mit Salbei 153
Zwiebelkuchen mal anders 114

© 2017 Stiftung Warentest, Berlin

© 2017 Stiftung Warentest, Berlin (gedruckte Ausgabe)



Stiftung Warentest
Lützowplatz 11–13
10785 Berlin
Telefon 0 30/26 31–0
Fax 0 30/26 31–25 25
www.test.de

email@stiftung-warentest.de

USt.-ID-Nr.: DE 1367 25570

Vorstand: Hubertus Primus

Weitere Mitglieder der Geschäftsleitung:

Dr. Holger Brackemann, Daniel Gläser

Alle veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.
Die Reproduktion – ganz oder in Teilen – bedarf ungeachtet des
Mediums der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags.
Alle übrigen Rechte bleiben vorbehalten.

Programmleitung: Niclas Dewitz

Fachliche Mithilfe Rezepte/Nährwertberechnung: Lena Elster

Projektleitung: Lisa Frischmeier

Mitarbeit: Christin Geweke, Nienhagen

Redaktionelle Mitarbeit: Ina Bockholt, Nicole Merbach

Lektorat: Laura Allenfort, Berlin

Korrektorat: Christin Geweke, Nienhagen

Titelentwurf: Josephine Rank, Berlin

Layout und Satz: typocepta, Köln

Fotografie: Antje Plewinski

Titelfoto: StockFood, Gräfe & Unzer Verlag, Wolfgang Schardt

Produktion: Vera Göring

Verlagsherstellung: Rita Brosius (Ltg.), Susanne Beeh

Litho: typocepta, Köln

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

ISBN: 978-3-86851-458-2 (gedruckte Ausgabe)

ISBN: 978-3-86851-543-5 (E-PDF-Ausgabe)

SAISONKALENDER

GEMÜSE	JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI
Blumenkohl				●	●
Bohnen					
Brokkoli					●
Chinakohl	●	●	●	●	●
Erbsen					●
Fenchel					●
Frühlingszwiebeln				●	●
Grünkohl	●	●			
Gurken					
Kartoffeln	●	●	●	●	●
Knollensellerie	●	●	●	●	●
Kohlrabi					●
Kürbis	●	●	●		
Lauch	●	●	●	●	●
Möhren	●	●	●	●	●
Pastinaken	●	●	●	●	
Radieschen				●	●
Rettich	●	●	●	●	●
Rhabarber			●	●	●
Rosenkohl	●	●	●		
Rote Bete	●	●	●	●	●
Rotkohl	●	●	●	●	●
Schwarzwurzel	●	●	●		
Spargel				●	●
Speiserüben					●
Spinat				●	●
Spitzkohl	●	●			●
Stangensellerie					●
Steckrüben	●	●			
Tomaten					
Weißkohl	●	●	●	●	●
Wirsing	●	●	●	●	●
Zucchini					
Zuckermais					
Zwiebeln	●	●	●	●	●

SAISONAL KOCHEN UND GENIESSEN

An kaum einem anderen Ort können wir den Lauf der Jahreszeiten so schön beobachten wie auf dem Wochenmarkt, wo die bunten, duftenden Stände von Monat zu Monat ihre Farben wechseln. Da gibt es Rhabarber und Erdbeeren im Frühling, Kirschen und Blattsalat im Sommer, Kürbis und Pilze im Herbst und Kohlgemüse im Winter.

Dieses Buch versammelt die beliebtesten saisonalen Rezepte aus 7 Jahren Zeitschrift test – allesamt erprobt und von kundigen Ernährungsexpertinnen kreiert. Knackige Salate, beerige Kuchen, würzige Suppen und wärmende Schmorgerichte machen Lust auf Frühling, Sommer, Herbst und Winter.



Stiftung
Waretest



www.test.de