



# DR. OETKER KALTE KÜCHE

von A-Z



## Amerikanischer Quark-Dip

8-10 Portionen

750 g Speisequark (Magerstufe)  
 150 g Naturjoghurt  
 125 ml (1/4 l) Milch  
 4 EL Speiseöl  
 2 mittelgroße Zwiebeln  
 3 Knoblauchzehen  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
 150 g Sonnenblumenkerne

**Zubereitungszeit: 10 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

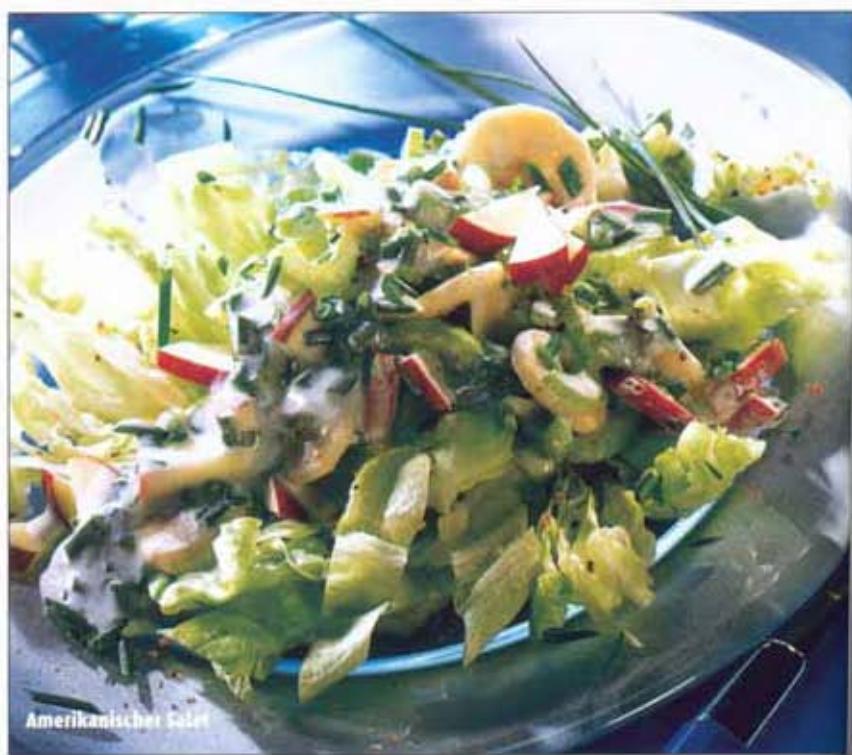
E: 141 g, F: 122 g, Kh: 59 g,  
 kJ: 8253, kcal: 1972

**Preiswert**

1. Quark, Joghurt, Milch und Speiseöl in eine Schüssel geben und gut verrühren.
2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, sehr fein hacken und unter die Quark-Joghurt-Masse rühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
3. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten, etwas abkühlen lassen und unter den Dip rühren.

**Tipp:**

Amerikanischer Quark-Dip passt zu Gemüsespießen oder zu feurig gewürzten Spareribs.



2-3 EL gemischte, gehackte Kräuter,  
 z. B. Petersilie, Schnittlauch  
 1 EL Obstessig oder Zitronensaft  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer

**Für den Salat:**

1 Banane  
 2 mittelgroße rote Äpfel  
 3 Stangen (etwa 150 g)  
 Staudensellerie  
 1/2 Kopf Eisbergsalat

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 10 g, F: 2 g, Kh: 59 g,  
 kJ: 1316, kcal: 315

**Preiswert - schnell**

1. Für die Sauce Joghurt in einer Schüssel glatt rühren. Kräuter, Obstessig oder Zitronensaft, Salz und Pfeffer unterrühren.

2. Für den Salat Banane schälen und in Scheiben schneiden. Äpfel waschen, abtrocknen, vierteln, entkernen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Sellerie putzen und die harten Außenfäden abziehen. Sellerie waschen, abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden. Bananen-, Apfel- und Selleriescheiben vorsichtig unter die Joghurtsauce rühren.

3. Von dem Eisbergsalat die welken Blätter entfernen. Salatblätter waschen, gut abtropfen lassen und in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Salatstreifen unter den Salat heben und sofort servieren.

**Tipp:**

Eine komplette leichte, aber sättigende Mahlzeit machen Sie daraus, wenn Sie zu diesem Salat gebratenes Hähnchenfilet und Vollkornbrot reichen.

## Amerikanischer Salat

4 Portionen

**Für die Salatsauce:**

150 g Magermilchjoghurt

## Anchoiade-Schnittchen

8 Portionen (etwa 120 g)

2 Knoblauchzehen  
80 g Anchovisfilet  
(Sardellen aus dem Glas)  
1 TL Tomatenmark  
3 EL Olivenöl  
etwas Zitronensaft  
frisch gemahlener Pfeffer

8 kleine Scheiben Baguette  
etwas gehackte Petersilie

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 26 g, F: 33 g, Kh: 63 g,  
kJ: 2752, kcal: 658

**Für Gäste – raffiniert**

1. Knoblauch abziehen. Anchovisfilets abspülen und trockentupfen, mit Knoblauch und Tomatenmark zu einem ganz feinen Püree hacken und in eine Schüssel geben.
2. Olivenöl tropfenweise unterrühren, mit Zitronensaft und Pfeffer würzen.



Angemachter Camembertaufstrich

3. Baguettescheiben von einer Seite rösten. Die ungeröstete Seite mit Anchoviscreme bestreichen und auf einer Platte anrichten. Mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

**Insgesamt:**

E: 85 g, F: 100 g, Kh: 10 g,  
kJ: 5484, kcal: 1311

**Einfach**

1. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Camembert in kleine Stücke schneiden und mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebelwürfel und Sahne oder Milch unterrühren, mit Paprika würzen.

2. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauchröllchen unter die Camembertmasse rühren, mit Pfeffer abschmecken.

3. Den Camembertaufstrich in 2 gründlich gereinigte, gespülte und getrocknete Gläser füllen, mit Deckeln fest verschließen und kalt stellen.

**Brotempfehlung:**

Kräcker oder Weißbrot.

## Angemachter Camembertaufstrich

10 Portionen (etwa 450 g)

1 große Zwiebel  
400 g Camembert  
5-6 EL Schlagsahne oder Milch  
3-4 gestr. TL Paprikapulver edelsüß  
1 Bund Schnittlauch  
frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**



Anchoiade-Schnittchen

**Tipp:** Schnittlauchröllchen zum Garnieren bereitstellen.



## Antipasti-Salat

4 Portionen

- 250 g Cocktailltomaten  
gemischte frische Kräuter (z. B. je  
3-4 Stängel Basilikum, Thymian,  
Majoran, Rosmarin)  
1 Knoblauchzehe  
je 1 Glas grüne und schwarze Oliven  
ohne Stein (Abtropfgewicht je 170 g)  
400 g kleine Mozzarellakugeln  
3 EL Balsamico-Essig  
8 EL Olivenöl  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 20 Minuten,  
ohne Durchziehzeit**

**Insgesamt:**

E: 85 g, F: 244 g, Kh: 19 g,  
kj: 10987, kcal: 2624

**Vegetarisch**

1. Tomaten waschen, trockentupfen, hal-

bieren und die Stängelansätze heraus-  
schnieden. Tomatenhälften in eine  
Schüssel geben.

2. Kräuterstängel abspülen und trocken-  
tupfen. Die Blättchen bzw. Nadeln von  
den Stängeln zupfen. Blättchen bzw.  
Nadeln fein hacken. Knoblauch abzie-  
hen und fein hacken.
3. Oliven in einem Sieb abtropfen lassen.  
Gehackte Kräuter, Knoblauch, Oliven  
und Mozzarellakugeln mit den Toma-  
tenhälften vermischen. Essig und Oli-  
venöl unterheben. Den Salat mit Salz  
und Pfeffer würzen.
4. Den Salat kalt gestellt etwa 1 Stunde  
durchziehen lassen, dabei gelegentlich  
umrühren.

**Tipp:**

Statt kleiner Mozzarellakugeln können  
Sie auch 400 g Mozzarella-Käse in kleine  
Würfel schneiden.

**Beilage:**

Ofenwarmes Ciabatta-Brot.

## Apfel-Lebercreme-Canapé

30 Stück

5 sehr kleine, säuerliche Äpfel  
Saft von 1 Zitrone  
2-3 EL kaltes Wasser  
etwa 175 g Leberpastete oder  
Lebercreme

30 Pumpernickeltaler  
1/2 Bund glatte Petersilie  
10 gefüllte Oliven

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 46 g, F: 61 g, Kh: 173 g,  
kj: 6084, kcal: 1456

**Für Gäste**

1. Äpfel schälen und das Kerngehäuse  
mit einem Apfelausstecher aus-  
stechen. Äpfel in etwa 1 cm dicke  
Scheiben schneiden.
2. Zitronensaft mit Wasser in einem  
flachen Teller verrühren, Apfelschei-  
ben kurz hineintauchen, heraus-  
nehmen und trockentupfen. Apfel-  
scheiben dick mit Leberpastete oder  
Lebercreme bestreichen.
3. Apfelscheiben mit einer runden, ge-  
zackten Form (in Größe der Pumper-  
nickeltaler) ausstechen und auf die  
Taler legen.
4. Petersilie abspülen und trockentupfen.  
Die Blättchen von den Stängeln  
zupfen. Apfel-Lebercreme-Canapés mit  
gefüllten Oliven und Petersilien-  
blättchen garniert servieren.



## Apfel-Möhren-Rohkost

2 Portionen

2 kleine Äpfel (etwa 200 g)

150 g Möhren

150 g Naturjoghurt (3,5% Fett)

1 TL Zitronensaft

Zucker

evtl. gemahlener Zimt

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 6 g, F: 5 g, Kh: 34 g,

kJ: 975, kcal: 234

**Schnell**

1. Äpfel schälen, halbieren und entkernen. Apfelhälften auf einer Haushaltsreibe raspeln. Möhren putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen und ebenfalls raspeln.

2. Joghurt mit Zitronensaft verrühren. Mit etwas Zucker abschmecken.

3. Apfel- und Möhrenraspel in einer Schüssel mischen. Die Joghurtsauce unterziehen. Nach Belieben mit Zimt abschmecken.

## Rezeptvorschläge für ein Salat-Buffet

Für ein Salat-Buffet benötigen Sie für 10-12 Personen:

3 x Rezept **Antipasti-Salat** Seite 10

2 x Rezept **Fischsalat, bunt** Seite 99

4 x Rezept **Salat „Fiesole“** Seite 321

2 x Rezept **Salat von Champignons, Zuckerschoten und Lachs** Seite 323

2 x Rezept **Obstsalat, fein** Seite 260

Außerdem:

etwa 1,8 kg Brot (verschiedene Brotsorten)

**Vorbereitungen am Vortag:**

- Kartoffeln für den bunten Fischsalat kochen und pellen, den Fisch garen und alles kalt stellen.
- Fleisch für den Salat Fiesole braten und kalt stellen.
- Pinienkerne rösten.

**Vorbereitungen am Tag des Buffets:**

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 5 Stunden vorher: | • Fleisch für den Salat Fiesole schneiden und den Salat fertig stellen. |
| 4 Stunden vorher: | • Antipasti-Salat zubereiten.   |
| 3 Stunden vorher: | • Den Fischsalat fertig zubereiten.                                     |
| 2 Stunden vorher: | • Salat von Champignons, Zuckerschoten und Lachs zubereiten.            |
| 1 Stunde vorher:  | • Obstsalat zubereiten.<br>• Brot schneiden.                            |

**Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:**

2 x Rezept **Brokkoli-Lachs-Salat** Seite 39

1 x Rezept **Bohnensalat mit Kasseler** Seite 36

1 x Rezept **Budapester Salat** Seite 44

3 x Rezept **Käsesalat mit Putenbrust** Seite 189

3 x Rezept **Amerikanischer Salat** Seite 8

Außerdem: Brot

## Apfel-Porree-Salat, pikant

4 Portionen

4 Äpfel (je etwa 100 g)  
4 EL Zitronensaft  
2 kleine Stangen Porree (Lauch)  
300 g Naturjoghurt ((3,5 % Fett)  
2 TL Zucker, Salz  
½ Beet (Kästchen) Gartenkresse  
einige Blätter Kopfsalat  
40 g gehackte Walnusskerne

**Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Durchziehzeit**

**Insgesamt:**

E: 19 g, F: 36 g, Kh: 69 g,  
kJ: 3060, kcal: 733

**Preiswert**



1. Apfel schälen, halbieren und entkernen. Apfelhälften grob raspeln und mit etwas Zitronensaft mischen.
2. Porree putzen, die Stangen längs halbieren, gründlich waschen und abtropfen lassen. Porreegrün entfernen. Die weißen Stücke in feine Streifen schneiden.
3. Joghurt mit restlichem Zitronensaft, Zucker und Salz verrühren. Geraspelte Apfel und Porreestreifen untermischen. Den Salat etwa 20 Minuten durchziehen lassen.
4. Kresse abspülen und trockentupfen. Kresse vom Beet abschneiden. Salatblätter abspülen und trockentupfen.
5. Den Apfel-Porree-Salat mit Kresse und Salatblättern in einer Schale anrichten. Vor dem Servieren mit Walnusskernen bestreuen.

**Tipp:**

Milder im Geschmack wird dieser Salat, wenn Sie die Porreestreifen kurz in 1 Teelöffel Speiseöl andünsten. Der Salat schmeckt gut zu gebratenem Fisch, z. B. Scholle.

## Apfel-Trauben-Gelee

4 Portionen

6 Blatt weiße Gelatine  
500 ml (½ l) Apfelsaft, naturrein  
je 200 g blaue und grüne  
Weintrauben  
16 kleine Zitronenmelisseblättchen

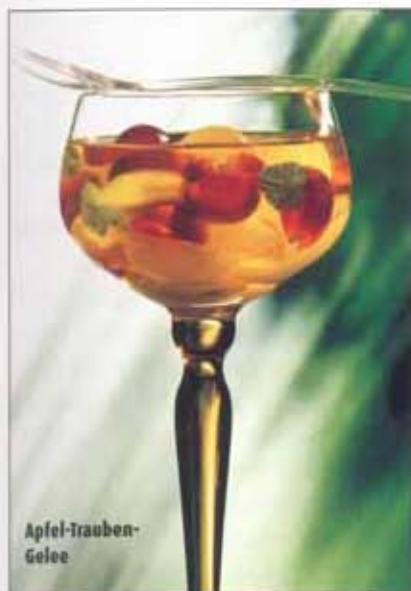
**Zubereitungszeit: 20 Minuten, ohne Kühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 11 g, F: 1 g, Kh: 113 g,  
kJ: 2246, kcal: 537

**Gut vorzubereiten**

1. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen. Etwas Apfelsaft erwärmen (nicht kochen). Gelatine leicht ausdrücken und unter Rühren vollständig darin auflösen. Restlichen Apfelsaft hinzugießen und gut verrühren, abkühlen lassen, bis der Apfelsaft anfängt zu gären.
2. Weintrauben abspülen, abtropfen lassen, entstielen, halbieren oder vierteln und entkernen. Melisseblättchen abspülen und trockentupfen. Den gären Apfelsaft, Melisseblättchen und Weintraubenhälften in 4 Dessertgläser füllen. 3 Stunden kalt stellen, bis der Apfelsaft fest geworden ist.

**Tipp:**

Das Gelee schmeckt auch köstlich mit exotischen Fruchtsäften, z. B. Maracuja- oder Mangosaf. Dazu eine Vanillesauce servieren.

**Kaviar**  
**6 runde Scheiben Weißbrot oder Baguette-Brot**  
**30 g Butter**  
**4 Radieschen**  
**300 g Krabbenfleisch**  
**etwas Zitronensaft**  
**vorbereitete Salatblätter**  
**einige Dillspitzen**

**8 runde Pumpernickelscheiben**  
**30 g Butter**  
**8 dicke Scheiben Pfefferkäse**  
**8 Walnusskernhälften**  
**1 Radieschen**

**Zubereitungszeit: 50 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 318 g, F: 299 g, Kh: 460 g,  
 kj: 24540, kcal: 5858

**Für Gäste**

**1.** Weißbrotscheiben mit Butter bestrichen. Kiwis schälen und in

Scheiben schneiden. 6 Weißbrotscheiben fächerartig mit je 2 Scheiben Rinderfilet und dazwischen mit 2 Kiwischichten belegen.

**2.** Sechs weitere Weißbortscheiben zuerst mit Salatblättern belegen, Räucherlachsscheiben jeweils zu einer Tüte formen, darauf geben und mit Eiersalat garnieren.

**3.** Bündner Fleisch oder Lachsschinken aufrollen und jeweils in die Mitte von weiteren 6 Weißbortscheiben legen. Weintrauben waschen, trockenputzen und dekorativ auf den Weißbortscheiben verteilen.

**4.** Eier pellen und in Scheiben schneiden. Die restlichen Weißbortscheiben mit je einem Salatblatt belegen, je 1 Eischeibe und dann 1-2 Spargel spitzen darauf legen, mit Kaviar garnieren.

**5.** Stangenweißbrot-Scheiben mit Butter bestreichen. Radieschen putzen, waschen, trockenputzen und in dünne Scheiben schneiden. Krabbenfleisch mit Zitronensaft beträufeln. Jeweils eine Hälfte der Brotscheiben mit Radieschenscheiben belegen, restliche Brotscheiben mit Salat belegen und das Krabbenfleisch darauf verteilen. Mit Dillspitzen garnieren.

**6.** Pumpernickelscheiben mit Butter bestrichen. Pfefferkäsescheiben darauf verteilen. Die Käsescheiben mit je einer Walnusskernhälfte und einer Radieschenscheibe garnieren.

**Tipp:**

Die Appetithäppchen können auch nur mit Weißbortscheiben zubereitet werden. Sie können die Scheiben auch toasten und mit verschiedenen Buttermischungen bestrichen. Wichtig bei den Appetithäppchen sind ein fantasievoller Belag und eine hübsche Garnierung.

## Appetithappen

8-10 Portionen

**24 Scheiben Weißbrot**

**120 g Butter**

**3-4 Kiwis**

**12 dicke Scheiben Rinderfilet (Aufschnitt)**

**vorbereitete Salatblätter**

**6-8 Räucherlachsscheiben**

**125 g Eiersalat (Fertigprodukt)**

**6-8 Scheiben Bündner Fleisch oder Lachsschinken**

**etwa 24 grüne Weintrauben**

**1-2 hart gekochte Eier**

**Spargel spitzen aus dem Glas**





Aprikosen- oder Pfirsich-Vinaigrette

## Aprikosen- oder Pfirsich-Vinaigrette

10 Portionen

- 1 Schalotte  
 2 reife Pfirsiche oder 4 reife Aprikosen  
 100 ml weißer Balsamico-Essig  
 50 g mittelscharfer Senf  
 1/2 geh. EL flüssiger Blütenhonig  
 1 gestr. TL Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 175 ml Speiseöl  
 100 ml kalt gepresstes Olivenöl  
 25 ml Walnusskernöl  
 evtl. etwas Orangensaft

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Insgesamt:

E: 6 g, F: 301 g, Kh: 32 g,  
 kj: 11884, kcal: 2838

### Raffiniert

1. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Pfirsiche oder Aprikosen abspülen, kurz in heißes Wasser legen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Haut abziehen. Pfirsiche und Aprikosen halbieren, den Stein herauslösen.
2. Schalottenwürfel, Pfirsich- oder Aprikosenhälften, Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Mixstab fein pürieren. Die 3 Öle in einem dünnen Strahl hineinlaufen lassen, dabei die Sauce weiter pürieren bzw. mixen, bis eine homogene Verbindung entsteht. Ist die Vinaigrette zu dickflüssig, etwas Orangensaft hinzugeben.
3. Die Vinaigrette in ein vorbereitetes Glas füllen, mit einem Deckel verschließen und kalt gestellt aufbewahren. Vinaigrette vor Gebrauch

gut schütteln und innerhalb von 3-4 Tagen verbrauchen.

### Tipp:

Die Vinaigrette ist so lecker, dass man sie am liebsten mit dem Löffel essen möchte. Sie passt gut zu knackigen Blattsalaten, Tomaten oder zu gebratener Leber. Statt frischer Pfirsiche und Aprikosen 125 g gut abgetropfte Aprikosenhälften aus Dose oder Glas verwenden.

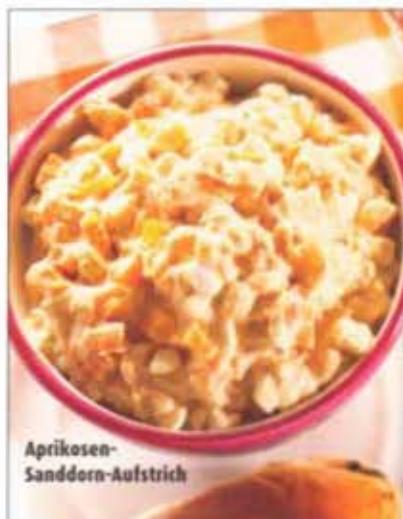
### Immer daran denken:

Beim Essig Geizhals, beim Öl Verschwender, zum Rühren ein Verrückter.

## Aprikosen-Sanddorn-Aufstrich

10 Portionen (etwa 380 g)

- 60 g getrocknete Aprikosen  
 100 g fettreduzierter Frischkäse (17 % Fett)  
 75 g Sanddorn (Fruchtzubereitung ungesüßt, aus dem Reformhaus)  
 125 g Hüttenkäse  
 25 g Zucker



Aprikosen-Sanddorn-Aufstrich

**Zubereitungszeit: 15 Minuten****Insgesamt:**E: 32 g, F: 45 g, Kh: 78 g,  
kJ: 3653, kcal: 874**Schnell**

1. Aprikosen in kleine Stücke schneiden. Frischkäse mit Sanddorn und Hüttenkäse verrühren, Aprikosenstücke unterheben.
2. Aprikosen-Sanddorn-Aufstrich mit Zucker verrühren und in 2 gründlich gereinigte, gespülte und getrocknete Gläser füllen. Die Gläser mit Deckeln fest verschließen und kalt stellen.

**Brotempfehlung:**

Vollkorntoast oder Rosinenbrötchen.

**Artischockenblätter mit Shrimps**

## Artischockenblätter mit Shrimps

4 Portionen

2 Artischocken

1 Zitrone

Salzwasser

2 EL Weißweinessig

2 Lorbeerblätter

**Für den Frischkäse-Dip:**

200 g Doppelrahm-Frischkäse

2 TL fein gehackte Kapern

2-3 EL Schlagsahne (je nach Konsistenz des Frischkäses)

Salz, Cayennepfeffer

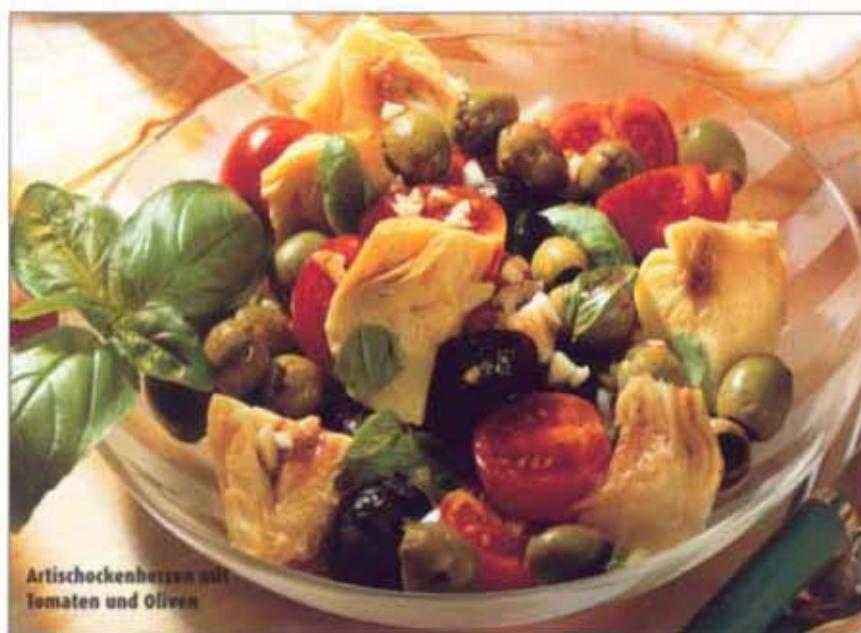
**Für den Belag:**

200 g Shrimps

2 TL Kapern

**Zubereitungszeit: 55 Minuten, ohne Abkühlzeit****Insgesamt:**E: 67 g, F: 74 g, Kh: 14 g,  
kJ: 4150, kcal: 990**Raffiniert**

1. Artischocken waschen, die äußeren, unansehnlichen Blätter abschneiden. Die Blattspitzen mit einer Küchenschere gerade schneiden. Zitrone halbieren und die Schnittflächen der Artischocken mit dem Zitronenfruchtfleisch abreiben.
2. Artischocken in kochendes Salzwasser geben, Essig und Lorbeerblätter hinzufügen, wieder zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 25-30 Minuten garen, bis sich die Blätter leicht herausziehen lassen.
3. Die Artischocken mit einem Schaumlöffel herausnehmen und mit dem Boden nach oben auf einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.
4. Die Artischockenblätter herauszupfen und auf einer großen Platte anrichten. Das Heu von den Artischockenböden entfernen, die Böden in die Mitte setzen.
5. Für den Dip Frischkäse und gehackte Kapern glatt rühren, Sahne nach und nach hinzufügen. Nur so viel Sahne verwenden, dass der Dip cremig und nicht dünnflüssig wird. Den Dip mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
6. Die Masse in einen Spritzbeutel mit großer Spritztülle füllen und auf die Artischockenblätter spritzen. Mit Shrimps und Kapern belegen.



Artischockenherzen mit Tomaten und Oliven

## Artischockenböden, garniert

4 Portionen

8-10 Artischockenböden (aus 1 Dose, Abtropfgewicht 210 g)  
etwa 150 g Geflügelleberpastete (aus der Dose)  
2 EL Crème fraîche  
knapp 1 EL Weinbrand

rote Paprikastücke  
Minzeblättchen

gewaschene, trockengetupfte  
Salatblätter  
Walnusskernhälften  
Paprikastreifen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Insgesamt:

E: 38 g, F: 55 g, Kh: 19 g,  
kj: 3085, kcal: 739

Für Gäste - mit Alkohol

1. Artischockenböden in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Geflügelleberpastete in eine Rührschüssel geben, mit Crème fraîche und Weinbrand zu einer geschmeidigen Masse verrühren und in einen Spritzbeutel mit Sternfüllung füllen.
3. Die Masse auf die Artischockenböden spritzen, mit Paprikastücken und Minzeblättchen garnieren.
4. Die Artischockenböden auf Tellern mit Salatblättern, Walnusskernhälften und Paprikastreifen anrichten.

### Beilage:

Frisches Baguette und Butter.

## Artischockenherzen mit Tomaten und Oliven

4 Portionen

16 Artischockenherzen (aus 3 Dosen, Abtropfgewicht je 240 g)  
16 Cocktailltomaten

je 1 kleines Glas grüne und schwarze Oliven, ohne Stein (je etwa 150 g)

Für die Marinade:

2 Knoblauchzehen  
3 EL weißer Balsamico-Essig  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
5 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: 30 Minuten,  
ohne Durchziehzeit

Insgesamt:

E: 25 g, F: 126 g, Kh: 35 g,  
kj: 5830, kcal: 1388

Für Gäste - etwas teurer

1. Artischockenherzen in einem Sieb abtropfen lassen und vierteln. Tomaten waschen, trocken tupfen, evtl. Stängelansätze entfernen. Oliven abtropfen lassen. Die Salatzutaten in eine Schüssel geben und mischen.
2. Für die Marinade Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Essig mit Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren, Olivenöl unterrühren. Die Marinade zu den vorbereiteten Salatzutaten geben und untermischen. Den Salat unter gelegentlichem Umrühren etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

### Tipp:

Dieser Salat kann auch mit kleinen jungen Artischocken zubereitet werden: Dazu Artischocken vierteln, kurz waschen, abtropfen lassen, mit Zitronensaft beträufeln und in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten garen. Anschließend in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen, abtropfen und erkalten lassen. Zusätzlich kann der Salat mit Basilikumblättchen verfeinert werden.



## Aufstrich in Radieschen-Vinaigrette

4-6 Portionen

Für die Vinaigrette:

- 1 Bund Radieschen (etwa 200 g)
- 2 Pck. Gartenkresse
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 3 EL milder Weißweinessig
- 8 EL Olivenöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

- 1 Bund Schnittlauch
- 250 g Rinderbratenaufstrich
- 250 g Schweinebratenaufstrich

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 144 g, F: 130 g, Kh: 5 g,  
kJ: 7362, kcal: 1757

**Einfach - schnell**

1. Für die Vinaigrette Radieschen putzen, waschen, abtrocknen, fein hacken und in eine Schüssel geben.
2. Kresse abspülen, trockentupfen und abschneiden. Kresse mit Senf, Essig, Olivenöl und den gehackten Radieschen verrühren. Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in kleine Röllchen schneiden.
4. Bratenaufstrich auf einer großen Platte anrichten und mit der Radieschen-Vinaigrette beträufeln. Schnittlauchröllchen darauf streuen.

**Tipp:**

Statt Rinder- und Schweinebratenaufstrich eignet sich auch Kalb- oder Geflügelfleischaufstrich.

**Beilage:**

Vollkornbaguette.

## Aufstrich vom Räucherlachs

10 Portionen (etwa 450 g)

- 200 g Räucherlachs
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Dill
- 200 g Doppelrahm-Frischkäse
- 1 EL flüssiger Honig, z. B.

- Sommerblütenhonig
- 1 EL mittelscharfer Senf
- frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Insgesamt:**

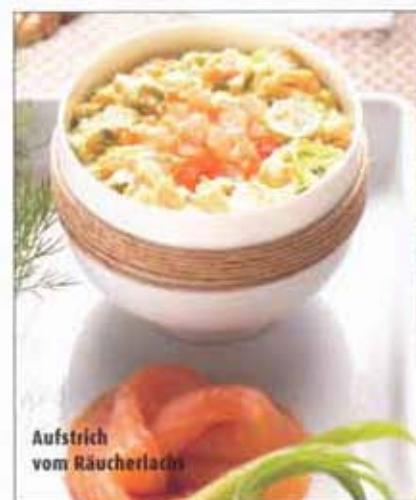
E: 63 g, F: 77 g, Kh: 27 g,  
kJ: 4414, kcal: 1053

**Raffiniert**

1. Räucherlachs in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden.
2. Dill abspülen und trockentupfen. Die Spalten von den Stängeln zupfen. Spalten fein schneiden oder hacken.
3. Frischkäse mit Honig und Senf verrühren. Dill unterrühren. Räucherlachs-würfel und Frühlingszwiebelringe hinzugeben und unterrühren, mit Pfeffer abschmecken.
4. Den Aufstrich in 2 gründlich gereinigte, gespülte, getrocknete Gläser füllen, mit Deckeln fest verschließen und kalt stellen.

**Brotempfehlung:**

Pumpernickel oder dunkles Vollkornbrot.





## Avocadobrote

12 Stück

- 1 reife Avocado  
2-3 TL Zitronensaft  
80 g Roquefort-Käse  
frisch gemahlener, weißer Pfeffer  
6 rechteckige Scheiben  
Vollkornbrot  
4 kleine Tomaten  
1 Kästchen Radieschen- oder  
Gartenkresse

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 44 g, F: 81 g, Kh: 121 g,  
kj: 5837, kcal: 1394

**Schnell**

1. Avocado halbieren und den Stein herauslösen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, in kleine Stücke schneiden und mit etwas Zitronensaft mischen.
2. Avocadostücke in einen hohen Rührbecher geben, Roquefort-Käse hinzufügen und mit einem Mixstab pürieren. Mit Zitronensaft und Pfeffer würzen.

3. Vollkornbrotscheiben mit der Avocado-creme bestreichen und diagonal halbieren (größere Scheiben nochmals durchschneiden).
4. Tomaten waschen, trockentupfen, vierteln, entkernen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Jeweils 1 Tomatenscheibe in die Mitte der einzelnen Brotscheiben legen.
5. Kresse abspülen und trockentupfen. Kresse abschneiden. Die Avocadobrote damit garnieren.

## Avocado-Dip

4 Portionen

- 2 Knoblauchzehen  
1/2 gestr. TL Salz  
2 Limetten  
2 reife Avocados  
Chilipulver  
frisch gemahlener Pfeffer  
2 Fleischtomaten  
1 Bund glatte Petersilie  
3 Bio-Limetten (unbehandelt, ungewachst)

**Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 13 g, F: 112 g, Kh: 29 g,  
kj: 5070, kcal: 1210

**Für Gäste**

1. Knoblauch abziehen, mit Salz fein zerreiben und in eine Schüssel geben. Limetten halbieren, den Saft auspressen und unterrühren.
2. Avocados längs halbieren und den Stein herausnehmen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und mit



einer Gabel fein zermusen, mit Chili und Pfeffer würzen.

3. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthüften, halbieren, entkernen und Stängelansätze entfernen. Tomaten in kleine Stücke schneiden und unter das Avocadomus heben.
4. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden und vorsichtig unter das Avocado-Tomaten-Mus rühren.

5. Limetten gründlich waschen, trockenreiben und in Scheiben schneiden. Avocado-Dip kuppelartig in die Mitte einer runden Platte geben. Die Limettenscheiben dachziegelartig darum legen.

**Beilage:**

Tortilla-Chips.

**Tipp:**

Wenn Sie Koriandergrün bekommen und mögen, dieses statt Petersilie verwenden. Das Avocadomus wird nicht so schnell braun, wenn Sie die Steine der Avocados in den Dip legen und erst kurz vor dem Servieren herausnehmen.



Zucker  
Zitronensaft  
Worcestersauce

**Für die Füllung:**

4 mittelgroße Tomaten  
100 g frische Krabben oder Shrimps, ohne Schale  
Salz  
gewaschene, trockengetupfte Salatblätter  
einige Bio-Zitronenscheiben (unbehandelt, ungewachst)  
Dillzweige  
Petersilienstängel

**Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Durchziehzeit**

**Insgesamt:**

E: 33 g, F: 124 g, Kh: 20 g,  
kj: 5557, kcal: 1328

**Für Gäste**

1. Avocados längs halbieren und den Stein herauslösen. Die Avocadohälften mit einem Löffel so aushöhlen, dass ein etwa  $\frac{1}{2}$  cm breiter Rand stehen

bleibt. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Acocadowürfel und -hälften mit Zitronensaft beträufeln.

2. Für die Sauce Crème fraîche mit Milch und Dill verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Worcestersauce würzen.
3. Für die Füllung Tomaten waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomatenviertel in kleine Würfel schneiden.
4. Krabben oder Shrimps mit den Avocadostücken und Tomatenwürfeln unter die Sauce rühren, etwas durchziehen lassen.
5. Die Avocadohälften leicht mit Salz ausstreuen und die Krabben-Avocado-Masse hineingeben. Die gefüllten Avocadohälften auf Salatblättern anrichten. Mit Zitronenscheiben, Dillzweigen und Petersilienstängeln garnieren.

**Beilage:** Baguette oder Toast.

**Variante:**

Die Sauce auf den Krabben oder Shrimps verteilen.

## Avocados mit Krabben

4 Portionen

2 reife Avocados  
2 EL Zitronensaft

**Für die Sauce:**

2 EL Crème fraîche  
1 EL Milch  
1 TL fein gehackter Dill  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

## Avocado-Tatar mit Garnelen

4-6 Portionen

4 Tomaten (etwa 400 g)  
2 hart gekochte Eier  
1 Topf Schnittlauch  
1 Topf Petersilie  
4 reife Avocados (etwa 1 kg)  
2-3 EL Zitronensaft

### Für die Marinade:

3 EL Balsamico-Essig  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
8 EL Olivenöl

12 geschälte Riesengarnelen, ohne Kopf  
2 EL Olivenöl

**Zubereitungszeit: 35 Minuten**

### Insgesamt:

E: 43 g, F: 268 g, Kh: 12 g,  
kJ: 11325, kcal: 2706

### Raffiniert - einfach

1. Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren und die Stängelansätze herauschneiden. Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.



2. Eier pellen und würfeln. Schnittlauch und Petersilie abspülen, trocken-tupfen. Die Petersilienblättchen von den Stängeln zupfen (einige Blättchen zum Garnieren beiseite legen) und klein schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden.
3. Avocados längs halbieren und jeweils den Stein herausnehmen. Avocados schälen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Avocadowürfel sofort mit Zitronensaft mischen.
4. Für die Marinade Essig mit Salz und Pfeffer verrühren, Olivenöl unterschlagen. Avocado-, Tomaten-, Eierwürfel, Petersilie und Schnittlauchröllchen in eine Schüssel geben und mit der Marinade mischen.
5. Von den Garnelen evtl. den Darm entfernen. Garnelen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken-tupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin von beiden Seiten etwa 4 Minuten braten, bis sie sich rötlich färben, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Avocado-Tatar mit je 2-3 Garnelen auf Tellern anrichten und mit den beiseite gelegten Petersilienblättchen garnieren.

## Rezeptvorschläge für ein Fisch-Buffet

Für ein Fisch-Buffet benötigen Sie für 10-12 Personen:

- 3 x Rezept **Gurkensuppe, kalt** Seite 145
- 2 x Rezept **Avocado-Tartar mit Garnelen** Seite 20
- 1,5 x Rezept **Lachsröllchen Gourmet** Seite 219
- 2 x Rezept **Matjes-Palette** Seite 238
- 3 x Rezept **French Dressing** Seite 115

Außerdem:

- 3-4 Köpfe unterschiedliche Blattsalate
- z.B. Kopsalat, Frisée, Lollo Rossa, Eisbergsalat, Eichblattsalat, Radicchio etc
- 1,5 kg gemischtes Brot

Vorbereitungen am Vortag:

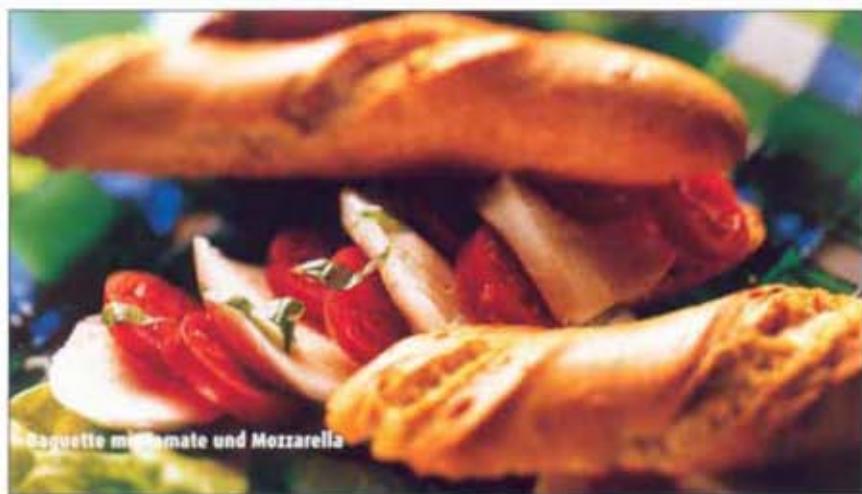
- Im Laufe des Tages: • French Dressing zubereiten und kalt stellen.
- Am Abend: • Gurkensuppe vorbereiten und kalt stellen.

Vorbereitungen am Tag des Buffets:

- 5 Stunden vorher: • Blattsalat waschen, trockenschleudern, in mundgerechte Stücke zupfen und in einer Schüssel mischen.
- Salate zudecken und kalt stellen. French Dressing separat dazu servieren.
- 4 Stunden vorher: • Matjes-Platte zubereiten und kalt stellen.
- 3 Stunden vorher: • Lachsröllchen zubereiten und kalt stellen.
- 2 Stunden vorher: • Avocado-Tartar zubereiten und kalt stellen.
- Kurz vorher: • Gurkensuppe nachwürzen. Brot aufschneiden und anrichten.

Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:

- 3 x Rezept **Kräutersuppe** Seite 212
- 2 x Rezept **Salat von Champignons, Zuckerschoten und Lachs** Seite 323
- 3 x Rezept **Heringssalat, pikant** Seite 157
- 3 x Rezept **Kartoffel-Bohnen-Salat mit Tunfisch** Seite 174
- 1 x Rezept **Spargelsalat mit Garnelen** Seite 362



## Baguette mit Tomate und Mozzarella

4 Portionen

4 Baguettebrötchen  
8 EL kalt gepresstes Olivenöl  
4 abgespülte, trockengetupfte Salatblätter  
4 Fleischtomaten  
250 g Mozzarella  
4 Stängel Basilikum  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 74 g, F: 134 g, Kh: 144 g,  
kJ: 8736, kcal: 2084

**schnell - einfach**

1. Brötchen quer durchschneiden und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die unteren Hälften mit je einem Salatblatt belegen.  
2. Fleischtomaten waschen, trocken-tupfen und die Stängelsätze heraus-schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden.

3. Tomaten- und Mozzarellascheiben dachziegelartig auf den Salat legen. Basilikum abspülen und trocken-tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen in Streifen schneiden und auf dem Tomaten-Mozzarella-Belag verteilen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Die oberen Brötchenhälften darauf legen und sofort servieren.

## Baguettescheiben, belegt

30 Stück

300 g Schweinefilet  
Salz, Pfeffer  
1 EL Speiseöl

2 Baguettestangen (etwa 600 g)  
100 g weiche Butter  
30 gemischte Salatblätter, z. B.  
Kopfsalat, Eichblattsalat, Feldsalat  
10 kleine, dünne Scheiben roher Schinken  
10 kleine, dünne Scheiben Putenbrustaufschnitt

10 Scheiben Lachsschinken  
5 große Scheiben Salami  
300 g Thüringer Mett

2-3 entsteinte grüne Oliven  
5 Kapernäpfel  
3 Cocktailltomaten  
1-2 gelbe Tomaten  
5 Majoranblättchen  
einige Schnittlauchhalme  
einige Dillspitzen  
5 Scheiben Salatgurke  
einige Zwiebelringe  
1 EL rote Paprikawürfel  
Remoulade  
10 grüne blanchierte Spargelpitzen

**Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 231 g, F: 224 g, Kh: 324 g,  
kJ: 17824, kcal: 4259

**Klassisch**

1. Schweinefilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, in 5 Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filetscheiben von beiden Seiten darin anbraten und in weiteren etwa 6 Minuten fertig braten. Filetscheiben herausnehmen und erkalten lassen.
2. Die Baguettestangen in etwa 1 cm dicke Scheiben (30 Stück) schneiden und mit Butter bestreichen. Salatblätter waschen und trocken tupfen, evtl. in Schnittchengröße zerteilen.
3. Die Schnittchen mit Salatblättern belegen. Jeweils 5 Schnittchen mit je 2 Scheiben Schinken, mit je 2 Scheiben Putenbrustaufschnitt, mit je 2 Scheiben Lachsschinken, mit je 1 Scheibe Salami sowie mit den gebratenen Filetscheibe



Bananenaufstrich

belegen. Thüringer Mett eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen und auf 5 Schnittchen verteilen.

4. Oliven und Kapernäpfel abtropfen lassen. Oliven in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Die Stängelansätze heraus-

schneiden. Gelbe Tomaten in Scheiben schneiden. Majoranblättchen, Schnittlauchhalme und Dillspitzen abspülen und trockentupfen.

5. Die Schnittchen auf einer großen Platte anrichten. Nach Belieben Schinkenschnittchen mit Gurkenscheiben

und Majoranblättchen, Mettschnittchen mit Olivenscheiben und Zwiebelringen, Lachsschinkenschnittchen mit Tomatenscheiben, -hälften und Dillspitzen, Salamischinken mit Kapernäpfeln, Filetschnittchen mit Remoulade und Spargel spitzen, Putenbrustschnittchen mit Schnittlauch und Paprikawürfeln garnieren.

## Bananenaufstrich

12 Portionen (etwa 500 g)

2 Bananen  
Saft von 1 Zitrone  
250 g Speisequark (Magerstufe)  
2 EL Kokosraspel  
40 g Korinthen  
1-2 EL Zucker

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 38 g, F: 20 g, Kh: 102 g,  
kJ: 3244, kcal: 775

### Schnell – für Kinder

1. Bananen schälen, der Länge nach vierteln und in kleine Würfel schneiden. Bananenwürfel mit Zitronensaft beträufeln.
2. Quark mit Kokosraspeln, Korinthen und Zucker verrühren, Bananenwürfel unterheben.
3. Den Aufstrich in 2 gründlich gereinigte, gespülte, getrocknete Gläser füllen, mit Deckeln fest verschließen und kalt stellen. Gekühlt 3-4 Tage haltbar.

### Brotempfehlung:

Rosinenbrötchen, Toast- oder Knäckebrot.



Baguette Scheiben, belegt



## Bananen-Quark-Creme

4 Portionen

1 Eigelb (Größe M)

50 g Zucker

250 g Speisequark (Magerstufe)

3 EL Kondensmilch

1 Pck. Saucenpulver Vanille-Geschmack

2 EL Zucker

250 ml (1/4 l) Milch

1 Eiweiß (Größe M)

2 Bananen

evtl. Bananen zum Garnieren

**Zubereitungszeit:**

25 Minuten, ohne Kühlzeit

**Insgesamt:**

E: 52 g, F: 17 g, Kh: 157 g,

kj: 4354, kcal: 1040

**Einfach**

1. Eigelb mit Zucker schaumig rühren, Quark und Kondensmilch hinzufügen,

mit einem Schneebesen zu einer geschmeidigen Masse verrühren.

2. Saucenpulver mit Zucker und Milch in einem kleinen Topf glatt rühren und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Topf von der Kochstelle nehmen. Eiweiß steif schlagen und unterheben.
3. Die Vanillecreme zur Quarkmasse geben und kräftig durchschlagen. Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken und unter die Quarkcreme heben.
4. Die Bananen-Quark-Creme in eine Glasschale oder in 4 Glasschälchen füllen und kalt stellen. Bananen-Quark-Creme nach Belieben mit Bananenstückchen garnieren und gut gekühlt servieren.

**Tipp:**

Die Speise erst kurz vor dem Servieren zubereiten, damit sie ihre helle Farbe behält. Statt Saucenpulver können Sie auch 1 Päckchen Pudding-Pulver Mandella-Geschmack verwenden, dann den Pudding jedoch mit 500 ml (1/4 l) Milch nach Packungsanleitung zubereiten.

## Bananensalat mit Zimtjoghurt

4 Portionen

**Für den Bananensalat:**

4 Bananen

2 Orangen

6 EL Orangensaft

1 EL flüssiger Honig

**Für den Zimtjoghurt:**

300 g Sahnejoghurt

1 EL Dr. Oetker Vanillin-Zucker

1 TL gemahlener Zimt

**4 EL Cornflakes oder gehackte Pistazienkerne**

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

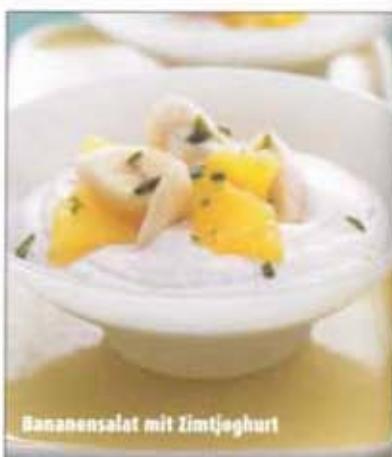
**Insgesamt:**

E: 24 g, F: 47 g, Kh: 188 g,

kj: 5501, kcal: 1311

**Schnell**

1. Für den Salat Bananen schälen und in Stücke oder Scheiben schneiden. Orangen so dick abschälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Orangen zuerst in Scheiben schneiden, dann vierteln.



Bananensalat mit Zimtjoghurt



Bananenschiffchen

- Bananen- und Orangenstücke in einer Schüssel mischen.
2. Orangensaft mit Honig verrühren und über die Bananen-Orangen-Mischung gießen.
  3. Für den Zimtjoghurt Joghurt mit Vanillin-Zucker und Zimt schaumig schlagen.
  4. Den Bananensalat mit Cornflakes oder Pistazienkernen bestreuen und mit dem Zimtjoghurt servieren.

**Tipp:**

Zimtjoghurt in Schälchen füllen und den Bananensalat darauf verteilen. Mit Pistazienkernen bestreuen.

## Bananenschiffchen

8 Portionen

100 g abgezogene, gehobelte Mandeln  
8 Bio-Bananen  
Saft von 2 Zitronen  
2 EL Zucker  
250 ml (1/1 l) Schlagsahne  
2 Pck. (250 g) Vanille- und Schokoladeneis

**Zubereitungszeit: 20 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 55 g, F: 198 g, Kh: 335 g,  
kJ: 14247, kcal: 3405

**Raffiniert - für Gäste**

1. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden hellbraun rösten, herausnehmen und auf einem Teller erkalten lassen.
2. Bananen mit den Schalen waschen, abtrocknen und der Länge nach halbieren. Zitronensaft mit Zucker verrühren und auf die Bananenhälften geben.
3. Sahne steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Vanille- und Schokoladeneis in Würfel schneiden.
4. Die Bananenhälften mit der Sahne aus dem Spritzbeutel verzieren und die Eiswürfel darauf verteilen. Die Bananenschiffchen mit Mandelblättchen bestreuen.

**Beilage:**

Eiswaffeln.

**Tipp:**

Sie können die Bananen auch vor dem Halbieren schälen.

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 57 g, F: 220 g, Kh: 9 g,  
kJ: 9448, kcal: 2257

**Klassisch**

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren rösten, erkalten lassen und fein hacken. Schafkäse in kleine Stücke schneiden, mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken.
2. Käsebrösel mit Butter, Sahne und gehackten Pinienkernen pürieren. Parmesan-Käse, Knoblauch und Basilikum unterrühren.
3. Basilikum-Käse-Aufstrich in 2 gründlich gereinigte, gespülte und getrocknete Gläser füllen, mit Deckeln fest verschließen und kalt stellen.

**Brotempfehlung:**

Ciabatta.

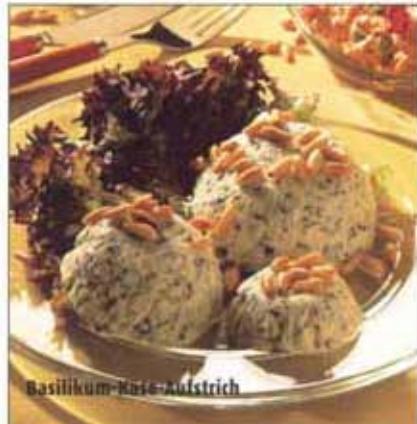
**Tipp:**

Der Aufstrich ist gekühlt 3-4 Tage haltbar. Zum Garnieren zusätzlich geröstete Pinienkerne zubereiten. Sie können den Aufstrich auch mit frischem Basilikum zubereiten.

## Basilikum-Käse-Aufstrich

12 Portionen (etwa 500 g)

25 g Pinienkerne  
200 g Schafkäse  
1 Knoblauchzehe  
150 g weiche Butter  
100 ml Schlagsahne  
40 g geriebener Parmesan-Käse  
2 Pck. TK-Basilikum (je 25 g)





## Basilikum-Pesto

10 Portionen (etwa 250 ml [1/1])

3-4 Knoblauchzehen  
1 gestr. TL Salz

50 g Pinienkerne  
8 EL gehackte Basilikumblättchen  
100 g frisch geriebener Pecorino- oder  
Parmesan-Käse  
200 ml kalt gepresstes Olivenöl

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 46 g, F: 260 g, Kh: 8 g,  
kJ: 10521, kcal: 2513

### Klassisch

1. Knoblauch abziehen, mit Salz, Pinienkernen und Basilikumblättchen im Mörser so lange zerstoßen, bis eine cremeartige Masse entstanden ist.
2. Käse hinzufügen und unterarbeiten. Zuletzt Olivenöl unterrühren.
3. Pesto in vorbereitete Gläser füllen. Gläser mit Twist-off-Deckeln® verschließen.

### Tipp:

Basilikum-Pesto ist gekühlt etwa 6 Wochen haltbar. Sie können es zu Nudeln oder Tomaten mit Mozzarella reichen.

## Basmatireissalat

8-10 Portionen

### Für den Salat:

500 g Basmati- mit Wildreis (fertig gemischt)  
600 g Entenbrust  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
3 EL Speiseöl  
150 g Shiitake-Pilze  
1 rote Paprikaschote  
2 frische Baby-Ananas  
1 Stange Porree (Lauch)

### Für die Sauce:

6 EL Reisessig (ersatzweise Obstessig)  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
etwas Sambal Oelek  
4 EL Walnussöl  
6 EL Olivenöl

**Zubereitungszeit: 60 Minuten,  
ohne Abkühl- und Durchziehzeit**

**Insgesamt:**

E: 159 g, F: 210 g, Kh: 436 g,  
kj: 17861, kcal: 4240

**Raffiniert**

1. Für den Salat die Reismischung nach Packungsanleitung bissfest garen. Reis abtropfen und abkühlen lassen.  
2. Entenbrust unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen, evtl. die Haut kreuzweise einritzen. Entenbrust mit Salz und Pfeffer bestreuen. 2 Eßlöffel Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Entenbrust darin von beiden Seiten einige Minuten kross braten, herausnehmen, in Alufoliewickeln, auf ein Backblech legen und in den Backofen schieben. Entenbrust im vorgeheizten Backofen bei etwa 80 °C 15 Minuten ruhen lassen.



- Shiitake-Pilze putzen, in Scheiben schneiden, kurz anbraten und zum Reis geben.
- Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schote waschen, trocken-tupfen und in dünne Streifen schneiden.
- Ananas schälen, vierteln und den harten Mittelteil herausschneiden. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
- Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
- Für die Sauce Essig mit Salz, Pfeffer und Sambal Oelek verrühren. Beide Sorten Öl unterschlagen.
- Entenbrust in Scheiben schneiden, zusammen mit den vorbereiteten Salatzutaten unter den Reis heben. Sauce hinzugeben und untermengen. Den Salat gut durchziehen lassen.

## Bauernbrot Schnittchen mit Harzer Käse

10 Stück

4 rote Zwiebeln (etwa 200 g)  
6 EL milder Essig,  
z. B. Weißweinessig  
80 g Salatmayonnaise  
1 TL Kümmelsamen  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
5 große Scheiben Bauernbrot oder Mischbrot  
400 g Harzer Käse  
1 TL Kümmelsamen

**Zubereitungszeit: 25 Minuten,  
ohne Abkühlzeit**



**Insgesamt:**

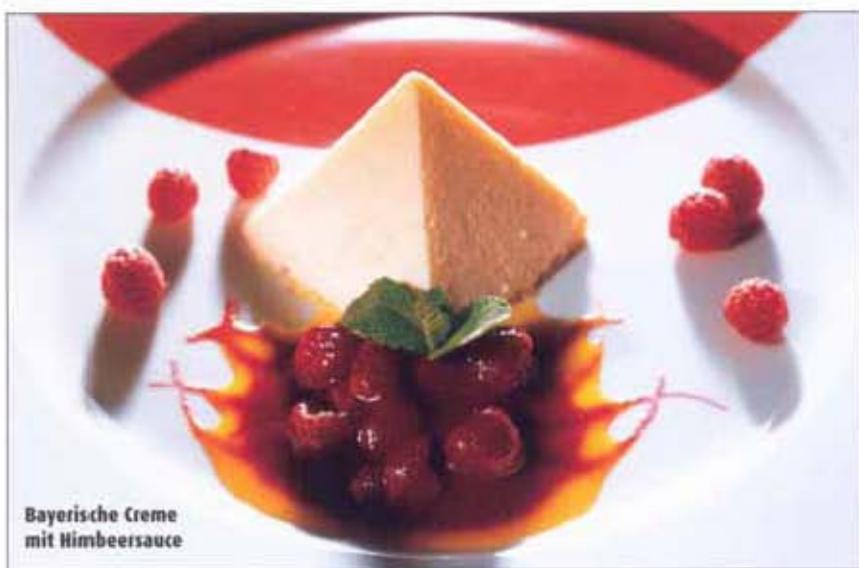
E: 139 g, F: 46 g, Kh: 160 g,  
kj: 6961, kcal: 1663

**Preiswert**

- Zwiebeln abziehen. Eine Zwiebel zuerst in Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen und zum Garnieren beiseite legen. Restliche Zwiebeln halbieren und in kleine Würfel schneiden.
- Essig mit den Zwiebelwürfeln in einem Topf zum Kochen bringen und zudeckt etwa 3 Minuten köcheln lassen. Zwiebel-Essig-Mischung erkalten lassen.
- Zwiebel-Essig-Mischung mit der Mayonnaise verrühren, mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen.
- Brotscheiben halbieren und mit der Zwiebel-Mayonnaise-Masse bestreichen. Käse in 20 dünne Scheiben schneiden. Die Schnittchen mit je 2 Käsescheiben belegen.
- Die Schnittchen mit den beiseite gelegten Zwiebelringen garnieren und mit Kümmelsamen bestreuen.

**Tipp:**

Je nach Belieben können Sie auch einen anderen Sauermilchkäse verwenden.



## Bayerische Creme mit Himbeersauce

4 Portionen

### Für die Creme:

6 Blatt weiße Gelatine  
250 ml (1/1 l) Milch  
Mark von 1 Vanilleschote  
1 Prise Salz  
2 Eigelb (Größe M)  
60 g Zucker  
200 ml Schlagsahne

### Für die Himbeersauce:

180 g reife Himbeeren  
30 g Puderzucker  
etwas Himbeergeist

**Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Abkühlzeit**

### Insgesamt:

E: 29 g, F: 83 g, Kh: 114 g,  
kJ: 5845, kcal: 1397

### Für Gäste – mit Alkohol

1. Für die Creme Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen. Milch mit Vanillemark und Salz in einem Topf aufkochen lassen. Topf von der Kochstelle nehmen.
2. Eigelb und Zucker in eine Rührschüssel geben und mit Handrührgerät mit Rührbesen schaumig schlagen. Die heiße Milch nach und nach einröhren. Die Eigelbmilch wieder in den Topf zurückgießen und unter ständigem Rühren auf etwa 86 °C erhitzen (wenn der Kochlöffel cremig überzogen ist und beim Abblasen des Kochlöffels eine Rose entsteht, hat die Masse die richtige Temperatur).
3. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Die Masse durch ein Sieb geben. Gelatine gut ausdrücken und in der Masse unter Rühren auflösen. Die Masse in einem Gefäß mit Eiswasser unter gelegentlichem Umrühren abkühlen lassen.
4. Sahne steif schlagen. Wenn die Masse anfängt dicklich zu werden, Sahne vorsichtig unterheben. Die Creme in Förmchen füllen und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

5. Für die Himbeersauce Himbeeren verlesen (einige Beeren zum Garnieren beiseite legen), mit Puderzucker und Himbeergeist kurz aufkochen lassen und durch ein feines Sieb passieren. Die Sauce bis zum Servieren kalt stellen.
6. Die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, die Creme auf Teller stürzen und die Himbeersauce angießen. Mit den beiseite gelegten Himbeeren garnieren.

### Tipp:

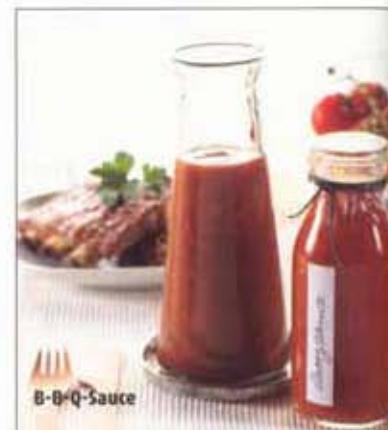
Die Bayerische Creme ist eine Grundcreme, die man beliebig mit anderen Zutaten, z. B. mit 3-4 Esslöffeln Kirschwas-  
ser in eine Kirschwassercrème, mit 200 g  
Fruchtpüree (dann 2 Blatt Gelatine mehr  
verwenden) in eine Fruchtcreme oder  
mit 100 g flüssiger Kuvertüre in eine  
Schokoladencreme verwandeln kann.

## B-B-Q-Sauce (Barbecue-Sauce)

12-15 Portionen

300 ml starker Kaffee (Espresso oder Mokka)

1 Gemüsezwiebel (etwa 200 g)  
1 kleines Bund krause Petersilie



1 TL Sambal Oelek  
1 l (1 kg) Tomatenketchup  
**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**  
E: 28 g, F: 4 g, Kh: 285 g,  
kJ: 5538, kcal: 1324

### Klassisch

1. Kaffee vorbereiten und kalt stellen. Zwiebel schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden.
2. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen fein hacken.
3. Kaffee in eine Schüssel gießen. Zwiebelwürfel, Petersilie, Sambal Oelek und Ketchup hinzufügen und gut verrühren.
4. Die Sauce in vorbereitete Gläser oder Flaschen füllen, fest verschließen und kalt stellen. Sauce durchziehen lassen. Die BBQ-Sauce kann schon nach einem Tag verwendet werden.

### Tipp:

Die Sauce ist gekühlt 3-4 Wochen haltbar. Sie eignet sich besonders gut zu gegrilltem Fleisch und zum Bestreichen von gebackenen Spareribs. Oder als Dip-Sauce zu Frittiertem reichen.

## Beerenketchup mit Zimt und Minze

etwa 1 1/1 l

2 kg frische Beeren, z. B. Brombeeren  
800 g Zucker  
600 ml Weißweinessig  
1/1 TL gemahlene Gewürznelken  
1/1 TL gemahlener Piment  
1 Zimtstange  
3 Zweige Minze  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 45 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 26 g, F: 20 g, Kh: 850 g,  
kJ: 16339, kcal: 3914

### Raffiniert

1. Beeren verlesen, abspülen, abtropfen lassen. Beeren mit Zucker, Essig, Nelken, Piment und Zimtstange in einem Topf unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze zum Kochen bringen. Beeren zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde kochen lassen, dabei ab und zu umrühren.
2. Zimtstange entfernen. Die Beerenmasse durch ein feines Sieb streichen oder durch eine Flotte Lotte geben.

Den Beerensaft (Ketchup) dabei auffangen.

3. Minze abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen in feine Streifen schneiden und unter den Beerensaft (Ketchup) rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den heißen Beerensaft (Ketchup) sofort in vorbereitete Gläser füllen und mit Twist-off-Deckeln® verschließen.

**Tipp:** Beerenketchup kalt, trocken und dunkel aufbewahren und innerhalb von etwa 4 Wochen verwenden. Beerenketchup passt gut zu gereiftem Hartkäse mit kräftigem Geschmack.



## Beeren mit Mandelcreme

4-6 Portionen

Für die Mandelcreme:

100 g abgezogene, gehackte Mandeln

600 ml Schlagsahne

6 Eier (Größe M), 2 EL Zucker

200 g gemischte Beeren, z. B.  
Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren,  
Johannisbeeren  
gesiebter Puderzucker  
vorbereitete Zitronenmelisseblättchen

**Zubereitungszeit: 75 Minuten,  
ohne Abkühlzeit**

Insgesamt:

E: 76 g, F: 282 g, Kh: 73 g,

kj: 13351, kcal: 3190

**Für Gäste**

1. Für die Mandelcreme Mandeln und Sahne in einen Topf geben, unter Rühren zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten kochen lassen. Topf von der Kochstelle nehmen, Mandelsahne erkalten lassen.

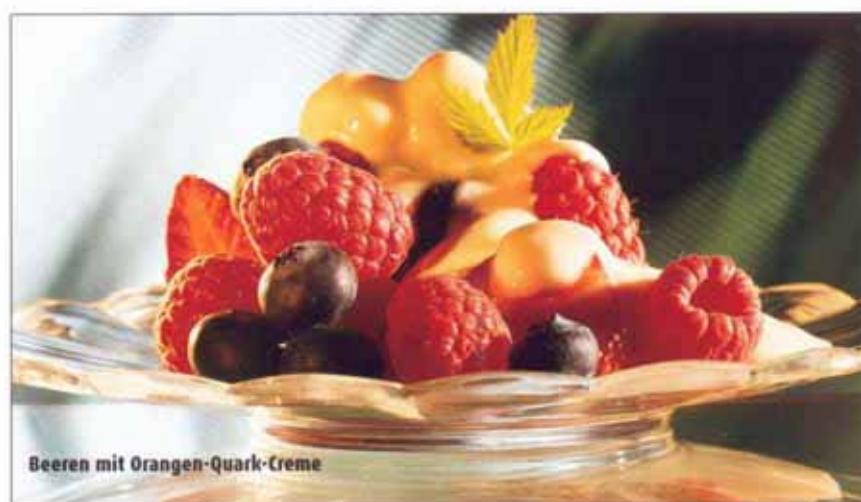


2. Eier und Zucker unter die Mandelsahne rühren und gut verschlagen. Die Mandel-Eier-Sahne in 4-6 kleine Auflaufformen (gefettet) füllen. Die Formen in eine Fettfangschale (zur Hälfte mit Wasser gefüllt) stellen. Die Fettfangschale in den Backofen schieben und die Masse stocken lassen. Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C (vorgeheizt)  
Heißluft: etwa 160 °C (nicht vorgeheizt)  
Gas: Stufe 2-3 (nicht vorgeheizt)  
Garzeit: etwa 45 Minuten.

3. Die Formen aus der Fettfangschale nehmen und auf einem Kuchenrost gut abkühlen lassen. Die Mandelcreme aus den Formen auf Dessertteller stürzen.  
4. Die Beeren verlesen, putzen, waschen (Himbeeren nicht waschen) und auf den Tellern verteilen. Mit Puderzucker bestäuben und mit Zitronenmelisseblättchen garnieren.

### Tipp:

Es sieht sehr dekorativ aus, wenn das Dessert auf einem Spiegel aus Himbeerpüree angerichtet wird. Da zu 300 g Himbeeren oder Erdbeeren pürieren, durch ein Sieb streichen und mit etwas Puderzucker und nach Belieben mit Himbeergeist abschmecken. Das Püree auf Tellern verteilen, die Mandelcreme darauf geben und mit den Früchten garnieren.



## Beeren mit Orangen-Quark-Creme

4 Portionen

600 g frische Beeren nach Wahl oder TK-Beeren

400 g Speisequark (20 % Fett)

100 ml frisch gepresster Orangensaft (Saft von 1-2 Orangen)

3-4 EL Zucker

**Zubereitungszeit: 15 Minuten, ohne Aufzauteit**

**Insgesamt:**

E: 55 g, F: 23 g, Kh: 94 g,

kJ: 3679, kcal: 879

**Schnell**

1. Beeren verlesen, evtl. abspülen und abtropfen lassen. TK-Beeren nach Packungsanleitung auftauen lassen. Beeren auf 4 Tellern anrichten.
2. Quark und Orangensaft verrühren, mit Zucker süßen. Orangen-Quark-Creme auf den Beeren verteilen.

**Tipp:**

Extra locker und luftig wird der Quark, wenn Sie ein bis zwei frische, gut gekühlte Eiweiß steif schlagen und locker unter den angerührten Quark heben.



### 3 Blatt weiße Gelatine

200 g frische, gemischte Beeren, z. B. Johannisbeeren, Blaubeeren, Himbeeren

2 Eiweiß (Größe M)

125 ml (1/2 l) Schlagsahne

**Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 49 g, F: 53 g, Kh: 78 g,

kJ: 4468, kcal: 1068

### Für Gäste - mit Alkohol

1. Pfefferminzblättchen abspülen und trockentupfen. Wasser aufkochen lassen und 4 der Pfefferminzblättchen darin etwas ziehen lassen. Dann Minzeblättchen entfernen.

2. Das heiße Minzwasser mit Eigelb und Zucker mit Handrührgerät mit Rührbesen auf höchster Stufe zu einer cremig

weißen Schaummasse rühren. Quark und Orangenlikör unterrühren.

3. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen, leicht ausdrücken. Die ausgedrückte Gelatine in einem kleinen Topf unter Rühren erwärmen (nicht kochen), bis sie völlig gelöst ist, leicht abkühlen lassen. Gelatine mit etwas von der Quarkcreme verrühren, dann restliche Creme unterrühren.

4. Beeren putzen, waschen (Himbeeren nicht waschen), abtropfen lassen, entstielen. Einige Johannisbeerrispen, Blaubeeren und Himbeeren zum Garnieren beiseite legen. Sobald die Creme anfängt dicklich zu werden, Beeren und die restlichen Pfefferminzblättchen unterziehen. Eiweiß und Sahne getrennt steif schlagen und unterheben.
5. Die Creme in Portionsschälchen oder -gläser füllen. Mit Johannisbeerrispen, Blaubeeren und Himbeeren garnieren.

## Beeren-Orangen-Creme

4 Portionen

14 Pfefferminzblättchen

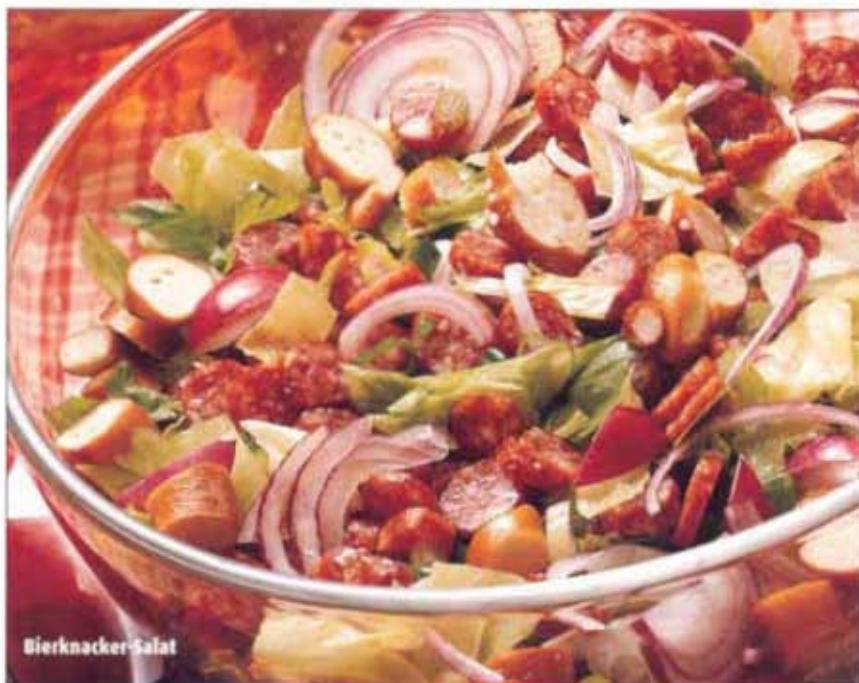
3 EL Wasser

2 Eigelb (Größe M)

50 g Zucker

200 g Speisequark (Magerstufe)

2 EL Orangenlikör



Bierknacker-Salat

## Bierknacker-Salat

8-10 Portionen

Für den Salat:

10 Bierknacker oder dünne Rauchenden (etwa 500 g)  
2 kleine Köpfe Eisbergsalat  
2 Bund Frühlingszwiebeln  
3 rote Zwiebeln  
2 Bund Radieschen

Für die Sauce:

100 ml Weinessig  
Salz  
etwas Zucker  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
125 ml (1/2 l) Maiskeimöl

3 Laugenbrezeln

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Insgesamt:

E: 118 g, F: 285 g, Kh: 186 g,  
kJ: 15813, kcal: 3771

Einfach

1. Für den Salat Bierknacker oder Rauchenden in dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben.
2. Vom Eisbergsalat die welken Blätter entfernen. Salatköpfe halbieren und in grobe Stücke zerteilen.

Salat kurz unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und zu den Wurstscheiben geben.

3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und vierteln. Frühlingszwiebelringe, Zwiebelscheiben und Radieschenstücke zur Salat-Wurstscheiben-Mischung geben.
4. Für die Sauce Essig mit Salz, Zucker und Pfeffer verrühren, Maiskeimöl unterschlagen. Die Sauce mit den Salatzutaten vermengen.
5. Brezeln in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und kurz vor dem Servieren unter den Salat heben.

## Birnen-Carpaccio mit Mousse à la Vanille

4 Portionen

1 Pck. Mousse à la Vanille (ohne Kochen, für 250 ml (1/2 l) Milch)



Birnen-Carpaccio mit Mousse à la Vanille

250 ml (1/1 l) Milch  
4 reife Birnen (je 200 g)  
6 EL roter Portwein oder Apfelsaft

**Zubereitungszeit: 20 Minuten, ohne Kühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 17 g, F: 15 g, Kh: 159 g,  
kJ: 3732, kcal: 888

### Einfach - mit Alkohol

1. Die Mousse à la Vanille mit Milch nach Packungsanleitung zubereiten. Die Mousse mindestens 2 Stunden kalt stellen.
2. Die Birnen heiß abspülen, abtrocknen und längs vierteln. Kerngehäuse herauschneiden, Blüten und Stängelansätze entfernen. Die Birnenviertel der Länge nach in sehr dünne Spalten schneiden. Birnenspalten auf 4 Teller verteilen und mit je 1 Eßlöffel Portwein oder Apfelsaft beträufeln.
3. Von der Mousse mit einem Löffel 8 Nocken abstechen und an die Birnenscheiben legen. Mit dem restlichen Portwein oder Apfelsaft beträufeln.

### Tipp:

Die Birnenspalten etwa 3 Minuten in Weißwein oder Portwein dünsten, in der Flüssigkeit abkühlen lassen und erst dann auf den Tellern verteilen.

### Abwandlung:

Das Birnen-Carpaccio anstelle der Mousse à la Vanille mit Mousse au Chocolat servieren.

## Rezeptvorschläge für ein Buffet für Eilige

Für ein Buffet für Eilige benötigen Sie für 10-12 Personen:

- 1 x Rezept **Sülze von Zuckerschoten** Seite 374
- 3 x Rezept **Kalbfleisch mit Tunfischsauce** Seite 171
- 1 x Rezept **Salat von großen weißen Bohnen** Seite 324
- 1 x Rezept **Gnocchi-Salat** Seite 134
- 3 x Rezept **Birnen-Carpaccio mit Mousse à la Vanille** Seite 32

Außerdem:

1,5 kg Brot oder Brötchen.

**1-3 Tage im Voraus:**

Sülze von Zuckerschoten zubereiten.

**Vorbereitungen am Vortag:**

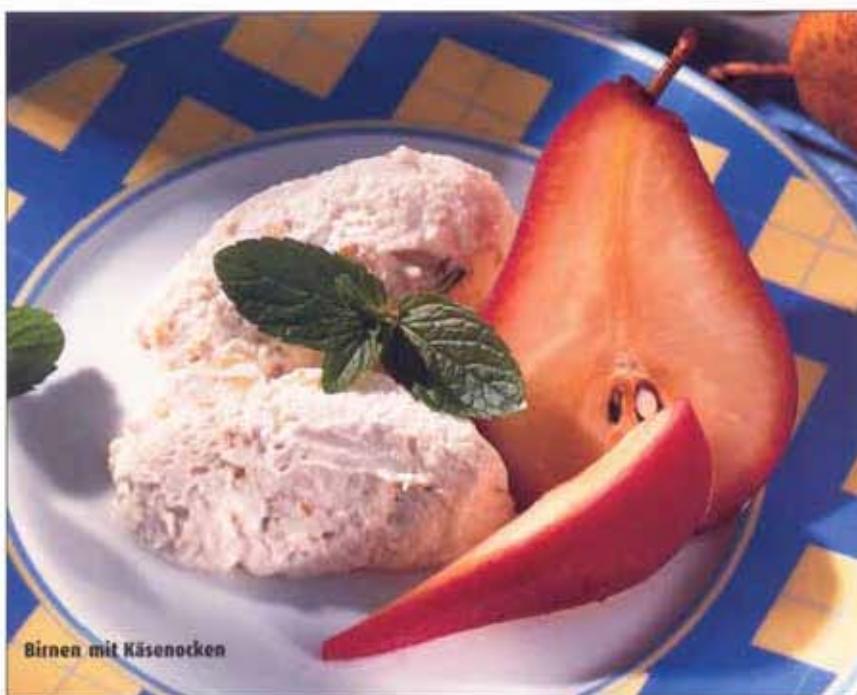
- Kalbfleisch kochen und in dem Sud erkalten lassen, Tunfischsauce zubereiten und beides kalt stellen.
- Salatsauce für den Salat von großen weißen Bohnen zubereiten und in ein Schraubglas füllen, restliche Salatzutaten wie beschrieben mischen und kalt stellen.
- Für den Gnocchi-Salat Staudensellerie schneiden, Trauben vorbereiten und beides in eine große, verschließbare Schüssel füllen, Radicchio klein zupfen, in die Schüssel füllen, die Schüssel verschließen und kalt stellen.
- Birnen für das Birnen-Carpaccio, wie im Tipp beschrieben, dünsten und kalt stellen, Mousse in eine Schale füllen, zudecken und kalt stellen.

**Vorbereitungen am Tag des Buffets:**

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 2 Stunden vorher: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kalbfleisch aufschneiden und mit Tunfischsauce anrichten.</li> <li>• Sauce für den Salat von großen weißen Bohnen kräftig schütteln, unter die Salatzutaten mischen und den Salat anrichten. Salatsauce für den Gnocci-Salat zubereiten, den Salat fertig zubereiten und anrichten.</li> </ul> |
| 1 Stunde vorher:  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sülze von Zuckerschoten stürzen und anrichten. Birnen für das Birnen-Carpaccio anrichten und die Mousse in der Schale dazu stellen.</li> </ul>   |
| Kurz vorher:      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brot und Brötchen aufschneiden und anrichten.</li> </ul>   |

**Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:**

- 4 x Rezept **Aufschwung in Radieschen-Vinaigrette** Seite 17
  - 3 x Rezept **Paprikasalat** Seite 272
  - 2 x Rezept **Weißkohlsalat mit Speck** Seite 407
  - 2 x Rezept **Schafkäse und Chili in Olivenöl** Seite 329
  - 2 x Rezept **Fruchtsülze mit rohem Obst** Seite 118
- plus Brot.



## Birnen mit Käsenocken

12 Portionen

### Für die Birnen:

750 ml (1/4 l) Rotwein  
500 ml (1/2 l) Birnensaft  
1 kleine Zimtstange  
12 kleine Birnen (etwa 1,4 kg)

### Für die Käsenocken:

400 g Blauschimmelkäse,  
z. B. Gorgonzola  
600 g Speisequark (Magerstufe)  
150 g weiche Butter  
100 g gehackte Walnusskerne  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

### Zum Garnieren:

einige Minzeblättchen

**Zubereitungszeit: 60 Minuten,  
ohne Kühlzeit**

Insgesamt:

E: 175 g, F: 315 g, Kh: 159 g,  
kJ: 17534, kcal: 4184

### Mit Alkohol

1. Für die Birnen Rotwein und Birnensaft in einen Topf geben, Zimtstange hinzugeben und erhitzen.
2. Birnen schälen, Blüten und Stiele entfernen. Birnen in der Rotweinmischung etwa 15 Minuten dünsten. Topf von der Kochstelle nehmen. Birnen in dem Sud erkalten lassen.
3. Für die Käsenocken Blauschimmelkäse durch ein Sieb drücken, mit Quark, Butter und Walnusskernen verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwa 20 Minuten kalt stellen.
4. Von der Käsemasse mit einem Löffel kleine Nocken abstechen.
5. Rotweinbirnen aus dem Sud nehmen, gut abtropfen lassen und mit Käsenocken anrichten. Mit Minzeblättchen garnieren.

## Blätterteigpastetchen mit Leberwurst

10 Stück

1 Pck. TK-Blätterteig (450 g,  
10 Platten)  
200 g Leberwurst,  
z. B. grobe Gutsleberwurst  
250 g Kasseler Aufschliff  
250 g Äpfel, z. B. Boskop, Cox Orange  
1 Zwiebel  
1 TL gerebelter Beifuß oder Thymian  
1 TL mittelscharfer Senf

**Zubereitungszeit: 20 Minuten,  
ohne Auftauzeit**

Insgesamt:

E: 108 g, F: 174 g, Kh: 193 g,  
kJ: 11783, kcal: 2814

### Raffiniert - einfach

1. Blätterteigplatten nebeneinander auf zwei Backbleche (mit Backpapier belegt) legen und bei Zimmertemperatur auftauen lassen.
2. Leberwurst aus der Hülle in eine Schüssel drücken. Kasseler Aufschliff in kleine Würfel schneiden.
3. Äpfel waschen, abtrocknen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in kleine Würfel schneiden.
4. Leberwurst mit Kasselerwürfeln, Apfel und Zwiebelwürfeln mischen, mit Beifuß oder Thymian und Senf würzen. Die Leberwurstmasse mit einem Teelöffel in die Mitte der einzelnen Blätterteigplatten geben.
5. Die Backbleche nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den Backofen schieben. Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt, unteres Drittel)



Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt,

unteres Drittel)

Backzeit: 15-20 Minuten.

#### Tipp:

Die Blätterteigpastetchen lassen sich gut vorbereiten und schmecken auch kalt sehr gut. Für Blutwurstpastetchen können Sie statt der Leberwurst und dem Kasseler Aufschnitt etwa 400 g Blutwurst in kleine Würfel geschnitten verarbeiten.

#### Zum Bestreuen:

100 g klein gehackte, geröstete Sonnenblumenkerne

30 g Sesamsamen

30 g Mohnsamen

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Auftau- und Ruhezeit**

#### Insgesamt:

E: 54 g, F: 159 g, Kh: 130 g,

kJ: 9052, kcal: 2163

#### Schnell

1. Blätterteigplatten nebeneinander zu-  
gedeckt nach Packungsanleitung auf-  
tauen lassen.

2. Die Teigplatten jeweils auf einer be-  
mehlten Arbeitsfläche in 8 Streifen  
(etwa 1 1/2 x 9 cm) schneiden und  
etwas flach drücken.

3. Die Teigstreifen spiralförmig drehen  
(das eine Ende rechts, das andere En-  
de links herum drehen) und auf ein  
Backblech (mit Backpapier belegt)  
legen.

4. Zum Bestreichen Eigelb mit Milch ver-  
schlagen, die Teigstangen damit be-  
streichen und mit Sonnenblumen-  
kernen, Sesam oder Mohn bestreuen.  
Die Teigstangen etwa 15 Minuten ru-  
hen lassen. Das Backblech in den Bak-  
kenofen schieben.

Ober-/Unterhitze: 200-220 °C (vorgeheizt)  
Heißluft: 180-200 °C (vorgeheizt)  
Gas: etwa Stufe 4 (vorgeheizt)  
Backzeit: 10-15 Minuten.

5. Die Blätterteigstangen mit dem Back-  
papier vom Backblech auf einen Kü-  
chenrost ziehen. Blätterteigstangen  
erkalten lassen.

## Blätterteigstangen

4 Portionen

300 g TK-Blätterteig

#### Zum Bestreichen:

1 Eigelb, 3 EL Milch

## Blumenkohlsalat

4 Portionen

1 Blumenkohl (etwa 750 g)

Salzwasser

Für die Remouladensauce:

2 hart gekochte Eier

1 frisches, rohes Eigelb (Größe M)

Salz, 125 ml (1/4 l) Speiseöl

2 EL Essig oder Zitronensaft

1 TL mittelscharfer Senf

2 EL gehackte Kräuter (z. B. Kerbel, Schnittlauch)

etwas Zucker

Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Abkühlzeit

Insgesamt:

E: 25 g, F: 145 g, Kh: 11 g,

kj: 5993, kcal: 1430

Preiswert

1. Blumenkohl von Blättern und schlechten Stellen befreien, den Strunk herauschneiden. Blumenkohl in Röschen teilen. Blumenkohlröschen unter fließendem kalten Wasser waschen und abtropfen lassen.



Blumenkohlsalat

2. Blumenkohlröschen in kochendem Salzwasser 8-10 Minuten garen, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen, abtropfen und erkalten lassen.

3. Für die Sauce Eier pellen, Eigelb herausnehmen, durch ein Sieb streichen, mit dem rohen Eigelb und 1 Prise Salz verrühren. Etwa die Hälfte des Speiseöls zuerst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl unterschlagen, bis eine dickliche Masse entstanden ist.

4. Essig oder Zitronensaft und Senf unterrühren. Restliches Speiseöl unterrühren.

5. Das hart gekochte Eiweiß in kleine Würfel schneiden, mit den Kräutern unter die Remouladensauce rühren. Mit Salz und Zucker abschmecken.

6. Die Blumenkohlröschen in eine Schüssel geben. Die Remouladensauce vorsichtig unterheben. Den Salat gut durchziehen lassen.

7. Den Salat vor dem Servieren evtl. noch mit Zucker abschmecken.

Tipp:

Den Salat zum Servieren mit Friséesalat und Tomatenachteln garnieren.

Für die Sauce:

1-2 EL weißer Balsamico-Essig

6 EL Gurkenflüssigkeit

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

4-6 EL Speiseöl

1/4 oder 1 kleiner Kopf Friséesalat

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Abkühl- und Durchziehzeit

Insgesamt:

E: 102 g, F: 91 g, Kh: 106 g,

kj: 6955, kcal: 1656

Raffiniert

1. Kasseler unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischwürfel in zwei Portionen jeweils 8-10 Minuten darin braten, mit Honig und Pfeffer würzen. Die Fleischwürfel herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.

2. Riesenbohnen in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen. Gewürzgurken ebenfalls in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Gurkenflüssigkeit auffangen und 6 Esslöffel für die Sauce abmessen. Die Gurken Scheiben schneiden.

3. Bohnen, Gewürzgurkenscheiben und Kasselerwürfel in einer großen Schüssel mischen. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in Röllchen schneiden.

4. Für die Sauce Balsamico-Essig und die gemessene Gurkenflüssigkeit mit Salz und Pfeffer verrühren. Speiseöl unterschlagen. Sauce und Schnittlauchröllchen mit den vorbereiteten Salatzutaten in der Schüssel mischen. Salat etwa 20 Minuten durchziehen lassen.

## Bohnensalat mit Kasseler

4 Portionen

400 g Kasselerücken (ohne Knochen)

2 EL Speiseöl

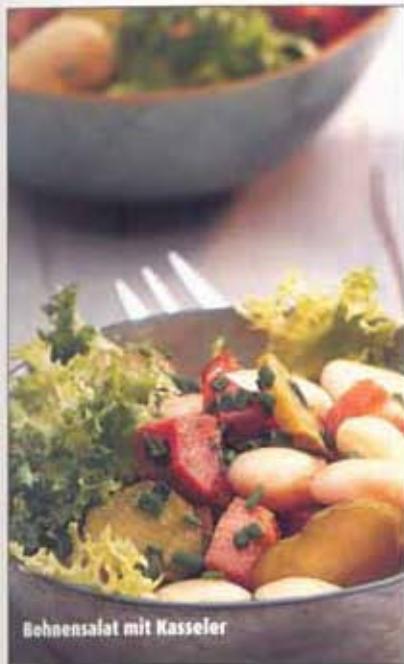
30 g flüssiger Honig

frisch gemahlener Pfeffer

2 Dosen weiße Riesenbohnen (Abtropfgewicht je 250 g)

1 Glas Gewürzgurken (Abtropfgewicht 185 g)

1 Bund Schnittlauch



Bohnensalat mit Kasseler

5. Friséesalat putzen, waschen, trocken-schleudern und in kleine Stücke zupfen. Den Friséesalat vorsichtig unter den Salat mischen.

#### Tipp:

Sie können den Salat auch mit getrockneten Bohnen anstelle der Bohnen aus der Dose zubereiten. Dafür etwa 300 g getrocknete weiße Riesenbohnen über Nacht in Wasser einweichen, am nächsten Tag in dem Wasser etwa 1 Stunde kochen, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen, abtropfen und erkalten lassen.

## Brandteigtorte, pikant

6 Portionen

#### Für den Brandteig:

250 ml (1/4 l) Wasser

70 g Butter oder Margarine

1 Prise Salz

200 g Weizenmehl

4 Eier (Größe M)

#### Für die Füllung:

300 g Paprikaschoten

(rot, grün und gelb)

1 Bund Schnittlauch

1 Beet Kresse

250 g Speisequark (Magerstufe)

250 g Salatmayonnaise

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

2 hart gekochte Eier zum Garnieren

**Zubereitungszeit: 70 Minuten, ohne Abkühlzeit**

Insgesamt:

E: 100 g, F: 225 g, Kh: 168 g,

kJ: 13126, kcal: 3135

#### Für Gäste

1. Für den Teig Wasser mit Butter oder Margarine und Salz am besten in einem Stieltopf zum Kochen bringen.
2. Mehl sieben, auf einmal in die von der Kochstelle genommene Flüssigkeit schütten, zu einem glatten Kloß rühren und unter Rühren etwa 1 Minute erhitzen.
3. Den heißen Kloß sofort in eine Rührschüssel geben. Nach und nach Eier mit Handrührgerät mit Knethaken auf höchster Stufe unterarbeiten. Die Eiermenge hängt von der Beschaffenheit des Teiges ab. Er muss stark glänzen und so von einem Löffel abreißen, dass lange Spitzen hängen bleiben. Teig abkühlen lassen.
4. Einen Kreis (Ø 18-20 cm) auf ein Stück Backpapier zeichnen und auf ein Backblech legen. Den Brandteig in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (Ø 13 mm) füllen und Ringe mit jeweils 1/2 cm Abstand in den gezeichneten Kreis spritzen. Restlichen Teig auf den äußeren Ring spritzen. Das Backblech in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C

(vorgeheizt)

Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt)

Backzeit: etwa 35 Minuten.

5. Den Brandteig mit dem Backpapier vom Backblech auf einen Kuchenrost ziehen. Brandteig erkalten lassen und auf eine Platte legen.
6. Für die Füllung Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch und Kresse abspülen, trocken tupfen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kresse vom Beet schneiden (ein kleines Sträußchen zum Garnieren beiseite legen).
7. Quark mit Mayonnaise glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprikawürfel, Schnittlauchröllchen und Kresse unterrühren. Die Kräuter-Quark-Masse in den Brandteig geben.
8. Eier pellen und mit dem Eierschneider sechsteln. Die Brandteigtorte mit den Eiersechsteln und mit dem beiseite gelegten Kressesträußchen garnieren.



Brandteigtorte, pikant

## Bratapfelaufstrich

10 Portionen (etwa 500 g)

2 große Äpfel (etwa 500 g)  
 Saft von 1 Zitrone  
 2 EL Apfelkraut (Brotaufstrich)  
 40 g Korinthen  
 3 EL Weizenkeime (erhältlich im Bioladen oder Reformhaus)  
 3 EL blütenzarte Haferflocken  
 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker



1 TL Dr. Oetker Finesse Orangenfrucht  
 5 Tropfen Bittermandel-Aroma  
 1 TL Spekulatius-Gewürz-Mischung  
 1/4 TL gemahlener Zimt

**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 19 g, F: 9 g, Kh: 151 g,  
 kj: 3316, kcal: 792

**Fruchtig**

1. Äpfel waschen, abtrocknen, schälen, vierteln und entkernen. Apfelfiert auf einer Haushaltsreibe fein raspeln und mit Zitronensaft verrühren, Apfelkraut unterrühren.
2. Korinthen, Weizenkeime, Haferflocken, Vanillin-Zucker, Orangenfrucht, Aroma, Spekulatius-Gewürz-Mischung und Zimt unterrühren. Den Aufstrich in

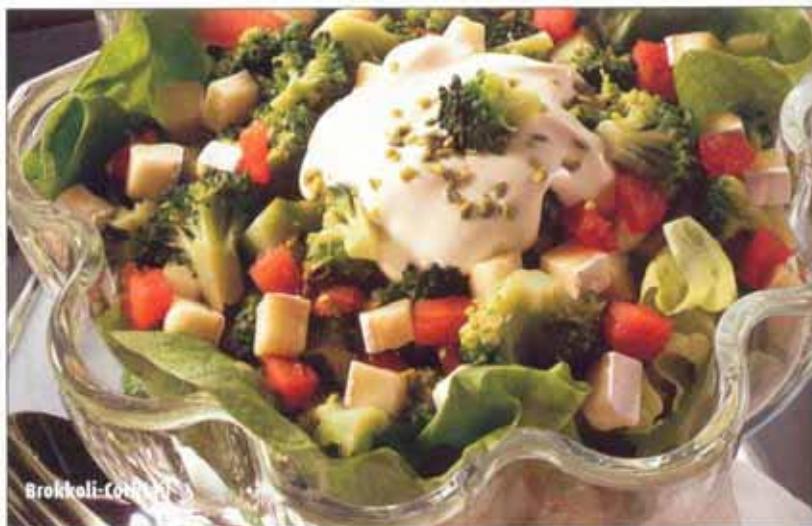
2 gereinigte, gespülte und getrocknete Gläser füllen. Gläser mit Deckeln fest verschließen und kalt stellen (innerhalb von 3 Tagen verwenden).

**Insgesamt:**

E: 39 g, F: 84 g, Kh: 22 g,  
 kj: 4368, kcal: 1049

**Schnell - mit Alkohol**

1. Vom Brokkoli die Blätter entfernen. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Stängel schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Brokkoliröschen und -scheiben in kochendes Salzwasser geben, zum Kochen bringen und 5-8 Minuten garen. Brokkoli in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen, abtropfen und erkalten lassen.
2. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthüften, halbieren, entkernen und Stängelansätze entfernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Camembert ebenfalls in Würfel schneiden.
3. Für die Sauce Crème fraîche mit Pernod verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Vier Cocktailgläser mit Salatblättern auslegen. Die vorbereiteten Salatzutaten, bis auf einige Brokkoliröschen, darauf anrichten und mit der Sauce übergießen.



4. Den Brokkoli-Cocktail mit den beiseite gelegten Brokkoliröschen und Pistazienkernen garniert servieren.

## Brokkoli-Lachs-Salat

8-10 Portionen

- 1 kg Brokkoli  
5-6 mittelgroße Möhren  
Salzwasser  
  
3 l Wasser  
3 gestr. TL Salz  
etwas Kurkuma (Gelbwurz)  
300 g schmale Bandnudeln  
3 Stück (je 150 g) Stremel-Lachs  
(geräuchertes Lachsfilet)

Zum Marinieren:

- 2-3 EL heller Balsamico-Essig  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Zucker  
1/2 gestr. TL mittelscharfer Senf  
5 EL Speiseöl

Für die Sauce:

- 4 EL Salatmayonnaise  
300 g Naturjoghurt  
4 hart gekochte Eier  
100 g gekochter Schinken  
2 EL Schnittlauchröllchen  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
etwas mittelscharfer Senf

**Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Marinierzeit**

Insgesamt:

E: 199 g, F: 177 g, Kh: 260 g,  
kJ: 14646, kcal: 3497

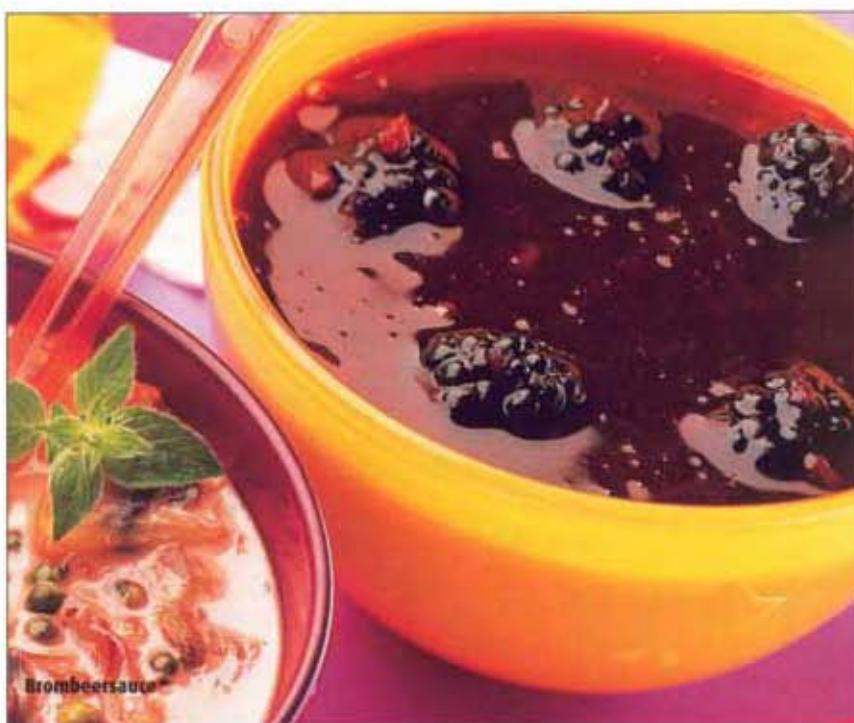
Raffiniert

- Vom Brokkoli die Blätter entfernen. Brokkoli waschen, abtropfen lassen und in Röschen teilen. Stängel schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Möhren putzen, schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Brokkoli und Möhrenscheiben in kochendem Salzwasser etwa 8 Minuten bissfest kochen. Anschließend in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.
- Wasser in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Dann Salz, Kurkuma und Nudeln zugeben. Die Nudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung kochen lassen, dabei 4-5-mal umrühren.
- Anschließend die Nudeln in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.
- Lachs in mundgerechte Stücke oder Streifen schneiden, dabei die Haut entfernen.
- Zum Marinieren Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Senf in einer Schüssel verrühren. Speiseöl unterschlagen. Brokkoliröschen, -scheiben und Möhrenscheiben hinzugeben, etwa 30 Minuten marinieren.
- Für die Sauce Mayonnaise und Joghurt verrühren. Eier pellen, mit Schinken in feine Würfel schneiden und vorsichtig unterrühren. Schnittlauchröllchen unterheben. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker und Senf würzen.
- Nudeln in eine große Schüssel geben, das marinierte Gemüse darauf legen. Mit Lachsstreifen oder -stücken belegen. Die Sauce in Klecksen darauf verteilen.

**Tipp:**

Stremel-Lachs ist in Stücke oder Streifen (Stremel) geschnittener, heiß geräucherter Lachs.





## Brombeersauce

10 Portionen (etwa 500 ml [1/2 l])

- 2 Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 8 EL Brombeergelee
- 1 Flasche (0,7 l) Rotwein
- 1 Msp. gemahlener Piment
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- evtl. einige frische Brombeeren

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 3 g, F: 34 g, Kh: 149 g,  
kJ: 5507, kcal: 1314

**Mit Alkohol**

1. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebelwürfel darin goldbraun andünsten. Gelee hinzugeben und unter Rühren erhitzen.

2. Rotwein hinzugießen, zum Kochen bringen und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Mit Piment, Salz und Pfeffer würzen.

3. Vor dem Servieren einige frische Brombeeren unterheben.

**Tipp:**

Brombeersauce schmeckt zu kurz Gebratenem und Wild-Pastete.

## Brotchips mit Ziegenfrischkäse

12-15 Stück

- 2 Frühlingszwiebeln
- 2-3 Basilikumstängel
- 4 Cocktailltomaten
- 200 g Ziegenfrischkäse
- 2-4 EL Schlagsahne
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 12-15 Brotchips (Zwiebel-Oregano-Geschmack) aus 1 Tüte Brotchips

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 26 g, F: 65 g, Kh: 42 g,  
kJ: 3809, kcal: 2100



1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Basilikum abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Tomaten waschen, trockentupfen und vierteln, Stängel-ansätze entfernen.

2. Ziegenfrischkäse mit Sahne zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Zwiebelringe unter die Käsemasse rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.  
 3. Die Käsemasse auf den Brotchips verteilen und mit je einem Tomatenstück und Basilikumblättchen garnieren.

#### Tipp:

Die Ziegenfrischkäsemasse schmeckt auch gut auf Kräckern oder Crostini.



#### Insgesamt:

E: 106 g, F: 180 g, Kh: 195 g,  
 kj: 12057, kcal: 2875

#### Raffiniert

1. Für den Mais-Paprika-Quark Mais in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Dill abspülen und trockentupfen (einige Stängel zum Garnieren beiseite legen). Die Spitzen von den Stängeln zupfen. Spitzen klein hacken. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen. Mais, Sahne und Dillspitzen unter den Paprikaquark heben. Mit Salz abschmecken.

2. Für die Makrelensahne Makrelenfilet evtl. entgräten, enthäuten, in Stücke schneiden und mit 150 ml Sahne pürieren. Restliche Sahne steif schlagen und unterheben. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in Röllchen schneiden. 1 Esslöffel Schnittlauchröllchen zum Garnieren beiseite legen. Restliche Schnittlauchröllchen unter die Makrelensahne mischen.

3. Die Quarkmasse und Makrelensahne getrennt in je einen Spritzbeutel ohne Tülle füllen. Die Hälfte der Brotchips mit der Quarkmasse bespritzen und die restlichen Brotchips mit der Makrelensahne bespritzen. Oder mit 2 Teelöffeln auf die Brotchips geben. Die Chips mit den beiseite gelegten Dillzweigen und Schnittlauchröllchen garnieren.

#### Tipp:

Die Brotchips mit dem Mais-Paprika-Quark-Belag mit Mais und Dillstängeln garnieren. Die Brotchips mit dem Makrelensahne-Belag mit Forellenkaviar und Schnittlauchhalmen garnieren.

Sie können die Beläge bereits einige Stunden vor dem Verzehr zubereiten und kalt stellen. Die Beläge aber erst kurz vor dem Servieren auf die Brotchips geben, damit die Chips nicht durchweichen.

## Brotchips mit zwei Belägen

6 Portionen

#### Für den Mais-Paprika-Quark:

140 g Gemüsemais aus der Dose (etwa 1/2 Dose)  
 1/2 Bund Dill  
 100 ml Schlagsahne  
 1 Pck. Dr. Oetker Sahnesteif  
 1 Pck. (200 g) Paprikaquark (20 % Fett)  
 Salz

#### Für die Makrelensahne:

200 g geräuchertes Makrelenfilet  
 250 ml (1/4 l) Schlagsahne  
 1 Bund Schnittlauch  
 1 Pck. (250 g) Brotchips

**Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Kühlzeit**

## Brotplatte

### Gefülltes Baguette

18 Scheiben

3 Baguettebrötchen (etwa 250 g)  
150 g Putenleberwurst  
1 EL Zitronensaft  
2 hart gekochte Eier  
1 Bund (etwa 60 g) Rauke (Rucola)

1. Von den Baguettebrötchen jeweils die spitzen Enden abschneiden. Mit einem spitzen, langen Messer (oder einem Gemüseaussstecher) etwa 2 cm dicke Löcher hineinbohren.
2. Putenleberwurst mit Zitronensaft vermengen. Eier pellen und fein hacken. Rauke putzen, waschen, trockentupfen und klein hacken.
3. Eierwürfel und Rauke vorsichtig unter die Putenleberwurst rühren. Die Masse in einen Spritzbeutel ohne Lochtülle füllen und in die Baguettebrötchen spritzen.

4. Die Brötchen in Frischhaltefolie wickeln und etwa 2 Stunden kalt stellen. Die Baguettebrötchen in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

Insgesamt:

E: 53 g, F: 45 g, Kh: 117 g,  
kJ: 4581, kcal: 1098

### Gefüllte Körnerbrötchen

16 Scheiben

2 Roggenkörnerbrötchen  
(je etwa 75 g)  
250 g fertig gekaufter Farmersalat  
(mit Möhren und Äpfeln)  
2 EL gehackte Petersilie  
50 g gemahlene Sonnenblumenkerne  
einige Schnittlauchhalme  
2 dünne Stangen Staudensellerie

1. Die Brötchen waagerecht halbieren und etwas aushöhlen. Salat mit Petersilie und Sonnenblumenkernen verrühren, auf den Brötchenhälften verteilen.

2. Schnittlauch abspülen und trocken-tupfen. Sellerie putzen und die harten Außenfäden abziehen. Selleriestangen waschen und trockentupfen. Schnittlauchhalme und Selleriestangen der Länge nach in die Mitte der beiden unteren Brötchenhälften legen. Die Brötchen wieder zusammensetzen, gut andrücken und etwa 30 Minuten kalt stellen.

3. Die Brötchen mit einem scharfen Messer in je 8 Scheiben schneiden.

Insgesamt:

E: 26 g, F: 89 g, Kh: 83 g,  
kJ: 5158, kcal: 1234

### Gefülltes Fladenbrot

16 Stück

1 kleines, ovales Fladenbrot  
(etwa 120 g)

Für die Füllung:

1 Dose (100 g) Chickenspread  
(Huhnaufstrich, in gut sortierten Supermärkten erhältlich)  
75 g schwarze und grüne entsteinte, in Öl und Kräutern eingelegte Oliven  
1 EL gehacktes Basilikum  
Salz, Pfeffer  
Zitronensaft  
1 grüne, türkische Paprikaschote  
(etwa 50 g)

Zum Garnieren:

8 halbierte Oliven  
16 Basilikumblättchen

1. Fladenbrot waagerecht durchschneiden. Für die Füllung Chickenspread den klein gehackten Oliven und Basilikum verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Füllung auf die Fladenbrothälften streichen.



- Paprika vierteln, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen, Schote waschen, trockentupfen und auf die Füllung legen. Die Brot-hälften aufeinander legen, gut an-drücken und mit einem scharfen Messer in 16 Stücke schneiden.
- Das Brot mit Olivenhälften und Basili-kumblättchen garnieren.

**Zubereitungszeit: 60 Minuten**

**Ins gesamt:**

E: 29 g, F: 85 g, Kh: 66 g,  
kj: 4827, kcal: 1152

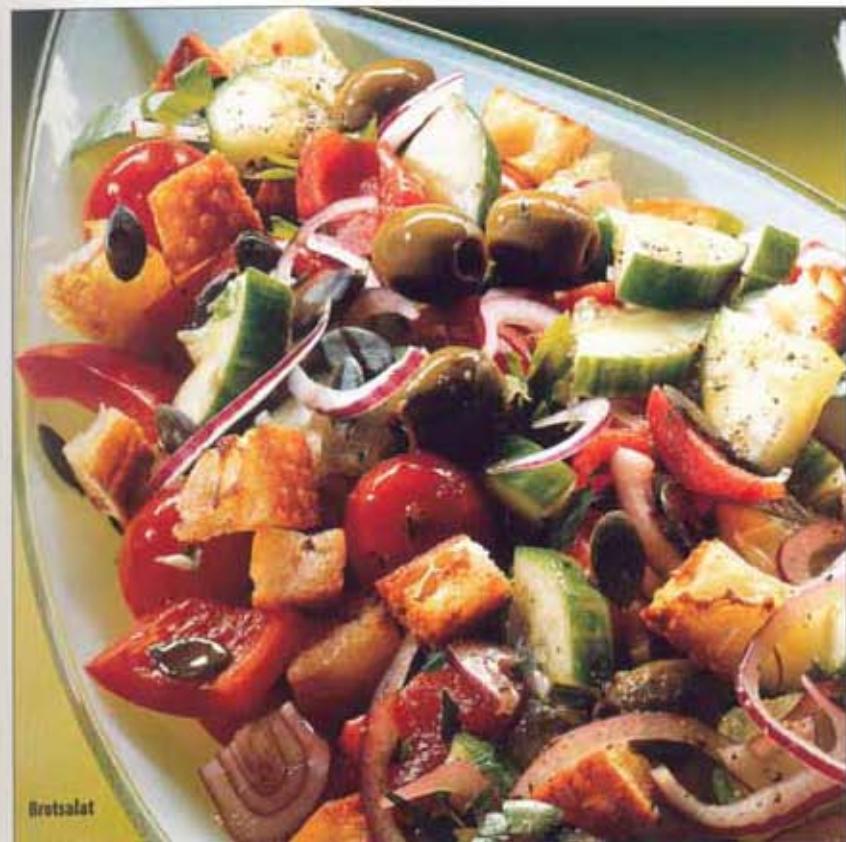
**Für Gäste**

## Brot salat

4 Portionen

300 g Fladenbrot (vom Vortag)  
3 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
250 g Cocktailltomaten  
2 rote Zwiebeln  
1 rote Paprikaschote  
1 Salatgurke (etwa 500 g)  
1 Bund glatte Petersilie  
15 entsteinte Kräuteroliven  
3 EL geschälte Kürbiskerne  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
Saft von 3 Zitronen  
6 EL Olivenöl

**Zubereitungszeit: 40 Minuten,  
ohne Abkühlzeit**



**Ins gesamt:**

E: 41 g, F: 137 g, Kh: 185 g,  
kj: 9084, kcal: 2169

**Vegetarisch**

- Fladenbrot in 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel darin anrösten. Kurz bevor die Brotwürfel fertig sind, die Knoblauchwürfel hinzufügen und mit anrösten. Die Brotwürfel aus der Pfanne nehmen und erkalten lassen.
- Tomaten waschen, abtrocknen, evtl. die Stängelansätze entfernen. Große Tomaten evtl. halbieren. Zwiebeln abziehen, zuerst in dünne Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen. Paprika vierteln, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schote waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden.
- Gurke waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Die Gurke längs vierteln und in Stücke schneiden. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden.
- Die vorbereiteten Salatzutaten in eine Schüssel geben, mit Petersilie, Oliven und Kürbiskernen mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, mit Olivenöl beträufeln. Brotwürfel unterheben. Den Salat sofort servieren.

**Tipp:**

Salat und Brotwürfel erst kurz vor dem Verzehr mischen, damit die Brotwürfel nicht durchweichen. Wenn Sie den Salat einige Zeit vor dem Verzehr zubereiten, die Brotwürfel getrennt aufbewahren. Die Kürbiskerne schmecken intensiver, wenn Sie vorher in einer Pfanne ohne Fett geröstet werden.



## Buchweizenwaffeln

8-10 Stück

### Für den All-in-Teig:

170 g Butter oder Margarine  
120 g Buchweizenmehl (erhältlich im Reformhaus)  
80 g gesiebtes Weizenmehl  
1 gestr. TL Dr. Oetker Backin  
1 gestr. TL Salz  
250 ml (1/2 l) Milch  
4 Eier (Größe M)

**Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Abkühlzeit**

### Insgesamt:

E: 50 g, F: 178 g, Kh: 162 g,  
kJ: 10456, kcal: 2499

### Einfach

1. Für den Teig Butter oder Margarine zerlassen und etwas abkühlen lassen. Beide Mehlsorten mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel geben. Salz, Milch, Eier und die abgekühlte Butter oder Margarine hinzufügen. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Rührbesen zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 2 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten.

2. Den Teig in nicht zu großen Portionen in ein gut erhitztes, gefettetes Waffeleisen füllen. Die Waffeln goldbraun backen, mit einer Gabel oder einem Pfannenwender herausnehmen und einzeln auf einen Kuchenrost legen.

### Tipp:

Waffeln mit Kräuterquark und Rote-Bete-Salat servieren. Die kalten Waffeln können in einem Toaster aufgebacken werden.

### Raffiniert

1. Hähnchen von innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Suppengemüse putzen, waschen, abtropfen lassen und klein schneiden.
2. Wasser in einem hohen Topf zum Kochen bringen, Hähnchen, Suppengemüse und Salz hinzufügen wieder zum Kochen bringen. Das Hähnchen zugedeckt in 45-50 Minuten gar kochen.
3. Das Hähnchen mit einer Schaumkelle herausnehmen und abkühlen lassen. Das Fleisch vom Knochen lösen, Haut und Sehnen entfernen. Das Fleisch in Streifen schneiden.
4. Tomatenpaprika abtropfen lassen, mit den Gurken in schmale Streifen schneiden. Apfel schälen, vierteln, entkernen, ebenfalls in Streifen schneiden.
5. Hähnchenfleisch mit Tomatenpaprika-, Gurken- und Apfelstreifen in eine Schüssel geben und gut vermengen.
6. Für die Sauce Essig mit Wasser, Salz und Pfeffer verrühren, Speiseöl unterschlagen. Schnittlauchröllchen hinzufügen.
7. Die Salatzutaten mit der Sauce vermengen und den Salat gut durchziehen lassen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Budapester Salat

6 Portionen

1 küchenfertiges Hähnchen (etwa 1 kg)  
1 Bund Suppengemüse (Möhre, Sellerie, Porree [Lauch])  
1 1/2-2 l Wasser  
Salz

120 g Tomatenpaprika aus dem Glas  
2 Gewürzgurken  
1 Apfel

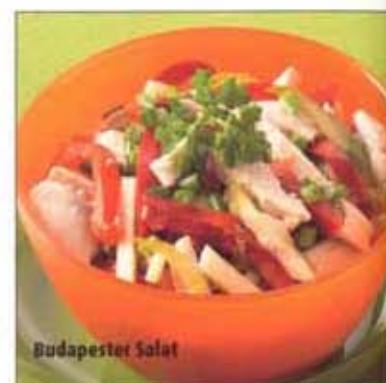
### Für die Salatsauce:

3-4 EL Kräuteressig  
2 EL kaltes Wasser  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
3 EL Speiseöl  
1 geh. EL Schnittlauchröllchen  
Petersilie zum Garnieren

**Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Durchziehzeit**

### Insgesamt:

E: 163 g, F: 69 g, Kh: 20 g,  
kJ: 5717, kcal: 1367



8. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Den Salat mit Petersilie garniert servieren.

**Tipp:**

Die Hähnchenbrühe entfetten und für eine Suppe verwenden. Schneller geht es, wenn Sie ein Grillhähnchen verwenden.

## Buttervariationen

### Butter mit dreierlei Pfeffer

250 g weiche Butter  
1 TL grüne Pfefferkörner in Salzlake  
1 TL rosa Pfefferbeeren  
1 TL frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer, Salz

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 1 g, F: 208 g, Kh: 3 g,  
kJ: 7949, kcal: 1900

**Schnell**

1. Butter in eine Rührschüssel geben. Die grünen Pfefferkörner abtropfen lassen.
2. Butter mit Handrührgerät mit Rührbesen so lange schlagen, bis sich ihr Volumen verdoppelt hat und die Butter leicht weißlich geworden ist.
3. Grüne Pfefferkörner und rosa Pfefferbeeren und den gemahlenen Pfeffer zu der Butter geben und gut unterrühren, mit Salz abschmecken.
4. Die Buttermasse auf ein Stück Backpapier oder Frischhaltefolie legen und zu einer Rolle formen. Die Enden zusammendrehen und fixieren. Die Butter im Kühlschrank fest werden lassen.

**Abwandlung:**

### Koriander-Orangen-Butter

250 g Butter wie unter Punkt 2 beschrieben aufschlagen. Abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange (unbehandelt, ungewachst) und 2 Esslöffel frisch gehackten Koriander gut unterrühren. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die Butter wie unter Punkt 4 beschrieben zu einer Rolle formen und einpacken.

**Tipp:**

Die Butter kann auf Vorrat zubereitet und portionsweise eingefroren werden.

### Tomatenbutter

250 g weiche Butter  
1/2 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 TL Speiseöl  
1 mittelgroße, reife Tomate  
1 TL Tomatenmark  
etwas frisch gehackter Liebstöckel (Maggikraut)  
Kräutersalz  
frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 2 g, F: 216 g, Kh: 5 g,  
kJ: 8276, kcal: 1978

**Raffiniert**

1. Butter in eine Rührschüssel geben und mit Handrührgerät mit Rührbesen schaumig schlagen.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten.



Buttervariationen

3. Tomate waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomate in Eiswasser abschrecken, enthüten und den Stängelansatz entfernen.

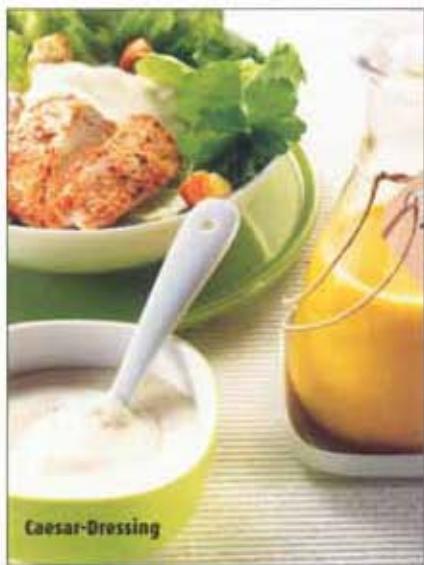
4. Tomate mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln pürieren und unter die Buttermasse rühren. Mit Tomatenmark, Liebstöckel, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Butter kalt stellen.

**Tipp:** Die Butter in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen, in ein Schälchen spritzen und kalt stellen.

**Abwandlung:**

### Champignonbutter

250 g weiche Butter, 1/2 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und 2 Teelöffel Speiseöl wie unter Punkt 1 beschrieben zubereiten. Etwa 70 g Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. kurz abspülen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Champignonstücke zu den glasig gedünsteten Zwiebel- und Knoblauchzwiebeln geben und kurz anbraten. Champignonmasse mit einem Mixstab pürieren, erkalten lassen. Püree unter die Buttermasse rühren. Mit 1 Spritzer Zitronensaft, Salz und etwas frisch gemahltem Pfeffer kräftig abschmecken.



## Caesar-Dressing

8-10 Portionen

- 1 Glas (500 g) Salatmayonnaise
- je 100 ml Schlagsahne und Milch
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL frisch geriebener Parmesan-Käse
- 1 Sardellenfilet (aus dem Glas)
- 2 EL Weißweinessig
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 23 g, F: 310 g, Kh: 33 g,  
kJ: 12542, kcal: 2996

**Schnell – einfach**

1. Mayonnaise mit Sahne und Milch in einen hohen Rührbecher geben. Knoblauch abziehen.
2. Knoblauch, Käse, Sardellenfilet, Essig, Salz und Pfeffer hinzufügen.
3. Die Zutaten mit einem Mixstab pürieren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Tipp:

Für 4 Portionen einen Römersalat oder Eisbergsalat putzen, waschen, trocken-schütteln und in Stücke schneiden. Mit 2 Esslöffeln des Dressings mischen und in einem tiefen Teller anrichten. Frisch ge-riebenen Parmesan-Käse, geröstete Brot-würfel und eine kross gebratene Poula-denbrust auf den angerichteten Salat legen (ein köstliches Sommergericht).

### Für das Dressing:

- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL Himbeeressig
- 1 EL Sherryessig
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Sesamöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Prise Zucker

2 EL Pinienkerne

- 3 Stängel Basilikum
- 5 Stängel Kerbel
- 3 Stängel Estragon

80 g Lachsfilet

- 80 g Red-Snapper-Filet
- Fleisch von 4 großen Jakobsmuscheln
- 4 Scampi
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

**Zubereitungszeit: 50 Minuten,**  
ohne Marinier- und Abkühlzeit

## California-Salat

4 Portionen

- 200 g verschiedene Blattsalate, nach Angebot und eigenem Geschmack, z. B. Frisée, Rucola, Lollo rosso, Löwenzahn, Portulak usw.
- 100 g Gemüse, z. B. Zuckerschoten, grüner Spargel, weißer Spargel, junge Möhren, Frühlingszwiebeln
- 100 g Früchte, z. B. Erdbeeren, Tamarillos, Pfirsiche, Himbeeren, Melonenspalten, Orangenfilets



**Insgesamt:**

E: 54 g, F: 62 g, Kh: 27 g,  
kJ: 3704, kcal: 885

**Raffiniert**

1. Blattsalate putzen, waschen, abtropfen lassen und gut trockenschleudern oder -tupfen.
2. Gemüse putzen, waschen und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
3. Erdbeeren, Tamarillos und Pfirsiche waschen, abtropfen lassen, entstielen, entsteinen. Je nach Frucht putzen, in Spalten schneiden, filetieren oder ganz verwenden.
4. Für das Dressing Frühlingszwiebel putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Himbeer- und Sherryessig mit den Zwiebelringen verrühren, Oliven- und Sesamöl unterschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
5. Das vorbereitete Gemüse mit dem Dressing mischen und etwa 3 Minuten marinieren, dann Blattsalate untermischen.
6. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.
7. Kräuter abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden. Pinienkerne und Kräuter unter den Salat heben.
8. Den Salat auf Tellern verteilen und mit den Früchten garnieren.
9. Fischfilets, Muschelfleisch und Scampi kurz unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fischfilets, Muschelfleisch und Scampi kurz darin braten, herausnehmen, etwas abkühlen lassen und um den angerichteten Salat legen, sofort servieren.

**Tipp:** Tamarillos werden auch Baumtomaten genannt. In Größe und Form ähneln sie braunroten Pflaumen, die an beiden Seiten spitz zulaufen. Ihr Geschmack ist säuerlich, an Tomaten erinnernd. Red Snapper kann durch einen anderen festfleischigen, weißen Fisch ersetzt werden.

1. Brotscheiben leicht toasten. Birnenhälften in einem Sieb gut abtropfen lassen (evtl. mit Küchenpapier trockentupfen) und in Spalten schneiden. Birnenspalten auf den Toastscheiben verteilen.

2. Camembert in Scheiben schneiden und auf die Birnenspalten legen.

3. Die belegten Toastscheiben auf den Rost (mit Backpapier belegt) des Backofens legen. Den Rost in den Backofen schieben. Toastscheiben kurz überbacken, bis der Camembert anfängt zu zerlaufen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt)

Backzeit: 5-10 Minuten.

4. Die überbackenen Toastscheiben mit Preiselbeerkompott auf Tellern anrichten und sofort servieren.

## Camemberttoast mit Preiselbeeren

4 Portionen

- 4 Scheiben Grahambrot oder leichtes Vollkornbrot  
6 Birnenhälften aus der Dose  
200 g Camembert (30 % Fett)  
2 EL Preiselbeerkompott

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 75 g, F: 52 g, Kh: 256 g,  
kJ: 7552, kcal: 1808

**Für Gäste**

**Tipp:** Probieren Sie diesen Toast auch einmal mit cremig, mild würzigem Gorgonzola-Käse.



## Canapés mit Camembert

8 Stück

200 g Camembert  
 1 EL Weizenmehl  
 1 EL Wasser  
 1 Ei  
 75 g abgezogene, gehobelte Mandeln  
 40 g Butterschmalz  
 8 Scheiben Stangenweißbrot  
 40 g Butter

Nach Belieben zum Garnieren:

Ananasstücke  
 Mandarinenspalten  
 Kiwischeiben

**Zubereitungszeit: 20 Minuten,**  
**ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 72 g, F: 144 g, Kh: 108 g,  
 kj: 8500, kcal: 2031

**Für Gäste**

1. Camembert in Scheiben schneiden, zunächst in Mehl, dann in mit Wasser verschlagenem Ei und zuletzt in Mandeln wenden.
2. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen. Die Camembertscheiben kurz darin anbraten, herausnehmen, auf Küchenpapier legen und erkalten lassen.
3. Weißbrot Scheiben mit Butter bestreichen. Die erkaltenen Camembertscheiben auf den Weißbrot Scheiben anrichten. Nach Belieben mit Ananasstücken, Mandarinenspalten und Kiwischeiben garnieren.

**Tipp:**

Sie können die Camembertscheiben auch mit Preiselbeer Konfitüre oder Mixed Pickles garnieren.



Canapés mit Camembert

## Canapés mit Käse

10 Stück

100 g Edamer-Käse  
 25 g fein gehackte Erdnusskerne  
 10 g fein gehackte Walnusskerne  
 1-2 EL Salatmayonnaise  
 1 EL Crème fraîche  
 10 Pumpernickeltaler

halbierte Cocktaillirschen  
 Mandarinenspalten

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 41 g, F: 75 g, Kh: 50 g,  
 kj: 4334, kcal: 1036

**Schnell**

1. Käse in sehr kleine Würfel schneiden mit Erdnusskernen, Walnusskernen, Mayonnaise und Crème fraîche verrühren. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und auf die Pumpernickeltaler spritzen.
2. Die Canapés mit Cocktaillirschen und Mandarinenspalten garnieren.

**Tipp:**

Es schmeckt auch ein anderer milder Schnittkäse.



Canapés mit Käse

## Canapés mit Lachs

10 Stück

4-5 Scheiben Weizenmischbrot

30 g Butter

1/1-1 EL Zitronensaft

abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone  
(unbehandelt, ungewachst)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

5 dünne Scheiben Räucherlachs

etwas geriebener Meerrettich  
(aus dem Glas)

Dillspitzen

gewaschene, trockengetupfte

Salatblätter

halbierte Zitronenscheiben von 1 Bio-Zitrone  
(unbehandelt, ungewachst)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Insgesamt:

E: 28 g, F: 34 g, Kh: 54 g,  
kJ: 2743, kcal: 655

### Schnell – für Gäste

1. Aus den Brotscheiben mit einer runden Ausstechform (Ø etwa 4 cm) 10 Taler ausstechen.
2. Butter mit Zitronensaft und -schale geschmeidig rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brottaler damit bestreichen.
3. Räucherlachs längs halbieren, in Größe der Brottaler zu Röllchen formen und auf die Brottaler legen. Jeweils einen kleinen Klecks Meerrettich darauf geben und mit Dillspitzen garnieren.
4. Die Canapés auf Salatblättern anrichten und mit Zitronenscheiben garnieren.



## Canapés mit Parma-schinken und Melone

10 Stück

4-5 Scheiben Weizenmischbrot

40 g Butter

5 dünne Scheiben Parmaschinken

1/2 kleine Ogenmelone

frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Minuten,  
ohne Abkühlzeit

Insgesamt:

E: 20 g, F: 29 g, Kh: 51 g,  
kJ: 2287, kcal: 546

### Für Gäste

1. Aus den Brotscheiben mit einer runden Ausstechform (Ø etwa 4 cm) 10 Taler ausstechen.
2. Butter in einer Pfanne zerlassen, die Brottaler von beiden Seiten darin goldbraun braten, herausnehmen, auf Küchenpapier legen, abtropfen und abkühlen lassen.
3. Parmaschinken längs halbieren, zu Tütchen aufrollen und jeweils auf die Brottaler legen.
4. Melonenhälfte entkernen. Aus dem Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher 10 Kugeln stechen. Je 1 Melonenkugel in die Schinkentütchen legen und mit Pfeffer bestreuen.



Canapés mit Lachs

## Canapés mit Wildpastete und Preiselbeeren

10 Stück

4-5 Scheiben Weizenmischbrot  
40 g Butter  
etwa 80 g Wildpastete (aus der Dose)  
1 TL Weinbrand  
1 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)

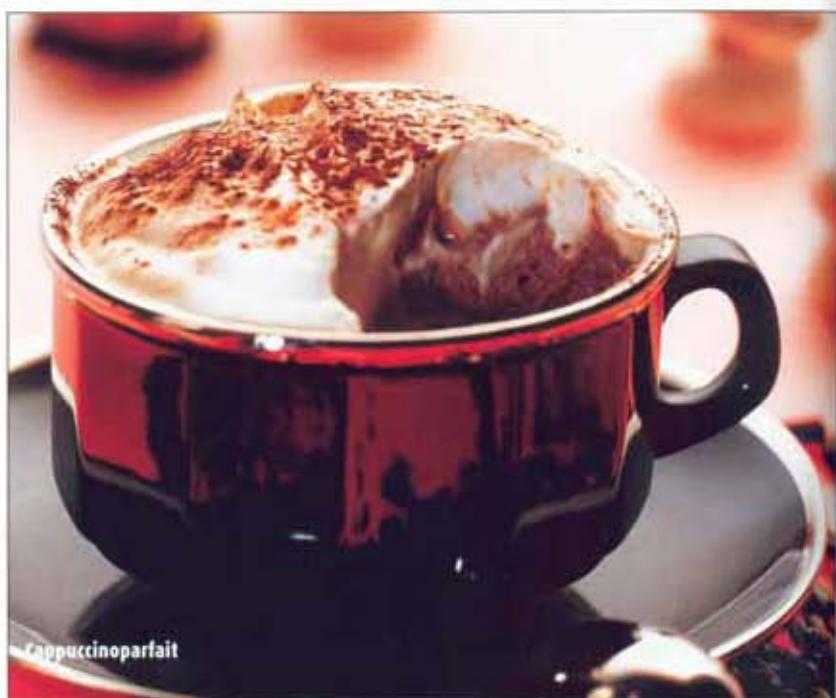
Zubereitungszeit: 20 Minuten, ohne Kühlzeit

Insgesamt:

E: 16 g, F: 38 g, Kh: 73 g,  
kJ: 2965, kcal: 709

Schnell – mit Alkohol

1. Aus den Brotscheiben mit einer runden Ausstechform (Ø etwa 4 cm) 10 Taler ausstechen.
2. Butter in einer Pfanne zerlassen, die Brottaler von beiden Seiten darin goldbraun braten, herausnehmen, auf Küchenpapier legen, abtropfen und abkühlen lassen.



3. Wildpastete mit Weinbrand gut verrühren und kalt stellen. Anschließend in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf die Brottaler spritzen. Die Canapés mit Preiselbeeren garnieren.

**Tipp:**

Nach Belieben zusätzlich mit etwas Thymian garnieren.

Insgesamt:

E: 18 g, F: 137 g, Kh: 88 g,  
kJ: 7195, kcal: 1720

Raffiniert

1. Eigelb mit Zucker, Espressopulver, Lim und Espresso in einer Schüssel im heißen Wasserbad aufschlagen. Schüssel in ein kaltes Wasserbad setzen und die Masse kalt schlagen.
2. 250 ml (1/4 l) Sahne steif schlagen und in zwei Portionen unterheben. Die Masse in große Kaffeetassen etwa 1/2 voll einfüllen und zum Gefrieren in den Gefrierschrank stellen. Gut durchkühlen lassen.
3. Das Parfait etwa 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank nehmen. Restliche Sahne halb steif schlagen und auf dem Parfait verteilen. Leicht mit Kakao bestäubt servieren.

## Cappuccinoparfait

4 Portionen

3 Eigelb (Größe M)  
70 g Zucker  
1 EL lösliches Espressopulver  
20 ml Tia Maria (Kaffeelikör)  
1 Tasse Espresso  
375 ml (1/2 l) Schlagsahne  
Kakaopulver

Zubereitungszeit: 20 Minuten, ohne Gefrierzeit

**Tipp:** Tia Maria ist ein jamaikanischer Kaffeelikör.

## Carpaccio

4 Portionen

300 g Rinderfilet  
4 EL Zitronensaft  
125 ml (1/4 l) Olivenöl  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
170 g Parmesan-Käse

Zum Garnieren:

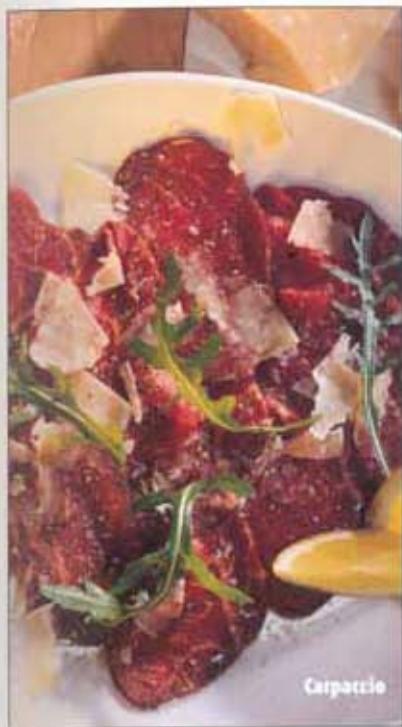
1 Bio-Zitrone (unbehandelt, unge-  
wachst)  
etwas Rauke (Rucola)

**Zubereitungszeit: 25 Minuten,  
ohne Gefrier- und Durchziehzeit**

**Insgesamt:**

E: 120 g, F: 196 g, Kh: 8 g,  
kj: 9525, kcal: 2274

**Klassisch**



Carpaccio

1. Filet unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Filet in Frischhaltefolie wickeln und im Gefrierschrank leicht anfrieren lassen.
2. Anschließend das angefrorene Filetstück mit einem scharfen Messer oder einem elektrischen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden.
3. Filetscheiben dachziegelartig auf einer großen Platte anrichten. Zitronensaft und Olivenöl auf die Filetscheiben träufeln. Mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen.
4. Parmesan in sehr dünne Scheiben hobeln. Die Filetscheiben damit belegen und mit Pfeffer bestreuen.
5. Zum Garnieren Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Spalten schneiden. Rauke abspülen und trocken tupfen. Carpaccio mit Zitronenspalten und Rauke garniert servieren.

**Beilage:** Ciabatta-Brot.



Carpaccio vom Fisch

**Insgesamt:**

E: 87 g, F: 52 g, Kh: 5 g,  
kj: 3537, kcal: 848

**Etwas teurer - für Gäste**

1. Lachs und Heilbutt unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen.
2. Den Fisch schräg in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Lachsscheiben, einander leicht überlappend, zu einem Rechteck auf ein Stück Frischhaltefolie legen. Die Heilbuttscheiben darauf verteilen. Den Fisch mit Hilfe der Frischhaltefolie von der langen Seite her aufrollen. Die Rolle in der Folie im Gefrierschrank anfrieren lassen.
3. Von der Fischrolle die Folie entfernen. Den Fisch in Scheiben schneiden und auf gut gekühlten Portionstellern anrichten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen, mit Limetten- oder Zitronensaft und Olivenöl beträufeln.
4. Crème fraîche mit saurer Sahne verrühren. Einen Löffel der Creme jeweils in die Mitte der Fischscheiben geben. Mit Kaviar und Salatblättern garnieren.

## Carpaccio vom Fisch

4 Portionen

200 g frischer Lachs, ohne Haut und Gräten  
200 g frischer Heilbutt, ohne Haut und Gräten  
grobes Salz  
frisch gemahlener, weißer Pfeffer  
Saft von 1 Limette oder Zitrone  
2 EL Olivenöl  
1 EL Crème fraîche  
2 EL saure Sahne  
50 g Kaviar, z. B. von Seehasen  
gewaschene, fein geschnittene  
Salatblätter

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne  
Gefrierzeit**



## Carpaccio von Zucchini mit Gorgonzolacreme und Pinienkernen

4 Portionen

### Für die Gorgonzolacreme:

1 Schalotte oder kleine Zwiebel  
 $\frac{1}{2}$  Bund Suppengrün (etwa 150 g, Möhre, Porree [Lauch], Sellerie)  
 1 Tomate  
 6 Stängel frische Kräuter, z. B. Kerbel, Dill, Petersilie, Schnittlauch  
 120 g Gorgonzola-Käse  
 2 Becher (je 150 g) Crème fraîche frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer  
 2 kleine Zucchini (je etwa 200 g)  
 Meersalz  
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
 2-3 EL Zitronensaft  
 1-2 EL Olivenöl  
 je 2 EL geröstete, gehackte Walnuss- und Pinienkerne  
 etwa 10 blaue Weintrauben  
 Petersilienblättchen

**Zubereitungszeit: 45 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 52 g, F: 179 g, Kh: 41 g,  
 kJ: 8254, kcal: 1983

**Vegetarisch**

1. Für die Creme Schalotte oder Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Suppengrün putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Tomate waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomate kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, halbieren, entkernen und Stängelansatz entfernen. Tomate fein würfeln und beiseite legen.

2. Kräuter abspülen und trockentupfen. Von dem Kerbel und der Petersilie die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden. Von dem Dill die Spitzen von den Stängeln zupfen. Spitzen klein schneiden. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.  
 3. Gorgonzola in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Vorbereitete Kräuter, Schalotten- oder Zwiebelwürfel und Suppengrünwürfel untermengen. Crème fraîche unterrühren. Die Creme mit Pfeffer abschmecken.

4. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Zucchinischeiben auf einer Platte zu einer großen Blüte legen. Meersalz mit Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Die Zucchinischeiben damit bestreichen.

5. In die Mitte der Blüte zwei Esslöffel der Creme geben. Weintrauben darumlegen. Mit einigen gehackten Pinien- und Walnusskernen und bei-

seite gelegten Tomatenwürfeln bestreuen. Nach Belieben mit Petersilienblättchen garnieren.

6. Restliche Creme mit den restlichen Pinien- und Walnusskernen und Tomatenwürfeln bestreuen, mit Petersilienblättchen garnieren und zum Carpaccio reichen.

Dazu passt ein frisches Ciabatta-Brot und ein fruchtiger trockener Weißwein. Gefüllte Schalotte oder Zwiebel und gewürfeltes Suppengrün etwa 5 Minuten in etwas Gemüsebrühe dünsten, abkühlen.

## Champignon-Kräuter-Aufstrich

15 Portionen

400 g Champignons  
 1 Zwiebel  
 60 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten  
 3 EL Olivenöl  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
 einige Thymian- und Rosmarinstängel  
 100 g Speisequark (Magerstufe)  
 50 g Naturjoghurt  
 100 g Schafkäse

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 53 g, F: 54 g, Kh: 23 g,  
 kJ: 3396, kcal: 812

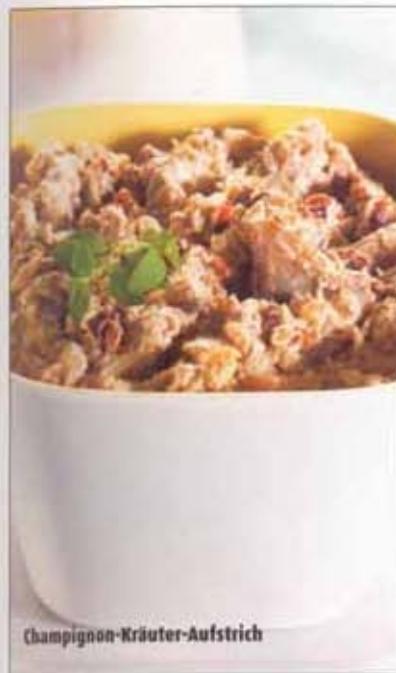
**Raffiniert**

1. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

- Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Champignonwürfel hinzufügen und unter Rühren etwa 10 Minuten mit andünsten. Tomatenstücke unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Champignonmasse erkalten lassen.
- Kräuter abspülen und trockentupfen. Die Blättchen bzw. Nadeln von den Stängeln zupfen. Blättchen oder Nadeln fein hacken.
- Quark mit Joghurt verrühren. Schafkäse fein zerbröseln, mit der Champignonmasse pürieren und unter die Quark-Joghurt-Masse rühren. Kräuter unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Champignon-Kräuter-Aufstrich in 2 gründlich gereinigte, gespülte und getrocknete Gläser füllen, mit Deckeln fest verschließen und kalt stellen.

**Tipp:**

Der Aufstrich ist gekühlt etwa 5 Tage haltbar.



Champignon-Kräuter-Aufstrich

## Rezeptvorschläge für ein vegetarisches Buffet

### Für ein vegetarisches Buffet benötigen Sie für 10-12 Personen:

- 1 x Rezept **Schnittchen mit Grünkernpäste** Seite 339
- 1 x Rezept **Baguette mit Tomate und Mozzarella** Seite 22
- 1 x Rezept **Senfständel** Seite 350
- 1 x Rezept **Champignon-Kräuter-Aufstrich** Seite 52
- 3 x Rezept **Carpaccio von Zucchini mit Gorgonzolacreme und Pinienkernen** Seite 52
- 3 x Rezept **Obstsalat, klassisch** Seite 262

### Außerdem:

etwas Brot und Brötchen.

### Vorbereitungen am Vortag:

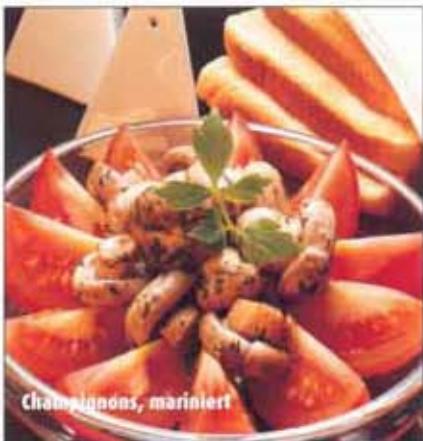
- Im Laufe des Tages:
- Zutaten für die Paste kochen, pürieren.
  - Champignon-Kräuter-Aufstrich zubereiten und kalt stellen.
  - Gorgonzolacreme für das Carpaccio zubereiten, Tomaten würfeln, Weintrauben vorbereiten und alles kalt stellen.
- Am Abend:
- Senfständel backen und trocken lagern.

### Vorbereitungen am Tag des Buffets:

- 4 Stunden vorher: • Zucchini für das Carpaccio hobeln, anrichten und kalt stellen.
- 2 Stunden vorher: • Schnittchen mit Grünkernpäste anrichten.
- 1 Stunde vorher: • Baguettes zubereiten.
- Kurz vorher: • Carpaccio würzen und fertig anrichten.
- Obstsalat zubereiten.
- Brot und Brötchen anrichten.

### Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:

- 1 x Rezept **Ciabatta** Seite 60
- 1 x Rezept **Linsenpaste** Seite 229
- 3 x Rezept **Weizenkörnersalat mit Schafkäse** Seite 408
- 1 x Rezept **Eiersalat mit Sprossen** Seite 80
- 2 x Rezept **Weißenkohlsalat mit Shiitake-Pilzen** Seite 407
- 1 x Rezept **Moussaka** Seite 254
- 1,5 x Rezept **Sommer-Kaltschale mit Pfannkuchenstreifen** Seite 356



## Champignons, mariniert

4-6 Portionen

- 500 g kleine Champignons
- 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 125 ml (1/2 l) Estragonessig
- 250 ml (1/2 l) Wasser
- 2 Lorbeerblätter
- 10 weiße Pfefferkörner
- 1 EL Zucker
- Salz
- 4-5 Estragonzweige
- 1 Minzezweig

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 22 g, F: 0 g, Kh: 21 g,  
kj: 811, kcal: 196

### Gut vorzubereiten

1. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen und abtropfen lassen. Champignons in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten garen. Anschließend in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
2. Schalotten und Knoblauch abziehen, mit Estragonessig, Wasser, Lorbeer-

blättern, Pfefferkörnern, Zucker und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Estragon und Minze vorsichtig abspülen und in die Flüssigkeit geben. Topf von der Kochstelle nehmen, die Champignons hinzufügen und in der Essigflüssigkeit erkalten lassen.

3. Champignons in sorgfältig gespülte Gläser mit Schraubverschluss geben, die Essigflüssigkeit nochmals erhitzen und darauf gießen. Gläser sofort verschließen und auf den Kopf stellen (etwa 5 Minuten). An einem kühlen Ort aufbewahren.

**Beilage:** Toast, Butter.

### Tipp:

Die marinierten Champignons aus der Marinade nehmen und 1-2 Esslöffel gehackte Petersilie unterheben. Die Champignons auf einem Glasteller anrichten und mit Tomatenachteln garnieren.

## Charlotte Russe

6-8 Portionen

### Für die Creme:

- 1 Vanilleschote
- 500 ml (1/2 l) Milch
- 4 Eigelb (Größe M)
- 100 g Zucker
- 10 Blatt weiße Gelatine
- 2 EL heißer Orangensaft
- etwa 300 g Aprikosenhälften (aus der Dose)
- 12-15 Löffelbiskuits
- 3 EL Marillen- oder Aprikosengeist
- 500 ml (1/2 l) Schlagsahne

**Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Kühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 67 g, F: 204 g, Kh: 265 g,  
kj: 14093, kcal: 3368





Chicken-Schnittchen

### Für Gäste – mit Alkohol

1. Für die Creme Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Milch mit Vanilleschote und -mark in einem Topf zum Kochen bringen. Topf von der Kochstelle nehmen, Vanilleschote entfernen.
2. Eigelb mit Zucker schaumig schlagen. Nach und nach die heiße Milch unterrühren. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen. Gelatine leicht ausdrücken und in dem heißen Orangensaft unter Rühren auflösen, etwas abkühlen lassen. Gelatine mit etwas von der Vanillecreme verrühren, dann die restliche Vanillecreme untermischen. Aprikosenhälften in einem Sieb abtropfen lassen und pürieren.

3. Eine Charlotte-Form mit geraden Wänden (Inhalt etwa 1,5 l) mit den Löffelbiskuits auslegen, mit dem Marillen- oder Aprikosengeist beträufeln.
4. Sahne steif schlagen (etwas Sahne zum Verzieren abnehmen). Sobald die Vanillecreme anfängt dicklich zu werden, Sahne unterheben. Ein Drittel der Vanille-Sahne-Creme in die Charlotte-Form geben, mit der Hälfte des Aprikosenpürees bestreichen. Ein zweites Drittel der Vanille-Sahne-Creme darauf verteilen und das restliche Aprikosenpüree darauf streichen.
5. Restliche Vanille-Sahne-Creme darauf geben und glatt streichen. Die Charlotte etwa 24 Stunden kalt stellen und dann auf einen Teller stürzen. Die Charlotte mit geschlagener Sahne verzieren.

### Tipp:

Wer die Charlotte ganz klassisch mag, verzichtet auf Marillengeist und Aprikosenpüree.

## Chicken-Schnittchen

10 Stück

400 g Hähnchenbrustfilet  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
2 EL Speiseöl  
10 Scheiben Weißbrot  
4 EL Salatmayonnaise  
1 TL Currysauce  
1-2 EL Zitronensaft  
2 Zweige glatte Petersilie

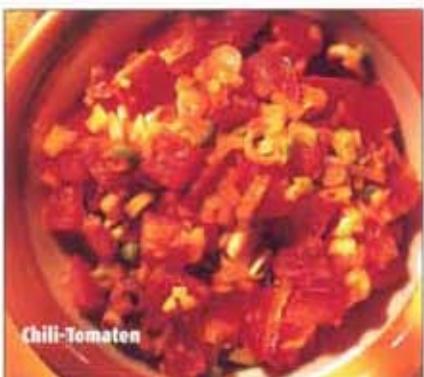
**Zubereitungszeit: 20 Minuten, ohne Abkühlzeit**

### Insgesamt:

E: 130 g, F: 100 g, Kh: 190 g,  
kJ: 9300, kcal: 2220

### Gut vorzubereiten

1. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrustfilets hinzugeben und von beiden Seiten 10-15 Minuten goldbraun braten. Filets erkalten lassen und in 20 dicke Scheiben schneiden.
2. Die Brotscheiben toasten. Mayonnaise mit Curry, Salz und Zitronensaft verrühren. Die Brotscheiben damit bestreichen. Jeweils 2 Hähnchenbrustfiletscheiben darauf legen.
3. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Chicken-Schnittchen mit den Petersilienblättchen garniert servieren.



## Chili-Tomaten

8-10 Portionen

Für die Sauce:

100 ml Olivenöl

3 EL Weissessig

8-10 mittelscharfe rote Chilischoten

1 gestr. TL Zucker

1 kg Tomaten

Salz, 3-4 Zwiebeln

2 Bund Frühlingszwiebeln (je ca. 250 g)

**Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Durchziehzeit**

Insgesamt:

E: 17 g, F: 104 g, Kh: 77 g,

kJ: 5517, kcal: 1316

**Gut vorzubereiten**

1. Für die Sauce Olivenöl mit Weissessig in einen hohen Rührbecher geben und verrühren.
2. Chilischoten waschen, abtrocknen, entstielen, längs halbieren und entkernen. Chilischoten grob zerkleinern und zur Essig-Öl-Mischung geben. Die Zutaten mit einem Mixstab pürieren, Zucker unterrühren. Die Sauce etwa 12 Stunden durchziehen lassen.
3. Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren, entkernen und die Stängelansätze

entfernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und mit Salz würzen.

4. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, das dunkle Grün bis auf etwa 15 cm entfernen. Frühlingszwiebeln waschen, abtropfen lassen und in Ringe schneiden.
5. Die vorbereiteten Salatzutaten in eine Schüssel geben und mischen. Die Sauce unterheben. Die Chili-Tomaten etwas durchziehen lassen.

**Tipp:** Chili-Tomaten passen gut zu gegrilltem Fisch, Fleisch und zu Taco-Chips. Wer es weniger scharf mag, sollte grüne Chilischoten verwenden.

## Chinakohlsalat mit Bündner Fleisch

2 Portionen

350 g Chinakohl

200 g Bündner Fleisch

3 Orangen

1 Grapefruit

125 g blaue Weintrauben

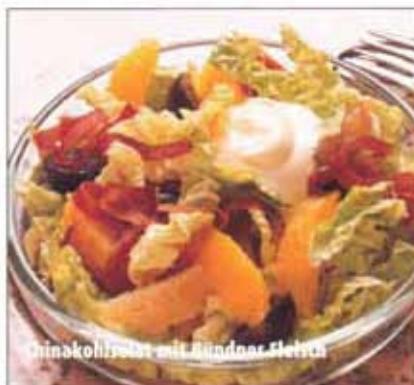
Für die Salatsauce:

7 EL Salatmayonnaise (etwa 120 g)

1 EL Weinbrand

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

etwas Zucker



**Zubereitungszeit: 35 Minuten**

Insgesamt:

E: 88 g, F: 83 g, Kh: 93 g,

kj: 6469, kcal: 1547

**Mit Alkohol – für Gäste**

1. Chinakohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Blätter waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.
2. Das Bündner Fleisch ebenfalls in schmale Streifen schneiden. Orange und Grapefruit so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Orangen und Grapefruit über einer Schüssel filetieren, den Saft dabei auffangen. Trauben waschen, trockentupfen, entstielen, halbieren und entkernen.
3. Für die Sauce Mayonnaise mit dem aufgefangenen Orangen- und Grapefruitsaft, Weinbrand, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.
4. Die Salatzutaten in einer Schüssel anrichten. Die Sauce nach Belieben Klecksen auf den Salat geben oder den Salat mit der Sauce übergießen und einige Minuten durchziehen lassen.

## Chinasauce, süß-scharf

7 Portionen (etwa 350 g)

3 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

4 EL Speiseöl

250 ml ('/ 1 l) Sherry (medium)

5 EL Tomatenketchup

2 EL flüssiger Honig

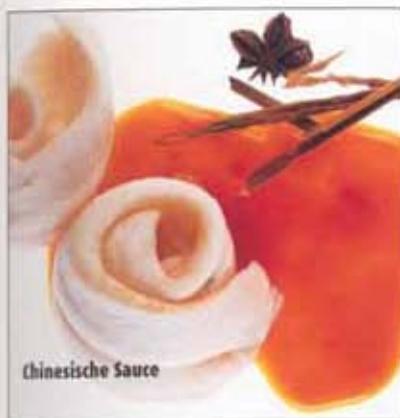
Chilisauce oder Tabasco

Salz

etwas Weißweinessig

Sojasauce

frisch gemahlener Pfeffer



**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 6 g, F: 41 g, Kh: 74 g,  
kj: 4038, kcal: 965

**Raffiniert - mit Alkohol**

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel unter Rühren etwa 3 Minuten darin dünsten.
2. Sherry, Ketchup und Honig unterrühren. Sauce unter Rühren aufkochen lassen. Mit Chilisauce oder Tabasco, Salz, Essig, Sojasauce und Pfeffer würzen.
3. Die Sauce zudeckt erkalten lassen und vor dem Servieren nochmals abschmecken.

**Tipp:** Chinasauce zu ausgebackenen oder gegrillten Garnelen oder kaltem Geflügel servieren.

## Chinesische Sauce

10 Portionen (etwa 500g)

100 ml Sojasauce  
100 ml trockener Weißwein (Riesling oder Silvaner)  
2 EL Weißweinessig

250 ml (1/1 l) Wasser  
2-3 Knoblauchzehen  
1 Msp. gemahlener Ingwer  
1 EL Zucker  
2 Sternanis  
1/2 Stange Zimt  
5 Gewürznelken  
1 EL Speisestärke  
2 EL Tomatenketchup  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

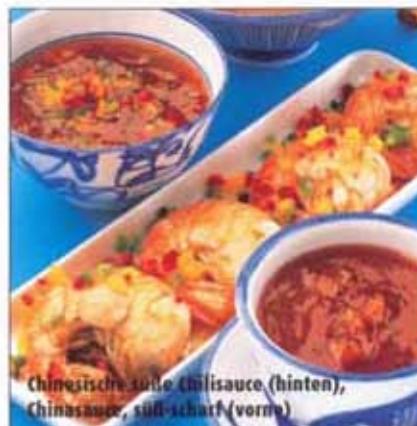
**Zubereitungszeit: 50 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 10 g, F: 0 g, Kh: 48 g,  
kj: 1313, kcal: 314

**Raffiniert - mit Alkohol**

1. Sojasauce, Wein, Essig und Wasser in einem Topf erhitzen. Knoblauch abziehen, fein hacken und hinzufügen. Mit Ingwer, Zucker, Sternanis, Zimt und Nelken würzen. Den Sud zum Kochen bringen und etwa 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb gießen.
2. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, die Sauce damit binden. Tomatenketchup unterrühren und einmal aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**Tipp:** Die chinesische Sauce schmeckt zu Fischfilet, Schweinefleisch, Geflügel, zu ausgebackenen Scampis und Tintenfischringen.

## Chinesische süße Chilisauce

12-14 Portionen (etwa 700 g)

Je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote (etwa 600 g)

2 EL Speiseöl

500 ml (1/1 l) süße Chilisauce

200 ml Sweet & Sour Sauce (erhältlich im Asialaden)

frisch gemahlener Pfeffer

4 EL Sojasauce

**Zubereitungszeit: 35 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 43 g, F: 33 g, Kh: 181 g,  
kj: 5924, kcal: 1414

**Schnell**

1. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schoten waschen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden.
2. Speiseöl in einem Topf erhitzen, Paprikastreifen darin andünsten. Chilisauce und Sweet & Sour Sauce hinzugeben und etwa 5 Minuten unter Rühren leicht einkochen lassen. Mit Pfeffer und Sojasauce würzen.

**Tipp:**

Chilisauce passt zu gegrillten Garnelen, rohem Tunfisch oder Lachs und Reisgerichten. Sie kann durch Zusatz von Tabasco oder Chilischoten in eine scharfe Sauce umgewandelt werden.

## Chips mit Avocado-Dip

6-8 Portionen

1 Bio-Limette (unbehandelt, ungewachst)  
 1 Zwiebel  
 2 große Avocados  
 4 Stängel frischer Koriander  
 2 EL Salatmayonaise  
 1 TL Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 1/2 TL Currysüppchen

würzige Chips

**Zubereitungszeit: 15 Minuten, ohne Kühlzeit**

Insgesamt, ohne Chips:

E: 10 g, F: 133 g, Kh: 18 g,  
 kj: 5432 , kcal: 1297

### Raffiniert

1. Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Limette halbieren und auspressen.
2. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Avocados halbieren, die Steine herausnehmen. Avocados schälen, das Fruchtfleisch in Stücke schneiden und mit Limettensaft beträufeln.
3. Koriander abspülen und trocken-tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen (einige Blättchen zum Garnieren beiseite legen).
4. Zwiebelwürfel, Avocadostücke, Limettenschale, Korianderblättchen, Mayonnaise, Salz, Pfeffer und Curry in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab kurz pürieren. Den Dip bis zum Servieren kalt stellen.
5. Den Dip mit den beiseite gelegten Korianderblättchen garnieren. Chips dazu reichen.



## Chips mit Paprika-Dip

6-8 Portionen

### Für den Dip:

1 kleine Zwiebel  
 1 gelbe oder rote Paprikaschote  
 2-3 EL Salatmayonaise  
 1/2 gestr. TL Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 1/2 TL Paprikapulver edelsüß  
 6 EL (120 g) Doppelrahm-Frischkäse

würzige Chips oder Nachos

### Zum Bestäuben:

Paprikapulver edelsüß

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

Insgesamt, ohne Chips:

E: 16 g, F: 71 g, Kh: 19 g,  
 kj: 3254 , kcal: 777

### Für Gäste

1. Für den Dip Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden.
2. Zwiebelwürfel mit Paprikastücken u. Mayonnaise in einen hohen Rührbecher geben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Frischkäse unterrühren.
3. Den Dip in eine kleine Schale füllen, mit Paprika bestäuben und zu den Chips oder Nachos reichen.

### Tipp:

Servieren Sie den Dip zu einer Rohkostplatte. Besonders fein kann der Dip püriert werden, wenn die Zwiebelwürfel und Paprikastücke vor dem Pürieren einige Minuten in einem Topf mit 1 EL Speiseöl weich gedünstet werden.

## Chorizo-Spießchen, würzig

16 Scheiben

1 schmales Stangenbaguette

(etwa 350 g)

1 kleiner Lollo bionda (etwa 200 g)

4 EL Olivenöl

480 g Chorizo-Wurst (spanische

Paprikawurst, 12 Scheiben)

evtl. frisch gemahlener Pfeffer

2 rote Zwiebeln (etwa 100 g)

16 große, mit Paprika gefüllte grüne

Oliven (etwa 160 g)

1 Bund Majoran zum Garnieren

Außerdem 16 kleine Holzstäbchen

**Zubereitungszeit: 45 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 128 g, F: 196 g, Kh: 176 g,

kJ: 12448, kcal: 2972

**Raffiniert**

1. Baguette in 16 Stücke (je etwa 20 g) schneiden. Lollo bionda putzen und von schlechten Blättern befreien. Lollo bionda waschen, trocken tupfen oder trockenschleudern.

2. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Baguettstücke- und Wurstscheiben portionsweise von beiden Seiten leicht darin anbraten, herausnehmen und nach Belieben mit Pfeffer bestreuen. Zwiebeln abziehen, zuerst in Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen.

3. Baguettstücke zuerst mit einem Salatblatt, dann mit einer Wurstscheibe, Zwiebelringen und zuletzt mit

## Rezeptvorschläge für ein spanisches Buffet

**Für ein spanisches Buffet benötigen Sie für 10-12 Personen:**

2 x Rezept **Chorizo-Spießchen, würzig** Seite 59

2 x Rezept **Chicken-Schnittchen** Seite 55

2 x Rezept **Crostini mit rohem Schinken** Seite 68

1 x Rezept **Champignons, mariniert** Seite 54

2 x Rezept **Salat von großen weißen Bohnen** Seite 323

**Außerdem:**

2-3 Baguettetbrote, Maisbrot oder spanisches Weißbrot

**Eine Woche im Voraus:**

Champignons, mariniert zubereiten.

**Vorbereitungen am Vortag:**

Im Laufe des Tages: • Hähnchenbrust für Chicken-Schnittchen braten, kühl stellen.

• Salat von großen weißen Bohnen ohne Beilage und ohne Basilikum zubereiten.

Am Vorabend: • Salat für die Chorizo-Spießchen vorbereiten und im Gefrierbeutel im Kühlschrank aufbewahren.

• Tomaten für die Crostini enthüten und würfeln.

**Vorbereitungen am Tag des Buffets:**

3 Stunden vorher: • Die Chorizo-Spießchen zubereiten.

2 Stunden vorher: • Fleisch für die Chicken-Schnittchen schneiden, Schnittchen fertig stellen.

• Basilikum zum Salat von großen weißen Bohnen geben.

1 Stunde vorher: • Crostini fertig stellen.

• Brote aufschneiden.

**Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:**

2 x Rezept **Oliven im Speck-Käse-Mantel** Seite 264

2 x Rezept **Rot-grüne Paprikatorte mit Salat** Seite 316

3 x Rezept **Tunfischsalat** Seite 397

3 x Rezept **Fladenbrot mit Kräutern** Seite 104

3 x Rezept **Obstsalat mit Cream Sherry** Seite 262

einer Olive belegen. Die Oliven jeweils mit einem Holzstäbchen feststecken.

4. Zum Garnieren Majoran abspülen und trocken tupfen. Die Spießchen auf

einer Platte anrichten und mit Majoran zweigen garnieren.

## Ciabatta

4 Stück

### Für den Hefeteig:

1/2 Pck. (21 g) frische Hefe  
500 ml (1/2 l) lauwarmes Wasser  
950 g Weizenmehl (Type 550)  
5 EL (75 ml) lauwarme Milch  
1 EL Olivenöl  
1 gestr. EL Salz  
evtl. 2-3 EL lauwarmes Wasser

**Zubereitungszeit: 70 Minuten, ohne Ruhe- und Teiggezeit**

**Backzeit: 20-25 Minuten je Backblech**

### Insgesamt:

E: 101 g, F: 23 g, Kh: 690 g,  
kj: 14341, kcal: 3423

### Dauert länger

1. Für den Vorteig 1/4 Päckchen frische Hefe in 250 ml (1/4 l) Wasser bröckeln,

3-4 Minuten stehen lassen, dann sorgfältig verrühren. Mehl sieben, 350 g davon zu der Hefemischung geben und gut untermischen. Den Vorteig zugedeckt bei Zimmertemperatur gut 12 Stunden ruhen lassen.

2. Restliche Hefe in die Milch bröckeln, 3-4 Minuten stehen lassen, dann sorgfältig verrühren. Restliches Wasser, Olivenöl und den Vorteig hinzugeben. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken sorgfältig verarbeiten. Restliches Mehl mit Salz hinzufügen und etwa 2 Minuten auf niedriger Stufe und 3 Minuten auf mittlerer Stufe durchkneten, evtl. noch Wasser hinzugeben.

3. Den Teig leicht mit Mehl bestäuben, aus der Schüssel nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche leicht durchkneten, evtl. etwas Mehl unterarbeiten. Der Teig soll relativ weich bleiben. Nochmals zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er sich verdoppelt

hat und Blasen zeigt.

- Den Teig auf der gut mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche in 4 Portionen teilen, aber nicht durchkneten. Die Teigportionen zu je einem Rechteck (etwa 10 x 25 cm) ausrollen. Jedes Teigrechteck auf ein Stück gemehltes Backpapier legen und mit den Fingern regelmäßig eindrücken. Die Teigrechtecke zugedeckt etwa 90 Minuten ruhen lassen. Der Teig geht nur wenig auf.
- Zwei Backbleche für etwa 15 Minuten zum Erhitzen in den vorgeheizten Backofen geben, danach mit Backpapier belegen. Die Teigbrote vorsichtig umgedreht darauf legen (dabei aber nicht die Luft herausdrücken!). Das Backpapier vorsichtig entfernen. Die Backbleche nacheinander (bei Heiß zusammen) in den Backofen schieben. Ober-/Unterhitze: 200-220 °C (vorgeheizt). Heißluft: 180-200 °C (vorgeheizt). Gas: etwa Stufe 4 (vorgeheizt). Backzeit: 20-25 Minuten je Backblech.
- Während der ersten 10 Minuten der Backzeit die Brote dreimal mit Wasser bestreichen.
- Die Ciabatta-Brote von den Backblechen lösen und auf einem Kuchennetz erkalten lassen.

### Tipp:

Aus dem gleichen Teig können Sie ein Oliven-Tomaten-Brot herstellen. Nach der Stunde Teiggezeit werden 100 g schwarze und grüne, entsteinte gewürfelte Oliven und 6 gewürfelte, getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt, abgetropft) unter den Teig geknetet. Den Teig teilen, aus einer Portion ein flaches Brot, aus dem restlichen Teig flache Fladen formen. Nach 90 Minuten Ruhezeit das Brot etwa 30 Minuten und die Fladen etwa 20 Minuten backen.



## Ciabatta-Brötchen mit Frikadellen

12 Stück

1 Brötchen (Semmel) vom Vortag

1 Zwiebel

1 Bund Petersilie

500 g Gehacktes vom Schwein

1 Ei (Größe M)

2 TL Senf, z. B. Dijon-Senf

1 TL Pul Biber (geschrotete Pfefferschoten)

Salt, frisch gemahlener Pfeffer

6 EL Olivenöl

6 Ciabatta-Brötchen zum Aufbacken

2 saure Gurken

200 g Delikatessmayonnaise

1 TL Tsatsiki-Gewürzmischung

12 Salatblätter, z. B. Lollo bionda

**Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 132 g, F: 300 g, Kh: 192 g,

kJ: 16500, kcal: 3948

**Beliebt**

**1.** Brötchen in kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen fein hacken.

**2.** Gehacktes in eine Schüssel geben. Ausdrücktes Brötchen, Zwiebelwürfel, Petersilie, Ei und Senf hinzugeben. Die Zutaten gut vermengen. Mit Pul Biber, Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Aus der Fleischmasse mit angefeuchteten Händen 12 flache Frikadellen



**Ciabatta-Brötchen mit Frikadellen**

formen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin von beiden Seiten in etwa 10 Minuten knusprig braten, herausnehmen und erkalten lassen.

**4.** Ciabatta-Brötchen nach Packungsanleitung aufbacken und anschließend etwas abkühlen lassen.

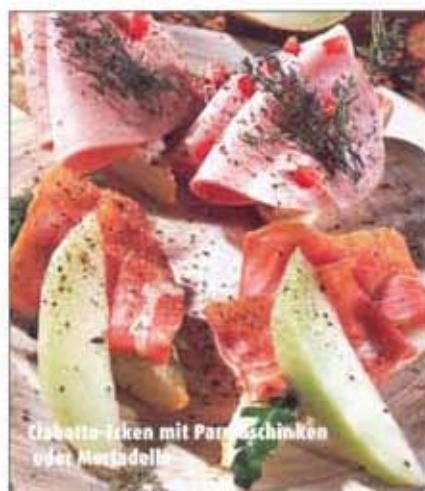
**5.** Gurken in kleine Würfel schneiden. Mayonnaise mit der Gewürzmischung

verrühren. Gurkenwürfel unterrühren. Etwa einen Esslöffel der Mayonnaise zum Garnieren beiseite stellen. Salatblätter waschen und trockentupfen.

**6.** Ciabatta-Brötchen waagerecht aufschneiden. Die Schnittflächen mit der Mayonnaise bestreichen und mit Salatblättern belegen. Je eine Frikadelle darauf legen. Die beiseite gelegte Mayonnaise in Tupfen darauf geben.

## Ciabatta-Ecken mit Parmaschinken oder Mortadella

6 Portionen



2 Ciabatta-Brote (je etwa 300 g), zum Aufbacken

Für die Ciabatta-Ecken mit Parmaschinken:

125 g Rucola (Rauke)  
1 rote Zwiebel  
2 EL Kräuteressig  
3 EL Olivenöl  
2 EL Orangensaft  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
etwa 24 Scheiben Parmaschinken  
einige dünne Melonenscheiben  
(z. B. Honigmelone)

Für die Ciabatta-Ecken mit Mortadella:

3 Tomaten  
3 Frühlingszwiebeln  
10 entsteinte Oliven  
50 g geriebener Parmesan-Käse  
200 g Ricotta (italienischer Frischkäse)  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
gerekelter Thymian

12 große Scheiben Mortadella  
Thymianzweige

**Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Abkühl- und Durchziehzeit**

**Insgesamt:**

Ciabatta-Ecken mit Parmaschinken

E: 92 g, F: 46 g, Kh: 173 g,  
kJ: 6221, kcal: 1474

**Insgesamt:**

Ciabatta-Ecken mit Mortadella

E: 104 g, F: 152 g, Kh: 170 g,  
kJ: 10487, kcal: 2494

**Für Gäste**

1. Ciabatta-Brote nach Packungsanleitung aufbacken und etwas abkühlen lassen. Brote waagerecht halbieren, dann jede Brothälfte in 6 Dreiecke schneiden.
2. Für die Ciabatta-Ecken mit Parmaschinken: Rucola waschen, trockentupfen und in große Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel mit Essig, Olivenöl und Orangensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola unterheben, etwas durchziehen lassen.
3. Zwölf Ciabatta-Ecken mit etwas von der Rucola-Zwiebel-Mischung belegen und je 2 Scheiben Parmaschinken und eine dünne Melonenscheibe darauf legen, mit Pfeffer bestreuen. Ciabatta-Ecken mit Parmaschinken auf einer Platte anrichten.

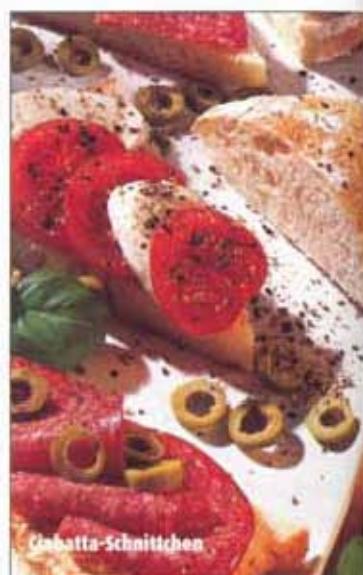
4. Für die Ciabatta-Ecken mit Mortadella: Tomaten waschen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen, dann mit kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthüften, halbieren, entkernen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in kleine Würfel schneiden.

5. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Oliven in kleine Stücke schneiden. Tomatenwürfel, Zwiebelringe, Olivenstücke und Parmesan-Käse mit Ricotta verrühren, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

6. Die restlichen Ciabatta-Ecken mit der Creme bestreichen. Je 1 Scheibe Mortadella darauf legen und auf der Platte mit anrichten. Thymian abspülen und trockentupfen. Ciabatta-Ecken mit Mortadella mit Thymianzweigen garnieren.

## Ciabatta-Schnittchen

6 Portionen



1 Ciabatta-Brot (etwa 300 g), zum Aufbacken

250 g Mozzarella-Käse  
4 mittelgroße Tomaten  
200 g Doppelrahm-Frischkäse  
frischer, grob gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Abkühlzeit**



Cocktail-Igel

Insgesamt:

E: 103 g, F: 116 g, Kh: 169 g,  
kJ: 8978, kcal: 2133

Schnell

1. Ciabatta-Brot nach Packungsanleitung aufbacken, etwas abkühlen lassen. Das Brot waagerecht halbieren, dann in Dreiecke schneiden.
2. Mozzarella-Käse in einem Sieb abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren und die Stängelansätze herauschneiden. Tomatenhälften in dünne Scheiben schneiden.
4. Die Ciabatta-Schnittchen mit Frischkäse bestreichen. Mozzarella- und Tomatenscheiben abwechselnd dachziegelartig darauf legen und mit Pfeffer bestreuen.

## Cocktail-Igel

4 Portionen

50 g Speisequark (Magerstufe)

50 g Doppelrahm-Frischkäse

Salz

Selleriesalz

Zitronensaft

3 Pumpernickelscheiben

4 Cocktailwürstchen (aus dem Glas)

2 grüne Oliven, mit Paprika gefüllt

120 g Mixed Pickles  
(Blumenkohlroschen, Möhrenscheiben, aus dem Glas)

4 Cornichons

einige Mandarinen (aus der Dose)

150 g Käse, z. B. Gouda-Käse

6 grüne und blaue Weintrauben

1/2 Grapefruit

Außerdem:

Cocktailspieße

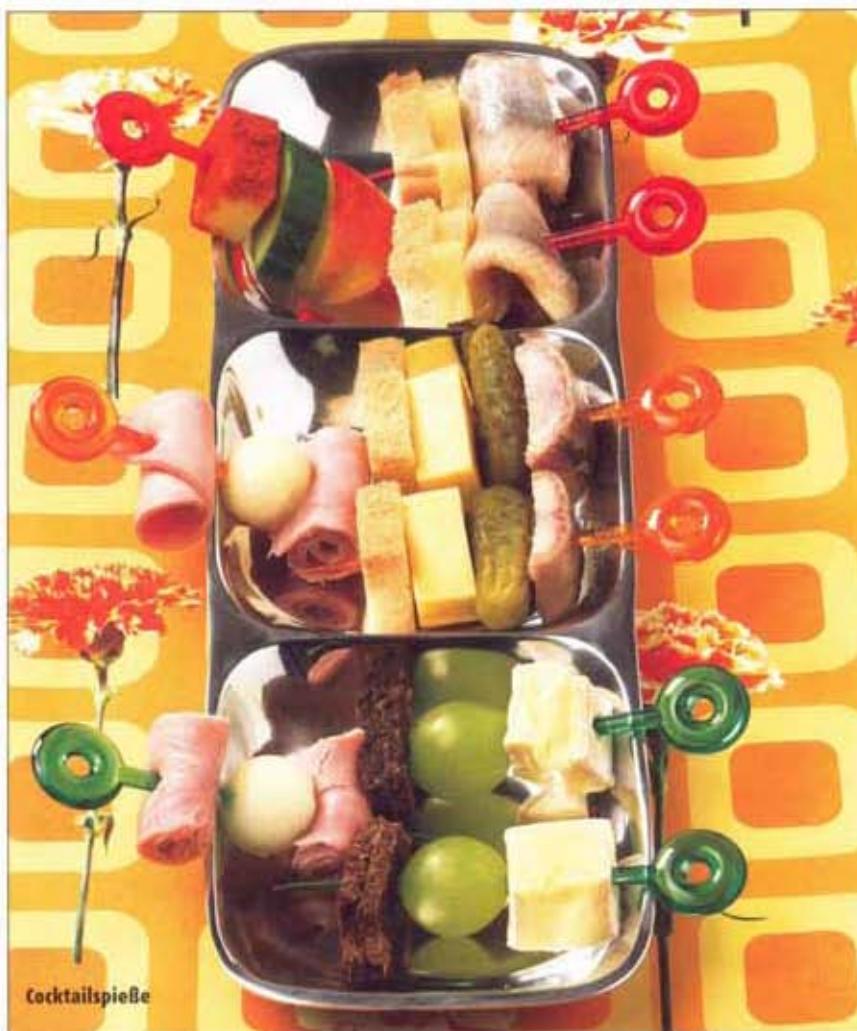
Zubereitungszeit: 55 Minuten

Insgesamt:

E: 66 g, F: 69 g, Kh: 90 g,  
kJ: 5333, kcal: 1275

Für die Party

1. Quark und Frischkäse geschmeidig rühren, mit Salz, Selleriesalz und Zitronensaft abschmecken. 2 Pumpernickelscheiben mit der Quark-Frischkäse-Masse bestreichen. Die Scheiben aufeinander legen und mit der dritten Pumpernickelscheibe belegen, evtl. eine Zeit lang kalt stellen.
2. Die Pumpernickelscheiben mit einem scharfen Messer in gleich große Würfel schneiden.
3. Cocktailwürstchen abtropfen lassen und trockentupfen. Oliven abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Mixed Pickles und Cornichons abtropfen lassen, trockentupfen. Mandarinen ebenfalls abtropfen lassen und trockentupfen.
4. Käse in gleich große Würfel schneiden. Weintrauben waschen, entstielen und trockentupfen.
5. Die vorbereiteten Zutaten wie folgt auf Cocktailspieße stecken. Käsewürfel mit Weintrauben und Mandarinen, Cocktailwürstchen mit Olivenringen, Möhrenscheiben mit Blumenkohlroschen und Cornichons, Pumpernickelwürfel ebenfalls auf Cocktailspieße stecken.
6. Die Grapefruithälfte auf einen Teller legen. Die Cocktailspieße igelartig darauf stecken.



## Cocktailspieße

4 Portionen

150 g Edamer-Käse  
Paprikapulver edelsüß  
1/2 Salatgurke  
1 Apfel, Zitronensaft

2 Matjesfilets (je etwa 70g)  
1 Ananasscheibe (aus der Dose) oder  
1 Apfel  
2 Scheiben Toastbrot, in Würfeln

150 g Räucherfisch

100 g Käse, z. B. Gouda  
2 kleine Gewürzgurken  
1 Scheibe Toastbrot, in Würfeln

150 g Brie-Käse  
8 grüne Weintrauben  
2 Scheiben Pumpernickel

1 Scheibe Kochschinken  
1-2 TL Delikatessmayonnaise  
Melonenfleisch (etwa 100 g)  
etwas Zucker

Außerdem:  
Cocktailspieße

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Insgesamt:

E: 168 g, F: 172 g, Kh: 124 g,  
kj: 11445, kcal: 2732

Für Gäste

1. Edamer-Käse in Würfel schneiden und in Paprika wälzen. Salatgurke waschen, abtrocknen und mit der Schale in dicke Scheiben schneiden. Apfel waschen, abtrocknen, vierteln, entkernen und mit Zitronensaft beträufeln. Zuerst Apfelviertel, dann Gurkenscheiben und zuletzt Käsewürfel auf Spieße stecken.
2. Matjesfilets in Stücke schneiden. Ananasscheibe abtropfen lassen, trockentupfen und ebenfalls in Stücke schneiden oder Apfel waschen, abtrocknen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Matjesfiletstücke, Ananasstücke oder Apelspalten und Toastbrotwürfeln auf Spieße stecken.
3. Räucherfisch in Stücke schneiden. Käse in Würfel schneiden. Fischstücke mit Gurken, Käse- und Toastbrotwürfeln aufspießen.
4. Brie-Käse in Würfel schneiden. Weintrauben abspülen, trockentupfen und entstielen. Pumpernickel in Stücke schneiden. Zuerst Käsewürfel, dann Weintrauben und zuletzt Pumpernickelstückchen auf Spieße stecken.
5. Schinken mit Mayonnaise bestreichen und von der längeren Seite her zusammenrollen und in Röllchen schneiden. Aus dem Melonenfleisch mit einem Kugelausstecker Kugeln ausstechen und in Zucker wälzen. Schinkenröllchen und Melonenkugeln auf Spieße aufstecken. Die Cocktailspieße auf einer Platte anrichten.

## Corned-Beef-Sülze

4-6 Portionen

- 6 Blatt weiße Gelatine
- 2 Blatt rote Gelatine
- 300 ml Fleischbrühe
- 400 g Corned Beef
- 1 gestr. TL Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2-3 Tropfen Tabasco
- 1 Glas Maiskörbchen (Abtropfgewicht 135 g)
- 2 kleine Bockwürste oder Wiener Würstchen (etwa 160 g)
- 2 Gewürzgurken

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Kühlzeit**

Insgesamt:

E: 126 g, F: 67 g, Kh: 13 g,  
kJ: 4864, kcal: 1161

**Einfach**

1. Weiße und rote Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen. Brühe in einem Topf erwärmen. Corned Beef hinzufügen und unter Rühren auflösen.
2. Eingeweichte Gelatine leicht ausdrücken und in der warmen Corned-Beef-Masse unter Rühren auflösen. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco kräftig abschmecken.
3. Den Boden einer dichten Kastenform (etwa 1,2 l Inhalt) etwa  $\frac{1}{3}$  cm hoch mit der Corned-Beef-Masse bedecken und für etwa 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.
4. Maiskörbchen in einem Sieb abtropfen lassen und in die Form schichten, etwas von der Corned-Beef-Masse darauf geben und glatt streichen (die Maiskörbchen sollten dünn mit der

Masse bedeckt sein). Die Form wieder für 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.

5. Bockwürste oder Wiener Würstchen längs in die Form legen und ebenfalls mit der Corned-Beef-Masse bedecken. Die Form wieder für 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.
6. Gewürzgurken längs vierteln, in die Form legen, die restliche Corned-Beef-

Masse darauf verteilen. Die Form für mindestens 6 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

7. Die Form kurz in heißes Wasser tauchen. Die Corned-Beef-Sülze auf eine Platte stürzen.

**Beilage:** Roggenmischbrot.





## Crostini mit Geflügelleber und Tomaten

16 Stück

### Für die Geflügellebercreme:

1 kleine Knoblauchzehe  
1 kleine Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
2 EL Butter  
300 g Geflügelleber  
1 EL abgetropfte Kapern  
1 EL Tomatenmark  
100 ml Weißwein  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 EL fein gehackte Petersilie

### Für den Tomatenbelag:

2 große Fleischtomaten  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
1/2 Bund Basilikum

16 kleine Scheiben weißes, geröstetes Landbrot

**Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Abkühlzeit**

### Insgesamt:

E: 90 g, F: 91 g, Kh: 177 g,  
kj: 8290, kcal: 1979

**Mit Alkohol – für Gäste – gut vorzubereiten**

**1.** Für die Geflügellebercreme Knoblauch und Zwiebel abziehen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Butter darin zerlassen. Knoblauch und Zwiebel darin weich dünsten. Geflügelleber unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen, evtl. Sehnen entfernen. Geflügelleber klein schneiden und hinzugeben. Kapern fein hacken, mit dem Tomatenmark zu der Geflügelleber geben und unter mehrmaligem Wenden etwa 5 Minuten garen, Leber herausnehmen.

**2.** Wein in die Pfanne gießen, zum Kochen bringen und unter Rühren bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie und die Leber unterrühren. Die Masse erkalten lassen.

**3.** Für den Tomatenbelag Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthüften, halbieren, entkernen und Stängelansätze entfernen. Tomaten in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und zu den Tomatenwürfeln geben. Olivenöl darauf trüpfeln und vorsichtig mischen.

**4.** Basilikum abspülen und trocken-tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden und untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** 8 Brotscheiben mit der Geflügellebercreme bestreichen. Restliche Brotscheiben mit den Tomatenwürfeln legen.

### Tipp:

Zum Rösten der Brotscheiben etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Brotscheiben von beiden Seiten darin anrösten.

## Crostini mit Olivencreme

4-6 Portionen

100 g entsteinte, schwarze Oliven  
4 Sardellenfilets (oder Anchovis)  
1 TL abgetropfte Kapern  
Zitronensaft  
2 EL Olivenöl  
Salz, frisch gemahlener, weißer Pfeffer  
2 Tomaten  
Basilikumstängel

12 geröstete Baguettescheiben  
6 kleine, halbierte Sardellenfilets  
gewaschene, trockengetupfte  
Römersalatblätter

**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 33 g, F: 61 g, Kh: 132 g,  
kJ: 5095, kcal: 1217

**Schnell**

**1.** Oliven mit Sardellenfilets in einen Rührbecher geben und mit einem Mix-



Crostini mit Olivencreme

stab grob pürieren. Kapern, Zitronensaft und Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2.** Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthüften, halbieren, entkernen und

Stängelansätze entfernen. Tomaten in Würfel schneiden.

**3.** Basilikum abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden.  
**4.** Die Baguettescheiben mit der Olivencreme bestreichen, mit Tomatenwürfeln, halbierten Sardellenfilets, Römersalat und Basilikum garnieren.

### Rezeptvorschläge für Fernsehabend-Snacks

**Für ein Buffet für einen Fernsehabend benötigen Sie für 10-12 Personen:**

- 2 x Rezept **Crostini mit Geflügelleber und Tomaten** Seite 66
- 1 x Rezept **Doppeldeckerschnittchen** Seite 73
- 1 x Rezept **Ciabatta-Brötchen mit Frikadellen** Seite 61
- 3 x Rezept **Avocado-Dip** Seite 18
- 2 x Rezept **Russischer Quarkdip** Seite 319

**Außerdem:**

Brotchips oder Laugengebäck für den Quarkdip.

**Vorbereitungen am Vortag:**

Für die Crostini Geflügellebercreme, Tomatencreme und Olivencreme zubereiten und kalt stellen.

**Vorbereitungen am Tag des Buffets:**

- 4 Stunden vorher: • Doppeldeckerschnittchen zubereiten, durchschneiden, in Folie wickeln und bis zum Verzehr kalt stellen.
- 3-4 Stunden vorher: • Russischen Quarkdip zubereiten und bis zum Buffet kalt stellen.
- 3 Stunden vorher: • Frikadellen für die Ciabatta-Brötchen braten.
- 2 Stunden vorher: • die Cremes für die Crostini auf die Brote streichen.
- 1-2 Stunden vorher: • Ciabatta-Brötchen aufbacken und füllen. Doppeldeckerschnittchen garnieren.
- 1 Stunde vorher: • Avocado-Dip zubereiten, Tortilla-Chips bereit stellen.

**Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:**

- 2 x Rezept **Sandwichschnitten** Seite 324
  - 1 x Rezept **Roggenbrot Schnittchen mit Heringssalat** Seite 313
  - 1 x Rezept **Schafkäse-Dip** Seite 327
  - 3 x Rezept **Dip Bombay** Seite 72
  - 3 x Rezept **Käse-Dip mit Oliven** Seite 182
- plus Chips und etwa 2,5 kg rohes Gemüse zum Dippen.

## Crostini mit rohem Schinken

4 Portionen

4 Fleischtomaten (etwa 600 g)  
 1 Zwiebelbaguette oder Ciabatta- oder Bauernbrot (etwa 500 g, etwa 6 Scheiben pro Portion)  
 6-8 EL Olivenöl  
 2 Knoblauchzehen  
 360 g Parma- oder Seranoschinken (in Scheiben)  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 1 kleines Bund oder 1/2 Topf Basilikum

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

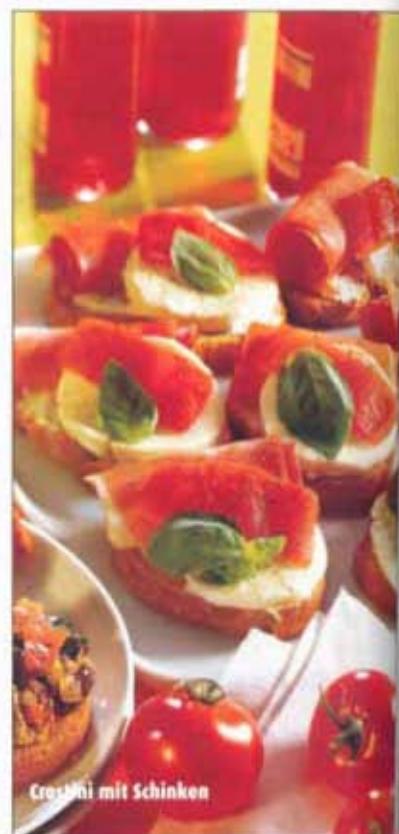
**Insgesamt:**

E: 108 g, F: 92 g, Kh: 256 g, kJ: 9597 , kcal: 2289

**Etwas teurer**



1. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthüften, halbieren, entkernen und Stängelansätze entfernen. Tomaten in Würfel schneiden.
2. Brot in dünne Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brotscheiben in mehreren Portionen von beiden Seiten darin hellbraun rösten und herausnehmen.
3. Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden und in dem verbliebenen Olivenöl andünsten.
4. Schinkenscheiben dritteln. Die gerösteten Brotscheiben damit belegen, Tomatenwürfel darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Brotscheiben auf einer Platte anrichten.
5. Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Brotscheiben mit Knoblauchscheiben und Basilikumblättchen garniert servieren.



## Crostini mit Schinken

10 Stück

6 EL Olivenöl  
 10 Baguettescheiben  
 200 g geröstete rote Paprikaschoten (aus dem Glas)  
 125 g Mozzarella-Käse  
 100 g Sahnequark  
 10 Scheiben luftgetrockneter Knochenschinken (etwa 125 g)  
 2-3 Basilikumstängel  
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 75 g, F: 105 g, Kh: 115 g, kJ: 7185, kcal: 1716

### Für Gäste

1. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Baguettescheiben portionsweise darin von beiden Seiten knusprig braun braten.
2. Paprika etwas abtropfen lassen und in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Mozzarella ebenfalls abtropfen lassen und in 10 Scheiben schneiden.
3. Crostinischeiben mit dem Quark bestreichen. Schinkenscheiben von der schmalen Seite her aufrollen. Je ein Schinkenröllchen und eine Mozzarellascheibe auf eine Crostinischeibe legen. Paprikastreifen quer darüber legen.
4. Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Crostinischeiben mit Pfeffer bestreuen und mit den Basilikumblättchen garniert servieren.

**Tipp:**

Für eine vegetarische Variante den Knochenschinken durch eine zweite Mozzarellascheibe ersetzen.

**Currysauce**

12-15 Portionen

600 ml Wasser  
1 EL Currysauce (indisch)  
2-3 EL Zucker  
1 TL Paprikapulver rosenscharf  
1 TL Sambal Oelek  
1 l (1 kg) Tomatenketchup

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten**Insgesamt:**

E: 26 g, F: 5 g, Kh: 319 g,  
kJ: 6094, kcal: 1457

**Schnell**

1. Wasser in einen Topf geben, Curry, Zucker, Paprika und Sambal Oelek hinzufügen und zum Kochen bringen.
2. Topf von der Kochstelle nehmen. Ketchup einrühren und unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze etwas einkochen lassen.
3. Die Currysauce kann sofort verwendet werden. Oder die Sauce in vorbereitete Gläser oder Flaschen füllen und fest verschließen.

**Tipp:** Die Currysauce passt gut zur klassischen Currywurst. Sie ist gekühlt 3-4 Monate haltbar.

**Currysauce mit Bohnen**

4 Portionen

250 g grüne Bohnen  
1 Zwiebel  
1 EL Butterschmalz  
1-2 TL Currysauce  
300 ml Hühner- oder Fleischbrühe  
1 sehr reife Banane  
1 rote Peperoni  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten**Insgesamt:**

E: 9 g, F: 22 g, Kh: 35 g,  
kJ: 1568, kcal: 374

**Raffiniert**

1. Von den Bohnen die Enden abschneiden, evtl. abfädeln. Bohnen waschen, abtropfen lassen, sehr schräg in Streifen schneiden (schnippeln). Zwiebel abziehen und kleine Würfel schneiden.



2. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die Bohnen hinzugeben und mit Curry bestäuben. Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 10 Minuten garen.
3. Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Bananenmus in die Sauce rühren und die Sauce damit binden.
4. Peperoni waschen, trockentupfen, halbieren und entkernen. Peperonihälften in Streifen schneiden und unter die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:** Die Sauce kann pikant bis scharf abgeschmeckt werden. Sie schmeckt zu Geflügel, hellem Fleisch oder Leber. Je länger die Peperoni mitkocht, desto scharfer wird die Sauce.

## Dattelchutney

8 Portionen (etwa 500 ml [ $\frac{1}{2}$ :1])

150 g frische Datteln  
 50 g Ingwerwurzel (nicht zu dicke Knollen kaufen, diese sind häufig holzig)  
 4 EL Feigenlikör  
 1 TL Sambal Oelek  
 2 EL geröstete, gehobelte Mandeln  
 125 ml ( $\frac{1}{2}$ :1) Schlagsahne  
 etwa 1 EL Sherry

**Zubereitungszeit: 35 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 12 g, F: 56 g, Kh: 98 g,  
 kj: 4338, kcal: 1036

**Raffiniert - mit Alkohol**



Dattelchutney

1. Die Haut der Datteln abziehen. Datteln längs halbieren und die Steine herausnehmen. Dattelhälften in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen, abspülen, trocken tupfen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
2. Dattel- und Ingwerwürfel in eine Schüssel geben. Likör, Sambal Oelek und Mandeln hinzugeben. Die Zutaten gut vermengen.
3. Sahne cremig (halb steif) schlagen und unter die Dattel-Ingwer-Masse heben. Mit Sherry abschmecken.

**Tipp:**

Dattelchutney passt gut zu kaltem Geflügelfleisch und zu kaltem Braten. Statt der frischen Datteln können Sie auch getrocknete Datteln verwenden.

## Datteln mit Käse im Schinkenmantel

24 Stück

24 frische Datteln  
 1 Scheibe (100 g) Manchego-Käse  
 24 abgezogene, ganze Mandeln  
 12 dünne Scheiben Seranoschinken

8 Kopfsalatblätter

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 76 g, F: 63 g, Kh: 238 g  
 kj: 7727, kcal: 1844

**Raffiniert**

1. Datteln waschen, abtropfen lassen und die harte Schale abziehen. Die Früchte an der „Naht“ aufschlitzen und entsteinen.
2. Käse in 24 Stifte schneiden, die der Länge der Dattelsteine entsprechen.
3. Die Datteln jeweils mit einem Käsestift und 1 Mandel füllen.
4. Schinkenscheiben längs halbieren. Die Datteln jeweils mit den Schinkenscheiben umwickeln.
5. Die Datteln mit der Nahtseite nach unten auf ein Backblech (mit Alufolie belegt) legen. Das Backblech in den Backofen schieben und die Datteln knusprig braun backen.
6. Die Datteln vom Backblech nehmen und abkühlen lassen.
7. Salatblätter abspülen und trocken tupfen. Eine Platte mit den Salatblättern auslegen. Die Datteln darauf anrichten.

**Tipp:**

Statt der frischen Datteln können Sie auch getrocknete Datteln verwenden. Am besten geeignet sind die dickfleischigen Naturdatteln, die es meist lose zu kaufen gibt. Die Datteln können auch unter dem vorgeheizten Grill in etwa 6 Minuten knusprig braun gegrillt werden.

## Die längste Pralinen-Eisbombe der Welt

16 Portionen

150 g Vollmilch-Kuvertüre  
100 g Halbbitter-Kuvertüre  
3 Becher (je 125 g) Crème double  
25 g gesiebter Puderzucker  
4-5 EL Rum oder Orangensaft  
15 Milchschokoladen-Riegel mit Waffel und Nougatcremefüllung  
100 g weiße Kuvertüre

**Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Gefrierzeit**

**Insgesamt:**

E: 42 g, F: 335 g, Kh: 336 g,  
kJ: 19126, kcal: 4600

**Für Gäste – mit Alkohol**

1. Beide Kuvertüresorten in Stücke hacken, in einem kleinen Topf im Was serbad bei schwacher Hitze zu einer geschmeidigen Masse verrühren.
2. Crème double mit Handrührgerät mit Rührbesen steif schlagen. Puderzucker und Rum oder Orangensaft unterrühren. Die aufgelöste Kuvertüre unter rühren.
3. Eine Rehrückenform (Länge 30 cm) mit Klarsichtfolie auskleiden und mit den Schokoladenriegeln auslegen

(einige Riegel evtl. in Form schnei den). Die Schokoladenmasse darauf verteilen und glatt streichen. Die Form 3-4 Stunden in das Gefrierfach stellen.

4. Die weiße Kuvertüre in Stücke hacken und wie unter Punkt 1 beschrieben auflösen.
5. Die Rehrückenform aus dem Gefrier fach nehmen, auf eine Platte stürzen und die Klarsichtfolie entfernen. Die

Pralinen-Eisbombe mit Hilfe eines kleinen Löffels mit der Kuvertüre be sprenken (oder die Kuvertüre in einen kleinen Gefrierbeutel füllen, eine Ecke abschneiden und die Eisbombe damit verzieren).

6. Nach Belieben die abgeschnittenen Enden der Schokoriegel hacken und die Eisbombe damit bestreuen.





## Dip Bombay

8 Portionen

- 2 mittelgroße Äpfel
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Becher (je 150 g) Crème fraîche
- 150 g Naturjoghurt
- 1 EL Currypulver
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 14 g, F: 97 g, Kh: 46 g,  
kJ: 4725, kcal: 1142

**Schnell**

1. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.
2. Apfelwürfel mit Crème fraîche, Joghurt und Curry verrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer würzen.

**Tipp:** Dip Bombay zu Geflügelfleisch reichen. Der Dip bekommt eine fruchtige Note, wenn Sie zusätzlich Bananen- und Orangenstückchen unterrühren.

## Dolmadakia

4-6 Portionen

- 200 g eingelegte Weinblätter
- 100 g Zwiebeln
- 2 EL Speiseöl
- 400 g Kalbhackfleisch (ersatzweise Rinderhackfleisch)
- 125 g Rundkornreis
- 375 ml (1/2 l) Salzwasser
- 1/2 EL geschnittene Minzeblättchen
- 1 EL gehackte Petersilie
- gemahlener Zimt
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Saft von 1 Zitrone
- 500-750 ml (1-1/2 l) Hühnerbrühe

**Zubereitungszeit:**

**75 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 95 g, F: 50 g, Kh: 105 g,  
kJ: 5360, kcal: 1280

**Gut vorzubereiten - für Gäste**

1. Weinblätter vorsichtig auseinander falten, unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und auf

einer Arbeitsfläche ausbreiten.

2. Zwiebeln abziehen und in sehr kleine Würfel schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Hackfleisch hinzufügen und kurz mit andünsten, evtl. Fleischklümpchen mit einer Gabel zerkleinern. Hackfleischmasse in eine Schüssel geben.
3. Reis in kochendes Salzwasser geben, zugedeckt zum Kochen bringen und nach Packungsanleitung garen. Reis in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen, abtropfen lassen und zur Hackfleischmasse geben. Minze und Petersilie hinzufügen. Die Zutaten gut vermengen, evtl. verkneten. Mit Zimt, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
4. Jeweils 1 Esslöffel der Hackfleisch-Reis-Masse auf ein Weinblatt geben, die Ränder überschlagen und das Blatt aufrollen.
5. Einen Topf mit den restlichen Weinblättern auslegen, die Röllchen mit der Nahtseite nach unten einschichten und



so viel Hühnerbrühe hinzugießen, dass die Röllchen knapp bedeckt sind. Restlichen Zitronensaft daraufträufeln, zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten garen. Dolmadakia in dem Topf erkalten lassen. Dolmadakia herausnehmen und servieren.

## Doppeldeckerschnittchen (Salami-Schinken-Schnittchen)

10 Stück

10 Scheiben Pumpernickelbrot  
1 kleine Salatgurke  
etwa 100 g Paprika-Brotaufstrich  
(aus dem Kühlregal)  
10 Scheiben Lachsschinken oder  
Rauchfleisch  
10 Scheiben Salami  
1 EL gewürfelte, rote Paprikaschote

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 60 g, F: 40 g, Kh: 200 g,  
kJ: 6070, kcal: 1450

### Gut vorzubereiten

1. Pumpernickelscheiben halbieren. Gurke waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Gurke in dünne Scheiben schneiden. Etwa zwei Drittel des Brotaufstrichs auf 10 Pumpernickelhälften streichen. Jeweils 2-3 Gurkenscheiben darauf legen und mit den restlichen 10 Pumpernickelhälften belegen.
2. Je eine Scheibe Lachsschinken oder Rauchfleisch und Salami dekorativ darauf setzen. Restlichen Brotaufstrich in Tupfen auf die Schnittchen setzen und mit den Paprikawürfeln garnieren.

## Rezeptvorschläge für ein Buffet mit Snacks

**Für ein Buffet mit Snacks benötigen Sie für 10-12 Personen:**

- 3 x Rezept **Mozzarella-Sülzen, kleine** Seite 255  
2 x Rezept **Dolmadakia** Seite 72  
1,5 x Rezept **Toastschnittchen mit Geflügelaspik** Seite 381  
1,5 x Rezept **Käse-Crostini** Seite 182  
1 x Rezept **Oliven-Tomaten-Crostini** Seite 265

**Außerdem:**

3-4 große Fladen- oder Ciabatta-Brote

**Vorbereitungen am Vortag:**

- Mozzarella-Sülzen zubereiten und kalt stellen.
- Dolmadakia zubereiten und kalt stellen.
- Rucola für die Toastschnittchen waschen, trockenschleudern und die Rucola-Butter zubereiten. Übrige Rucola im Gefrierbeutel im Kühlschrank aufbewahren.
- Käsemasse für die Käse-Crostini zubereiten und kalt stellen.

**Vorbereitungen am Tag des Buffets:**

- |                     |   |
|---------------------|---|
| 3 Stunden vorher:   | • Dolmadakia abtropfen lassen und anrichten.              |
| 2-3 Stunden vorher: | • Mozzarella-Sülzen stürzen.                              |
|                     | • Toastschnittchen fertig zubereiten.                     |
| 2 Stunden vorher:   | • Käse-Crostini fertig stellen.                           |
| 1-2 Stunden vorher: | • Oliven-Tomaten-Crostini zubereiten.                     |
| Kurz vorher:        | • Fladen- oder Ciabatta-Brote aufschneiden und anrichten. |

**Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:**

- 1 x Rezept **Spinattaler, kleine** Seite 368  
1 x Rezept **Tomaten, gefüllt** Seite 386  
2 x Rezept **Roastbeefhäppchen** Seite 312  
1 x Rezept **Tatar-Schnittchen** Seite 378  
3 x Rezept **Avocados mit Krabben** Seite 19

## Dreiecksschnittchen

6 Portionen

1 Ciabatta-Brot (etwa 300 g), zum Aufbacken  
 100 g Doppelrahm-Frischkäse  
 2 EL Ajvar (jugoslawische Paprikapaste)  
 2 EL geriebener Parmesan-Käse  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
 gerebelter Thymian  
 80 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten  
 etwa 24 Scheiben italienische Salami  
 einige Basilikumstängel  
 einige entsteinte grüne Oliven

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Abkühlzeit**

Insgesamt:

E: 76 g, F: 89 g, Kh: 167 g,  
 kj: 7435, kcal: 1765

### Für Gäste

1. Ciabatta-Brot nach Packungsanleitung aufbacken und etwas abkühlen lassen. Das Brot waagerecht halbieren, dann in je 5 Dreiecke schneiden.
2. Frischkäse mit Ajvar und Käse verrühren, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Eingelegte Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Ciabatta-Dreiecke mit der Käsecreme bestreichen, Tomatenwürfel darauf verteilen, mit je 2 Scheiben Salami belegen.
4. Basilikum abspülen und trocken-tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Oliven in Scheiben

schnieden. Die belegten Ciabatta-Dreiecke auf einer Platte anrichten, mit Olivenscheiben und Basilikumblättchen garnieren.

## Drei-Schichten-Käse, pikant

8 Portionen

Für die weiße Schicht:

2 Blatt weiße Gelatine  
 200 g Speisequark (Magerstufe)  
 200 g Doppelrahm-Frischkäse  
 1 TL geriebener Meerrettich  
 (aus dem Glas)  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für die gelbe Schicht:

3 Blatt weiße Gelatine  
 200 g reifer Camembert-Käse



125 ml (1/4 l) Schlagsahne  
1 kleine gelbe Paprikaschote  
1/2 TL Currysüßpulver  
1 Dose gemahlener Safran (0,2 g)

**Für die orangefarbene Schicht:**

3 Blatt weiße Gelatine  
200 g Weichkäse, z. B. Castello weiß  
150 g Crème fraîche  
2-3 TL Tomatenmark  
1 TL Paprikapulver edelsüß  
1 Tomate

**Zubereitungszeit:**

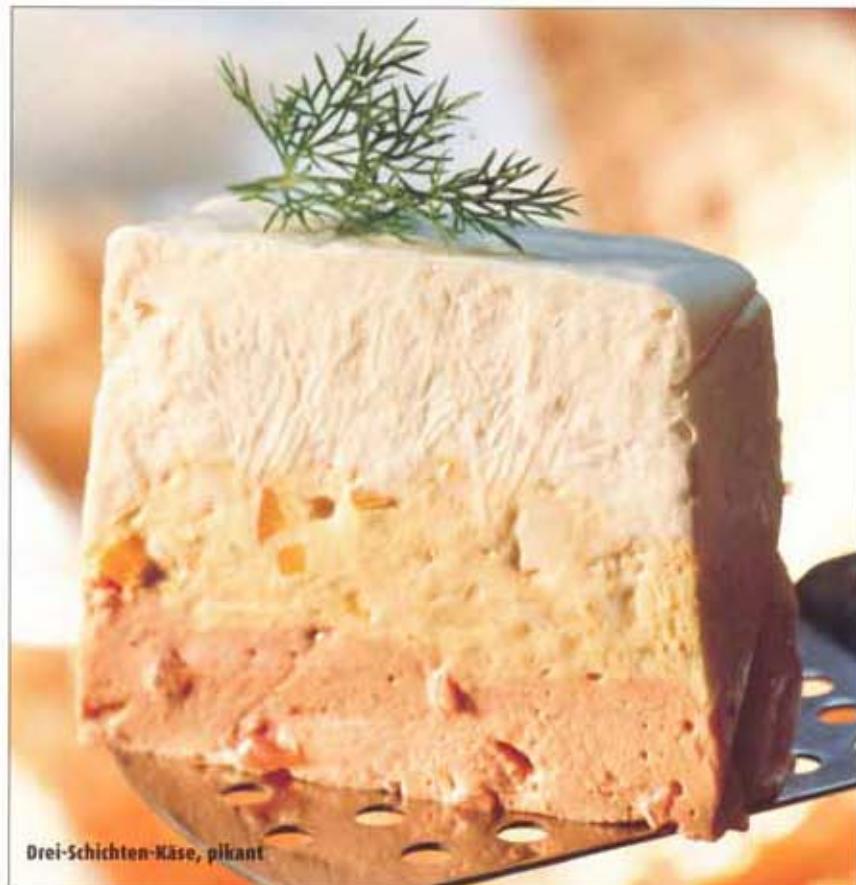
50 Minuten, ohne Kühlzeit

**Insgesamt:**

E: 148 g, F: 233 g, Kh: 36 g,  
kJ: 11918, kcal: 2853

**Vegetarisch**

1. Für die weiße Schicht Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen. Speisequark mit Frischkäse cremig rühren. Meerrettich unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gelatine leicht ausdrücken und in einem kleinen Topf unter Röhren erwärmen (nicht kochen), bis sie völlig gelöst ist. Aufgelöste Gelatine mit 1-2 Esslöffeln von der Quark-Frischkäse-Masse verrühren, dann die restliche Masse unterrühren.
2. Für die gelbe Schicht Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen. Die Rinde vom Camembert abschneiden. Camembert in kleine Stücke schneiden und mit der Sahne pürieren. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schote waschen, abtropfen lassen, in kleine Würfel schneiden, grob pürieren und unter die Camembertmasse rühren.
3. Gelatine leicht ausdrücken und wie-



Drei-Schichten-Käse, pikant

unter Punkt 1 beschrieben auflösen. Aufgelöste Gelatine mit 1-2 Esslöffeln von der Camembertmasse verrühren, dann die restliche Masse unterrühren, mit Curry, Safran, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Für die orangefarbene Schicht Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen. Käse in Stücke schneiden und mit Crème fraîche pürieren. Gelatine leicht ausdrücken und wie unter Punkt 1 beschrieben auflösen.
5. Aufgelöste Gelatine mit 1-2 Esslöffeln von der Käse-Crème-fraîche-Masse verrühren, dann die restliche Masse unterrühren. Mit Tomatenmark, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Tomate abspülen, kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser
7. übergießen. Tomate mit kaltem Wasser abschrecken, enthüften, halbieren, entkernen und den Stängelansatz herausschneiden. Tomate fein würfeln und unter die orangefarbene Käsecreme rühren.
8. In eine Kastenform (25 x 11 cm, mit Frischhaltefolie ausgelegt) zuerst die weiße Käsecreme einfüllen, glatt streichen. Die Form für etwa 30 Minuten kalt stellen. Dann die gelbe Käsecreme einfüllen, verstreichen und wieder etwa 30 Minuten kalt stellen. Zuletzt die orangefarbene Käsecreme einfüllen und verstreichen. Die Form über Nacht kalt stellen.
9. Drei-Schichten-Käse vorsichtig aus der Form stürzen und die Frischhaltefolie entfernen.



## Eier, gefüllt mit Gemüsemus

4-6 Portionen

### Für das Brokkolimus:

150 g gekochte Brokkoliröschen  
2 geh. TL Crème double  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
frisch geriebene Muskatnuss  
6 hart gekochte Eier  
12 kleine Salamischeiben  
evtl. gekochte Brokkoliröschen  
zum Garnieren

### Für das Möhrenmus:

150 g gekochte Möhren  
75 g Doppelrahm-Frischkäse  
1-1 1/2 TL Zitronensaft  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
1 Prise Zucker  
6 hart gekochte Eier  
6 halbierte Putenbrustscheiben  
(Aufschnitt)  
gedünstete Möhrenkugeln

**Zubereitungszeit: 45 Minuten**

### Insgesamt:

E: 114 g, F: 120 g, Kh: 19 g,  
kj: 6713, kcal: 1602

### Raffiniert

1. Für das Brokkolimus Brokkoliröschen mit Crème double in eine hohe Rührschüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. Eier pellen, längs halbieren, Eigelb herauslösen und zu den Brokkoliröschen geben. Die Zutaten mit einem Mixstab pürieren und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.
3. Eiweißhälften mit 12 kleinen Salamischeiben auslegen. Die Brokkolimasse darauf spritzen und nach Belieben mit Brokkoliröschen garnieren.
4. Für das Möhrenmus Möhren mit Frischkäse und Zitronensaft in eine hohe Rührschüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
5. Eier pellen, längs halbieren, Eigelb herauslösen und zu den Möhren geben. Die Zutaten ebenfalls mit einem Mixstab pürieren, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Möhrenmasse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.
6. Eiweißhälften mit Putenbrustscheiben auslegen, die Möhrenmasse darauf spritzen und mit Möhrenkugeln garnieren.

## Eierplatte

8-10 Portionen

### Grüne Eier

3 hart gekochte Eier  
2 EL Kräuter-Crème-fraiche  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
Olivenöl  
2 EL gehackte Kräuter, z. B. Petersilie  
Schnittlauch, Majoran

1. Eier längs halbieren, Eigelb herauslösen und durch ein Sieb streichen. Eigelb mit Kräuter-Crème-fraiche verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Eierhälften von außen mit etwas Olivenöl bestreichen und in den Kräutern wälzen.
3. Die Eigelbcreme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und in die Eierhälften spritzen. Die Eierhälften mit Kräutern garnieren.

### Kaviareier auf Brotscheiben

8 geröstete Baguettescheiben  
30 g Butter  
2 hart gekochte Eier  
4 TL Ketakaviar  
4 TL schwarzer Kaviar, z. B. Beluga  
einige vorbereite Majoranblättchen

1. Brotscheiben mit Butter bestreichen. Eier pellen, in Scheiben schneiden und auf die Brotscheiben legen.

2. Jeweils 4 Brotscheiben mit den verschiedenen Kaviarsorten belegen und mit Majoran garnieren.

#### Garnierte Eierhälften

8 hart gekochte Eier  
blanchierte Möhrenscheiben  
Gurkenscheiben  
Kapern (aus dem Glas)  
Oliven, Basilikumblättchen  
Kerbelblättchen  
50 g Shrimps  
Dillspitzen  
Paprikastreifen

1. Die Eier pellen und halbieren. Nach Belieben die Eierhälften mit den angegebenen Zutaten garnieren.

#### Pochierte Eier im Nest

1 l Wasser  
3 EL Weißweinessig  
4 Eier (Größe M)  
4 Wirsingblätter, gewaschen, ohne Mittelrippe  
4 lange Porreestreifen, etwa 5 mm breit  
Rot-Weiß-Mayonnaise (aus der Tube, Fertigprodukt oder nach Belieben nur Mayonnaise oder nur Ketchup)

1. Wasser mit Essig zum Kochen bringen. Eier einzeln in einer Suppenkelle aufschlagen und vorsichtig in das kochende Wasser geben (bei Gas die Flamme klein stellen, bei Strom die Kochstelle ausschalten). Eier 3-4 Minuten darin garen, zwischendurch einmal wenden.

2. Eier mit einem Schaumlöffel herausnehmen, erkalten lassen und dann in Form schneiden.

3. Wirsingblätter und Porreestreifen kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, in ein Sieb geben, mit eiskaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

4. Jeweils ein Ei auf ein Wirsingblatt legen, etwas Mayonnaise darauf spritzen. Die Wirsingblätter über dem Ei zusammenschlagen und mit einem blanchierten Porreestreifen zusammenbinden.

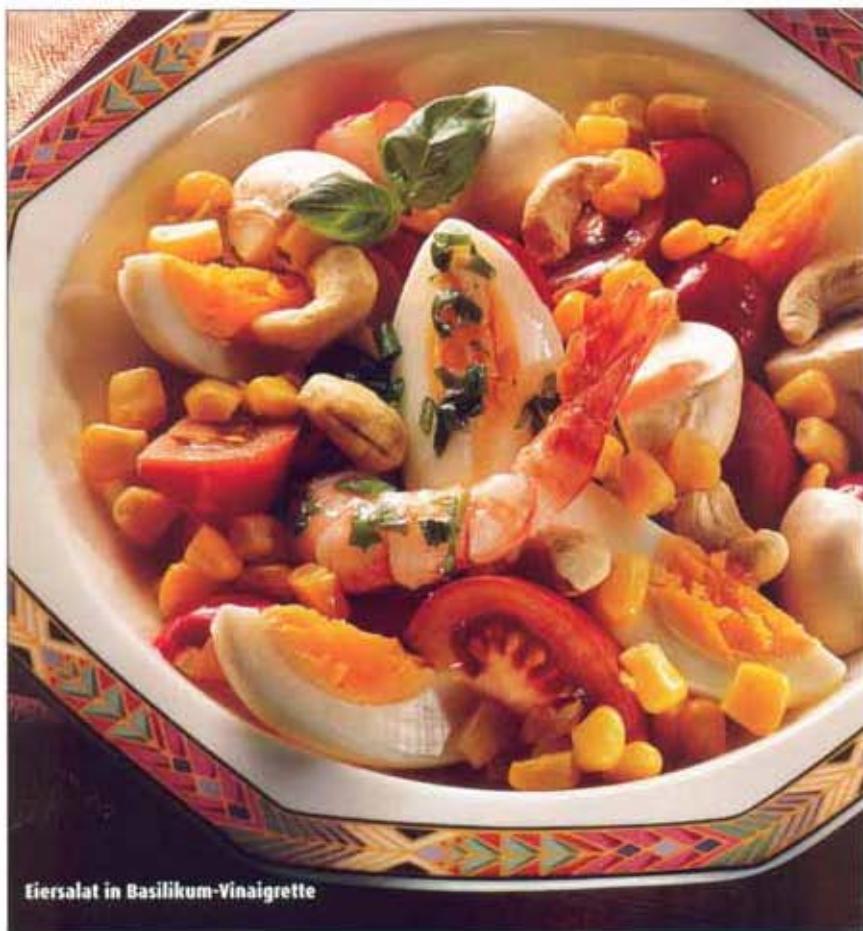
**Zubereitungszeit: 1 Stunde, ohne Abkühlzeit**

Insgesamt:

E: 154 g, F: 170 g, Kh: 105 g, kj: 10731, kcal: 2562

#### Für Gäste





Eiersalat in Basilikum-Vinaigrette

## Eiersalat in Basilikum-Vinaigrette

4 Portionen

- 6 hart gekochte Eier  
 150 g Gemüsemais (aus der Dose)  
 100 g Radieschen  
 100 g rosa Champignons  
 3 Tomaten  
 50 g gegarte Shrimps, ohne Schale  
 1 EL Cashewkerne

### Für die Salatsauce:

- 3 EL Kräuteressig  
 1 EL Sherry  
 1 EL Zitronensaft  
 4 EL kalt gepresstes Olivenöl

Salz, grob gemahlener Pfeffer  
 Zucker  
 etwa 100 g Basilikum

### Zubereitungszeit: 30 Minuten

Insgesamt:  
 E: 69 g, F: 87 g, Kh: 40 g,  
 kj: 5170, kcal: 1234

### Einfach

1. Eier pellen und in Scheiben schneiden. Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Radieschen putzen, waschen, trocken-tupfen und in Scheiben schneiden.
2. Champignons putzen, mit Küchen-papier abreiben, evtl. kurz abspülen,

trockentupfen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

3. Tomaten waschen, trocken-tupfen, vierteln, entkernen und die Stängel-ansätze herauschneiden. Tomaten-viertel in Stücke schneiden.
4. Die vorbereiteten Salatzutaten in eine Schüssel geben. Shrimps und Cashew-kerne unterheben.
5. Für die Sauce Essig mit Sherry und Zitronensaft verrühren, Olivenöl unter-schlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
6. Basilikum abspülen und trocken-tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden und unter die Sauce rühren. Die Sauce zu den Salatzutaten geben und vorsichtig unter-mischen.

## Eiersalat mit frittierten Möhren

4 Portionen

- 400 g Möhren  
 1 TL Salz  
 6 Eier  
 1 Bund Radieschen (etwa 200 g)  
 1/2 Bund Schnittlauch

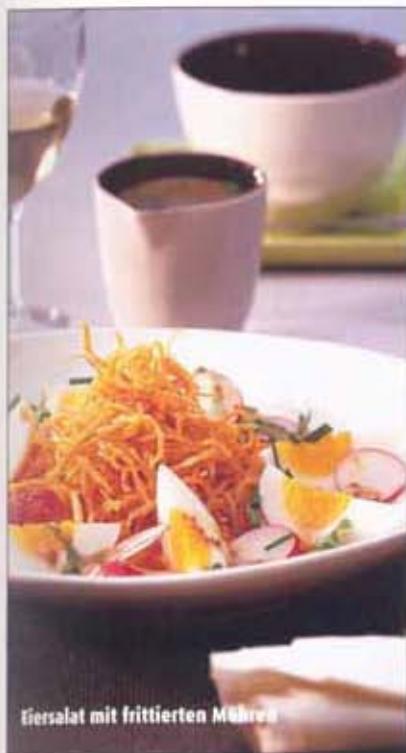
### Für die Sauce:

- 2 EL körniger Senf  
 2 EL Wasser  
 1 EL Balsamico-Essig  
 1-2 TL flüssiger Honig  
 4-6 EL Olivenöl  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer

### Zum Frittieren:

- 250 ml (1/4 l) Speiseöl  
 3 EL Weizenmehl

### Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Durchziehzeit



Eiersalat mit frittierten Möhren

**Insgesamt:**

E: 51 g, F: 104 g, Kh: 41 g,  
kJ: 5439, kcal: 1299

**Raffiniert**

1. Möhren putzen, schälen, waschen und abtropfen lassen. Möhren auf dem Gemüsehobel in sehr dünne Streifen (Julienne) schneiden. Die Möhrenstreifen mit Salz mischen und etwa 30 Minuten stehen lassen.
2. Eier 6-8 Minuten kochen, in kaltem Wasser abschrecken, pellen und sechsteln.
3. Radieschen putzen, dabei die kleinen, zarten Blätter beiseite legen. Radieschen waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Die Radieschenblättchen waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in lange Röllchen schneiden.

4. Für die Sauce Senf mit Wasser, Essig und Honig verrühren, Olivenöl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Zum Frittieren Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Möhrenstreifen gut ausdrücken und portionsweise mit Mehl mischen. Möhren in ein Sieb geben und überflüssiges Mehl abschütteln. Die Möhrenstreifen in mehreren Portionen in dem Speiseöl goldbraun frittieren, mit einem Schaumloffel herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und erkalten lassen.
6. Die Möhrenstreifen auf 4 Teller geben. Eiersechstel und Radieschenscheiben darum verteilen, mit den beiseite gelegten Radieschenblätterstreifen und Schnittlauchröllchen bestreuen. Den Salat mit der Sauce beträufeln und sofort servieren.

**Tipp:**

Der Salat eignet sich auch gut als Vorspeise. Dann reicht er für 6 Portionen.

**Insgesamt:**

E: 104 g, F: 93 g, Kh: 24 g,  
kJ: 5657, kcal: 1349

**Schnell**

1. Eier pellen und sechsteln. Tomaten waschen, trockentupfen, vierteln, entkernen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomatenviertel nochmals durchschneiden. Rindfleisch in Streifen schneiden. Endiviensalat putzen, waschen, trockentupfen und in breite Streifen schneiden.
2. Die vorbereiteten Salatzutaten mischen und in eine Schale oder in ein großes Glas geben.
3. Für die Marinade Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprika und Senf verrühren, Speiseöl unterschlagen. Die Marinade auf den Salatzutaten verteilen. Den Salat kalt gestellt etwa 20 Minuten durchziehen lassen.

**Beilage:** Vollkornbrot und Butter.

**Eiersalat mit Rindfleisch**

6 Portionen

6 hart gekochte Eier  
250 g Tomaten  
200 g gekochtes Rindfleisch  
1/2 Kopf Endiviensalat

**Für die Marinade:**

3 EL Weißweinessig  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 EL Zucker  
Paprikapulver edelsüß  
1 TL mittelscharfer Senf  
4 EL Speiseöl

**Zubereitungszeit: 20 Minuten,  
ohne Durchziehzeit**



Eiersalat mit Rindfleisch

## Eiersalat mit Sprossen

12 Portionen

20 Eier  
2 Pck. (je 125 g) frische, gemischte Sprossen  
1 Kopf Eisbergsalat  
500 g Cocktailtomaten

Für die Sauce:

250 g Salatmayonnaise  
3-4 EL mittelscharfer Senf  
200 ml Schlagsahne  
Salz, Pfeffer  
Zucker

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Insgesamt:

E: 170 g, F: 322 g, Kh: 73 g,  
kJ: 16210, kcal: 3867

Vegetarisch



1. Eier in zwei Portionen in jeweils 8 Minuten wachsweich kochen und mit kaltem Wasser abschrecken. Sprossen in kochendes Wasser geben, zum Kochen bringen. Sprossen in ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.

2. Eisbergsalat putzen, achteln und den Strunk entfernen. Salatstücke waschen, abtropfen lassen und quer in schmale Streifen schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren.  
3. Für die Sauce Mayonnaise und Senf verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.  
4. Salatstreifen und Sprossen mischen, auf einer Platte oder in einer Schüssel anrichten. Tomatenhälften darauf verteilen. Eier pellen, sechsteln (geht am besten mit einem Eierschneider), auf die Salatzutaten geben und mit der Sauce beträufeln.

### Abwandlung:

Für Eiersandwiches die Zutaten wie oben angegeben vorbereiten, aber die Eier in Scheiben schneiden. Für jedes Sandwich etwas Salat, Sauce und einige Eierscheiben auf eine Scheibe getoastetes Toastbrot legen und mit einer zweiten Brotseite bedecken.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Insgesamt:

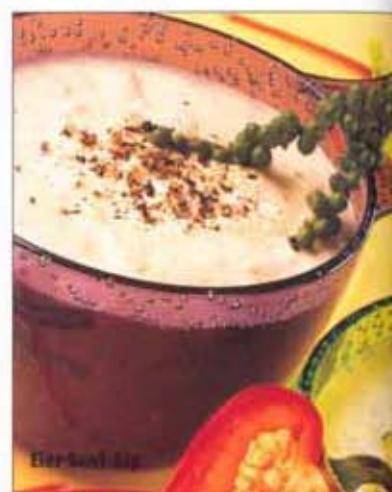
E: 46 g, F: 205 g, Kh: 37 g,  
kJ: 9044, kcal: 2175

Einfach

1. Eier pellen und in Würfel schneiden. Crème fraîche mit Schmand und Senf verrühren. Eierwürfel unterrühren.  
2. Den Dip mit Salz und Pfeffer würzen.

### Tipp:

Eier-Senf-Dip passt zu kaltem Bratenfleisch, Bratfisch, Eisbeinsülze und mariniertem Gemüse.



## Eier-Senf-Dip

8-10 Portionen

3 hart gekochte Eier  
3 Becher (je 125 g) Crème fraîche mit Kräutern  
2 Becher (je 200 g) Schmand (Sauerrahm)  
2-3 EL grob körniger Senf  
Salz  
Pfeffer

## Eier-Tomaten-Salat

4 Portionen

6 hart gekochte Eier  
3 Fleischtomaten  
1 Bund Schnittlauch

### Für die Salatsauce:

5 EL Weißweinessig, Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 TL mittelscharfer Senf  
4 EL Olivenöl

**Zubereitungszeit: 15 Minuten,  
ohne Durchziehzeit**

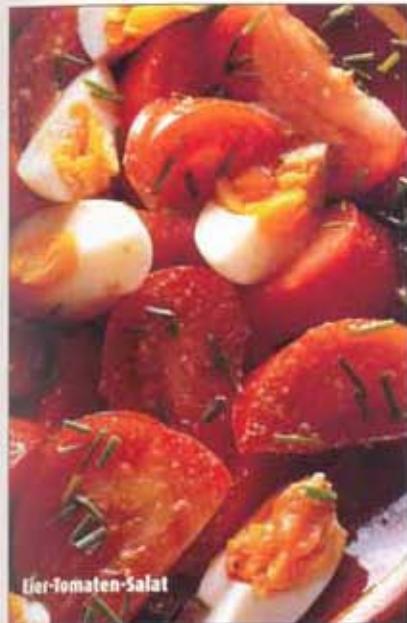
**Insgesamt:**

E: 48 g, F: 78 g, Kh: 15 g,  
kj: 4036, kcal: 961

**Schnell - preiswert**

1. Eier pellen und vierteln. Tomaten waschen, trockentupfen, vierteln, entkernen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomatenviertel nochmals durchschneiden.
2. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in kleine Röllchen schneiden.
3. Für die Sauce Essig mit Salz, Pfeffer und Senf verrühren, Olivenöl unterschlagen. Die Sauce zu den Salatzutaten geben und vorsichtig untermischen. Den Salat etwas durchziehen lassen.

**Tipp:** Statt mit Schnittlauchröllchen schmeckt der Salat auch gut mit fein geschnittenen Frühlingszwiebeln oder mit dünnen Avocadoscheiben.



## Eisbeinsülze

6-8 Portionen

- 1 1/2 kg mageres Eisbein  
2 Zwiebeln  
1 Möhre  
2 Lorbeerblätter  
1 TL Pimentkörner  
1 TL Wacholderbeeren  
Salzwasser
- 12 Blatt weiße Gelatine  
125 ml (1/4 l) Kräuteressig  
200 g Gewürzgurken  
Salz  
grob gemahlener weißer Pfeffer  
2 EL gehackte Petersilie

**Zubereitungszeit: 30 Minuten,  
ohne Kühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 260 g, F: 81 g, Kh: 5 g,  
kj: 7652, kcal: 1829

**Deftig**

1. Eisbein unter fließendem kalten Wasser abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln abziehen und in grobe Stücke schneiden. Möhre putzen, schälen und abspülen.
2. Eisbein mit Zwiebelstücken, Möhre, Lorbeerblättern, Pimentkörnern und Wacholderbeeren in einen großen Topf geben und mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen, abschäumen. Eisbein zudeckt in 1-1 1/2 Stunden gar kochen.
3. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen. Eisbein in einem Sieb abtropfen lassen, die Brühe dabei auffangen und 500 ml (1/4 l) davon abmessen. Gelatine leicht ausdrücken und in der abgemessenen



heißen Brühe unter Rühren auflösen. Essig unterrühren.

4. Das Fleisch vom Knochen lösen und in Würfel schneiden, evtl. Fettstreifen entfernen. Gewürzgurken grob würfeln. Die Sülzenflüssigkeit mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit etwas Gurkenflüssigkeit kräftig abschmecken.
5. Fleisch- und Gurkenwürfel mit der Sülzenflüssigkeit verrühren, Petersilie unterrühren und in eine dichte, längliche Form (30 x 11 cm) füllen. Die Form mindestens 6 Stunden oder über Nacht kalt stellen.
6. Die Form kurz in heißes Wasser tauchen. Die Sülze auf eine längliche Platte stürzen.

**Beilage:**

Remoulade, Baguette.



## Eisbergsalat mit Ziegenkäse und Sherry-Pflaumen

8-10 Portionen

300 g entsteinte Backpflaumen  
6 EL Sherry  
1 großer Kopf Eisbergsalat  
300 g Cocktailltomaten  
400 g schnittfester Ziegenkäse mit Honig

Für die Sauce:  
4 EL Schlagsahne  
frisch gemahlener Pfeffer  
3 EL flüssiger Honig  
6 EL Sherry-Essig  
100 ml Speiseöl  
3 EL Sherry  
  
2 EL Speiseöl  
175 g Bacon (Frühstücksspeck)

**Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Durchziehzeit**

Insgesamt:

E: 165 g, F: 261 g, Kh: 234 g,  
kJ: 17166, kcal: 4116

### Schnell – mit Alkohol

1. Pflaumen in eine flache Schale legen und mit Sherry übergießen. Pflaumen etwa 20 Minuten durchziehen lassen.
2. Eisbergsalat putzen, achteln und den Strunk entfernen. Salatstücke abspülen, gut abtropfen lassen oder trocken tupfen. Salat grob zerschneiden. Tomaten waschen und trocken tupfen, evtl. Stängelansätze entfernen. Ziegenkäse in Würfel schneiden.
3. Für die Sauce Sahne, Pfeffer, Honig, Essig, Speiseöl und Sherry in einer Schüssel gut verrühren. Salatstücke, Tomaten und Käsewürfel hinzufügen, vorsichtig vermengen. Den Salat auf

einer großen Platte anrichten.

4. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Speckscheiben darin kross braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Speckscheiben auf den Salat legen, Pflaumen darauf verteilen. Den Salat sofort servieren.

**Tipp:** Ziegenkäse mit Honig gibt es meist nur an der Käsetheke. Sie können aber auch anderen schnittfesten Ziegenkäse verwenden.

## Eisbombe Bismarck

8 Portionen

4 Eigelb (Größe M)

150 g Zucker

2 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker

75 ml Milch

500 ml ('/l) Schlagsahne

2 EL Aprikosenlikör

25 g abgezogene, gemahlene Mandeln

1 Dose Aprikosenhälften (Abtropfgewicht 480 g)

2 Eigelb (Größe M)

50 g Zucker

500 ml ('/l) Schlagsahne

Für das Baiser:

2 Eiweiß (Größe M)

100 g feiner Zucker

geschlagene Schlagsahne  
Aprikosenspalten  
Schokoladenspäne

**Zubereitungszeit:**

**35 Minuten, ohne Gefrierzeit**

Insgesamt:

E: 63 g, F: 412 g, Kh: 474 g,  
kJ: 25236, kcal: 6029

**Für Gäste - mit Alkohol**

1. Eigelb mit Zucker, Vanillin-Zucker und Milch in einer Schüssel im Wasserbad mit Handrührgerät mit Rührbesen etwa 5 Minuten cremig schlagen. Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen, Eigelbmasse kalt schlagen.
2. Sahne steif schlagen. Aprikosenlikör, Mandeln und Sahne unter die Eigelbmasse heben. Die Masse in 2 Portionen in der Eismaschine gefrieren lassen. Die Wände einer Eisbombeform (Inhalt etwa 1,5 l) mit einer Eisportion ausstreichen, so dass die Mitte frei bleibt.
3. Aprikosenhälften in einem Sieb abtropfen lassen und pürieren. Eigelb mit Zucker in einer Schüssel im Wasserbad cremig schlagen, Aprikosenpüree unterheben.

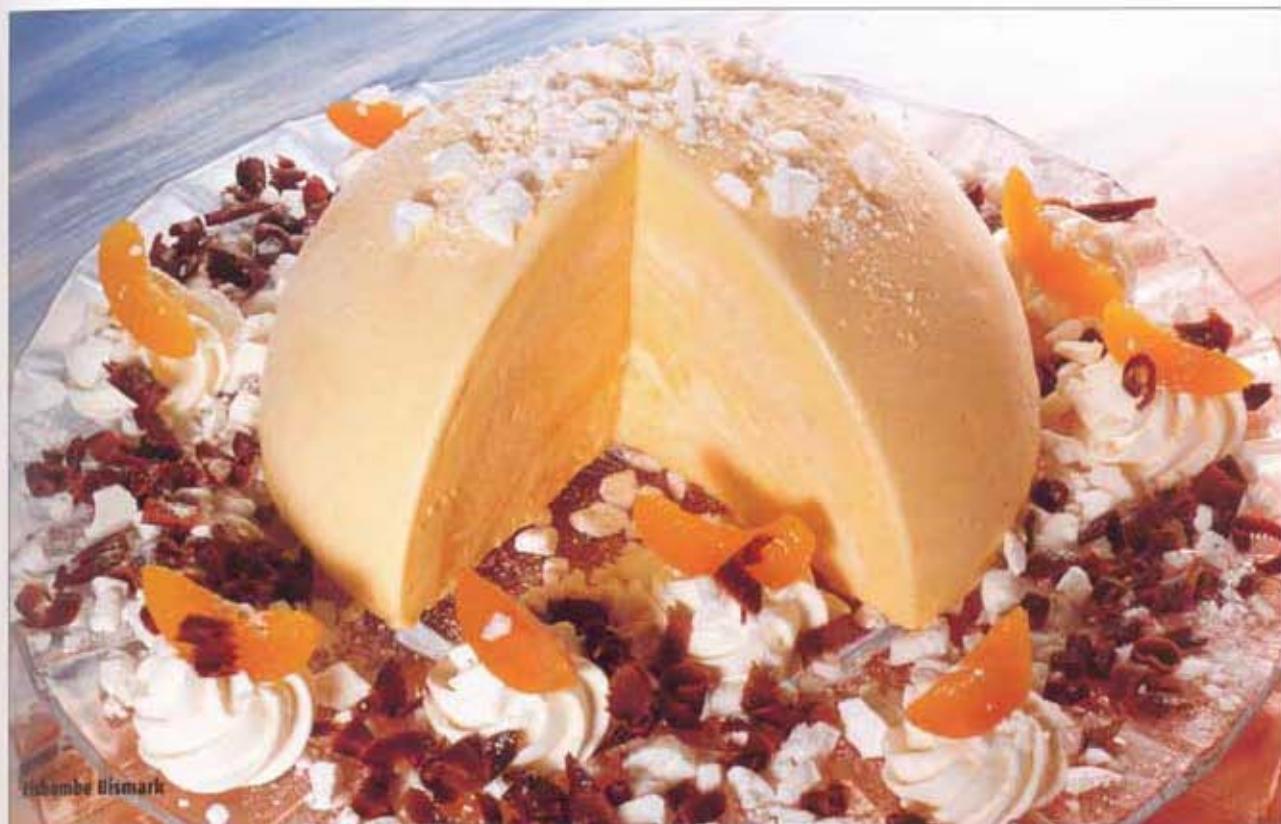
4. Sahne steif schlagen und unter die Püremasse heben, so dass Schlieren sichtbar bleiben. Die Masse in die Mitte der Eisbombeform füllen, glatt streichen und mindestens 6 Stunden gefrieren lassen.
5. Für das Baiser Eiweiß mit Handrührgerät mit Rührbesen auf höchster Stufe steif schlagen. Der Schnee muss so fest sein, dass ein Messerstich sichtbar bleibt. Nach und nach Zucker kurz unterschlagen. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und Tupfen auf ein Backblech (mit Backpapier belegt) spritzen. Das Backblech in den Backofen schieben.  
Ober-/Unterhitze: ca. 120 °C (vorgeheizt)  
Heißluft: etwa 100 °C (nicht vorgeheizt)  
Gas: etwa Stufe 1 (nicht vorgeheizt), 25 Minuten Stufe 1, 25 Minuten aus, 25 Minuten Stufe 1.

Backzeit: 70-100 Minuten (dabei einen Holzlöffel zwischen Backofen und Tür klemmen, damit der Dampf entweichen kann).

6. Die Baisertupfen vom Backblech nehmen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen. Nach Belieben einige Tupfen zerbröseln. Die Eisbombe auf eine Servierplatte stürzen, mit Sahne, Aprikosenspalten, Schokoladenpänen und Baisertupfen garnieren.

**Tipp:**

Schneller und einfacher ist es, gekaufte Baiserschalen zu verwenden. Wer keine Eismaschine besitzt, kann die Eisbombe auch in einer Schüssel gefrieren lassen, dabei alle 30 Minuten kräftig mit dem Schneebesen durchschlagen.



## Eisroulade

6 Portionen

### Für die Eisroulade:

- 120 g Löffelbiskuits
- 8 EL kalter Espresso (oder starker Kaffee)
- 30 g abgezogene, gemahlene Mandeln
- 150 g Sauerkirschkonfitüre
- 1 Eiweiß (Größe M)
- 30 g Zucker
- 125 ml (1/1 l) Schlagsahne
- 1 TL Dr. Oetker Vanillin-Zucker
- 1 TL Dr. Oetker Sahnesteif
- 1-2 EL Kirschwasser
  
- 300 g Süßkirschen
- 150 ml Eierlikör

**Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Gefrierzeit**

### Insgesamt:

E: 35 g, F: 76 g, Kh: 303 g,  
kj: 9459, kcal: 2260

### Gut vorzubereiten – mit Alkohol

1. Für die Eisroulade Löffelbiskuits mit einem Sägemesser quer in sehr dünne Scheiben schneiden, mit Espresso und Mandeln mischen. Auf einem etwa 50 cm langen Stück Backpapier in der Mitte ein 25 x 25 cm großes Quadrat markieren. Die Biskuitmasse auf das Quadrat geben und leicht andrücken. Konfitüre aufkochen, auf die Biskuitmasse trüpfeln und abkühlen lassen.
2. Eiweiß steif schlagen, Zucker unterrühren. Sahne mit Vanillin-Zucker und Sahnesteif steif schlagen. Kirschwasser und Eischnee unter die Sahne heben. Sahnemasse auf der Biskuitplatte verteilen, dabei rundherum einen 2 cm breiten Rand frei lassen.

3. Die Biskuitplatte mit der Sahnemasse mit Hilfe des Backpapiers aufrollen. Das Backpapier an den Enden zusammendrehen (wie ein Bonbon). Die Roulade in dem Backpapier mindestens 3 Stunden gefrieren lassen.

4. Kirschen waschen, abtropfen lassen, entstielen und entsteinen. Die Eisroulade aus dem Gefrierfach nehmen, das Backpapier entfernen. Die Eisroulade in Scheiben schneiden, mit Kirschen und Eierlikör portionsweise anrichten.

### Tipp:

Die Eisroulade kann auch mit einem dunklen Biskuitboden zubereitet werden. Dafür aus 3 Eiern, 1 Eigelb, 150 g Zucker, 1 Päckchen Dr. Oetker Vanillin-Zucker, 75 g Weizenmehl, 25 g Speisestärke und 20 g gesiebtem Kakaopulver einen Biskuitteig zubereiten. Den Teig auf einem Backblech (30 x 40 cm, mit Backpapier belegt) verteilen und im vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze etwa 180 °C, Heißluft etwa 160 °C, Gas

Stufe 2-3, 10-15 Minuten backen. Biskuitplatte auf Backpapier stürzen um wie ab Punkt 2 beschrieben, weiter verarbeiten.

## Emmentaler Käsesalat

4 Portionen

- 150 g Schweizer Emmentaler-Käse
- 150 g Gruyère-Käse
- 2 Gewürzgurken (etwa 150 g)
- 1 Bund Radieschen

### Für die Salatsauce:

- 4 EL Weißweinessig
- 1-2 TL geriebener Meerrettich (aus dem Glas)
- 1 EL fein geschnittener Dill
- 5-6 EL Speiseöl
- Salz, Zucker, Pfeffer
- gewaschene, trockengetupfte Salatblätter
- 8 Cocktailltomaten



2 hart gekochte Eier  
Schnittlauchröllchen

**Zubereitungszeit: 30 Minuten,  
ohne Durchziehzeit**

**Insgesamt:**

E: 107 g, F: 163 g, Kh: 17 g,  
kj: 8224, kcal: 1964

**Schnell**

1. Beide Käsesorten und Gurken in feine Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen, trockentupfen und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Salatzutaten in eine Schüssel geben.
2. Für die Salatsauce Essig mit Meerrettich und Dill verrühren, Speiseöl unterschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Sauce zu den Salatzutaten geben und untermischen. Salat gut durchziehen lassen. Evtl. nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Käsesalat auf Salatblättern anrichten.
3. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren, evtl. Stängelansätze herauschneiden. Eier pellen und in Sechstel schneiden.
4. Den Käsesalat mit Tomatenhälften, Eierspalten und Schnittlauchröllchen garnieren.

## Emmentaler-Käse-Creme

10 Portionen (etwa 350 g)

etwa 50 g Rucola (Rauke)  
250 g Emmentaler-Käse  
50 g Butter  
3 EL Weißweinessig oder Balsamico bianco  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer



**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 73 g, F: 117 g, Kh: 1 g,  
kj: 5634, kcal: 1346

**Für Gäste**

1. Rucola verlesen und dicke Stängel abschneiden. Rucola waschen, trocken-schleudern und klein schneiden.
2. Vom Käse evtl. die Rinde abschneiden. Käse in kleine Stücke schneiden. Käsestücke mit Butter und Essig in einen Blitzhacker füllen und zu einer cremigen Masse verarbeiten, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Rucola unter die Käse-Creme rühren. Die Käse-Creme in 2 gründlich gereinigte, gespülte und getrocknete Gläser füllen. Gläser mit Deckeln fest verschließen und kalt stellen.

**Brotempfehlung:**

Schwarzbrot oder kerniges Vollkornbrot.

**Tipp:**

Wer keinen Blitzhacker zur Verfügung hat, kann auch geriebenen Käse verwenden. Zum Garnieren eignen sich Rucolablätter und Silberzwiebeln. Die Käse-Creme ist gekühlt etwa 5 Tage haltbar.

## Entenbrustaufstrich

12 Portionen (etwa 480 g)

350 g Entenbrust  
150 g Schweineschmalz  
1 Zwiebel  
1 Apfel  
1/2 TL gerebelter Beifuß  
1 Msp. gemahlener Piment  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

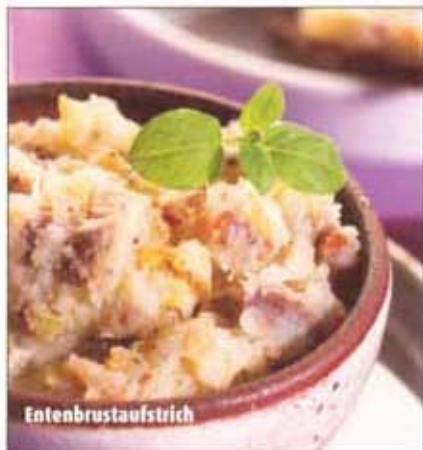
**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 58 g, F: 204 g, Kh: 15 g,  
kJ: 8805, kcal: 2103

**Etwas teurer**

1. Entenbrust unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen. Die Haut mit der Fettschicht abschneiden. Haut und Fleisch in kleine Würfel schneiden.
2. Die Hautwürfel in einem Topf ausbraten. Grieben mit einem Schaumstoff herausnehmen. Die Fleischwürfel in dem Entenfett unter mehrmaligem Wenden anbraten. Schweineschmalz vorsichtig hinzugeben und erhitzen. Die Fleischwürfel



Entenbrustaufstrich

etwa 90 Minuten bei schwacher Hitze garen, gelegentlich mit einem Holzlöffel umrühren.

3. Zwiebel abziehen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Apfel waschen, abtrocknen, schälen, halbieren, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
4. Nach etwa 60 Minuten Garzeit die Zwiebel- und Apfelwürfel zu den Fleischwürfeln geben. Mit Beifuß, Piment, Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Entenbrustaufstrich in gründlich gereinigte, mit heißem Wasser gespülte und getrocknete hitzebeständige Gefäße füllen. Aufstrich etwas abkühlen lassen. Die Gefäße dann verschließen und kalt stellen.

**Brotempfehlung:**

Schwarz- und Vollkornbrot.

**Tipp:**

Der Entenbrustaufstrich ist gekühlt etwa 2 Wochen haltbar.



**Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Auftau- und Kühlzeit**

**Backzeit: 35-40 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 156 g, F: 169 g, Kh: 201 g,  
kJ: 12505, kcal: 2980

**Mit Alkohol**

1. Blätterteigplatten zugedeckt nebeneinander nach Packungsanleitung auftauen lassen.
2. Entenbrust- und Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen. Von den Entenbrustfilets Fett und Haut abschneiden. Ein Entenbrustfilet längs in 3 Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Entenbruststreifen darin von allen Seiten etwa 10 Minuten gut anbraten, anschließend aus der Pfanne nehmen und erkalten lassen.
4. Das zweite Entenbrustfilet und das Hähnchenbrustfilet in kleine Würfel

## Entenpastete

4 Portionen

1 Pck. (450 g) TK-Blätterteig  
2 Entenbrustfilets (je etwa 250 g)  
180 g Hähnchenbrustfilet  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
1 EL Olivenöl

1 Brötchen (Semmel) vom Vortag  
1 Schalotte  
50 g Crème fraîche  
20 ml Grand Marnier (Orangenlikör)  
25 g gehackte Pistazienkerne

**Außerdem:**

Mehl zum Ausrollen  
Milch zum Bestreichen

schneiden, etwa 10 Minuten tiefgefrieren. Brötchen in kaltem Wasser einweichen und ausdrücken. Schalotte abziehen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Fleisch-, Schalottenwürfel und Brötchen in einem Blitzhacker fein zerkleinern.

5. Die Fleischmasse mit Salz und Pfeffer abschmecken, Crème fraîche, Grand Marnier und Pistazienkerne unterrühren oder untermixen. Masse kalt stellen.
6. Blätterteigplatten aufeinander legen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (etwa 30 x 40 cm) ausrollen. Etwa ein Drittel der Teigplatte mit der Fleischmasse bestreichen, dabei am Rand etwa 1 cm frei lassen.
7. Entenbruststreifen auf die Fleischmasse legen und den Teig von der schmalen Seite her, mit der Füllung beginnend, aufrollen. Die Enden gut zusammendrücken. Pastete etwa 20 Minuten kalt stellen.
8. Die Pastete mit der Naht nach unten auf ein Backblech (mit Backpapier belegt) legen. Auf der Pastetenoberfläche mit einem spitzen Messer 3 kleine runde Blätterteigtaler ausschneiden. Pastetenoberfläche mit Milch bestreichen. Das Backblech in den Backofen schieben.  
Ober-/Unterhitze: 180–200 °C (vorgeheizt, unteres Drittel)  
Heißluft: 160–180 °C (nicht vorgeheizt)  
Gas: Stufe 3 (vorgeheizt, unteres Drittel)  
Backzeit: 35–40 Minuten.
9. Die Pastete nach dem Backen etwa 5 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden. Entenpastete kalt servieren.

#### Tipp:

Die Entenpastete ist gekühlt etwa 3 Tage haltbar.

## Rezeptvorschläge für ein französisches Buffet

Für ein französisches Buffet benötigen Sie für 10–12 Personen:

- 2 x Rezept **Garnelen in Pernodrahm** Seite 122
- 2 x Rezept **Artischockenherzen mit Tomaten und Oliven** Seite 16
- 1 x Rezept **Sommersalat mit Roquefortsauce** Seite 359
- 3 x Rezept **Entenpastete** Seite 86
- 2 x Rezept **Dattelchutney** Seite 70
- 2 x Rezept **Heidelbeer-Bavaroise** Seite 153

Außerdem:

- 4–5 Baguettebrote

#### Vorbereitungen am Vortag:

- Garnelen garen und kalt stellen, Pernodrahm zubereiten, Salat für die Garnelen vorbereiten und im Gefrierbeutel im Kühlschrank lagern.
- Blumenkohl für den Sommersalat garen und kalt stellen.
- Zutaten für das Dattelchutney klein schneiden und, bis auf die Sahne, verrühren.
- Die Creme für die Heidelbeer-Bavaroise zubereiten und in Schüsseln füllen.

#### Vorbereitungen am Tag des Buffets:

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 6 Stunden vorher: | • Die Entenpastete zubereiten, bei Zimmertemperatur lagern.  |
| 3 Stunden vorher: | • Artischockenherzen mit Tomaten und Oliven zubereiten.<br>• Sommersalat mit Roquefortsauce fertig zubereiten.<br>• Sahne für das Dattelchutney schlagen und unterheben. |
| 2 Stunden vorher: | • Garnelen mit Pernodrahm und Salat anrichten.<br>• Entenpastete aufschneiden.<br>• Heidelbeer-Bavaroise evtl. stürzen und anrichten.<br>• Baguettebrote aufschneiden.   |

#### Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:

- 1 x Rezept **Französische Canapés** Seite 113
- 3 x Rezept **Putenbraten in weißem Burgundergelee** Seite 295
- 1 x Rezept **Zucchinistäbchen, mariniert** Seite 423
- 1 x Rezept **Französisches Löcherbrot** Seite 114
- 2 x Rezept **Feigen mit Ziegen-Frischkäse, gefüllt** Seite 94
- 3 x Rezept **Mini-Charlotten, evtl. ohne Eis** Seite 249 plus Brot.

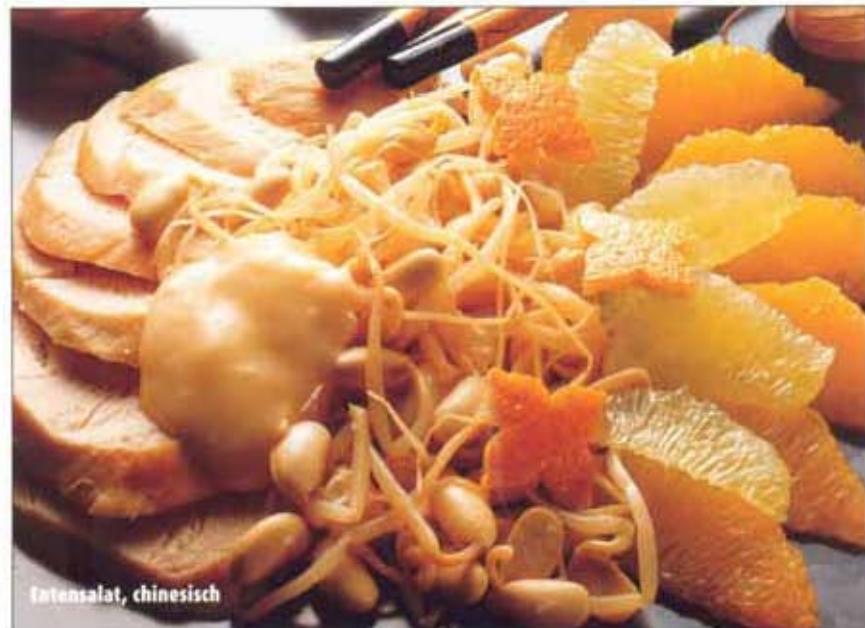
## Entensalat, chinesisch

4 Portionen

1 küchenfertige Flugente (etwa 1,2 kg)  
 2 Bio-Orangen (unbehandelt, ungewachst)  
 1 Bio-Zitrone (unbehandelt, ungewachst)  
 2 Lorbeerblätter  
 3-4 Gewürznelken  
 1 abgezogene Zwiebel  
 Pfefferkörner, Salz  
 100 g Sojasprossen (aus dem Glas)  
 etwas Butter

Für die Salatsauce:

25 g frischer, geschälter Ingwer  
 1 Eigelb  
 1 TL mittelscharfer Senf  
 1 EL Zitronensaft  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 1 gestr. TL Zucker  
 125 ml (1/4 l) Sojaöl  
 2 EL Sojasauce



Zubereitungszeit: 50 Minuten,  
 ohne Abkühlzeit

Insgesamt:

E: 188 g, F: 199 g, Kh: 46 g,  
 kj: 11443, kcal: 2728

Für Gäste – gut vorzubereiten

1. Ente von innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und halbieren. Entenhälften in einen großen Kochtopf geben und so viel Wasser hinzugießen, dass die Entenhälften bedeckt sind.
2. Schale von 1 Orange und 1 Zitrone abreiben. Lorbeerblätter, Nelken, geviertelte Zwiebel, Pfefferkörner hinzufügen, mit Salz würzen, zum Kochen bringen und etwa 1 1/2 Stunden köcheln lassen.
3. Die garen Entenhälften aus der Brühe nehmen, abkühlen lassen, das Fleisch von den Knochen befreien, enthäuten und in Scheiben schneiden.
4. Orangen und Zitrone von der weißen Haut befreien und die Früchte filetieren.
5. Sojasprossen verlesen, in zerlassener Butter schwenken, abtropfen lassen. Das Entenfleisch auf 4 Portionsteller verteilen, Orangen- und Zitronenspalten darauf anrichten, die Sojasprossen darüber verteilen.
6. Für die Salatsauce Ingwer reiben, Eigelb mit Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker zu einer dicklichen Masse schlagen.
7. Nach und nach Sojaöl unterschlagen, Ingwer und Sojasauce unterrühren. Die Sauce über die Salatzutaten geben.



8. Erdbeeren mit Cashewcreme

## Erdbeeren mit Cashewcreme

etwa 40 Stück

100 g Cashewkerne (ungesalzen)  
 30 g Rosinen  
 125 g Doppelrahm-Frischkäse  
 2 EL Milch  
 1-2 EL Zitronensaft

etwa 20 mittelgroße frische Erdbeeren

**Zubereitungszeit: 20 Minuten****Insgesamt:**E: 34 g, F: 83 g, Kh: 66 g,  
kJ: 4857, kcal: 1160**Schnell**

1. Cashewkerne mit Rosinen, Frischkäse und Milch in einen Rührbecher geben und mit einem Mixstab fein pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken.
2. Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen, Stielansatz nach Belieben herausschneiden. Die Erdbeeren halbieren.
3. Die Cashewcreme in einen Spritzbeutel mit einer großen Sterntülle oder Lochtülle füllen. Die Creme auf die halbierten Erdbeeren spritzen.

**Tipp:**

Statt der Cashewkerne können auch Walnusskerne verwendet werden. Cashewkerne schmecken noch intensiver, wenn sie in einer Pfanne ohne Fett angeröstet werden.

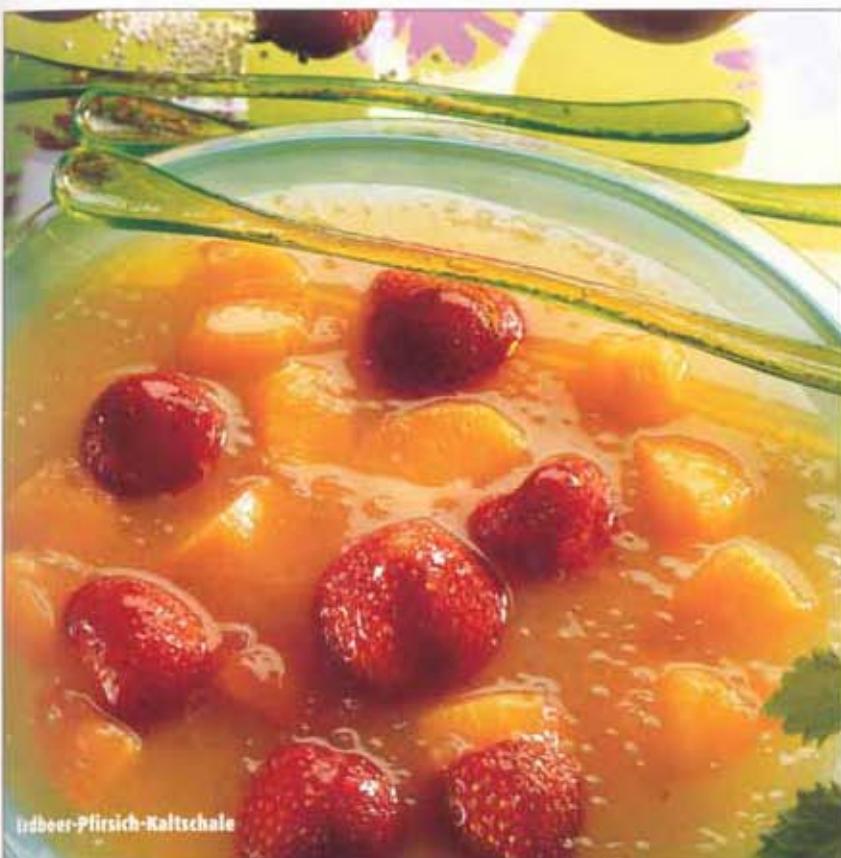
einige gewaschene, abgetropfte Zitronenmelisseblättchen

**Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Kühlzeit****Insgesamt:**E: 20 g, F: 7 g, Kh: 428 g,  
kJ: 10407, kcal: 2491**Mit Alkohol**

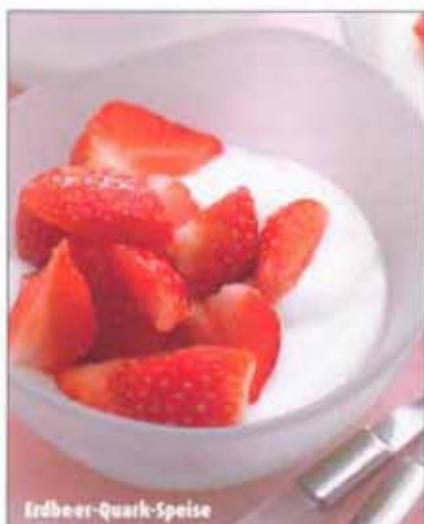
1. Orangensaft mit Weißwein in einem Topf zum Kochen bringen, Sago einröhren, wieder zum Kochen bringen und zugedeckt 15-20 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.
2. Pfirsiche waschen, kurz in kochendes Wasser tauchen, in kaltem Wasser abschrecken, enthüten, halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
3. Erdbeeren putzen, waschen, abtropfen lassen und Stielansätze entfernen. Große Früchte halbieren. Pfirsiche etwa 5 Minuten, Erdbeeren etwa 2 Minuten vor Ende der Kochzeit in die Sagoflüssigkeit geben.
4. Kältschale mit Zucker und Zimt abschmecken, kalt stellen und gut gekühlt mit Melisseblättchen bestreut servieren.

**Tipp:**

Anstelle von frischen Pfirsichen können auch Pfirsichhälften aus der Dose (Abtropfgewicht 500 g) verwendet werden. Pfirsiche dann erst nach den Erdbeeren in die Sagoflüssigkeit geben. Für Kinder den Weißwein durch Apfelsaft ersetzen.



Erdbeer-Pfirsich-Kältschale



## Erdbeer-Quark-Speise

4 Portionen

250 g frische Erdbeeren  
 500 g Speisequark (Magerstufe)  
 100 ml Milch  
 1-2 EL Zucker



**Zubereitungszeit: 10 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 70 g, F: 4 g, Kh: 55 g,  
 kj: 2455, kcal: 587

**Schnell**

1. Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen, entstielen und vierteln.
2. Quark mit Milch und Zucker geschmeidig rühren. Erdbeerviertel unterheben.
3. Die Erdbeer-Quark-Speise in Dessertgläser füllen und kalt stellen.

**Tipp:**

Statt Erdbeeren können Sie auch 2 Esslöffel Erdbeersirup unter die Quarkmasse rühren und mit Dr. Oetker Vanillin-Zucker abschmecken.

## Erdnussaufstrich, pikant

16 Portionen (etwa 500 g)

280 g Hähnchenbrustfilet  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
 3 EL Rapsöl  
 1 Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 100 g Erdnusscreme  
 1 TL Sambal Oelek  
 250 g Sahnejoghurt (10 % Fett)

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 95 g, F: 117 g, Kh: 30 g,  
 kj: 6357, kcal: 1525

**Raffiniert**

1. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen

und in kleine Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrustwürfel darin von allen Seiten knusprig anbraten und 3-4 Minuten weiterbraten.

2. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden, zu den Fleischwürfeln geben und mit anbraten.
3. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen. Erdnusscreme, Sambal Oelek und Joghurt zu den Fleischwürfeln geben und unterrühren.
4. Die Pfanne wieder auf die Kochstelle stellen. Die Zutaten unter Rühren kurz aufkochen und anschließend erkalten lassen. Den Erdnussaufstrich in 2 gründlich gereinigte, gespülte, getrocknete Gläser füllen. Gläser mit Deckeln fest verschließen und kalt stellen.

#### Brotempfehlung:

Frisches Baguette oder Sonnenblumenkernbrot.

#### Tipp:

Der Erdnussaufstrich ist gekühlt etwa 5 Tage haltbar.

## Erdnusssauce

5 Portionen (etwa 250 ml [1/4 l])

150 ml Hühnerbrühe  
60 g geröstete Erdnusskerne  
2 rote Chilischoten  
100 g Erdnussbutter  
evtl. etwas Weißweinessig

**Zubereitungszeit: 15 Minuten, ohne Abkühlzeit**

Insgesamt:

E: 43 g, F: 80 g, Kh: 20 g,  
kj: 4021, kcal: 960



#### Gut vorzubereiten

1. Hühnerbrühe in einem Topf erhitzen. Erdnusskerne grob hacken. Chilischoten abspülen, trocken tupfen, längs halbieren und entkernen. Chilischoten in kleine Würfel schneiden.
2. Erdnussbutter in der Hühnerbrühe schmelzen lassen und glatt rühren.

Erdnusskerne und Chiliwürfel hinzugeben und unterrühren, Erdnusssauce erkalten lassen. Nach Belieben mit Essig abschmecken.

#### Tipp:

Passt zu Sateyspießen und ausgebackenen Hähnchen-Nuggets.



## Essigbirnen

12 Portionen

3 kg Birnen

750 ml (1/2 l) Einmach- oder

Weißweinessig (5 % Säure)

500 ml (1/2 l) Wasser

2 kg Zucker

1 Stück Zimtstange

4-5 Gewürznelken

Schale von 1/2 Bio-Zitrone

(unbehandelt, ungewachst)

1 Pck. Einmach-Hilfe

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Insgesamt:

E: 14 g, F: 7 g, Kh: 2261 g,

kj: 38937, kcal: 9301

Preiswert

1. Birnen schälen, halbieren, entstielen und entkernen.

2. Essig mit Wasser, Zucker, Zimtstange, Nelken und Zitronenschale zum Kochen bringen. Birnen portionsweise darin etwa 10 Minuten gar kochen lassen.
3. Birnen mit einem Schaumlöffel herausnehmen, in einen sorgfältig gespülten Steintopf oder in Gläser geben.
4. Den Saft einkochen lassen, Topf von der Kochstelle nehmen und Einmach-Hilfe unterrühren. Den Saft über die Birnen geben und erkalten lassen.
5. Den Steintopf (die Gläser) verschließen und kalt stellen.

## Essigpflaumen

12-14 Portionen

3 kg Pflaumen

500 ml (1/2 l) Weißweinessig

(5 % Säure)

250 ml (1/2 l) Wasser

1 1/2 kg Zucker

1 Stück Zimtstange

4-5 Gewürznelken

Schale von 1/2 Bio-Zitrone  
(unbehandelt, ungewachst)

1 Pck. Einmach-Hilfe

Zubereitungszeit: 1 1/2 Stunden

Insgesamt:

E: 19 g, F: 6 g, Kh: 1777 g,

kj: 31088, kcal: 7429

Gut vorzubereiten

1. Pflaumen waschen, abtropfen lassen, trockenreiben und mit einem Holzstäbchen einige Male einstechen.

2. Essig mit Wasser, Zucker, Zimtstange, Nelken und Zitronenschale zum Kochen bringen. Pflaumen portionsweise darin in etwa 8 Minuten gar kochen lassen.

- Pflaumen mit einem Schaumlöffel herausnehmen, in einem Sieb gut abtropfen lassen und in Gläser oder Töpfe füllen.
- Den Saft dick einkochen lassen, Topf von der Kochstelle nehmen, Einmach-Hilfe unterrühren. Den Saft über die Pflaumen gießen, erkalten lassen. Gläser oder Töpfe verschließen.

## Essiggurken

12 Portionen

2 1/2 kg kleine, feste Gurken (für 4 Gläser von je 1 l Inhalt oder einen großen Steintopf)  
Salzwasser (auf 1 l Wasser 75 g Salz)

auf je 1 kg Gurken:

150 g Perlzwiebeln  
2 TL Gurkengewürz  
gewaschene Dilldolden oder  
Dillzweige

Für die Essig-Zucker-Lösung:

200 g Kandiszucker  
1 l Wasser  
500 ml (1/2 l) Weißweinessig

Zubereitungszeit: 1 1/2 Stunden,  
ohne Einleg- und Durchziehzeit

Insgesamt:

E: 23 g, F: 8 g, Kh: 308 g,  
kJ: 6278, kcal: 1495

Preiswert

- Gurken waschen, bürsten, abtropfen lassen, mit Salzwasser übergießen und 12-24 Stunden an einem kühlen Ort stehen lassen. Gurken herausnehmen, sorgfältig bürsten, abspülen, abtrocknen und schlechte Stellen entfernen.

- Gurken, Zwiebeln, Gewürz und Dill in gründlich gereinigte, mit klarem Wasser nachgespülte Gläser oder einen Steintopf schichten.
- Für die Essig-Zucker-Lösung Kandiszucker mit Wasser zum Kochen bringen, kurz aufkochen lassen, abschäumen.
- Weinessig unterrühren und abkühlen lassen. Die Lösung über die Gurken

gießen. Gurken so fest wie möglich in den Steintopf drücken, mit einem Leinentuch zudecken, mit Brett und Stein beschweren. Die Gurken an einem kühlen Ort (Keller) 4-6 Wochen zugedeckt aufbewahren.





Feigen mit Ziegen-Frischkäse, gefüllt

## Feigen mit Ziegen-Frischkäse, gefüllt

4 Portionen

8 frische, große feste Feigen (etwa 600 g)  
300 g Ziegen-Frischkäse  
2 cl Portwein  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Durchziehzeit**

**Insgesamt:**

E: 24 g, F: 76 g, Kh: 84 g,  
kJ: 4876, kcal: 1172

### Mit Alkohol

1. Feigen vorsichtig abspülen und trockentupfen. Jeweils an der spitzen Seite der Feigen einen Deckel abschneiden. Das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem kleinen Löffel oder einem Kugelausstecher herausnehmen. Darauf achten, dass rundherum eine dünne Wandung stehen bleibt.
2. Frischkäse in eine Schüssel geben, Feigenfruchtfleisch hinzufügen und mit

einem Schneebesen oder mit einer Gabel vermengen. Die Frischkäsemasse mit Portwein, Salz und Pfeffer würzen und in einen Spritzbeutel mit Stern- oder Lochtülle geben.

3. Die Frischkäsemasse in die ausgehöhlten Feigen spritzen. Die gefüllten Feigen kalt gestellt etwa 1 Stunde durchziehen lassen.

### Tipp:

Die gefüllten Feigen mit Himbeeren, Johannisbeeren und Minze garniert servieren.

## Fenchelviertel, gebraten

4 Portionen

4 Fenchelknollen (je etwa 300 g)  
4 EL Olivenöl

### Für die Marinade:

1 Orange (etwa 200 g)  
4-5 Stängel Oregano  
1 kleines Bund glatte Petersilie  
2 EL Balsamico-Essig  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
4 EL Olivenöl

**Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Durchziehzeit**

**Insgesamt:**

E: 28 g, F: 64 g, Kh: 48 g,  
kJ: 3704, kcal: 884

### Vegetarisch

1. Von den Fenchelknollen die Stiele dicht oberhalb der Knollen abschneiden. Braune Stellen und Blätter entfernen. Die Wurzelenden gerade schneiden. Knollen waschen, abtropfen lassen und vierteln. Fenchelviertel in

kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren. Anschließend in ein Sieb geben (die Flüssigkeit dabei auffangen), mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.

2. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchelviertel darin anbraten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Fenchelviertel in eine flache Schale legen.
3. Für die Marinade Orange so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Orangenfrucht vierteln und in Scheiben schneiden. Oregano und Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen jeweils von den Stängeln zupfen. Blättchen grob hacken.
4. Essig mit der aufgefangenen Fenchelflüssigkeit, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl unterschlagen. Orangescheiben, Oregano und Petersilie unterrühren. Die Fenchelviertel mit der Marinade übergießen, 1-2 Stunden kalt stellen und durchziehen lassen, dabei ab und zu umrühren.

### Tipp:

Wer es etwas säuerlicher mag, kann die Orange durch eine Grapefruit ersetzen.

## Filetpastete

6 Portionen

1 Pck. (450 g) TK-Blätterteig  
750 g Schweinefilet  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
2 EL Olivenöl  
125 g Schafkäse  
40 g weiche Butter  
1 EL gehackte Basilikumblätter  
2 EL Schlagsahne  
1 Knoblauchzehe



4-6 Mangoldblätter oder große Spinatblätter  
4 Scheiben gekochter Schinken (200 g)  
1 verschlagenes Eiweiß

1 Eigelb  
1 EL Milch

**Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Auftau- und Kühlzeit**  
**Backzeit: 30-35 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 265 g, F: 207 g, Kh: 171 g,  
kJ: 15187, kcal: 3628

**Für Gäste**

1. Blätterteigplatten nebeneinander zudeckt nach Packungsanleitung auftauen lassen.
2. Schweinefilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Filet hinzufügen und von allen Seiten etwa 2 Minuten anbraten. Filet herausnehmen, etwas abkühlen lassen.

4. Schafkäse zerbröseln, mit Butter, Basilikum und Sahne zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und unterrühren.
5. Mangold- oder große Spinatblätter waschen, abtropfen lassen und evtl. dickere Stiele abschneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Blätter kurz darin blanchieren. Anschließend in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen, abtropfen lassen und auf Küchenpapier legen.

**6. Blätterteigplatten aufeinander legen**

und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer rechteckigen Platte (etwa 25 x 35 cm) ausrollen. Zuerst die Schinkenscheiben, dann die Spinat- oder Mangoldblätter darauf verteilen, dabei an jeder Seite einen etwa 1 cm breiten Rand frei lassen. Das Schweinefilet mit der Schafkäsemasse bestreichen und längs auf die Spinat- oder Mangoldblätter legen.

**7. Teigränder mit etwas Eiweiß bestreichen, an den kurzen Seiten über die Füllung klappen und von der langen Seite her den Blätterteig um das Filet wickeln. Die Ränder etwas andrücken. Die Pastete mit der Naht nach unten auf ein Backblech (mit Backpapier belegt) legen.**

**8. Mit einem spitzen Messer 3 kleine Kreise aus der Teigoberfläche herauschneiden. Eigelb mit Milch verschlagen, die Pastete damit bestreichen. Das Backblech in den Backofen schieben.**  
Ober-/Unterhitze: 200-220 °C (vorgeheizt)  
Heißluft: 180-200 °C (nicht vorgeheizt)  
Gas: etwa Stufe 4 (nicht vorgeheizt)  
Backzeit: 30-35 Minuten.



## Fischerschnittchen

20 Stück

5 Scheiben Toastbrot  
40 g Butter  
3 hart gekochte Eier  
260 g Ölsardinen (aus der Dose)  
1-2 EL Zitronensaft  
frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer  
1 rote Zwiebel

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 74 g, F: 83 g, Kh: 52 g,  
kJ: 5268, kcal: 1259

**Schnell**

1. Brotscheiben toasten, etwas abkühlen lassen, dann mit Butter bestreichen und vierteln. Eier pellen und in 20 Scheiben schneiden.

2. Ölsardinen auf Küchenpapier legen, abtropfen lassen und evtl. halbieren. Die Schnittchen jeweils mit einer Eierscheibe, dann mit einem Stück Ölsardine belegen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer bestreuen.

3. Zwiebel abziehen, zuerst in Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen. Die Schnitten mit Zwiebelringen garnieren.

**Tipp:**

Statt Ölsardinen können auch geräucherte Makrelenfilets, Forellenfilets oder geräucherter Aal verwendet werden.

## Fischpastete mit Mangoldfüllung

8-10 Portionen

**Für den Knetteig:**

450 g Weizenmehl  
100 g Butter oder Margarine  
1 gestr. TL Salz  
2 Eier (Größe M)  
125 ml (1/4 l) kaltes Wasser

**Für die Farce:**

500 g geräucherte Forellenfilets  
(ohne Haut)  
1 Zwiebel  
250 ml (1/4 l) Schlagsahne  
125 g entrindetes Toastbrot



1 Bio-Zitrone (unbehandelt, ungewachst)  
1 Ei (Größe M)  
1 Eiweiß (Größe M)  
2 EL trockener Sherry  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
Cayennepfeffer

500 g Mangold  
1 Knoblauchzehe  
50 g Butterschmalz  
frisch geriebene Muskatnuss

1 Eigelb (Größe M)  
1 EL Milch

**Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Abkühl- und Ruhezeit**  
**Backzeit: etwa 50 Minuten**

Insgesamt:

E: 200 g, F: 267 g, Kh: 420 g,  
kj: 20842, kcal: 4982

#### Mit Alkohol

1. Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben. Butter oder Margarine, Salz, Eier und Wasser hinzufügen. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken gut verrühren. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt etwa 30 Minuten kalt stellen.
2. Für die Farce Forellenfilets in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Die Hälfte der Sahne in einem Topf erwärmen, das Toastbrot damit begießen, kurz ziehen lassen. Brot mit Forellenstreifen und Zwiebelwürfeln mischen.
3. Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Zitronenschale abreiben. Zitrone halbieren und auspressen. Zitronensaft und -schale mit Ei, Eiweiß und Sherry



verschlagen, unter die Fischfarce mischen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Restliche Sahne steif schlagen und ebenfalls unterheben.

4. Mangold putzen, waschen, abtropfen lassen. Stiele von den Blättern schneiden. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen. Knoblauch darin andünsten. Mangoldblätter hinzufügen, unter Rühren etwa 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Muskat abschmecken, etwas abkühlen lassen.
5. Gut zwei Drittel des Teiges auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Eine Kastenform (30 x 11 cm, gefettet) damit auslegen. Die Hälfte der Farce in der Form verteilen. Mangold längs auf die Farce legen. Restliche Farce vorsichtig darauf streichen. Überstehende Teigränder auf die Füllung klappen und mit Wasser bestreichen.
6. Aus dem restlichen Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche einen Teigdeckel in Größe der Kastenform ausrollen. Teigdeckel auf die Pastete legen und die Ränder etwas andrücken. Mit einem spitzen Messer 3 Kreise aus dem Teigdeckel schneiden.
7. Eigelb mit Milch verschlagen, die Pastetenoberfläche damit bestreichen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.  
Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)  
Heißluft: etwa 180 °C (nicht vorgeheizt)  
Gas: Stufe 3-4 (nicht vorgeheizt)  
Backzeit: etwa 50 Minuten, nach 20 Minuten die Hitze um etwa 20 °C (eine Stufe) reduzieren.
8. Die Pastete etwa 10 Minuten im ausgeschalteten Backofen stehen lassen. Dann die Form herausnehmen und auf einen Kuchenrost stellen. Die Pastete in der Form erkalten lassen, dann vorsichtig aus der Form stürzen. Die Pastete in Scheiben schneiden und servieren.



## Fischplatte, gemischt

8 Portionen

150 g geräucherter Heilbutt  
 100 g Bratrollmops  
 250 g geräucherter Aal  
 250 g geräucherte Makrelenfilets mit  
 Pfeffer oder Kräutergarnitur  
 250 g Schillerlocken  
 250 g Kieler Sprotten  
 250 g geräucherte Lachspäckchen

Zum Garnieren:  
 Cocktailltomaten, Schnittlauchhalme  
 Salatblätter

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 289 g, F: 180 g, Kh: 5 g,  
 kj: 11707, kcal: 2794

**Schnell – für Gäste**

**1.** Forellenfilets und Aal enthäuten. Makrelenfilets und Schillerlocken in mundgerechte Portionen teilen. Forellenfilets, Aal, Makrelenfilets, Schillerlocken, Kieler Sprotten und Lachspäckchen auf einer großen Platte oder auf einem großen Teller anrichten.

**2.** Tomaten waschen und abtrocknen. Schnittlauch abspülen und trocken tupfen. Salatblätter abspülen und trocken tupfen.

**3.** Die Fischplatte mit Tomaten, Schnittlauchhalmen und Salatblättern garniert servieren.

**Tipp:**

Als Bestandteil einer gemischten Fischplatte eignen sich auch folgende Räucherfische: Bückling, geräucherter Rogen. Die Fischplatte zusätzlich mit Zitronenscheiben oder -spalten, Dillspalten und Petersilienblättchen garnieren.

## Fischsalat, bunt

6 Portionen

250 g Kartoffeln

1 l Salzwasser

500 g Rotbarschfilet

500 ml (½ l) Wasser

1 gestr. TL Salz

1 kleines Lorbeerblatt

6 Pfefferkörner

einige Senfkörner

1 Msp. frisch gemahlener Pfeffer

1 Zitronenscheibe von 1 Bio-Zitrone  
(unbehandelt, ungewachst)

1 kleine Dose Erbsen (Abtropfgewicht

250 g)

1 kleine Dose Möhrenwürfel  
(Abtropfgewicht 250 g)

1 Zwiebel

1 EL fein geschnittene  
Schnittlauchröllchen

Für die Salatsauce:

2 EL Gemüseflüssigkeit aus den Dosen

2-3 EL Kräuteressig

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Zucker

1 TL mittelscharfer Senf

2 EL Speiseöl

Zubereitungszeit: 40 Minuten,  
ohne Durchziehzeit

Insgesamt:

E: 117 g, F: 40 g, Kh: 73 g,

kJ: 4763, kcal: 1134

Für Gäste

1. Kartoffeln waschen, mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und zugedeckt in 25-30 Minuten gar kochen.

Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen. Kartoffeln heiß pellen, erkalten lassen und in Würfel schneiden.

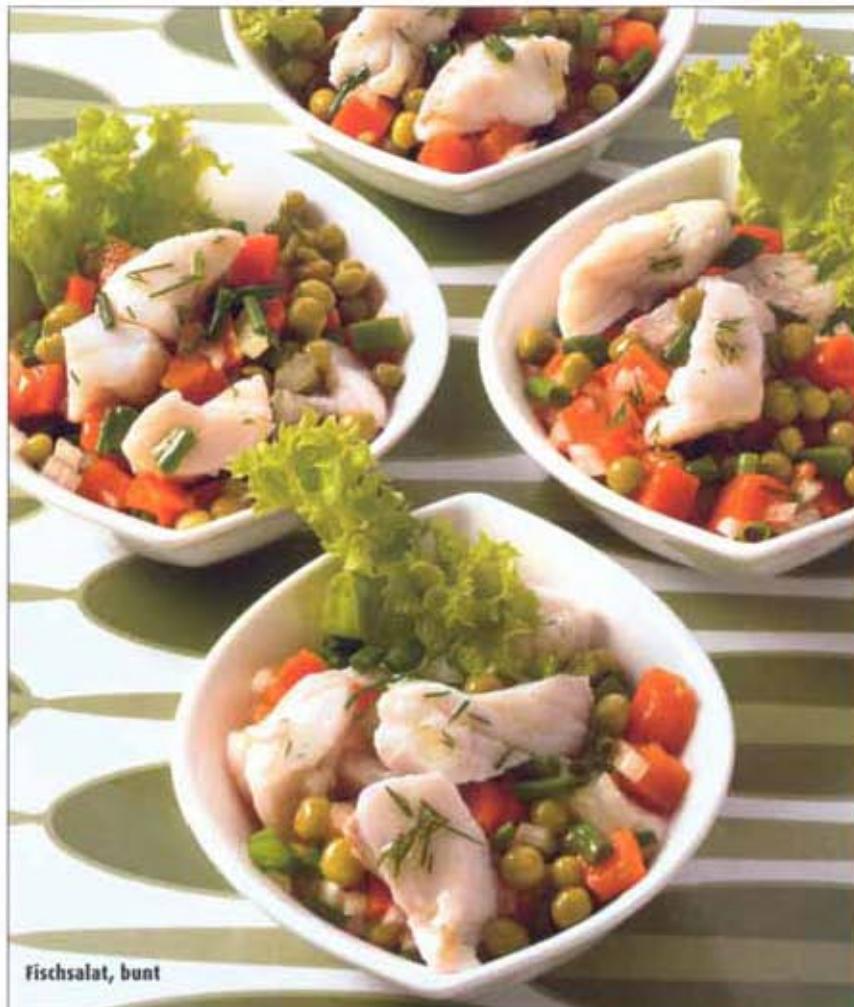
2. Fischfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salz, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Senfkörner, Pfeffer und Zitronenscheibe hinzufügen. Das Fischfilet hinzugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

3. Fischfilet mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf eine Platte legen und erkalten lassen. Fischfilet in Stücke zupfen.

4. Erbsen und Möhrenwürfel in einem Sieb abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen und 2 Esslöffel davon abmessen. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.

5. Fischfiletstücke mit Kartoffelwürfeln, Erbsen, Möhren-, Zwiebelwürfeln und Schnittlauchröllchen in einer Schüssel mischen.

6. Für die Sauce die aufgefangene Gemüseflüssigkeit mit Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Senf verrühren, Speiseöl unterschlagen. Die Sauce mit den Salatzutaten vermischen und den Salat durchziehen lassen. Nochmals mit Salz und Essig abschmecken.



## Fischterrine mit zweierlei Fisch und Garnelen

4-6 Portionen (16 Scheiben)

1 große Porreestange (Lauch, etwa 400 g)  
 1/2 Topf Kerbel  
 450 g frisches Lachsfilet, ohne Haut und Gräten  
 200 g frisches Rotbarschfilet, ohne Gräten  
 70 g geschälte Garnelen  
 250 ml (1/4 l) gut gekühlte Schlagsahne  
 1 Ei (Größe M)  
 1-2 EL Noilly Prat (trockener französischer Wermut)  
 1-2 EL Limettensaft  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Gefrierzeit**

**Garzeit: 50-60 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 131 g, F: 83 g, Kh: 47 g,  
 kJ: 6290, kcal: 1504

### Mit Alkohol

1. Von der Porreestange die äußeren Blätter entfernen, Wurzelende und dunkles Grün abschneiden. Die Stange Schicht für Schicht längs einritzen. Porreestange aufblättern, gründlich waschen und abtropfen lassen.
2. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Porree etwa 3 Minuten darin blanchieren. Anschließend in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Kerbel abspülen

und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen.

3. Fischfilets und Garnelen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen. Rotbarschfilet längs so beschneiden, dass ein Stück in Größe von etwa 5 x 22 cm entsteht.
4. Lachsfilet und abgeschnittene Rotbarschfiletstücke in kleine Würfel schneiden, etwa 30 Minuten in das Gefrierfach stellen und anfrieren lassen. Dann in 6-8 Portionen mit jeweils etwas Sahne und dem Ei sehr fein pürieren. Noilly Prat, Limettensaft und Kerbelblättchen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Eine ofenfeste, längliche Terrinenform (etwa 1,2 l Inhalt) mit dem Porree so auslegen, dass der Porree an den langen Seiten über den Terrinenrand ragt. Die Hälfte der Fischmasse darauf geben und glatt streichen. Das Rotbarschfiletstück salzen und längs darauf legen, die restliche Fischmasse darauf verteilen. Die Garnelen darauf legen und andrücken. Die Fischterrine mit dem überhängenden Porree bedecken.
6. Die Form in einen Bräter oder in eine Fettfangschale stellen. Den Bräter oder die Fettfangschale zur Hälfte mit heißem Wasser füllen. Den Bräter auf dem Rost oder die Fettfangschale in den Backofen schieben.  
 Ober-/Unterhitze: etwa 150 °C (vorgeheizt, unteres Drittel)  
 Heißluft: etwa 130 °C (nicht vorgeheizt)  
 Gas: etwa Stufe 1 (nicht vorgeheizt, unteres Drittel)  
 Garzeit: 50-60 Minuten.
7. Terrine nach dem Garen aus dem Bräter oder aus der Fettfangschale nehmen und erkalten lassen. Terrine vorsichtig aus der Form stürzen und in Scheiben schneiden.



Fischterrine mit zweierlei Fisch und Garnelen

**Beilage:**

Toastbrot.

**Hinweis:** Fisch, Sahne und Ei müssen sich beim Pürieren zu einer glatten Masse verbinden. Um Geschmack und Konsistenz der Masse zu prüfen, 1 Teelöffel davon in siedendes Salzwasser geben und etwa 2 Minuten garen.

Fällt die Masse auseinander, muss sie nochmals kalt gestellt werden. Dann 1 Esslöffel der Masse mit 2 Esslöffeln kalter Sahne verrühren und langsam, nach und nach, das restliche Püree unterarbeiten, evtl. im Blitzhacker.

## Fladenbrot

2 Brote

**Für den Hefeteig:**

250 g gesiebtes Weizenmehl

(Type 405)

250 g Weizenmehl (Type 1050)

1 Pck. Dr. Oetker Trockenbackhefe

knapp 1 gestr. TL Salz

1 gestr. TL Zucker

150 g Naturjoghurt

300 ml Milch

50 g Butterflöckchen

2 Eier (Größe M)

1 EL zerlassene Butter

Sesamsamen (geschält)

Schwarzkümmelsamen

Mohnsamen

Korianderkörner

**Zubereitungszeit: 20 Minuten,  
ohne Teiggezeit**

**Backzeit: 15-18 Minuten****Insgesamt:**

E: 96 g, F: 107 g, Kh: 387 g,

kJ: 12428, kcal: 2971

**Klassisch**

1. Für den Teig beide Mehlsorten in eine Rührschüssel geben, mit Trockenbackhefe sorgfältig vermischen. Salz und Zucker hinzufügen. Joghurt mit Milch erwärmen, mit Butterflöckchen und Eiern zu dem Mehlgemisch geben.
2. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zudeckt so lange an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.
3. Den Teig leicht mit Mehl bestäuben, aus der Schüssel nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten. Den Teig halbieren. Jeweils eine Teighälfte etwas ausrollen und zu einem runden Fladen (etwa 2 cm dick) formen.

4. Die Teigfladen auf ein Backblech (mit Backpapier belegt) legen und mit Butter bestreichen. Einen Teigfladen mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen. Den zweiten Teigfladen mit Mohn und Koriander bestreuen.
5. Die Teigfladen nochmals zudeckt so lange an einem warmen Ort stehen lassen, bis sie sich sichtbar vergrößert haben. Das Backblech in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 220 °C  
(vorgeheizt)

Heißluft: etwa 200 °C (vorgeheizt)

Gas: etwa Stufe 4 (vorgeheizt)

Backzeit: 15-18 Minuten.

6. Die Fladenbrote mit dem Backpapier vom Backblech auf einen Kuchenrost ziehen. Fladenbrote erkalten lassen.

**Tipp:**

Aus dem Teig einen großen Fladen backen.

## Fladenbrot mit Kichererbsenpüree

12 Stück

- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 265 g)  
 150 g Naturjoghurt  
 2 EL TAHIN (Sesampaste, erhältlich in türkischen Geschäften)  
 1 Bund Frühlingszwiebeln  
 1 Bund glatte Petersilie  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 2 Msp. Pul-Biber (Chili-Gewürzmischung, erhältlich in türkischen Geschäften)  
 1 rundes Fladenbrot (etwa 400 g)

**Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 63 g, F: 41 g, Kh: 273 g,  
 kj: 7365, kcal: 1760

**Beliebt**

1. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Kichererbsen pürieren, mit Joghurt und TAHIN verrühren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen (ein Zwiebelstück zum Garnieren beiseite legen) und in feine Ringe schneiden.
2. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, Blättchen fein hacken. Zwiebelringe und Petersilie unter die Erbsen-Joghurt-Masse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Pul-Biber würzen.
3. Das Fladenbrot im vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C, Heißluft: etwa 160 °C, Gas: Stufe 2-3 etwa 5 Minuten aufbacken. Brot kurz abkühlen lassen, in 12 Tortenstücke schneiden und diese waagerecht halbieren.

tenstücke schneiden und diese waagerecht halbieren.

4. Die unteren Fladenbrotstücke mit dem Kichererbsenpüree bestreichen und die oberen Brotstücke darauf legen. Mit dem beiseite gelegten Frühlingszwiebelstück garnieren und auf einer Platte anrichten.

Backofen bei Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C, Heißluft: etwa 160 °C, Gas: Stufe 2-3 etwa 5 Minuten aufbacken. Brot kurz abkühlen lassen, in 12 Tortenstücke schneiden und diese waagerecht halbieren.

4. Die unteren Fladenbrotstücke mit Tsatsiki bestreichen und die oberen Brotstücke darauf legen. Mit den Gurkenscheibenhälfte garnieren.

## Fladenbrot mit Tsatsiki

12 Stück

- 600 g Naturjoghurt  
 5 Knoblauchzehen  
 1 TL Salz  
 1 EL Olivenöl  
 1 Salatgurke  
 1 rundes Fladenbrot (etwa 400 g)

**Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 49 g, F: 34 g, Kh: 227 g,  
 kj: 6347, kcal: 1516

**Raffiniert**

1. Joghurt in einem Sieb (mit Küchenpapier ausgelegt) gut abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Knoblauch, Salz und Olivenöl unter den Joghurt rühren.
2. Gurke waschen, abtrocknen und halbieren. Eine Gurkenhälfte entkernen, grob raspeln und in Küchenpapier leicht ausdrücken. Gurkenraspel unter den Joghurt rühren. Nach Belieben nachwürzen. Die zweite Gurkenhälfte längs halbieren und in Scheiben schneiden.
3. Das Fladenbrot im vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C, Heißluft: etwa 160 °C, Gas: Stufe 2-3 etwa 5 Minuten aufbacken. Brot kurz abkühlen lassen, in 12 Tortenstücke schneiden und diese waagerecht halbieren.

## Fladenbrot mit Tunfisch-Frischkäse

12 Stück

- 2 Dosen Tunfisch in Öl (Abtropfgewicht je 150 g)  
 2 rote Zwiebeln  
 1 Bund glatte Petersilie  
 3 mittelgroße Tomaten  
 200 g Doppelrahm-Frischkäse  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 rundes Fladenbrot (etwa 400 g)

einige Cocktailltomaten

**Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 120 g, F: 108 g, Kh: 216 g,  
 kj: 10104, kcal: 2364

**Beliebt**

1. Tunfisch gut abtropfen lassen. Zwiebeln abziehen, halbieren und fein würfeln. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen fein hacken. Tomaten waschen, abtrocknen, vierteln und die Stängelansätze her-



Fladenbrot mit Kichererbsenpüree (links), mit Tsatsiki (vorn), mit Tунfisch-Frischkäse (rechts)

ausschneiden. Tomatenviertel entkernen und in Würfel schneiden. Tunfisch mit Zwiebel-, Tomatenwürfeln, Petersilie und Frischkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Cockaitlomaten waschen und trockentupfen.

2. Das Fladenbrot im vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C, Heißluft: etwa 160 °C, Gas: Stufe 2-3 etwa 5 Minuten aufbacken. Brot kurz abkühlen lassen, in 12 Tortenstücke schneiden und diese

- waagerecht halbieren.
3. Cockaitlomaten waschen und abtrocknen. Die unteren Fladenbrotstücke mit der Tunfischmasse bestreichen und mit den oberen Brotstücken belegen. Mit den Cockaitlomaten anrichten.

## Fladenbrot mit Kräutern

2 Stück

### Für den Hefeteig:

250 g Weizenmehl (Type 550)  
1 Pck. Dr. Oetker Trockenbackhefe  
1 TL flüssiger Honig  
1 gestr. TL Salz  
1-2 TL Kräuter der Provence  
6 EL Speiseöl  
125 ml (1/2 l) lauwarmes Wasser

### Zum Bestreichen oder Beträufeln:

2 TL Olivenöl

**Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Teiggezeit**  
**Backzeit: 15-20 Minuten je Backblech**

### Insgesamt:

E: 29 g, F: 70 g, Kh: 191 g,  
kJ: 6360, kcal: 1518

### Gefriergeeignet

1. Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben und mit der Trockenbackhefe sorgfältig vermischen. Honig, Salz, Kräuter, Speiseöl und Wasser hinzufügen.
2. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten.
3. Den Teig zudeckt so lange an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat (etwa 15 Minuten).
4. Den Teig leicht mit Mehl bestäuben, aus der Schüssel nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten. Den Teig halbieren und jeweils zu 1 ovalen Fladen (etwa 15 x 25 cm) ausrollen. Die Teigfladen auf Backbleche (mit Backpapier belegt) legen und nochmals zudeckt so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis sie sich sichtbar vergrößert haben (etwa 15 Minuten).
5. Mit den Fingern Vertiefungen in den Teig drücken. Den Teig mit Olivenöl bestreichen oder beträufeln. Die Backbleche nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den Backofen schieben. Ober-/Unterhitze: 200-220 °C (vorgeheizt)  
Heißluft: 180-200 °C (vorgeheizt)  
Gas: etwa Stufe 4 (vorgeheizt)  
Backzeit: 15-20 Minuten je Backblech
6. Die Fladenbrote mit dem Backpapier von den Backblechen auf Kuchenroste ziehen. Fladenbrote erkalten lassen.

### Tipp:

Anstelle der Kräuter 2 Esslöffel gehackte grüne oder schwarze Oliven unter den Teig kneten. Das Fladenbrot schmeckt frisch am besten.





Flammeri mit Erdbeersauce

## Flammeri mit Erdbeersauce

4 Portionen

1 l Milch  
 1 Stück Bio-Zitronenschale (unbehantelt, ungewachst)  
 150 g Hartweizengrieß  
 70 g Zucker  
 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker  
 2 Eigelb (Größe M)  
 2 Eiweiß (Größe M)

### Für die Erdbeersauce:

500 g Erdbeeren  
 Saft von 1/2 Zitrone  
 1 EL Zucker

### Zum Verzieren:

125 ml (1/4 l) Schlagsahne

**Zubereitungszeit: 15 Minuten, ohne Kühlzeit**

### Insgesamt:

E: 65 g, F: 85 g, Kh: 267 g,  
 kj: 9316, kcal: 2229

### Einfach

1. Milch mit Zitronenschale in einem Topf zum Kochen bringen, Zitronenschale entfernen. Den Grieß unter Rühren in die kochende Milch einrieseln und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten quellen lassen.
2. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Zucker und Vanillin-Zucker unterrühren. Eigelb sofort unter die Grießmasse rühren. Eiweiß steif schlagen und unter die heiße Grießmasse heben.
3. Flammeri in 4 Puddingschüsseln (mit Wasser ausgespült) geben, glatt streichen und 1-2 Stunden kalt stellen.
4. Für die Erdbeersauce Erdbeeren putzen, waschen, abtropfen lassen, entstielen (einige Erdbeeren mit Grün zum Garnieren beiseite legen) und in einen hohen Rührbecher geben. Erdbeeren mit einem Mixstab zerkleinern oder mit einer Gabel zerdrücken. Erdbeersauce mit Zitronensaft und Zucker abschmecken.
5. Flammeri auf eine Platte stürzen und die Erdbeersauce darum verteilen. Sahne steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben. Flammeri mit Sahnetupfen verzieren und mit den beiseite gelegten Erdbeeren garnieren.

## Fleischbällchen mit Gemüse

16 Stück

Für die Fleischbällchen:

1 Knoblauchzehe  
400 g Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch)  
25 g fein gehackte Pistazienkerne  
1 EL abgezogene, gemahlene Mandeln  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

3 EL Speiseöl

etwa 400 g eingelegtes Gemüse,  
z. B. Tomaten, Artischockenherzen,  
Paprikastreifen, gefüllte Oliven,  
Rotweinzwiebeln

2 EL Olivenöl

etwa 20 g gehackte Pistazienkerne

Außerdem:

Holzstäbchen



Fleischbällchen mit Gemüse



Fleischbällchen mit Roquefortfüllung

**Zubereitungszeit: 50 Minuten,  
ohne Abkühlzeit**

Insgesamt:

E: 89 g, F: 140 g, Kh: 20 g,  
kJ: 7074, kcal: 1690

Für Gäste

1. Für die Fleischbällchen Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Gehacktes in eine Rührschüssel geben. Knoblauch, Pistazienkerne und Mandeln unterarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Fleischmasse mit angefeuchteten Händen 16 kleine Bällchen formen.
2. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischbällchen darin rundherum etwa 6 Minuten braten, herausnehmen und erkalten lassen.
3. Eingelegtes Gemüse in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Fleischbällchen mit dem abgetropften Gemüse zu-

sammen auf Holzstäbchen stecken und auf einer Platte anrichten.

4. Olivenöl mit Pistazienkernen verrühren und auf den Spießchen verteilen.

## Fleischklößchen mit Roquefortfüllung

12 Portionen

3 Brötchen (Semmmeln) vom Vortag

3 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

4-5 EL Speiseöl

1,2 kg Rindergehacktes

4 Eier (Größe M)

5 EL Tomatenketchup

2 Pck. (je 25 g) TK-Petersilie

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

300 g Roquefort-Käse

200 g Semmelbrösel

**Zum Ausbacken:**

1 kg Kokosfett

**Zubereitungszeit: 45 Minuten****Insgesamt:**E: 365 g, F: 389 g, Kh: 266 g,  
kJ: 25168, kcal: 6010**Gut vorzubereiten**

1. Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden.
2. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Gehacktes, Eier, ausgedrückte Brötchen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel, Ketchup und Petersilie in eine Schüssel geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Roquefort-Käse in kleine Würfel schneiden. Aus dem Fleischteig etwa 48 walnussgroße Klößchen formen. Ein Loch in jedes Klößchen drücken, einen Käsewürfel hineingeben und wieder mit dem Fleischteig umschließen. Die Fleischklößchen in Semmelbröseln wenden.
4. Kokosfett in einem hohen Topf oder in einer Fritteuse erhitzen. Die Fleischklößchen portionsweise schwimmend in siedendem Kokosfett jeweils etwa 5 Minuten ausbacken, mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und erkalten lassen.

**Tipp:**

Die Fleischklößchen können schon am Vortag zubereitet werden. Die richtige Ausbacktemperatur liegt bei 170-190 °C. Die Temperatur ist erreicht, wenn sich an einem Holzlöffelstiel, den man in das Fett taucht, Bläschen bilden.

**Rezeptvorschläge für ein Fingerfood-Buffet****Für ein Buffet mit Fingerfood benötigen Sie für 10-12 Personen:**

- 1 x Rezept **Minicrêpes, gefüllt** Seite 250  
 1,5 x Rezept **Paprika mit Frischkäsefüllung** Seite 270  
 2 x Rezept **Italienische Tomaten** Seite 167  
 1 x Rezept **Fleischklößchen mit Roquefortfüllung** Seite 106  
 2 x Rezept **Artischockenböden, garniert** Seite 16

**Außerdem:**

etwa 40 kleine Brötchen und Hörnchen oder 4-5 Baguettebrote.

**Vorbereitungen am Vortag:**

- Den Salat für die Minicrêpes ohne Putenbrust und Estragon zubereiten und kalt stellen.
- Paprikaschoten mit Frischkäsefüllung füllen und kalt stellen.
- Tomaten für die italienischen Tomaten aushöhlen und kalt stellen.
- Fleischklößchen mit Roquefortfüllung zubereiten und kalt stellen.
- Für die Artischockenböden Leberpaste mit Crème fraîche und Weinbrand verrühren und kalt stellen.

**Vorbereitungen am Tag des Buffets:**

- |                     |  |
|---------------------|--|
| 5 Stunden vorher:   | • Minicrêpes backen, den Salat mit Putenbrust und Estragon fertig stellen.                               |
| 3-4 Stunden vorher: | • Fleischklößchen mit Roquefortfüllung anrichten.  |
| 3 Stunden vorher:   | • Italienische Tomaten füllen.   |
| 2-3 Stunden vorher: | • Paprika mit Frischkäsefüllung anrichten.   |
| 2 Stunden vorher:   | • Minicrêpes füllen und anrichten. 1-2 Stunden vor dem Essen die Artischockenböden füllen und anrichten. |
| Kurz vorher:        | • Brötchen und Hörnchen anrichten oder Baguette aufschneiden.  |

**Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:**

- 2 x Rezept **Käsebrot, gefüllt** Seite 181  
 1 x Rezept **Gemüse-Sesam-Kräcker** Seite 132  
 2 x Rezept **Mini-Burger „Madras Style“** Seite 248  
 2 x Rezept **Tomaten mit Auberginen-Hähnchen-Füllung** Seite 388  
 2 x Rezept **Parmaschinkenröllchen mit Rucola-Pesto** Seite 276  
 plus Brötchen oder Brot.



## Fleischpäckchen

16 Stück

300 g Rinder gehacktes  
je 2 EL rote und gelbe Paprikawürfel (je 50 g)  
2 EL Zucchiniwürfel (50 g)  
1 EL rote Zwiebelwürfel  
1 EL gehackte Petersilie  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 TL Tomatenmark  
2 EL Speiseöl

75 g magerer Schinkenspeck in Scheiben  
2 EL Speiseöl  
100 g Feldsalatblätter

**Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 77 g, F: 86 g, Kh: 12 g,  
kJ: 4709, kcal: 1125

**Exotisch**

1. Gehacktes in eine Rührschüssel geben. Paprika-, Zucchini-, Zwiebelwürfel und Petersilie hinzufügen. Die Zutaten gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Tomatenmark und Speiseöl gut untermischen.
2. Die Fleischmasse in Form eines Quadrates auf ein mit Öl bestrichenes Brett streichen und mit einem Messer kleine Quadrate von je etwa 30 g ausschneiden.
3. Speckscheiben in dünne Streifen schneiden, die Fleischquadrate damit umwickeln. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischpäckchen darin bei schwacher Hitze 6–8 Minuten braten, herausnehmen und erkalten lassen.
4. Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen oder trockenschleudern. Die Fleischpäckchen mit den Feldsalatblättern garnieren.

**Tipp:**

Die Fleischquadrate nach Belieben zusätzlich mit Schafkäse und Paprika- oder Zucchinistücken belegen.

## Fleischpastete

6–8 Portionen

**Für den Knetteig:**

225 g Weizenmehl  
2 EL kaltes Wasser  
140 g kalte Butter  
½ gestr. TL Salz

**Für die Füllung:**

½ rote Paprikaschote  
450 g Gehacktes (halb- Rind-, halb Schweinefleisch)  
1 Ei (Größe M)  
25 g Semmelbrösel  
2 EL abgetropfte Kapern  
1 EL rosa Pfefferbeeren  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
200 g Kasseler aufschnitt im Stück  
  
1 Ei  
1 EL Wasser

**Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Backzeit: 50–60 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 158 g, F: 230 g, Kh: 198 g,  
kJ: 14658, kcal: 3503

**Raffiniert**

1. Für den Teig Mehl, Butter, Salz und Wasser in einer Rührschüssel mit Handrührgerät mit Knethaken verrühren. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt etwa 30 Minuten kalt stellen.
2. Für die Füllung Paprika entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schote waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden.
3. Gehacktes mit Ei und Semmelbröseln in einer Schüssel gut vermengen. Kapern und Pfefferbeeren unterarbeiten. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Kasseler in etwa 1 cm dicke Stangen schneiden.
4. Etwa drei Viertel des Teiges auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 3 mm dick ausrollen und eine Kastenform

(25 x 11 cm, gefettet) damit auslegen. Etwa ein Drittel der Gehacktesmasse hineingeben und glatt streichen. Die Kasselerstangen längs darauf legen. Restliche Gehacktesmasse darauf verteilen. Überstehende Teigränder auf die Füllung klappen und dünn mit Wasser bestreichen.

5. Restlichen Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck in Größe der Kastenform ausrollen. Die Teigplatte als Deckel auf die Gehacktesmasse legen, Teigränder etwas andrücken. Mit einem spitzen Messer 3 kleine Kreise aus dem Teigdeckel schneiden und dekorativ auf die Pastetenoberfläche legen.

6. Ei mit Wasser verschlagen, die Pastete damit bestreichen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

(vorgeheizt)

Heißluft: etwa 160 °C (nicht vorgeheizt)

Gas: Stufe 2-3 (nicht vorgeheizt)

Backzeit: 50-60 Minuten.

7. Die Form auf einen Kuchenrost stellen. Die Pastete in der Form erkalten lassen. Dann vorsichtig vom Rand lösen und auf eine Platte stürzen.

frisch gemahlener Pfeffer

Currypulver

80 g Sesamsamen

4 EL Speiseöl

Für das Gurkenmus:

150 g Salatgurke

100 g Doppelrahm-Frischkäse

1 Knoblauchzehe

Salz, Zitronensaft

250 g Salatgurke

**Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Saftzieh- und Abkühlzeit**

Insgesamt:

E: 87 g, F: 164 g, Kh: 34 g,

kJ: 8147, kcal: 1946

**Exotisch**

1. Für die Fleischplätzchen Hackfleisch in eine Rührschüssel geben. Oliven-, Speiseöl, Möhrenraspel, Ei und Reis hinzufügen. Die Zutaten gut vermengen. Mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Curry würzen. Die Masse etwa 1 cm dick auf eine geölte Platte streichen. Mit einer runden Form (Ø 3-4 cm) Plätzchen ausstechen und in Sesam wälzen.

2. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischplätzchen darin von beiden Seiten etwa 6 Minuten bei schwacher Hitze braten, herausnehmen und erkalten lassen.

3. Für das Gurkenmus Gurke schälen, halbieren und die Kerne mit Hilfe eines Löffels entfernen. Die Gurke grob zerkleinern, mit Salz bestreuen und etwa 15 Minuten stehen lassen. Die Gurkenstücke in einem Sieb gut abtropfen lassen, pürieren und mit Frischkäse verrühren.

4. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und mit dem Gur-

kenpüree vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

5. Gurke waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Die Gurke in 16 etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Aus der Mitte der Gurkenscheiben Taler ausstechen, so dass Ringe entstehen. Die Gurkenringe auf die Fleischplätzchen legen, das Gurkenmus hineinfüllen und mit den ausgestochenen Gurkentalern garnieren.



## Fleischplätzchen auf syrische Art

16 Stück

Für die Fleischplätzchen:

300 g Lammhackfleisch

1 EL Olivenöl

1 EL Speiseöl

2 EL geraspelte Möhren (60 g)

1 Ei (Größe M)

2 EL gekochter Reis (60 g)

gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)

Salz

## Fleischspieße mit Käsecremebällchen

16 Stück

400 g Thüringer Mett (gewürztes Schweinegehacktes)  
3 EL Speiseöl  
200 g Feta-Käse  
50 g Ajvar (Paprikazubereitung, aus dem Glas)  
1 EL Semmelbrösel  
16 Basilikumblättchen

Außerdem:

Holzstäbchen

**Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Abkühlzeit**

Insgesamt:

E: 107 g, F: 130 g, Kh: 15 g,  
kJ: 6897, kcal: 1648

Einfach

1. Thüringer Mett mit angefeuchteten Händen zu 16 Bällchen von je 25 g formen.



Fleischspieße mit Käsecremebällchen



2. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischbällchen darin von allen Seiten 5–6 Minuten braten, herausnehmen und erkalten lassen.
3. Feta-Käse mit Ajvar und Semmelbröseln pürieren, mit Pfeffer abschmecken. Die Masse mit angefeuchteten Händen zu 16 Bällchen formen und kalt gestellt wieder etwas fest werden lassen.
4. Basilikumblättchen abspülen und trockentupfen. Je ein Fleischbällchen mit einem Basilikumblättchen und einer Käsekugel mit Holzstäbchen zusammenstecken.

## Fliegenpilze

8 Stück

8 hart gekochte Eier  
8 Tomaten  
etwa 30 g Salatmayonnaise aus der Tube  
etwas Kresse

**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

Insgesamt:

E: 60 g, F: 66 g, Kh: 13 g,  
kJ: 3697, kcal: 880

Raffiniert

1. Eier pellen und an der unteren Seite eine Kuppe abschneiden, damit die Eier gut stehen können.
2. Tomaten waschen, trockentupfen und einen Deckel abschneiden. Die Tomatendeckel aushöhlen und jeweils auf ein Ei setzen.
3. Die Tomatendeckel mit Mayonnaistupfen verzieren oder die verbliebenen Eiweißkuppen in kleine Würfel schneiden und auf die Tomatendeckel legen.
4. Kresse abspülen und trockentupfen. Die Fliegenpilze auf ein Bett aus Kresse setzen.

### Tipp:

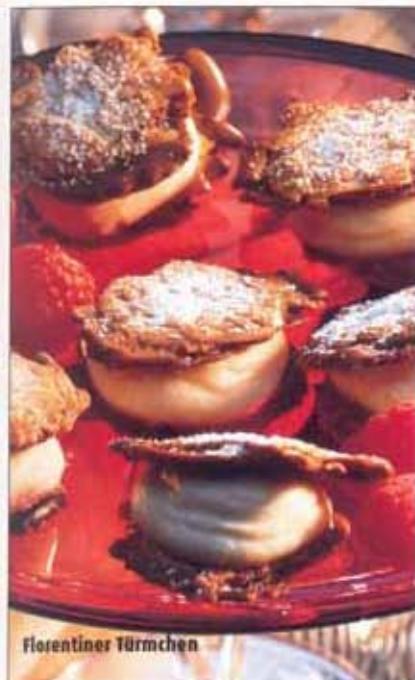
Die übrig gebliebenen Tomaten für einen Salat oder für eine Suppe verwenden.

## Florentiner Türmchen

4 Portionen

200 g frische Himbeeren  
3–4 EL Zucker  
150 g Mascarpone (italienischer Frischkäse)  
3 EL Maracujanektar  
24 Mini-Florentiner (etwa 120 g Puderzucker)

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**



#### Insgesamt:

E: 21 g, F: 109 g, Kh: 135 g,  
kJ: 6782, kcal: 1622

#### Für Gäste

1. Himbeeren verlesen (nicht waschen). Die Hälfte der Himbeeren durch ein feines Sieb streichen und mit 1-2 Eßlöffeln Zucker verrühren.
2. Mascarpone in einer Schüssel kurz aufschlagen. Maracujanektar und den restlichen Zucker unterschlagen.
3. Jeweils 2 Mini-Florentiner mit etwas Mascarponecreme zusammensetzen. Die Türmchen auf eine tiefe Tortenplatte setzen. Himbeerpuree und restliche Himbeeren auf der Platte verteilen. Türmchen mit Puderzucker bestäuben.

#### Tipp:

Anstelle von Mascarpone kann ersatzweise auch Crème double verwendet werden.

## Rezeptvorschläge für ein 60er-Jahre-Buffet

Für ein 60er-Jahre-Buffet benötigen Sie für 10-12 Personen:

- 2 x Rezept **Fliegenpilze** Seite 110
- 2 x Rezept **Gurkenschiffchen** Seite 144
- 2 x Rezept **Hackfleischbällchen auf Pumpernickel** Seite 146
- 3 x Rezept **Hähnchenkeulen, garniert** Seite 148
- 3 x Rezept **Cocktail-Igel** Seite 63
- 3 x Rezept **Tutti-frutti mit Schokosauce** Seite 399

#### Außerdem:

1,8 kg gemischtes Brot oder Brötchen.

#### Vorbereitungen am Vortag:

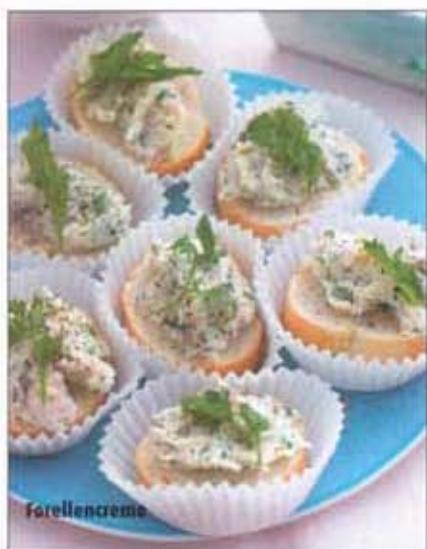
- Eier für die Fliegenpilze kochen, abschrecken und kalt stellen.
- Segel für die Gurkenschiffchen vorbereiten.
- Hähnchenkeulen braten, garnieren und kalt stellen.
- Schokosauce für das Tutti-frutti zubereiten, zudecken und kalt stellen.

#### Vorbereitungen am Tag des Buffets:

- |                     |  |
|---------------------|--|
| 6 Stunden vorher:   | • Hackfleischbällchen zubereiten, auf die Pumpernickeltaler setzen und kalt stellen.   |
| 5 Stunden vorher:   | • Reis für die Gurkenschiffchen kochen, Salatsauce zubereiten, Gurken aushöhlen. Schinken, Weintrauben und Mandarinen vorbereiten. 2 Stunden vorher: Gurkenschiffchen fertig zubereiten. |
| 4-5 Stunden vorher: | • Cocktailspieße für die Cocktailigel vorbereiten.   |
| 4 Stunden vorher:   | • Fliegenpilze fertig stellen und kalt stellen.  |
| 2-3 Stunden vorher: | • Die Löffelbiskuits zerbrechen und mit dem Obst in eine große Schale oder 12 Portionsschälchen füllen. Die Sauce separat anrichten.   |
| 1-2 Stunden vorher: | • Vorbereitete Spieße für die Cocktailigel auf die Grapefruit-hälften stecken.   |

#### Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:

- 3 x Rezept **Geflügelcocktail** Seite 126
  - 3 x Rezept **Gemüse-Eier-Sülze im Glas** Seite 126
  - 1 x Rezept **Tomatenkörbchen, gefüllt** Seite 388
  - 3 x Rezept **Schwarzbrötürmchen** Seite 345
  - 2 x Rezept **Lachsröllchen** Seite 218
  - 3 x Rezept **Schokoladenpudding** Seite 342
- plus Brot oder Brötchen.



## Forellencreme

4 Portionen (als Vorspeise)

2 geräucherte Forellenfilets (etwa 120 g, ohne Haut)  
1 Zwiebel  
50 g weiche Butter  
1 EL klein gehackte Petersilie  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

etwa 12 Scheiben Baguette-Brot

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

Insgesamt:

E: 45 g, F: 49 g, Kh: 125 g,  
kJ: 4738, kcal: 1132

**Für Gäste**

1. Forellenfilets zerteilen und in eine Schüssel geben. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Butter, Petersilie und Zwiebelwürfel zu den Forellenfilets geben. Die Zutaten gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Baguettescheiben mit der Forellencreme bestreichen, auf einer Platte anrichten und sofort servieren.

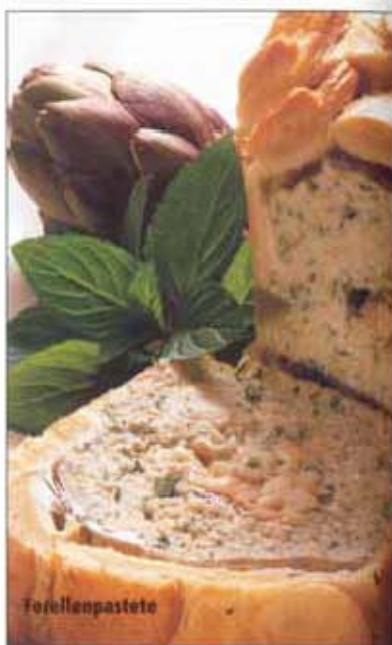
**Tipp:** Die Forellencreme-Baguettescheiben jeweils in ein Papierbackförmchen legen und mit glatter Petersilie garnieren.

Insgesamt:

E: 240 g, F: 238 g, Kh: 249 g,  
kJ: 17212, kcal: 4122

**Raffiniert – gut vorzubereiten – mit Alkohol**

1. Forellenfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen.
2. Für die Marinade Zwiebel abziehen, zuerst in Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen. Forellenfilets mit Zwiebelringen und Schnittlauchröllchen in eine flache Schale geben. Wein mit Speiseöl verrühren, die Filets damit begießen, zugedeckt 2-3 Stunden kalt stellen und durchziehen lassen.
3. Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung eindrücken. Ei, Eigelb, Wasser und Salz hinzufügen, mit einem Teil des Mehls zu einem dicken Brei verarbeiten.
4. Schmalz und Butter in Stücke schneiden, auf den Teigbrei geben und mit



**Für die Füllung:**

500 g Schollenfilets (ohne Haut und Gräten)  
250 g Crème fraîche  
2 Eier (Größe M)  
20 g Semmelbrösel  
1 geh. EL gehackter Dill  
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone (unbehandelt, ungewachst)  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

**Zum Bestreichen:**

1 verschlagenes Eiweiß  
1/2 Eigelb  
1 EL Milch

**Zubereitungszeit: 90 Minuten, ohne Durchzieh- und Kühlzeit**

**Backzeit: etwa 1 Stunde**

Mehl bedecken. Alle Zutaten von der Mitte aus schnell zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt etwa 30 Minuten kalt stellen.

5. Für die Füllung Schollenfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Fischwürfel etwa 30 Minuten in den Gefrierschrank stellen und anfrieren lassen.
6. Fischwürfel mit Crème fraîche und Eiern in 6 Portionen im Blitzhacker sehr fein pürieren, so dass eine glatte Masse entsteht. Semmelbrösel, Dill und Zitronenschale unterheben. Die Schollenfarce mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
7. Den Knetteig nochmals kurz drecken. Gut zwei Drittel des Teiges auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (etwa 30 x 50 cm) ausrollen. Eine Kastenform (30 x 11 cm, gefettet, Boden mit Backpapier belegt) mit dem Teigrechteck auskleiden.
8. Die Hälfte der Schollenfarce in die Form geben. Die Forellenfilets aus der Marinade nehmen, trockentupfen und auf die Farce legen. Restliche Schollenfarce darauf verteilen und leicht andrücken.
9. Den Teigrand etwa 1 cm über der Fischfarce abschneiden. Restlichen Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und ein Rechteck in Größe der Kastenform-Oberfläche ausschneiden. 2-3 Löcher (Ø 2-3 cm) ausschneiden.
10. Überstehende Teigränder auf die Fischfarce klappen und mit verschlagenem Eiweiß bestreichen. Teigdecke darauf legen und andrücken.
11. Teigreste ausrollen und mit einer Ausstechform kleine Figuren (Schuppen) ausschneiden, diese auf der Unterseite mit dem restlichen ver-



schlagenen Eiweiß bestreichen und auf der Pastete-Oberfläche anordnen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: 180-200 °C (vorgeheizt)  
Heißluft: 160-180 °C (nicht vorgeheizt)  
Gas: etwa Stufe 3 (nicht vorgeheizt)  
Backzeit: etwa 1 Stunde.

12. Eigelb mit Milch verschlagen. Die Pastete nach etwa 30 Minuten Backzeit damit bestreichen. Pastete fertig backen.
13. Die Pastete vorsichtig mit einem Messer vom Formrand lösen, aber in der Form vollständig erkalten lassen.
14. Die Pastete vorsichtig aus der Form stürzen, in Alufolie verpackt 1-2 Tage kalt stellen und durchziehen lassen.

## Französische Canapés

20 Stück

5 Scheiben Toastbrot  
5 Sardellenfilets (25 g, aus dem Glas)  
50 g weiche Butter  
einige Tropfen Zitronensaft  
frisch gemahlener, weißer Pfeffer  
etwa 15 Sardinen in Öl (225 g, je nach Größe)

2 Tomaten  
1 Bund glatte Petersilie

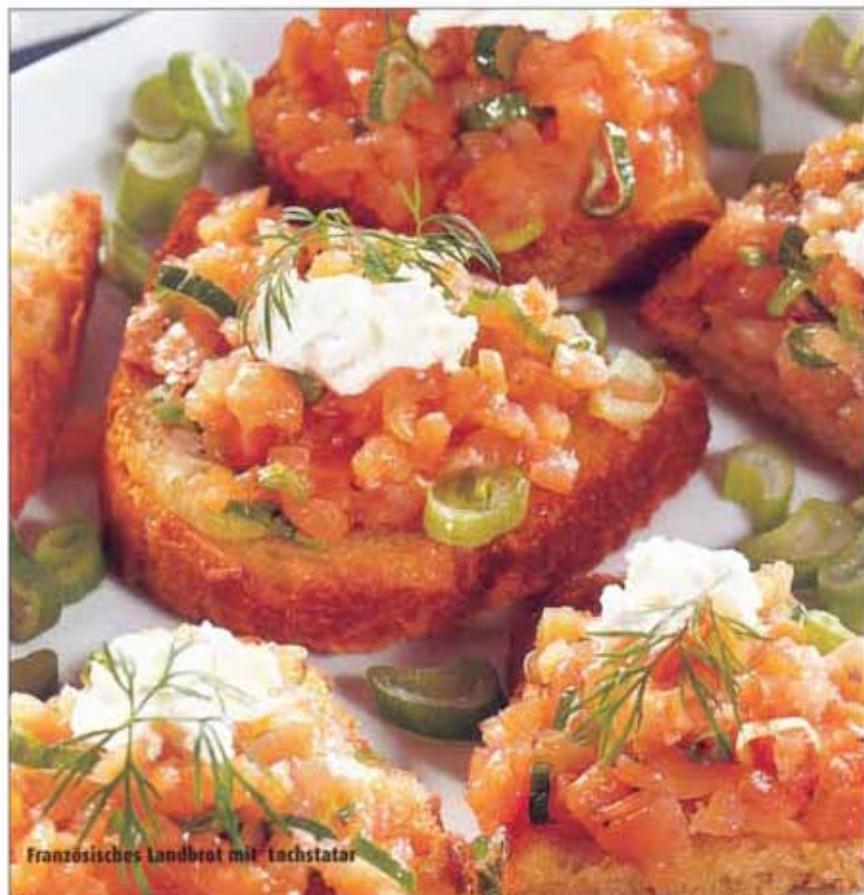
**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 53 g, F: 70 g, Kh: 53 g, kj: 4438, kcal: 1061

**Schnell**

1. Toastscheiben toasten. Sardellenfilets sehr fein hacken, mit Butter, Zitronensaft und Pfeffer verrühren.
2. Sardellenbutter auf die Canapés streichen und die Toastscheiben diagonal vierteln.
3. Sardinen abtropfen lassen (am besten auf Küchenpapier legen und abtupfen) und in Größe der Canapés schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen.
4. Die Toastvierteln jeweils zuerst mit einem Petersilienblatt, dann mit einer Tomatenscheibe und zuletzt mit dem Sardinenfilet belegen.



## Französisches Landbrot mit Lachstatar

10 Stück

5 Scheiben Französisches Landbrot oder 10 Scheiben Ciabatta-Brot  
 8 EL Olivenöl  
 2 Frühlingszwiebeln  
 250 g geräucherter Lachs  
 1 EL Olivenöl  
 einige Tropfen Zitronensaft  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 100 g Doppelrahm-Frischkäse  
 2-3 EL Milch  
 1-2 Dillstängel

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Insgesamt:

E: 76 g, F: 143 g, Kh: 115 g,  
 kj: 8593, kcal: 2052

Raffiniert

1. Landbrotscheiben halbieren. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Brotscheiben in 2 Portionen darin von beiden Seiten knusprig braten.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Lachs in kleine Würfel schneiden.
3. Lachswürfel mit Frühlingszwiebelringen mischen. Olivenöl unterrühren, mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

4. Lachstatar auf den Brotscheiben verteilen und mit einer Gabel etwas andrücken. Frischkäse mit Milch verrühren und kleine Tupfen auf den Tatarbelag setzen.

5. Dill abspülen und trockentupfen. Die Spitzen von den Stängeln zupfen. Die Schnittchen damit garnieren.

## Französisches Löcherbrot

4 Brote

Für den Hefeteig:

500 g Weizenmehl  
 1 Pck. Dr. Oetker Trockenbackhefe  
 125 ml (1/4 l) lauwarmes Wasser  
 2 EL Orangensaft  
 50 g gesiebter Puderzucker  
 2 Eier (Größe M)  
 1 Prise Salz  
 4 EL (50 ml) Olivenöl  
 2 Eigelb  
 2 EL Milch  
 2 EL Fenchelsamen

Zubereitungszeit: 20 Minuten,  
 ohne Teiggezeit

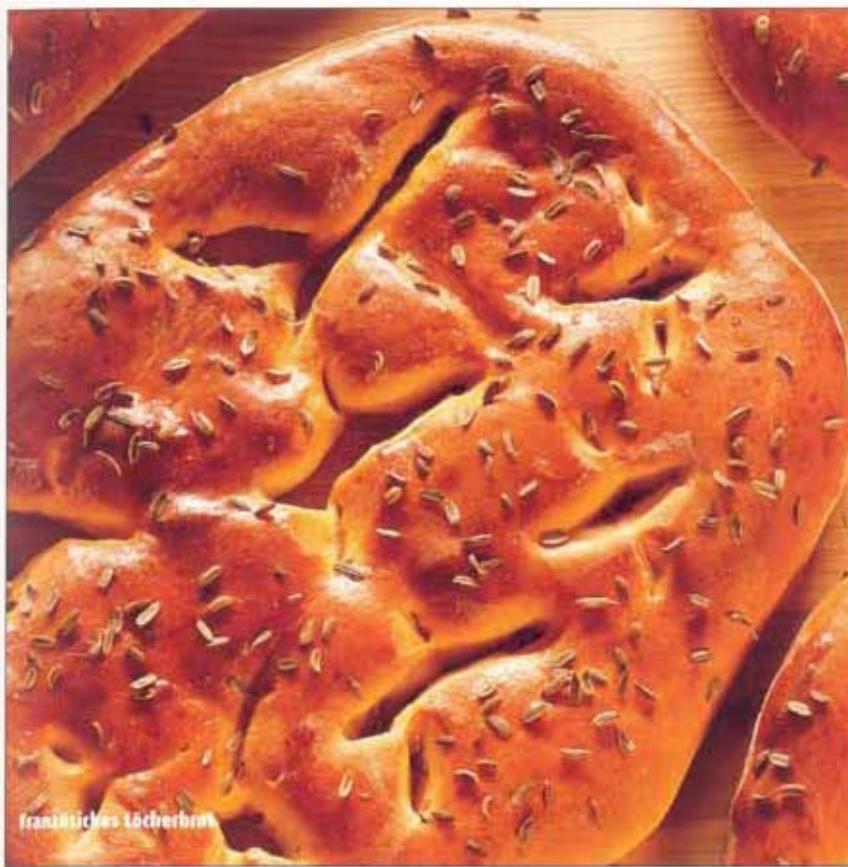
Backzeit: 20-25 Minuten je Backblech

Insgesamt:

E: 80 g, F: 85 g, Kh: 428 g,  
 kj: 11800, kcal: 2820

Raffiniert

1. Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben, mit Trockenbackhefe sorgfältig vermischen. Wasser, Orangensaft, Puderzucker, Eier, Salz und Olivenöl hinzufügen.
2. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig ver-



arbeiten. Den Teig so lange an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

3. Den Teig leicht mit Mehl bestäuben, aus der Schüssel nehmen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten und in vier Portionen teilen.
4. Die Teigportionen jeweils zu einem etwa 2 cm dicken Fladen ausrollen und mit einem scharfen Messer mehrmals kreuzweise einschneiden. Die Schnittstellen vorsichtig auseinander ziehen.
5. Eigelb mit Milch verschlagen, die Teigfladen damit bestreichen und mit Fenchelsamen bestreuen. Die Teigbrote auf Backbleche (mit Backpapier belegt) legen. Die Backbleche nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt)

Backzeit: 20-25 Minuten je Backblech.

6. Die Brote mit dem Backpapier von den Backblechen auf Kuchenroste ziehen. Löcherbrote erkalten lassen.



## French Dressing

4 Portionen

4 EL Speiseöl  
 2 EL Weißweinessig  
 2 EL Rotwein  
 1 EL mittelscharfer Senf  
 Salz  
 frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer  
 1 Prise Zucker  
 2 EL gehackte Kräuter, z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Estragon

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 2 g, F: 41 g, Kh: 5 g,  
 kj: 1685, kcal: 402

### Klassisch - mit Alkohol

1. Essig mit Rotwein und Senf verrühren. Speiseöl unterschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, Kräuter unterrühren.

### Tipp:

French Dressing eignet sich für Blatt-, Kohl- und Fischsalate. Die Sauce ist im Kühlschrank bis zu 2 Wochen haltbar. Wer gern Salate isst, kann die Menge gleich verdoppeln und hat das French Dressing auf Vorrat.

## Frikadellen

4 Portionen

- 1 Brötchen (Semmel), vom Vortag
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 600 g Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch)
- 1 Ei (Größe M)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß
- 50 g Butterschmalz oder 4 EL Speiseöl

**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 125 g, F: 123 g, Kh: 31 g,  
kj: 7221, kcal: 1723

**Schnell**

1. Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Zwiebeln abziehen und fein würfeln.
2. Brötchen gut ausdrücken und in eine Rührschüssel geben. Gehacktes, Zwiebelwürfel und Ei hinzufügen, gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.



Frischkäse-Kräuter-Kugeln

3. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen Frikadellen formen.
4. Butterschmalz oder Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen von jeder Seite etwa 5 Minuten darin braten, herausnehmen und erkalten lassen.

fel fein gehackte Petersilie mit in den Fleischteig. 1 rote Paprikaschote halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen, Schote waschen, in feine Würfel schneiden und mit unter den Fleischteig kneten.

### Tipp:

Die Zwiebeln schmecken milder, wenn sie vor der Verarbeitung in etwas Fett angedünstet werden. Geben Sie 1-2 Esslöff-



Frikadellen

## Frischkäse-Kräuter-Kugeln

4 Portionen

- 200 g Doppelrahm-Frischkäse
- 250 g französischer Frischrahmkäse (70 % Fett)
- Salz, Pfeffer

2 Bund Schnittlauch

**Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Kühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 47 g, F: 155 g, Kh: 12 g,  
kj: 6799, kcal: 1623

**Für Gäste**

1. Die beiden Käsesorten verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Käsemasse kalt stellen.
2. Aus der Käsemasse mit angefeuchten Händen etwa 12 Bällchen (Kugeln) formen.
3. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in Röllchen schneiden. Die Käsekugeln in Schnittlauchröllchen wenden, auf einer Platte anrichten und bis zum Verzehr kalt stellen.

**Tipp:**

Sie können die Kugeln auch in Paprikapulver edelsüß, Dillspitzen, roten Zwiebelwürfeln oder Brotbröseln wenden.

## Frischkäse-Pesto-Kugeln

12 Portionen

60 g Pinienkerne  
100 g getrocknete, eingelegte

Tomaten  
1 Bund Basilikum  
400 g Doppelrahm-Frischkäse  
400 g Ziegen-Frischkäse, z. B. Chavroux  
etwa 100 g rotes Pesto (aus dem Glas)  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
2-3 Bund Rucola (Rauke)

**Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Abkühlzeit**

Insgesamt:

E: 98 g, F: 276 g, Kh: 53 g,  
kj: 12855, kcal: 3090

**Raffiniert**

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller erkalten lassen.

2. Tomaten abtropfen lassen, in kochendes Wasser geben und 1-2 Minuten kochen lassen. Tomaten in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Basilikum abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, Blättchen in Streifen schneiden.

3. Beide Frischkäsesorten mit Pesto glatt rühren. Pinienkerne, Tomatenwürfel und Basilikumstreifen hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Käsemasse mit einem Eiskugelformer kleine Kugeln oder mit zwei Esslöffeln Nocken formen.

4. Rucola putzen, abspülen, trockentupfen oder -schleudern und auf einer Platte verteilen. Die Käsekugeln darauf anrichten.

**Tipp:**

Dazu schmeckt Oliven-Ciabatta oder Baguette.





Fruchtsülze mit rohem Obst

## Fruchtsülze mit rohem Obst

6 Portionen

- 1 mittelgroßer Apfel
- 1 mittelgroße Orange
- 1 Banane
- 1 gut geh. EL Zucker
- 1 EL Kirschwasser
- 1 Beutel aus 1 Pck. Götterspeise Zitronen-Geschmack
- 250 ml (1/4 l) Wasser
- 100 g Zucker
- 250 ml (1/4 l) Weißwein

**Zubereitungszeit: 20 Minuten,  
ohne Kühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 19 g, F: 1 g, Kh: 164 g,  
kj: 4065, kcal: 970

### Mit Alkohol

1. Apfel schälen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Orange so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Orange filetieren und in Stücke schneiden. Banane schälen und in Scheiben schneiden.

2. Das vorbereitete Obst mit Zucker und Kirschwasser mischen und in 6 Schälchen verteilen.

3. Götterspeise mit 250 ml (1/4 l) Wasser und Zucker nach Packungsanleitung zubereiten. Götterspeise abkühlen lassen, dann den Wein unterrühren. Die Obstschälchen mit der Götterspeise füllen, so dass das Obst bedeckt ist.

4. Die Obstschälchen mehrere Stunden kalt stellen, am besten über Nacht, bis die Götterspeise fest geworden ist.

**Beilage:** Vanillesauce oder steif geschlagene Schlagsahne.

## Frühlingsbrötchen

8 Stück

### Für den Hefeteig:

375 g Weizenmehl

1 Pck. Dr. Oetker Trockenbackhefe

1-2 TL Salz

1 TL Zucker

150 g Magerjoghurt

125 ml (1/1 l) lauwarme Milch

### Zum Bestreichen:

Kondensmilch

evtl. Sesamsamen

### Für den Frühlingsquark:

500 g Speisequark (Magerstufe)

etwas Milch

1 Zwiebel

2 EL fein gehackte Kräuter,

z. B. Petersilie, Schnittlauch

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Paprikapulver edelsüß

### Nach Belieben:

rote und gelbe Paprikawürfel

**Zubereitungszeit: 60 Minuten,**

**ohne Teiggeh- und Abkühlzeit**

**Backzeit: etwa 15 Minuten**

### Insgesamt:

E: 120 g, F: 8 g, Kh: 312 g,

kj: 8216, kcal: 1960

### Raffiniert

1. Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben, mit Trockenbackhefe sorgfältig vermischen. Salz, Zucker, Joghurt und Milch hinzufügen.

2. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem Teig verarbeiten.

Den Teig zugedeckt so lange an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

- Den Teig leicht mit Mehl bestäuben, aus der Schüssel nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten. Aus dem Teig 4 längliche, flache Brötchen formen und auf ein Backblech (mit Backpapier belegt) legen. Teigbrötchen mehrmals diagonal etwa 1 cm tief einschneiden. Die Teigbrötchen nochmals zugedeckt so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis sie sich sichtbar vergrößert haben.
- Die Teigbrötchen mit Kondensmilch bestreichen und evtl. mit Sesam bestreuen. Das Backblech in den Backofen schieben.  
Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt)

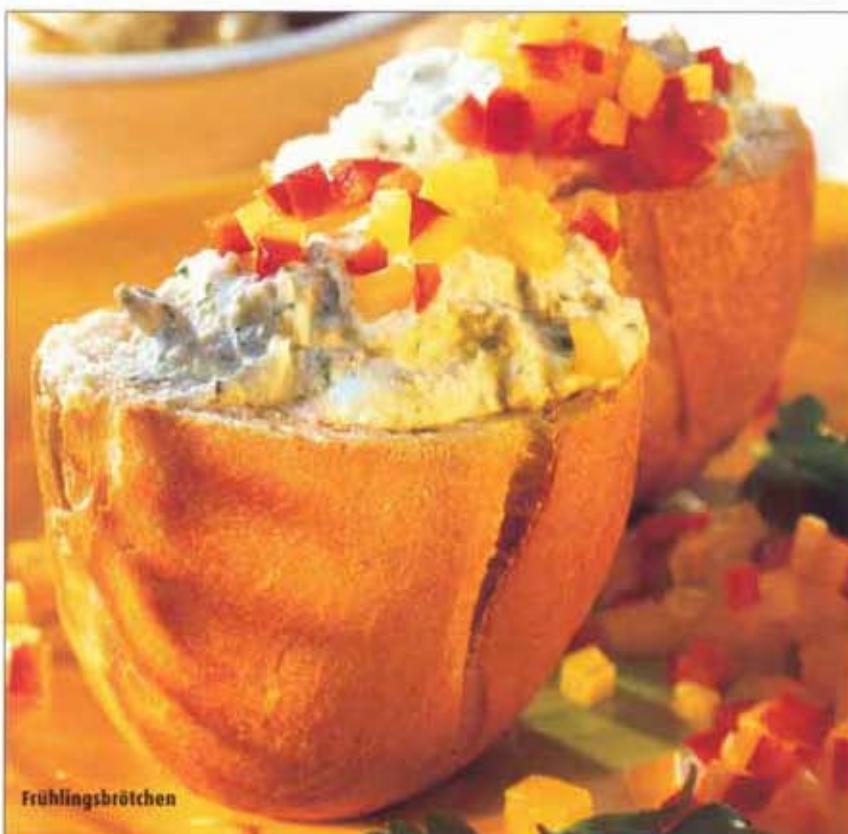
Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt)

Backzeit: etwa 15 Minuten.

- Die Brötchen vom Backblech nehmen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen. Brötchen quer durchschneiden und etwas aushöhlen.
- Für den Frühlingsquark Quark mit Milch glatt rühren. Zwiebel abziehen, fein würfeln, mit den Kräutern unter die Quarkmasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
- Die Brötchenhälften mit dem Frühlingsquark füllen und auf einer Platte anrichten. Nach Belieben mit Paprikawürfeln bestreuen.

### Tipp:

Schneller geht es, wenn Sie frische Baguettebrötchen kaufen.



Frühlingsbrötchen



Frühlings-Salatteller mit Italia-Dressing

## Frühlings-Salatteller mit Italia-Dressing

4 Portionen

### Für den Salat:

500 g weißer Spargel  
etwas Wasser  
Salz  
1 Prise Zucker  
1 TL Butter  
200 g Zuckerschoten  
etwas Salzwasser  
1 Bund junge Möhren mit Grün  
(etwa 500 g)  
1 kleine Salatgurke

### Für das Italia-Dressing:

1 Schalotte

1 milde, rote Peperoni (aus dem Glas)  
1 TL Kapern (aus dem Glas)  
2 EL Weißweinessig  
1 EL halbtrockener Weißwein (ersatzweise 2 EL frisch gepresster Orangensaft)  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
Zucker  
3 EL Olivenöl  
1 EL gehackte Kräuter, z. B. Dill, Petersilie

**Zubereitungszeit: 50 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 22 g, F: 33 g, Kh: 60 g,  
kJ: 2681, kcal: 641

**Raffiniert – für Gäste – mit Alkohol**

1. Für den Salat Spargel von oben nach unten schälen, dabei darauf achten, dass die Schalen vollständig entfernt, die Köpfe aber nicht verletzt werden. Die unteren Enden abschneiden (holzige Stellen vollkommen entfernen). Spargel waschen und abtropfen lassen.
2. Wasser mit Salz, Zucker und Butter in einem Topf zum Kochen bringen. Spargel hinzugeben und zugedeckt etwa 8 Minuten bissfest garen. Den Spargel mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausnehmen und abtropfen lassen.
3. Die Zuckerschoten putzen, evtl. abfledeln, waschen und abtropfen lassen.
4. Zuckerschoten zugedeckt in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten bissfest garen. Schoten sofort in eiskaltes

Wasser tauchen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

5. Möhren putzen, schälen, waschen und abtropfen lassen. Möhren zugedeckt in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten bissfest garen und abtropfen lassen.
6. Gurke waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Gurke längs halbieren, nach Belieben entkernen und in Scheiben schneiden.
7. Spargel, Zuckerschoten, Möhren und Gurkenscheiben auf einer Platte anrichten.
8. Für das Dressing Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Peperoni abtropfen lassen, längs aufschneiden, entkernen und in Stücke schneiden. Kapern abtropfen lassen und fein hacken.
9. Essig mit Wein, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Olivenöl unterschlagen. Kräuter, Schalottenwürfel, Peperonistücke und Kapern unterrühren. Die Salatzutaten mit dem Dressing beträufeln.

#### Beilage:

Knuspriges Stangenweißbrot.

#### Tipp:

Die Italia-Dressing-Sauce eignet sich auch gut für Blattsalate.

## Frühlingsschnittchen

10 Stück

4 hart gekochte Eier  
1 Bund Radieschen  
1 Bund Schnittlauch  
5 große Scheiben Mischbrot mit Körnerkruste (etwa 60 g je Scheibe)  
40 g weiche Butter  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer



**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 54 g, F: 67 g, Kh: 136 g,  
kJ: 5760, kcal: 1377

**Schnell**

1. Eier pellen und in Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen, ab-

tropfen lassen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch abspülen, trocken-tupfen und in Röllchen schneiden.

2. Brotscheiben halbieren, evtl. vierteln und dünn mit Butter bestreichen. Schnittchen je zur Hälfte mit Ei- und Radieschenscheiben belegen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen, mit den Schnittlauchröllchen garnieren.



Garnelen in Pernodrahm

## Garnelen in Pernodrahm

4 Portionen

12 große Garnelen mit Schale  
(je etwa 80 g)  
750 ml (1/4 l) Wasser  
Salz  
1 Msp. frisch gemahlener Pfeffer  
1 EL Anissamen

## Für die Sauce:

1 Becher (150 g) Crème fraîche  
2-3 EL Pernod (Anisschnaps)  
1 Msp. gemahlener Ingwer

50 g gewaschene Feldsalatblätter  
1 EL gehackte Pistazienkerne

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

## Insgesamt:

E: 92 g, F: 60 g, Kh: 21 g,  
kJ: 4429, kcal: 1066

### Schnell – etwas teurer – mit Alkohol

1. Garnelen unter fließendem kalten Wasser abspülen.
2. Wasser in einem Topf mit einem gestrichenen Teelöffel Salz, Pfeffer und Anissamen zum Kochen bringen. Garnelen hinzugeben, zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze in etwa 8 Minuten gar ziehen lassen. Garnelen abtropfen lassen, noch warm aus den Schalen lösen und jeweils den Darm entfernen.
3. Für die Sauce Crème fraîche mit Pernod und Ingwer verrühren, mit Salz würzen.
4. Garnelen mit der Sauce auf Feldsalatblättern anrichten. Die Sauce mit Pistazienkernen bestreuen.

## Beilage:

Weißbrotscheiben, in Butter geröstet.

## Garnelen-Muffins

12 Muffins

## Zum Marinieren:

150 g kleine, küchenfertige Garnelen  
1 Bund Koriander  
1 Flasche (250 ml [1/4 l]) Chinesische Süß-Saure-Sauce (erhältlich im Asia-Laden)

## Für den Teig:

250 g Weizenmehl  
2 gestr. TL Dr. Oetker Backin  
1 gestr. TL Salz  
3 Eier (Größe M)  
5 EL Speiseöl  
1 EL dunkles Sesamöl  
100 ml Milch

**Zubereitungszeit: 30 Minuten,  
ohne Marinier- und Abkühlzeit**

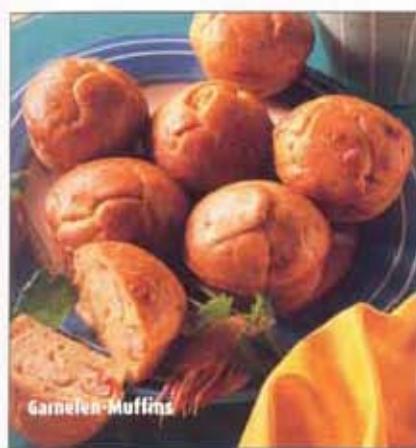
**Backzeit: etwa 30 Minuten**

## Insgesamt:

E: 79 g, F: 90 g, Kh: 256 g,  
kJ: 9977, kcal: 2384

### Etwas teurer – für Gäste

1. Zum Marinieren Garnelen evtl. halbieren und jeweils den Darm entfernen. Garnelen abspülen, trockentupfen und in eine flache Schale legen. Koriander abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen (einige Blättchen zum Garnieren beiseite legen). Blättchen klein hacken. Koriander mit 100 ml der chinesischen Sauce verrühren, auf den Garnelen verteilen und etwa 1 Stunde marinieren.
2. Für den Teig Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Salz, Eier, Speise-, Sesamöl und Milch kurz unterrühren. Garnelen mit der Marinade unterheben.



3. Den Teig in eine Muffinform (für 12 Muffins, gefettet) geben und glatt streichen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

(vorgeheizt)

Heißluft: etwa 160 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 2-3 (vorgeheizt)

Backzeit: etwa 30 Minuten.

4. Die Muffins etwa 10 Minuten in der Form stehen lassen, dann aus der Form lösen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

5. Muffins mit den beiseite gelegten Korianderblättchen garniert servieren. Restliche chinesische Sauce dazu reichen.

#### Tipp:

Sollen glasierte TK-Garnelen verwendet werden, diese in einem Sieb auftauen lassen und die Glasur abspülen. Garnelen trockentupfen und 150 g abwiegen.

## Garnelen-Paprika-Salat

4 Portionen

200 g gegarte King Prawns ohne Schale (Riesengarnelen, TK oder Kühltheke)

250 g rote Paprikaschoten  
150 g gelbe Paprikaschoten  
1 Knoblauchzehe  
3 Frühlingszwiebeln

#### Für die Sauce:

evtl. 1 grüne Chilischote  
Saft von 2 Limetten  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
4 EL Haselnussöl  
  
Koriander  
Limettenscheiben

**Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Auftau- und Durchziehzeit**

#### Insgesamt:

E: 35 g, F: 46 g, Kh: 43 g,  
kJ: 3088, kcal: 736

#### Für Gäste

1. TK-Garnelen auftauen lassen. Garnelen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen.  
2. Paprika halbieren, entstielen, ent-

kernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen und trockentupfen. Die Haut mit einem Sparschäler dünn abschälen. Paprikahälften in sehr kleine Würfel schneiden. Paprikawürfel mit den Garnelen in eine Schüssel geben.

3. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und untermischen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in kleine Ringe schneiden. Zwiebelringe unter den Salat heben.

4. Für die Sauce nach Belieben Chilischote halbieren, entstielen und entkernen. Schote waschen, trockentupfen und sehr klein hacken. Limettensaft mit Salz und Pfeffer verrühren, Haselnussöl unterschlagen. Chiliwürfel unterrühren. Die Sauce mit den Salatzutaten vermischen. Salat etwa 30 Minuten durchziehen lassen, evtl. nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

5. Koriander abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Den Salat mit Korianderblättchen und halbierten Limettenscheiben garnieren.



## Gazpacho

### (Kalte Gemüsesuppe)

8 Portionen

200 g Weißbrot vom Vortag  
 2 grüne Paprikaschoten  
 1 kg reife Tomaten  
 3 abgezogene, zerdrückte  
 Knoblauchzehen  
 3 Zwiebeln  
 125 ml (1/4 l) Olivenöl  
 125 ml (1/4 l) Rotwein  
 250 ml (1/4 l) Hühnerbrühe  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer

Als Beilage:

4 Scheiben Toastbrot  
 2 EL Olivenöl  
 1/2 Salatgurke  
 4 Schalotten  
 4 Tomaten

1 grüne Paprikaschote  
 20 grüne Oliven (ohne Stein, aus  
 dem Glas)

**Zubereitungszeit: 40 Minuten,  
 ohne Kühlzeit**

Insgesamt:

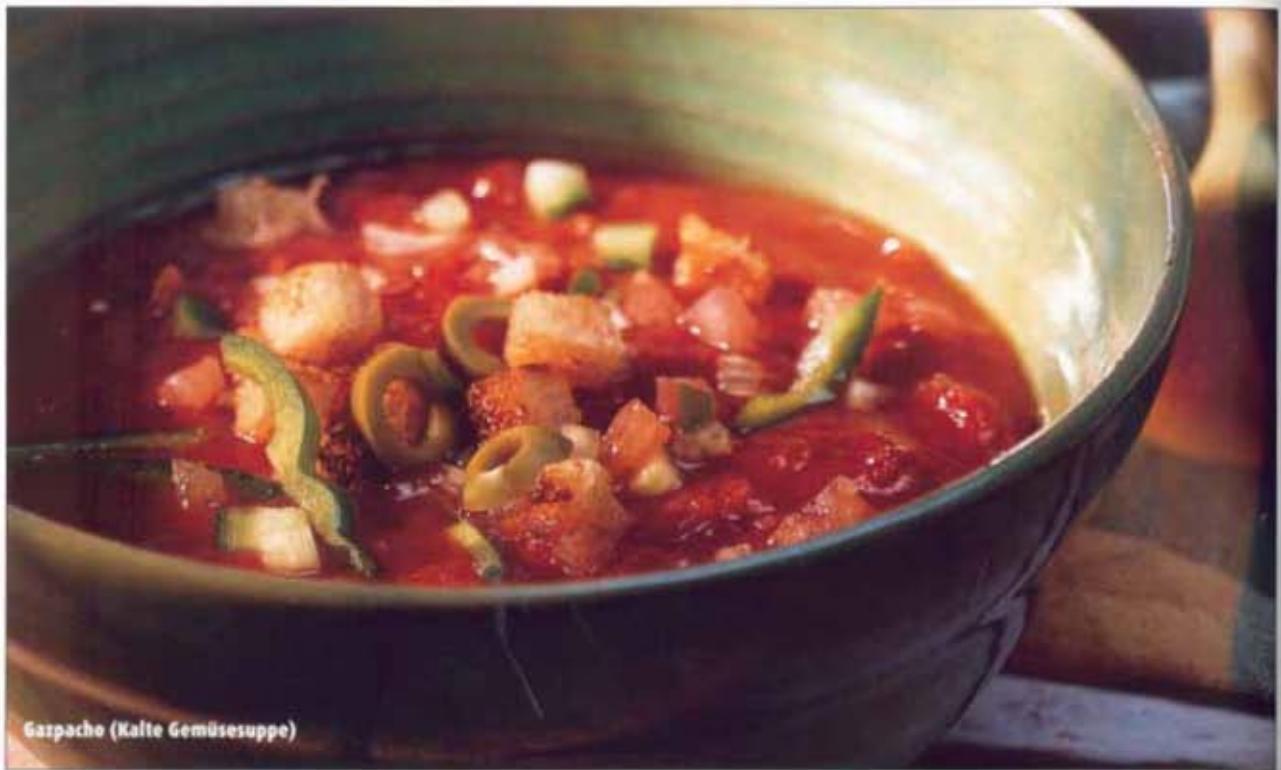
E: 43 g, F: 168 g, Kh: 197 g,  
 kj: 10722, kcal: 2554

#### Klassisch - mit Alkohol

1. Weißbrot in kaltem Wasser einweichen. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen und trockentupfen.
2. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, halbieren, entkernen und

Stängelansätze entfernen. Knoblauch und Zwiebeln abziehen. Das vorbereitete Gemüse in Stücke schneiden.

3. Gemüsestücke mit dem gut ausgedrückten Weißbrot, Olivenöl, Rotwein und Hühnerbrühe portionsweise in den Mixer geben und in ein paar Sekunden zu einer glatten Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe zugedeckt einige Stunden kalt stellen.
4. Als Beilage Toastbrot in Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin goldgelb rösten und herausnehmen. Gurke waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden.
5. Schalotten abziehen und fein würfeln. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, halbieren, entkernen und Stängelansätze entfernen.
6. Paprika halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, die Schote waschen,



Gazpacho (Kalte Gemüsesuppe)

trockentupfen und in Streifen schneiden. Oliven in Scheiben schneiden.

7. Alle vorbereiteten Beilagen getrennt in kleine Schälchen geben. Die Suppe kräftig durchrühren, evtl. einige Eiswürfel hineingeben und mit den Beilagen servieren.

**Beilage:** Baguette.

## Geflügel-Avocado-Salat

10-12 Portionen

600 g geräucherte Putenbrust

3 reife Avocados

1-2 EL Zitronensaft

3 Fleischtomaten

120 g schwarze Oliven ohne Stein

1 Bund glatte Petersilie

Für die Sauce:

3-4 EL Weißweinessig

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

100 ml Olivenöl

50 g Cashewkerne

**Zubereitungszeit: 50 Minuten**

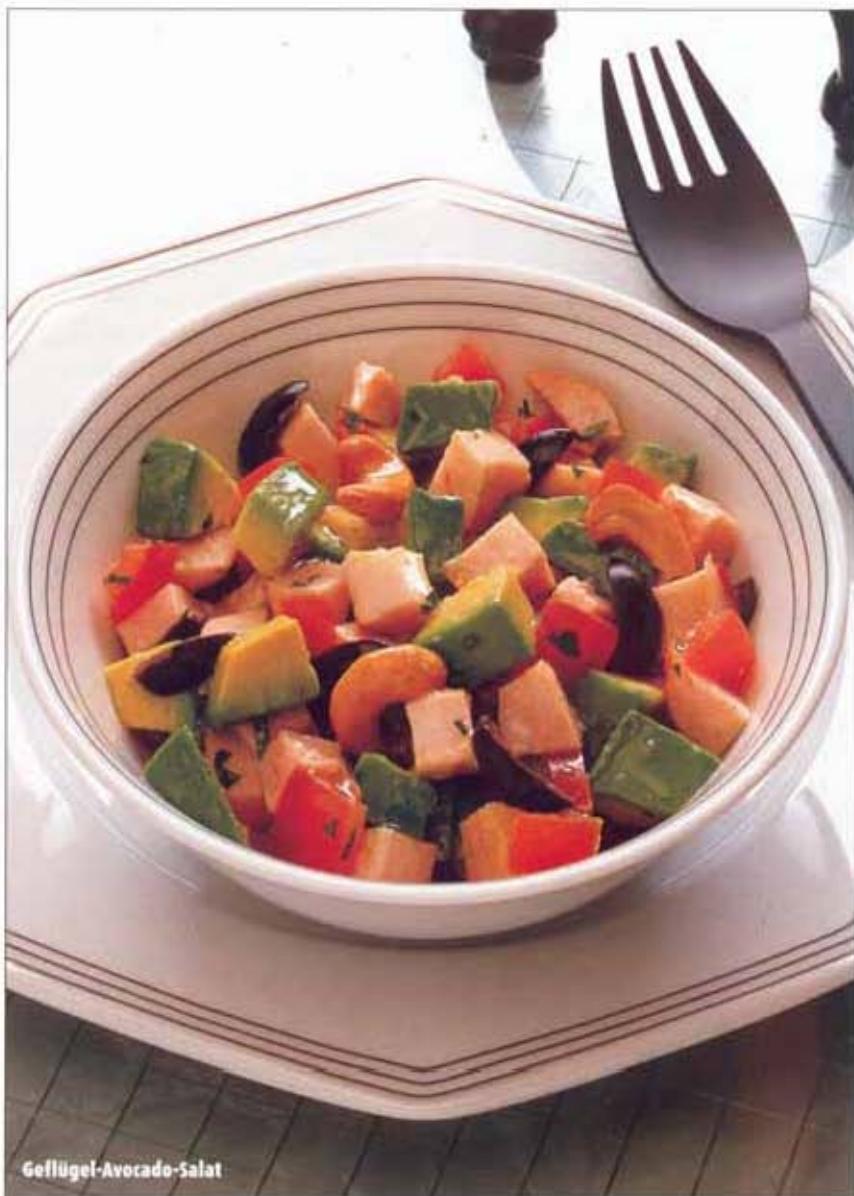
Insgesamt:

E: 149 g, F: 343 g, Kh: 37 g,

kJ: 16094, kcal: 3849

**Einfach**

1. Putenbrust in Würfel schneiden. Avocados halbieren und die Steine herauslösen. Avocados schälen. Das Fruchtfleisch würfeln und mit Zitronensaft mischen. Tomaten waschen, trocken-tupfen, vierteln, entkernen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomatenstücke ebenfalls in Würfel schneiden.



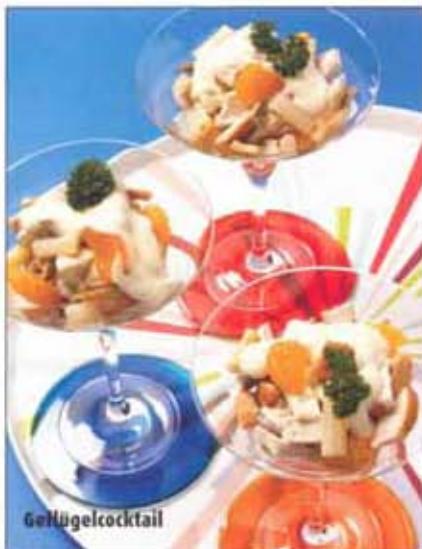
Geflügel-Avocado-Salat

2. Oliven in Streifen oder Ringe schneiden. Petersilie abspülen und trocken-tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, Blättchen fein hacken. Die vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und vorsichtig mischen.
3. Für die Sauce Essig mit Salz und Pfeffer verrühren, Olivenöl unterschlagen. Die Sauce mit den Salatzutaten

vermengen. Cashewkerne auf den Salat streuen.

### Tipp:

Salat sofort servieren, da Avocados schnell braun werden. Der Geschmack der Cashewkerne wird noch intensiver, wenn sie vorher in einer Pfanne ohne Fett angeröstet werden.



## Geflügelcocktail

4 Portionen

375 g gebratenes Geflügelfleisch,  
z. B. Hähnchenbrust  
225 g Mandarinen (aus der Dose)  
175 g gekochter Spargel (aus  
dem Glas)  
175 g Champignonscheiben (aus  
dem Glas)

Für die Mayonnaise:

1 Eigelb (Größe M)  
1 EL Weißweinessig  
1 TL mittelscharfer Senf  
125 ml ('/4 l) Speiseöl, Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Zucker

evtl. Petersilie zum Garnieren

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Durchziehzeit**

Insgesamt:

E: 120 g, F: 155 g, Kh: 47 g,  
kJ: 8617, kcal: 2055

Für Gäste

1. Geflügelfleisch in Streifen schneiden. Mandarinen, Spargel und Champignons getrennt in je einem Sieb abtropfen lassen. Spargel in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Die vorbereiteten Salatzutaten in einer Schüssel vorsichtig vermengen.

2. Für die Mayonnaise Eigelb, Essig und Senf in einen hohen Rührbecher geben und mit Handrührgerät mit Rührbesen zu einer dicklichen Masse aufschlagen. Speiseöl zuerst teelöffelweise, dann in einem dünnen Strahl unterrühren. Die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3. Die Mayonnaise vorsichtig unter die Salatzutaten heben, kurz durchziehen lassen und in Cocktailläser füllen. Nach Belieben mit Petersilie garnieren.

### Tipp:

Nur ganz frisches Eigelb verwenden, das nicht älter als 5 Tage ist (Legedatum beachten!).



# Gemüse-Eier-Sülze im Glas

4 Portionen

4 hart gekochte Eier, 3-4 Stängel Kerbel  
10 Blatt weiße Gelatine  
900 ml Gemüsebrühe  
250 g fein gewürfelte Möhren  
125 ml (1/4 l) trockener Sherry  
4-5 EL Weißweinessig  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
1 D. Gemüsemais (Abtropfgew. 140 g)

**Zubereitungszeit:** etwa 60 Minuten, ohne Kühlzeit

Insgesamt:

E: 53 g, F: 27 g, Kh: 35 g,  
kJ: 3132, kcal: 749

## Mit Alkohol

1. Eier pellen und in Scheiben schneiden. Kerbel abspülen, trockentupfen und in kleinere Stängel zupfen. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen.
2. Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Möhrenwürfel hinzufügen und etwa 10 Minuten garen. Möhrenwürfel in ein Sieb geben, die Brühe dabei auffangen und 750 ml (1/4 l) davon abmessen.
3. Gelatine leicht ausdrücken und unter Rühren in der heißen Brühe auflösen. Sherry und Essig unterrühren. Sülzenflüssigkeit kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mais in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Jeweils 1-2 Esslöffel von der Sülzenflüssigkeit in 4 Gläser (mindestens je 0,3 l Inhalt) geben, so dass der Boden der Gläser mit einem Flüssigkeits-Spiegel bedeckt ist. Die Gläser in den Kühlschrank stellen und die Flüssigkeit erstarrten lassen.

5. Anschließend in jedes Glas eine Schicht Möhrenwürfel geben, diese mit der Sülzenflüssigkeit bedecken. Die Gläser für etwa 5 Minuten in den Kühlschrank stellen.

6. Eine Schicht Mais in die Gläser geben, diese wieder mit der Sülzenflüssigkeit bedecken und für 5 Minuten kalt stellen. 1-2 Eierscheiben und einige kleine Kerbelstängel in jedes Glas legen, mit Sülzenflüssigkeit bedecken und

wieder kalt stellen. Restliche Zutaten auf die gleiche Weise verarbeiten. Die gefüllten Gläser mindestens 3 Stunden kalt stellen.

**Tipp:** Nach Belieben die Gemüse-Eier-Sülze mit einer Meerrettichsahne servieren. Dazu 100 ml Schlagsahne fast steif schlagen. Einen Esslöffel geriebenen Meerrettich und etwas geriebene Zitronenschale unterrühren.

## Rezeptvorschläge für ein klassisches Buffet

Für ein klassisches Buffet benötigen Sie für 10-12 Personen:

3 x Rezept **Geflügelcocktail** Seite 126

1/2 Rezept **Goudaröllchen auf Brotalern** Seite 137

2 x Rezept **Leberterrine** Seite 228

1 x Rezept **Gemüse, mariniert (mit der doppelten Menge Paprika)** Seite 126

3 x Rezept **Orangencreme** Seite 266

Außerdem:

1,8 kg gemischtes Brot und Brötchen

**Vorbereitungen am Vortag:**

- Leberterrinen zubereiten und kalt stellen.
- Paprika für das marinierte Gemüse enthüten, Marinade zubereiten und beides kalt stellen.
- Orangencreme zubereiten und kalt stellen.

**Vorbereitungen am Tag des Buffets:**

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 4 Stunden vorher: | • Gemüse für das Gemüse, mariniert fertig stellen und mit der Marinade mischen. |
| 3 Stunden vorher: | • Geflügelcocktail mischen und anrichten.                                       |
| 2 Stunden vorher: | • Goudaröllchen zubereiten.   |
| 1 Stunden vorher: | • Orangencreme garnieren.<br>• Brot und Brötchen aufschneiden und anrichten.    |

**Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:**

1 x Rezept **Geflügel-Avocado-Salat** Seite 125

2 x Rezept **Fischterrine mit zweierlei Fisch und Garnelen** Seite 100

1 x Rezept **Gurken-Apfel-Salat (mit 3 Salatgurken)** Seite 141

1 x Rezept **Gnocchi-Salat** Seite 134

3 x Rezept **Zitronencreme** Seite 416

plus Brot und Brötchen.

## Gemüse, mariniert

8-10 Portionen

je 2 rote, gelbe und grüne Paprika-  
schoten

3 dünne Zucchini  
2 kleine Auberginen  
Salz, 2 Köpfe Radicchio  
4 Chicoréestauden  
200 g Champignons  
etwa 125 ml (1/4 l) Olivenöl

Für die Marinade:

4 Schalotten  
100 ml Weißwein  
100 ml Olivenöl  
8 EL Rotweinessig  
2 EL Balsamico-Essig  
4 Lorbeerblätter  
2 TL Salz  
2 TL Zucker  
frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 90 Minuten,  
ohne Zieh- und Marinierzeit**  
**Backzeit: 10-15 Minuten**

Insgesamt:

E: 50 g, F: 158 g, Kh: 103 g,  
kJ: 8906, kcal: 2125

**Gut vorzubereiten - mit Alkohol**

1. Paprika vierteln, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen und trockentupfen. Die Paprikaviertel mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech (gefettet) legen. Das Backblech in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 220 °C  
(vorgeheizt)

Heißluft: etwa 200 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 4-5 (vorgeheizt)

Backzeit: 10-15 Minuten.



Gemüse, mariniert

2. Die Paprikaschoten so lange backen, bis die Haut dunkel wird und Blasen wirft. Das Backblech aus dem Backofen nehmen. Die Schoten mit einem nassen Tuch zudecken und etwas abkühlen lassen. Dann die Haut abziehen.
  3. Zucchini und Auberginen waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini und Auberginen in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Salz bestreuen und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Zucchini- und Auberginescheiben mit Küchenpapier trockentupfen.
  4. Radicchio und Chicorée von schlechten Blättern befreien, vierteln und die Strünke herausschneiden.
  5. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen und abtropfen lassen. Größere Pilze in Scheiben schneiden.
  6. Olivenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Zucchini- und Auberginen-
- scheiben nach und nach darin von beiden Seiten anbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
7. Nacheinander ebenfalls Radicchio, Chicorée und Champignons anbraten. Die Gemüsezutaten in eine flache Form schichten.
  8. Für die Marinade Schalotten abziehen, zuerst in Scheiben schneiden, dann in kleine Ringe teilen. Schalottenringe mit Wein, Olivenöl, beiden Essigsorten, Lorbeerblättern, Salz, Zucker und Pfeffer in einem Topf mischen, zum Kochen bringen. Topf von der Kochstelle nehmen. Marinade leicht abkühlen lassen und über die Gemüsezutaten gießen. Gemüse mindestens 2-3 Stunden marinieren.

**Tipp:** Eingelegtes Gemüse nach Belieben mit einigen Basilikumblättchen garnieren.

## Gemüserelish

Etwa 6 Gläser, je 200 ml

400 g Gemüsezwiebeln (vorbereitet gewogen)

je 200 g rote und grüne Paprikaschoten (vorbereitet gewogen)  
 400 g Zucchini (vorbereitet gewogen)  
 2 Knoblauchzehen  
 6 EL Olivenöl  
 200 g Fleischtomaten (vorbereitet gewogen)  
 375 ml (1/4 l) Weißweinessig  
 200 ml Tomatensaft  
 2 EL Tomatenmark  
 2 gestr. TL Salz  
 2 gestr. EL Paprikapulver edelsüß  
 1 gestr. TL Currysauce  
 Pfeffer, Cayennepfeffer  
 1 Pck. (500 g) Extra Gelier Zucker (2:1)

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Insgesamt:

E: 25 g, F: 67 g, Kh: 562 g,  
 kj: 12841, kcal: 3035

Dauert länger

1. Gemüsezwiebeln abziehen, in kleine Würfel schneiden und abwiegen (400 g). Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trockentupfen, in kleine Würfel schneiden und abwiegen (je 200 g).
2. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini längs halbieren, in kleine Würfel schneiden und abwiegen (400 g). Knoblauch abziehen und klein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Vorbereitetes



Gemüserelish

3. Gemüse einige Minuten darin andünsten.
4. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthüften, halbieren, entkernen und Stängelansätze entfernen. Tomaten in Würfel schneiden und abwiegen (200 g).
5. Tomatenwürfel, Essig, Tomatensaft, Tomatenmark, Salz, Paprika, Curry, Pfeffer, Cayennepfeffer und Extra Gelier Zucker zum gedünsteten Gemüse geben, unter Rühren zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten kochen lassen, dabei ab und zu durchrühren.
6. Nach Belieben die Gemüsemasse nach dem Kochen so lange pürieren, bis die Hälfte musig ist. Dann die Gemüsemasse gut verrühren und nochmals unter Rühren aufkochen lassen.
7. Das Relish sofort randvoll in sorgfältig gereinigte und gespülte Gläser füllen, mit Twist-off-Deckeln® verschließen, umdrehen und etwa 5 Minuten auf den Deckeln stehen lassen. Gläser wieder umdrehen.

## Gemüsesalat, süß-sauer

8-10 Portionen

400 g Möhren  
 700 g fest kochende Kartoffeln  
 400 g Zucchini  
 1 kleiner Staudensellerie (400 g)  
 800 g Fleischtomaten  
 60 g Butter  
 200 ml Gemüsebrühe  
 1 Dose Ananasstücke (Abtropfgewicht 340 g)  
 3-4 EL Mango-Chutney  
 3-4 EL milder Essig, z. B. Kräuteressig  
 4-5 EL Gemüsesud  
 2 gestr. TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 2 gestr. TL Currysud  
 1 gestr. TL Zucker

**Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Durchziehzeit**

**Insgesamt:**

E: 31 g, F: 16 g, Kh: 227 g,  
 kJ: 5171, kcal: 1231

**Dauert länger**

1. Möhren und Kartoffeln waschen, schälen, abspulen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.
2. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini würfeln. Staudensellerie putzen und die harten Außenfäden abziehen. Staudensellerie waschen, abtropfen lassen und in Streifen oder Würfel schneiden. Tomaten waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten ebenfalls würfeln.

**3.** Butter in einem großen Topf zerlassen, Möhren- und Kartoffelwürfel darin andünsten. Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten lassen. Zucchini- und Staudenselleriewürfel hinzufügen. Das Gemüse weitere etwa 5 Minuten bissfest dünsten.

4. Gemüse in einem Sieb gut abtropfen lassen, den Sud dabei auffangen und 4-5 Esslöffel davon abmessen.
5. Ananasstücke in einem Sieb gut abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Mango-Chutney mit Essig, dem Gemüsesud, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Curry und Zucker verrühren, mit den Tomatenwürfeln zum gegarten Gemüse geben und unterheben. Den Salat etwa 60 Minuten durchziehen lassen.
6. Den Salat vor dem Servieren nochmals mit den Gewürzen abschmecken.



Gemüsesalat, süß-sauer

# Gemüse-Schicht-Pastete

6-8 Portionen

## Für das Brokkolipüree:

500 g Brokkoli  
500 ml (1/2 l) kochendes Salzwasser  
5 Blatt weiße Gelatine  
125 ml (1/4 l) Gemüsefond  
2 Eiweiß (Größe M)  
2 EL Crème fraîche  
Salz  
frisch geriebene Muskatnuss

## Für das Selleriepüree:

400 g Knollensellerie  
125 ml (1/4 l) kochendes Salzwasser  
5 Blatt weiße Gelatine  
125 ml (1/4 l) Gemüsefond  
2 EL Crème fraîche  
2 Eiweiß (Größe M)  
frisch gemahlener Pfeffer  
Zitronensaft

## Für das Möhrenpüree:

400 g Möhren  
125 ml (1/4 l) kochendes Salzwasser  
5 Blatt weiße Gelatine  
125 ml (1/4 l) Gemüsefond  
2 Eiweiß (Größe M)  
2 EL Crème fraîche  
1 Prise Zucker  
gemahlener Ingwer

## Speiseöl für die Form

**Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Kühlzeit**

## Insgesamt:

E: 65 g, F: 53 g, Kh: 35 g,  
kJ: 3688, kcal: 887

## Für Gäste - gut vorzubereiten

1. Für das Brokkolipüree Brokkoli putzen und die Blätter entfernen. Die Stängel am Strunk schälen, bis kurz vor den Röschen kreuzweise einschneiden und waschen. Brokkoliröschen (einige Röschen zum Garnieren beiseite legen) in kochendem Salzwasser 10-15 Minuten garen. Brokkoli in einem Sieb gut abtropfen lassen, anschließend mit einem Mixstab pürieren.

2. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen. Gemüsefond in einem Topf erwärmen (nicht kochen). Topf von der Kochstelle nehmen. Gelatine unter Rühren darin auflösen. Brokkolipüree unterrühren.

3. Eiweiß steif schlagen. Crème fraîche und Eischnee unter die Brokkolimasse rühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

4. Für das Selleriepüree Sellerie schälen, waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Selleriestücke in kochendem Salzwasser 25-30 Minuten garen. Selleriestücke in einem Sieb gut abtropfen lassen, anschließend mit einem Mixstab pürieren.

5. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen. Gemüsefond in einem Topf erwärmen (nicht kochen). Topf von der Kochstelle nehmen. Gelatine unter Rühren darin auflösen. Selleriepüree unterrühren.

6. Eiweiß steif schlagen. Crème fraîche und Eischnee unter die Selleriemasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

7. Für das Möhrenpüree Möhren putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Möhrenscheiben in kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten garen. Möhrenscheiben in einem Sieb gut abtropfen lassen und mit einem Mixstab pürieren.

8. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen. Gemü-



sefond in einem Topf erwärmen (nicht kochen). Topf von der Kochstelle nehmen. Gelatine unter Rühren darin auflösen. Möhrenpüree unterrühren.

9. Eiweiß steif schlagen. Crème fraîche und Eischnee unter die Möhrenmasse rühren. Mit Salz, Zucker und Ingwer abschmecken.

10. Eine dichte Terrinen- oder Pastetenform (z. B. Kastenform, 30 x 11 cm) mit Speiseöl fetten. Zuerst das Selleriepüree hineingeben und glatt streichen. Die Hälfte des Brokkolipürees darauf verteilen. Die beiseite gelegten Brokkoliröschen mit dem Stiel nach oben leicht hineindrücken. Restliches Brokkolipüree darauf geben und glatt streichen. Zuletzt das Möhrenpüree darauf verteilen.

11. Die Form mit einem Deckel oder mit Alufolie verschließen und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

12. Die Pastetenform kurz in heißes Wasser stellen. Die Pastete aus der Form stürzen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden.

## Beilage:

Knackige Salate.

## Gemüse-Schinken-Sülze

8 Portionen

750 ml (½ l) Wasser  
1 gestr. TL Salz  
2 küchenfertig vorbereitete Stangen  
Staudensellerie oder  
4 Stangen grüner Spargel  
300 g küchenfertig vorbereitete  
Möhren  
250 g küchenfertig vorbereitete  
Brokkoliröschen  
15 Blatt weiße Gelatine  
400 ml Gemüsefond (aus dem Glas)  
5–6 EL Weißwein- oder Sherryessig  
frisch gemahlener Pfeffer  
200 g gekochter Schinken in Streifen

**Zubereitungszeit: 40 Minuten,  
ohne Kühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 82 g, F: 8 g, Kh: 26 g,  
kj: 2277, kcal: 544

**Raffiniert**

1. Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Selleriestangen längs halbieren. Selleriestangen oder Spargel in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Möhren längs halbieren, von der Mitte je einen länglichen Streifen abschneiden.
2. Die Gemüestücke getrennt in kochendem Wasser etwa 5 Minuten bissfest garen. Anschließend in ein Sieb geben (Gemüewasser dabei auffangen), mit eiskaltem Wasser übergießen, abtropfen und erkalten lassen.
3. Gelatine in kaltem Wasser nach Paketanleitung einweichen. Gemüsefond erhitzen (nicht kochen). Gelatine ausdrücken und in dem Gemüsefond unter Rühren auflösen. Gelatine-

Gemüsefond mit dem aufgefangenen Gemüewasser auf 1 l auffüllen, mit Essig, evtl. Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Den Boden einer länglichen Form (etwa 1,5 l Inhalt, mit Frischhaltefolie ausgelegt) etwa ½ cm hoch mit der Sülzenflüssigkeit bedecken. Die Form für etwa 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.
5. Sellerie- oder Spargelstücke längs auf den Sülzenriegel legen und mit Sülzenflüssigkeit bedecken. Die Form wieder für etwa 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.
6. Nacheinander die Möhrenhälften, Schinkenstreifen, Brokkoliröschen und zuletzt die Möhrenstreifen einschichten. Jede Schicht mit der Sülzenflüssigkeit bedecken und die Form für jeweils 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.
7. Die Form mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren die Sülze auf eine Platte stürzen und die Frischhaltefolie entfernen.

**Tipp:**

Servieren Sie die Gemüse-Schinken-Sülze mit einem Kräuterdip und frischem Vollkornbrot.

**Zum Bestreichen:**

50 g Sahne丞rettich

**Zum Garnieren:**

kleine Gewürzgurken

grüne Oliven

**Zubereitungszeit: 50 Minuten,  
ohne Abkühlzeit**

**Backzeit: etwa 15 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 81 g, F: 161 g, Kh: 192 g,  
kj: 10651, kcal: 2544



## Gemüse-Sesam-Kräcker

8–10 Portionen

1 kg Knollensellerie oder Kohlrabi  
1 l Gemüsebrühe  
2 Eier (Größe M)  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
250 g Sesamsamen, geschält  
1 Pck. (200 g) runde Salzkräcker

Gemüse-Sesam-Kräcker

**Raffiniert**

1. Sellerie oder Kohlrabi putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen und in  $\frac{1}{2}$ -1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Brühe in einem Topf zum Kochen bringen, Sellerie- oder Kohlrabischeiben hinzugeben und etwa 3 Minuten kochen lassen. Anschließend in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und etwas abkühlen lassen.
3. Aus den Sellerie- oder Kohlrabischeiben mit einem Ausstecher runde Scheiben in Größe der Kräcker ausschneiden. Eier verschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsescheiben zuerst durch die Eier ziehen, am Schüsselrand abstreifen und anschließend in Sesam wenden, andrücken.
4. Sesam-Gemüse-Scheiben auf ein Backblech (gefettet) legen. Das Backblech in den Backofen schieben. Ober-/Unterhitze: etwa 220 °C (vorgeheizt) Heißluft: etwa 200 °C (vorgeheizt) Gas: Stufe 4-5 (vorgeheizt) Backzeit: etwa 15 Minuten.
5. Sesam-Gemüse-Scheiben vom Backblech nehmen und auf einem mit Backpapier belegten Rost abkühlen lassen.
6. Salzkräcker dünn mit Sahnemeerrettich bestreichen. Sesam-Gemüse-Scheiben darauf legen. Gurken in dünne Scheiben schneiden. Gemüse-Sesam-Kräcker mit Gurkenscheiben und Oliven garniert servieren.

**Tipp:**

Die Gemüse-Sesam-Kräcker schmecken lauwarm und kalt. Statt mit Sahnemeerrettich können die Salzkräcker auch mit Paprika-Frischkäse bestrichen werden. Die Brühe auffangen und für eine Suppe verwenden.

**Gemüsesülze**

4 Portionen

- 1 Zwiebel  
 100 g Salatgurke  
 100 g Zucchini  
 100 g Brokkoliröschen  
 450 ml Gemüsebrühe  
 $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie oder Basilikum  
 8 Blatt weiße Gelatine  
 5 EL Weißweinessig  
 1 Prise Zucker  
 frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Abkühl- und Gelierzeit**

**Insgesamt:**

E: 17 g, F: 1 g, Kh: 10 g,  
 kJ: 526, kcal: 126

**Vegetarisch**

1. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Gurke schälen. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Gurke und Zucchini in feine Stifte schneiden.
2. Brokkoli putzen, waschen, abtropfen lassen und in Röschen teilen.

3. 100 ml von der Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Gemüestifte, Brokkoliröschen und Zwiebelwürfel darin bissfest garen. Topf von der Kochstelle nehmen. Das Gemüse in der Brühe erkalten lassen.
4. Petersilie oder Basilikum abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, Blättchen klein schneiden.
5. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen. Gelatine leicht ausdrücken, in einem kleinen Topf unter Rühren erwärmen (nicht kochen), bis sie völlig gelöst ist, leicht abkühlen lassen. Gelatine unter die restliche, kalte Brühe rühren. Die Brühe mit Essig, Zucker und Pfeffer pikant abschmecken. Gemüse und Zwiebelwürfel in einem Sieb abtropfen lassen.

6. Eine Terrinenform etwa 1 cm hoch mit der Gelatine-Brühe füllen und etwa 10 Minuten kalt stellen (Kühlschrank). Gegartes Gemüse mischen, in die Form geben, mit der restlichen Brühe übergießen, 5-6 Stunden kalt stellen und gelieren lassen.

## Geraspelter Salat mit Ziegenfrischkäse-Klößchen

4 Portionen

### Für den Salat:

250 g Möhren  
200 g Knollensellerie  
400 g Zucchini  
1 Bund glatte Petersilie

### Für die Sauce:

3-4 EL Zitronensaft  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
etwas Zucker, 4 EL Olivenöl

### Für die Frischkäse-Klößchen:

100 g abgezogene, gehobelte Mandeln  
200 g Ziegenfrischkäse  
1 TL Olivenöl

**Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Durchzieh- und Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 40 g, F: 150 g, Kh: 29 g,  
kJ: 6765, kcal: 1622

### Raffiniert

1. Für den Salat Möhren und Sellerie putzen, schälen, waschen und abtropfen lassen. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Möhren, Sellerie und Zucchini auf einer Haushaltsreibe raspeln. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Die vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Für die Sauce Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Olivenöl unterschlagen. Die Salatzutaten mit der Sauce mischen. Den Salat etwa 30 Minuten durchziehen lassen.



3. Für die Klößchen Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf einen Teller geben und erkalten lassen.

4. Frischkäse mit Olivenöl und etwas Pfeffer verrühren. Mit zwei kalt abgespülten Teelöffeln etwa 16 kleine Klöße abstechen. Die Klöße sofort in den Mandeln wälzen und bis zum Servieren kalt stellen.

5. Den Salat auf Tellern anrichten und mit den Klößchen servieren.

### Tipp:

Anstelle von Ziegenfrischkäse können Sie auch Doppelrahm-Frischkäse verwenden.

### Abwandlung:

Nach Belieben zusätzlich 400 g Tomaten waschen, abtrocknen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden und auf einer Platte verteilen. Den Salat und die Klöße darauf anrichten.

## Gnocchi-Salat

8-10 Portionen

1 kg gegarte Gnocchi (aus dem Kühlschrank)

600 g Staudensellerie  
400 g grüne Weintrauben  
200 g Radicchio  
150 g Blauschimmelkäse

### Für die Sauce:

400 ml Schlagsahne  
4-5 EL Zitronensaft  
2 EL Zucker  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
100 g Walnusskernhälften



Gnocchi-Salat

**Zubereitungszeit: 30 Minuten,  
ohne Durchziehzeit**

**Insgesamt:**

E: 97 g, F: 241 g, Kh: 429 g,  
kJ: 18184, kcal: 4324

**Schnell**

1. Gnocchi nach Packungsanleitung zubereiten und in eine große Schüssel geben. Staudensellerie putzen und die harten Außenläden abziehen. Sellerie waschen und abtropfen lassen. Stangen und Blätter klein schneiden.
2. Weintrauben waschen, abtropfen lassen, trockentupfen und entstielen. Radicchio putzen, halbieren, die Blätter vom Strunk lösen und in Stücke zupfen. Radicchio waschen und gut abtropfen lassen. Blauschimmelkäse klein

schneiden.

3. Selleriestücke, Weintrauben, Salat und Käsewürfel mit den Gnocchi mischen.
4. Für die Sauce Sahne mit Zitronensaft verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce mit den Salatzutaten vermischen. Salat kurz durchziehen lassen und nochmals mit den Gewürzen abschmecken.
5. Den Salat vor dem Servieren mit Walnusskernhälften bestreuen.

**Tipp:**

Weintrauben evtl. halbieren und entkernen.

## Gorgonzolacreme

4 Portionen

100 g Gorgonzola

150 g saure Sahne  
Salz  
frisch gemahlener, weißer Pfeffer  
2 EL Pistazienkerne

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 29 g, F: 62 g, Kh: 8 g,  
kJ: 2946, kcal: 704

**Schnell**

1. Gorgonzola mit der Gabel zerdrücken. Nach und nach mit der sauren Sahne verrühren. Sehr vorsichtig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Gorgonzolacreme vor dem Servieren mit grob gehackten Pistazienkernen bestreuen.

**Tipp:**

Zu Staudensellerie, Möhrenstreifen und Kräckern servieren.



Gorgonzolacreme

## Götter-Schicht-Speise

4 Portionen

- 200 g frische Himbeeren  
1 Pck. (2 Beutel) Götterspeise  
Himbeer-Geschmack  
4-5 EL Zucker  
500 ml (1/2 l) Wasser  
125 ml (1/4 l) Schlagsahne

**Zubereitungszeit: 20 Minuten, ohne Gelierzeit**

**Insgesamt:**

E: 36 g, F: 39 g, Kh: 82 g,  
kJ: 3677, kcal: 875

**Raffiniert**

- 1.** Himbeeren verlesen (nicht waschen). Einige Himbeeren zum Garnieren beiseite legen. Restliche Himbeeren in eine Glasschale (Ø etwa 20 cm) geben.

- 2.** Die Götterspeise mit Zucker und Wasser nach Packungsanleitung – aber mit den hier angegebenen Zutaten – zubereiten. Die Hälfte der Flüssigkeit auf die Himbeeren in die Glasschale gießen. Die Schale schräg in den Kühlenschrank stellen, Götterspeise fest werden lassen.
- 3.** Ein Drittel der restlichen Flüssigkeit in eine kleine flache Schale gießen und zum Festwerden kalt stellen (Kühlschrank). Die restliche Flüssigkeit in eine Rührschüssel gießen und kurze Zeit kalt stellen.
- 4.** Sahne steif schlagen. Sobald die Götterspeise (Rührschüssel) anfängt dicklich zu werden, sie mit Handrührgerät mit Rührbesen schaumig schlagen und die Sahne unterheben. Die Sahnemasse auf die fest gewordene Götterspeise (Glasschale) füllen, glatt streichen und wieder kalt stellen.
- 5.** Die fest gewordene Götterspeise (kleine flache Schale) in kleine Würfel

schneiden. Die Götter-Schicht-Speise mit den beiseite gelegten Himbeeren und den Götterspeisewürfeln garnieren.

**Tipp:**

Die Götter-Schicht-Speise kann auch in Portionsschälchen angerichtet werden. Dann nach Belieben die Speise zusätzlich mit 50-100 g verlesenen Himbeeren garnieren.

## Götterspeisen-Mix

12 Portionen

- je 1 Beutel aus jeweils 1 Pck.  
Götterspeise Himbeer-, Zitrone- und  
Waldmeister-Geschmack  
240 g Zucker  
1,2 l Wasser

**Für die Vanillesauce:**

500 ml (1/2 l) Milch  
50 g Zucker  
Mark von 1 Vanilleschote  
20 g Speisestärke

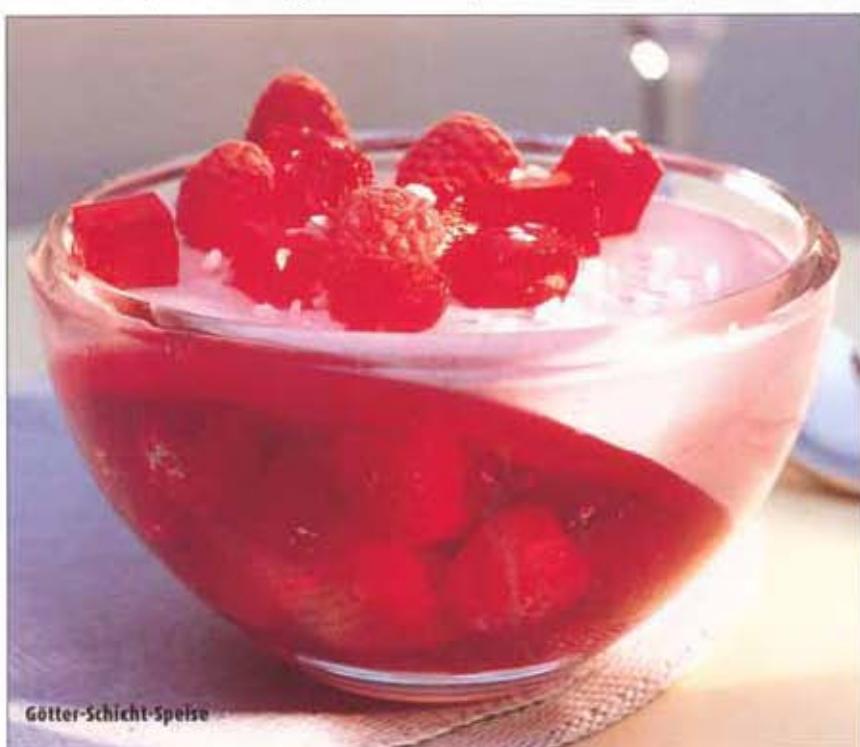
**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Gelier- und Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

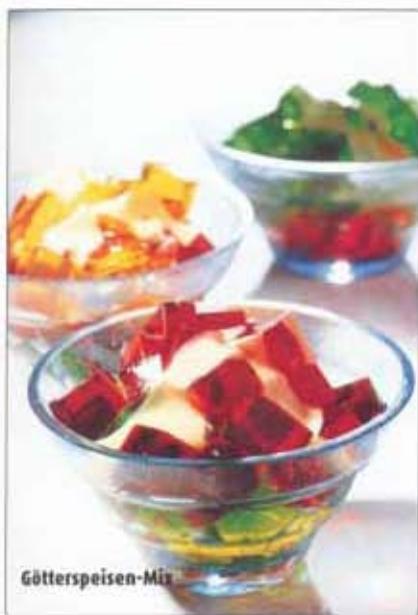
E: 62 g, F: 15 g, Kh: 327 g,  
kJ: 7471, kcal: 1783

**Für Kinder**

- 1.** Die Götterspeise nach Farben getrennt nach Packungsanleitung mit je 80 g Zucker – aber mit jeweils nur 400 ml Wasser – zubereiten. Die Götterspeise auch nach Farben getrennt jeweils in eine flache Schüssel füllen und fest werden lassen.



Götter-Schicht-Speise



Götterspeisen-Mix

- Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Currypulver  
6 große Scheiben junger Gouda-Käse  
(11 x 15 cm, etwa 40 g je Scheibe)  
80 g Butter  
  
etwa 60 Schwarzbrottaler (Ø 4 cm)  
oder Pumpernickeltaler

**Zubereitungszeit: 45 Minuten,  
ohne Kühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 168 g, F: 292 g, Kh: 233 g,  
kJ: 17831, kcal: 4254

**Raffiniert**

**2.** Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Schinken, Käse und Eier ebenfalls klein würfeln. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in Röllchen schneiden. Die Zutaten zur Käsemasse geben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

**3.** Von den Goudascheiben die Rinde entfernen. Die Käsemasse auf die Goudascheiben streichen. Die Scheiben von der kürzeren Seite her fest aufröllen. Jede Rolle in einem Stück Alufolie fest einwickeln und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

**4.** Die Goudarollen in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf die dünn mit Butter bestrichenen Schwarzbrot- oder Pumpernickeltaler legen.

**Tipp:**

Die Goudaröllchen können 1-2 Tage vor dem Verzehr vorbereitet werden.

- 1.** Beide Sorten Frischkäse in eine Schüssel geben.

## Goudaröllchen auf Brottalern

60 Stück

- 1 Pck. (150 g) Frischkäse mit Kräutern  
1 Pck. (200 g) Doppelrahm-Frischkäse  
2 Zwiebeln  
50 g roher Schinken  
80 g mittelalter Gouda-Käse  
2 gepellte, hart gekochte Eier  
1 Bund Schnittlauch, in Röllchen geschnitten



Goudaröllchen auf Brottalern



## Grieben- und Apfel-schmalz

12-15 Portionen (etwa 300 g)

250 g geräucherter fetter Speck  
1 große Zwiebel  
1 kleiner säuerlicher Apfel  
1 TL gerebelter Majoran

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 8 g, F: 222 g, Kh: 16 g,  
kj: 8645, kcal: 2066

**Einfach**

1. Speck in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit hohem Rand auslassen.
2. Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden, zu den ausgelassenen Speckwürfeln in die Pfanne geben und

goldgelb werden lassen. Die Hälfte des flüssigen Schmalzes etwas abkühlen lassen und in ein gründlich gereinigtes, gespültes und getrocknetes feuerfestes Glas füllen.

3. Apfel waschen, abtrocknen, vierteln und entkernen. Apfelfiertel fein würfeln und zu dem restlichen Schmalz in die Pfanne geben. Etwa 5 Minuten ziehen lassen und von der Kochstelle nehmen. Majoran unterrühren.
4. Apfelschmalz etwas abkühlen lassen und ebenfalls in ein gründlich gereinigtes, gespültes und getrocknetes feuerfestes Glas füllen. Grieben- und Apfelschmalz erkalten lassen, dabei gelegentlich umrühren und mit Deckeln fest verschließen, kalt stellen.

**Brotempfehlung:**  
Mischbrot.

### Tipp:

Nach Belieben Apfelschmalzschnitten mit dünnen Apfelspalten bzw. Grieben-schmalzschnitten mit in Scheiben geschnittenem Harzer Käse und roten Zwiebelringen oder Schnittlauchröllchen garnieren.

## Griechische Käsecrème

10-12 Portionen (etwa 500 g)

250 g Schafkäse  
3 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
250 g weiche Butter  
frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 45 g, F: 255 g, Kh: 10 g,  
kj: 10570, kcal: 2525

**Einfach**



Griechische Käsecrème

1. Schafkäse in kleine Stücke schneiden und anschließend mit einer Gabel zerdrücken.
2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln halbieren und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken.
3. Butter, Knoblauch und Schafkäse grob pürieren, mit Pfeffer abschmecken. Zwiebelwürfel unterrühren.
4. Die Käsecreme in 2 gründlich gereinigte, gespülte und getrocknete Gläser füllen, mit einem Deckel fest verschließen und kalt stellen.

**Brotempfehlung:**  
Weiß- oder Fladenbrot.

## Griechisches Fladenbrot

3 Brote

**Für den Hefeteig:**

500 g Weizenmehl  
30 g frische Hefe  
1 TL Zucker  
300 ml lauwarmes Wasser

1 TL Salz  
3 EL Olivenöl

1 Eigelb  
1 EL Milch  
Sesamsamen  
evtl. grobes Salz oder gehackte  
Pistazienkerne

**Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Teiggezeit**

**Backzeit: etwa 20 Minuten je Backblech**

**Insgesamt:**

E: 62 g, F: 52 g, Kh: 370 g,  
kj: 9272, kcal: 2217

**Klassisch**



Griechisches Fladenbrot

1. Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe hineinbröckeln, Zucker und etwas von dem Wasser hinzufügen. Mit einer Gabel vorsichtig verrühren und etwa 10 Minuten gehen lassen.
2. Salz, Olivenöl und restliches Wasser hinzufügen. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt so lange an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.
3. Den Teig leicht mit Mehl bestäuben, aus der Schüssel nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten. Den Teig dritteln und jeweils zu 1 Kugel formen.
4. Teigkugeln mit der Handfläche flach drücken, so dass Fladen (Ø etwa 20 cm) entstehen. Die Teigfladen auf Backbleche (mit Backpapier belegt) legen. Eigelb mit Milch verschlagen. Teigfladen damit bestreichen und mit Sesam, Salz oder Pistazienkernen bestreuen.
5. Die Backbleche nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den Backofen schieben.  
Ober-/Unterhitze: 180-200 °C (vorgeheizt)  
Heißluft: 160-180 °C (vorgeheizt)  
Gas: etwa Stufe 3 (vorgeheizt)  
Backzeit: etwa 20 Minuten je Backblech.
6. Die Fladen mit dem Backpapier von den Backblechen auf Kuchenroste ziehen. Fladen erkalten lassen.

**Tipp:**

Zusätzlich 100 g entsteinte, in Scheiben geschnittene Oliven unter den Teig kneten.



Grünkohlsalat

## Grünkohlsalat

4-6 Portionen

- 500 g Grünkohl
- 2 Schalotten
- 2 EL brauner Zucker
- 3 EL Zitronensaft
- frisch gemahlener Pfeffer
- Salz
- 3 EL Haselnussöl
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Birne

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Insgesamt:

E: 10 g, F: 33 g, Kh: 59 g,  
kj: 2396, kcal: 572

Raffiniert

1. Vom Grünkohl die dicken Rippen entfernen. Den Grünkohl gründlich waschen und in kochendem Wasser etwa 8 Minuten blanchieren.

Grünkohl in ein Sieb geben, mit eiskaltem Wasser übergießen und gut abtropfen lassen.

2. Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Schalottenwürfel mit Zucker, Zitronensaft, Pfeffer und

Salz verrühren, Haselnussöl unterschlagen.

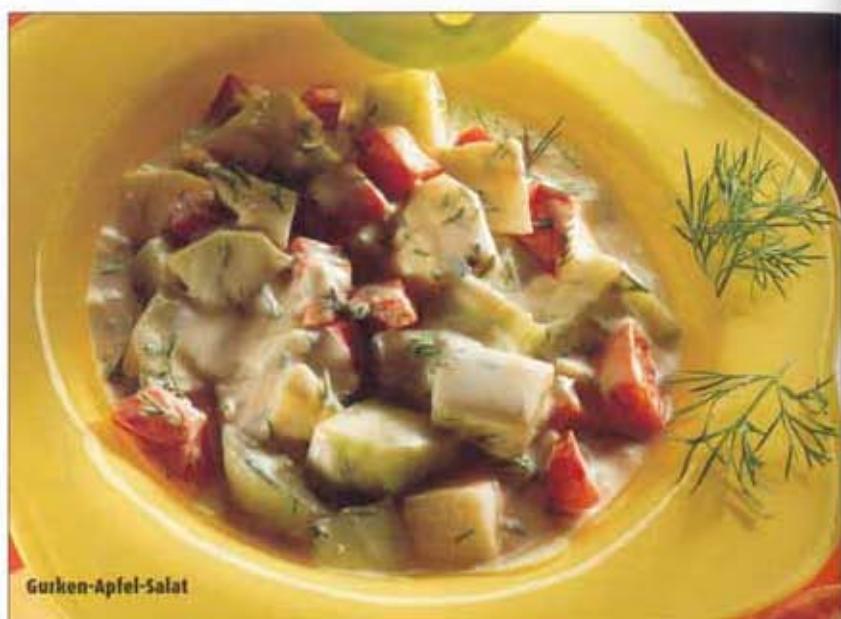
3. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schote waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Birne schälen, achteln, entkernen und in Scheiben schneiden.
4. Grünkohl in eine Schüssel geben, mit der Sauce, den Paprikawürfeln und Birnscheiben mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beilage:

Kräftiges Steinofenbrot.

Abwandlung:

Servieren Sie den Grünkohlsalat mit Entenbrust. Dafür 2 Entenbrüste (je etwa 350 g) unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Entenbrüste in einer Pfanne ohne Fett zuerst auf der Fettseite, dann von der anderen Seite kurz anbraten. Entenbrüste in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze: etwa 120 °C, Heißluft: etwa 100 °C, Gas: etwa



Gurken-Äpfel-Salat

Stufe 1 in 15-20 Minuten fertig braten. Entenbrüste herausnehmen, in Scheiben schneiden, erkalten lassen und mit dem Grünkohlsalat servieren.

4. Für die Sauce Rotweinessig mit Sahne und Joghurt verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

5. Die vorbereiteten Salatzutaten in eine Schüssel geben und mit der Sauce mischen. Den Salat durchziehen lassen.

## Gurken-Apfel-Salat

8-10 Portionen

### Für den Salat:

2 Salatgurken (etwa 800 g)  
2-3 rote Paprikaschoten  
800 g Äpfel (z. B. Jonagold)  
1 Bund Dill

### Für die Sauce:

6 EL Rotweinessig  
6 EL Schlagsahne  
300 g Naturjoghurt  
etwas Zucker  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Durchziehzeit**

### Insgesamt:

E: 23 g, F: 37 g, Kh: 131 g,  
kJ: 4320, kcal: 1034

### Preiswert

1. Für den Salat Gurken schälen und die Enden abschneiden. Gurken der Länge nach halbieren, vierteln und in Würfel schneiden.
2. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trocken tupfen und ebenfalls würfeln. Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse herauschneiden. Äpfel grob würfeln.
3. Dill abspülen und trocken tupfen. Die Spitzen von den Stängeln zupfen. Spitzen klein schneiden.

## Rezeptvorschläge für ein Winter-Buffet

**Für ein Winter-Buffet benötigen Sie für 10-12 Personen:**

1 x Rezept **Blätterteigpastetchen mit Leberwurst** Seite 34  
1 x Rezept **Gemüse-Schicht-Pastete** Seite 131  
2 x Rezept **Kartoffelsalat mit Schinkenröllchen** Seite 176  
3 x Rezept **Grünkohlsalat mit Entenbrust** Seite 140  
1 x Rezept **Birnen mit Käsenocken** Seite 34

### Außerdem:

3 Baguette- oder Ciabatta-Brote.

### Vorbereitungen am Vortag:

- Gemüse-Schicht-Pastete zubereiten und kalt stellen.
- Kartoffeln für den Kartoffelsalat kochen, pellen und kalt stellen.
- Grünkohl für den Grünkohlsalat blanchieren.
- Birnen dünsten und im Sud erkalten lassen.

### Vorbereitungen am Tag des Buffets:

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 4 Stunden vorher: | • Blätterteig für die Pastetchen auftauen lassen und Pastetchen zubereiten.                 |
|                   | • Kartoffelsalat zubereiten, kalt stellen und durchziehen lassen.                           |
| 3 Stunden vorher: | • Grünkohlsalat zubereiten, Entenbrüste braten, abgekühlt aufschneiden und zum Salat geben. |
| 2 Stunden vorher: | • Käsenocken für die gedünsteten Birnen zubereiten.   |
| 1 Stunde vorher:  | • Gemüse-Schicht-Pastete stürzen und anrichten.   |
| Kurz vorher:      | • Baguette- oder Ciabatta-Brote aufschneiden und anrichten.                                 |

### Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:

- 3 x Rezept **Paprikasalat, gebraten** Seite 272  
2 x Rezept **Joghurtbällchen in Kräuteröl** Seite 168  
1 x Rezept **Kasseler-Kürbis-Spießchen** Seite 193  
2 x Rezept **Schinkenplatte** Seite 334  
1,5 x Rezept **Weißenkohlsalat mit Shiitake-Pilzen** Seite 407 plus Brot.



## Gurken-Käse-Salat

8-10 Portionen

### Für den Salat:

600 g verschiedene Käsesorten, z. B.  
Emmentaler, Leerdamer oder  
Butterkäse  
2 Gläser Honiggurken (Abtropfgewicht  
je 215 g)  
2 Gläser Senfgurken (Abtropfgewicht  
je 230 g)  
1 Salatgurke

1 Bund Radieschen

### Für die Sauce:

3-4 EL Apfelessig  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
etwas Zucker, 7 EL Speiseöl  
1-2 TL Dillspitzen  
evtl. etwas Senfgurkenwasser  
6 hart gekochte Eier

**Zubereitungszeit: 45 Minuten**

### Insgesamt:

E: 203 g, F: 275 g, Kh: 139 g,  
kJ: 16078, kcal: 3830

### Raffiniert

1. Für den Salat Käse in Würfel schneiden. Beide Gurkensorten in ein Sieb geben, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.
2. Salatgurke waschen, abtropfen lassen und nach Belieben schälen. Gurke längs halbieren, Kerne mit einem Löffel herauslösen. Gurke in Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen, trockentupfen und achteln oder in Scheiben schneiden.
3. Für die Sauce Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, Speiseöl unterschlagen, Dillspitzen unterrühren. Evtl. noch etwas Gurkenwasser unterrühren.
4. Die Sauce mit den vorbereiteten Salatzutaten vorsichtig mischen. Salat nochmals mit den Gewürzen abschmecken. Eier pellen, achteln und auf dem Salat verteilen, sofort servieren.

## Gurkenscheiben, gefüllt

24 Stück

1 Salatgurke (etwa 600 g)

Saft von 1 Zitrone

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 EL Olivenöl

### Für die Lachsfüllung:

1/2 Bund Dill  
150 g Graved Lachs in Scheiben  
frisch gemahlener Pfeffer

**Für die Krabbenfüllung:**

180 g frische Nordsee-Krabben  
(ohne Schale)  
1 kleines Bund Radieschen (etwa 150 g)  
frisch gemahlener Pfeffer  
etwas Zitronensaft

**Für den Dip:**

1 Eigelb (Größe M)  
1 EL süßer Senf  
200 ml Olivenöl, Pfeffer  
1/4 Bund Dill

**Zubereitungszeit: 50 Minuten,  
ohne Marinierzeit**

**Insgesamt:**

E: 72 g, F: 240 g, Kh: 18 g,  
kJ: 10398, kcal: 2484

**Gut vorzubereiten**

1. Gurke waschen, abtropfen lassen und die Enden abschneiden. Gurke in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden (etwa 24 Scheiben). Aus den Gurkenscheiben mit einem kleinen Kugelausstecher oder einem kleinen Löffel Vertiefungen ausstechen.

2. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Gurkenscheiben etwa 2 Minuten darin blanchieren. Anschließend in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Gurkenscheiben in eine flache Schale legen. Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren, Olivenöl unterschlagen. Die Marinade auf den Gurkenscheiben verteilen und etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

3. Für die Lachsfüllung Dill abspülen und trockentupfen. Die Spitzen von den Stängeln zupfen. Spitzen klein schneiden. Lachs in kleine Würfel schneiden und mit dem Dill vermengen. Mit Pfeffer würzen.

4. Für die Krabbenfüllung Krabben evtl. kurz abspülen und trockentupfen. Radieschen putzen, waschen, trockentupfen, in kleine Stifte oder Würfel schneiden und mit den Krabben vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

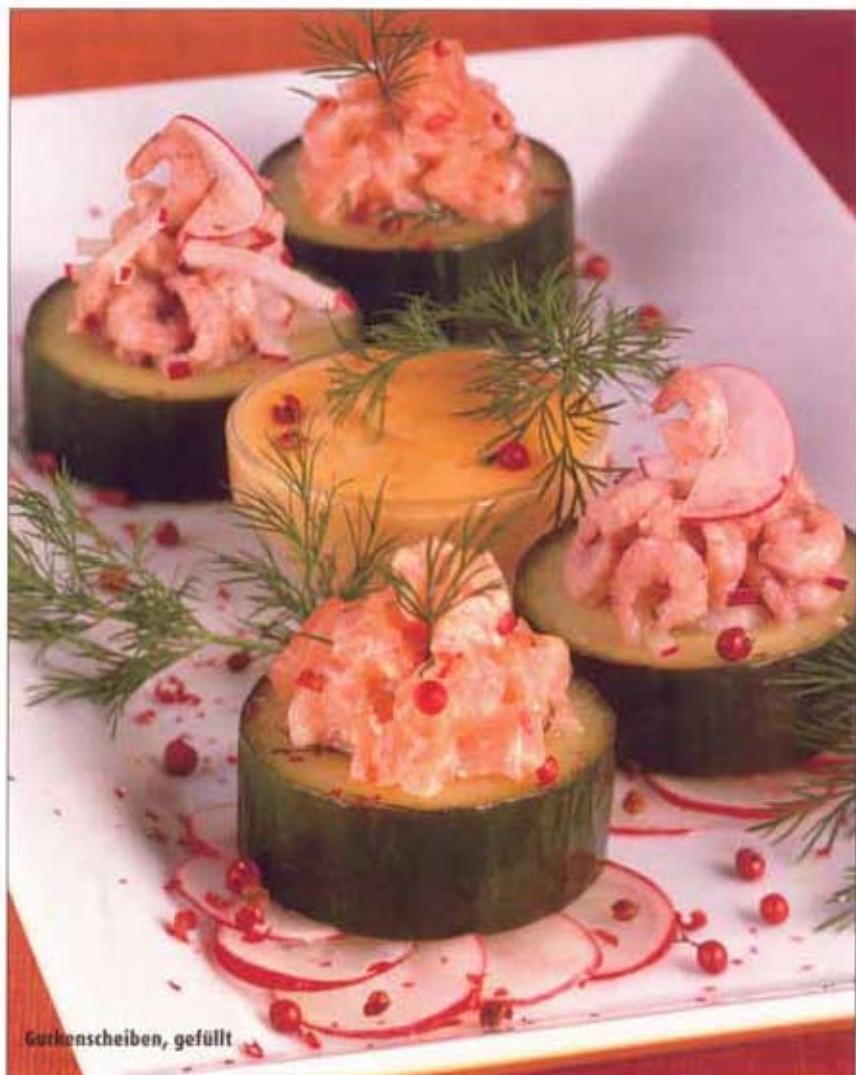
5. Für den Dip Eigelb mit Senf in einem Rührbecher mit Handrührgerät mit Rührbesen zu einer dicklichen Masse aufschlagen. Olivenöl zuerst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dill abspülen und trocken-

tupfen. Die Spitzen von den Stängeln zupfen. Spitzen klein schneiden. Dill unter den Dip rühren.

6. Die Hälfte der Gurkenscheiben mit der Lachsfüllung füllen, die restlichen Gurkenscheiben mit der Krabbenmasse füllen. Die gefüllten Gurkenscheiben auf einer Platte anrichten und mit dem Dip servieren.

**Tipp:**

Die gefüllten Gurkenscheiben mit einigen Dillzweigen, rosa Pfefferbeeren und Radieschenscheiben garnieren.





Gurkenschiffchen

## Gurkenschiffchen

8 Portionen

300 ml Salzwasser  
150 g Langkornreis

1 Scheibe gekochter Schinken  
(etwa 50 g)  
je 125 g grüne und blaue  
Weintrauben  
1 Banane  
2 EL Mandarinenspalten  
aus der Dose

Für die Salatsauce:  
1 EL Salatmayonnaise  
2 EL Naturjoghurt  
1 EL Mandarinensaft aus der Dose  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
Zitronensaft

1 Salatgurke (etwa 500 g)

Außerdem:

1 Stück Alufolie  
Salzstangen

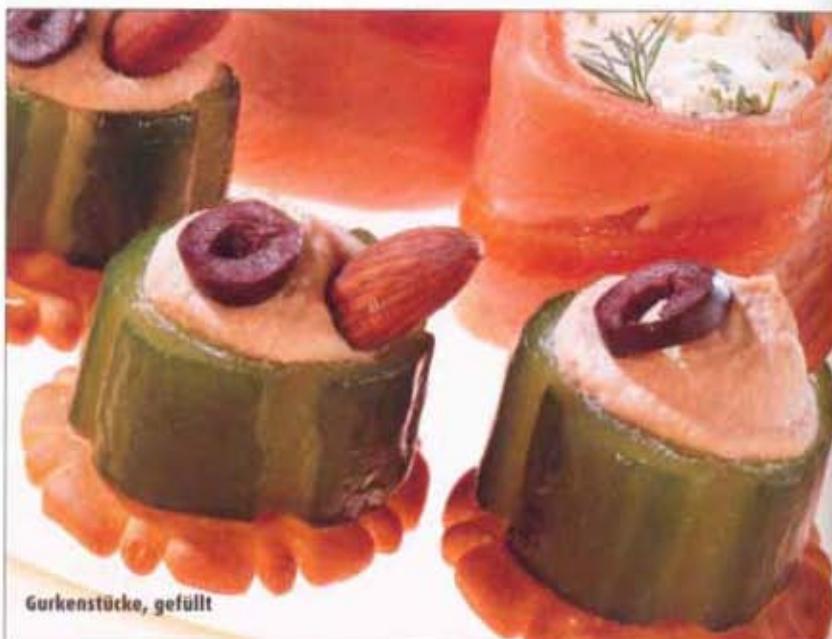
**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 29 g, F: 18 g, Kh: 203 g,  
kJ: 4705, kcal: 1124

**Raffiniert - für Gäste**

1. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen, Reis hinzufügen, wieder zum Kochen bringen. Den Reis unter gelegentlichem Umrühren bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten mit Deckel quellen lassen.
2. Den garen Reis in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
3. Schinkenscheibe in sehr kleine Würfel schneiden. Weintrauben waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Mandarinen in einem Sieb abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen und 1 Esslöffel davon abmessen. Mandarinen halbieren.
4. Reis, Schinkenwürfel, Weintrauben- und Mandarinensstücke in eine Schüssel geben und vorsichtig vermengen.
5. Für die Sauce Mayonnaise mit Joghurt und Mandarinensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Sauce zu den Salatzutaten geben und vorsichtig unterheben.



Gurkenstücke, gefüllt

6. Gurke waschen, abtrocknen und längs halbieren. Gurkenhälften in je 4 Stücke schneiden und diese so aushöhlen, dass an beiden Seiten ein etwa  $\frac{1}{2}$  cm hoher Rand stehen bleibt. Die ausgehöhlten Gurkenstücke mit dem vorbereiteten Salat füllen.
7. Zum Garnieren aus Alufolie kleine Segel schneiden, um Salzstangen wickeln und kurz vor dem Servieren in die Füllung stecken.

## Gurkenstücke, gefüllt

24 Stück

2 Salatgurken (je etwa 500 g)  
24 runde Kräcker  
2 Dosen Tunfisch, naturell  
(Abtropfgewicht je 150 g)  
100 g Schmand oder Crème fraîche  
2 EL Semmelbrösel  
Salz, Cayennepfeffer  
3 EL schwarze Olivenringe  
25 g gesalzene, ganze Mandeln

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 17 g, F: 20 g, Kh: 26 g,  
kJ: 1732, kcal: 415

### Schnell

1. Gurken waschen und abtrocknen. Einen Teil der Gurkenschale in Längsstreifen mit einem Ziseliermesser oder Zestenreißer abziehen. Gurken in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit einem Kugelausstecher aushöhlen, dabei einen dünnen Boden stehen lassen.
2. Die Kräcker auf einer Platte anrichten und mit je einer Gurkenscheibe belegen.

3. Tunfisch in einem Sieb gut abtropfen lassen und in einen Rührbecher geben. Mit Schmand oder Crème fraîche pürieren. Semmelbrösel unterrühren. Die Masse mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
4. Die Gurkenscheiben mit der Tunfischmasse füllen. Mit Olivenringen und Mandeln garnieren.

### Tipp:

Sie können die Mandeln auch grob hacken und auf die gefüllten Gurkenstücke streuen.

**Nach Belieben:**

Wassereiswürfel (aus dem Gefrierfach)

**Zubereitungszeit: 10 Minuten, ohne Saftziehzeit**

**Insgesamt:**

E: 17 g, F: 20 g, Kh: 26 g,  
kJ: 1732, kcal: 415

### Schnell – einfach

1. Gurke schälen und die Enden abschneiden. Gurke in kleine Stücke schneiden und mit einem Mixstab pürieren. Gurkenpüree mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und unterrühren. Gurkenpüree zum Saft ziehen stehen lassen.
3. Joghurt unter das Gurkenpüree rühren, mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Petersilie darauf streuen.
4. Die Suppe sehr kalt, nach Belieben mit Wassereiswürfeln servieren.

## Gurkensuppe, kalt

4 Portionen

1 Salatgurke (500 g)  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 Knoblauchzehe  
500 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)  
1-2 EL Olivenöl mit Basilikum  
fein gehackte Petersilie



Gurkensuppe, kalt



## Hackfleischbällchen auf Pumpernickel

8 Stück

2 kleine Zwiebeln  
400 g Rindergehacktes  
4 Eigelb (Größe M)  
1 TL Paprikapulver edelsüß  
2 EL Tomatenketchup  
2 EL gehackte Petersilie  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
40 g Butterschmalz  
8 Party-Pumpernickeltaler  
40 g Butter

einige vorbereitete Feldsalat- und Friséesalatblätter  
1-2 Gewürzgurken

Außerdem:  
8 Holzspießchen

**Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**  
E: 120 g, F: 136 g, Kh: 168 g,  
kj: 10120, kcal: 2416

**Für die Party**

1. Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Gehacktes in eine Schüssel geben. Zwiebelwürfel, Eigelb, Paprika, Tomatenketchup und Petersilie hinzufügen. Die Zutaten gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Aus der Fleischmasse mit angefeuchteten Händen 8 Bällchen formen. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen. Die Bällchen hinzugeben, von allen Seiten anbraten und in 8-10 Minuten fertig braten. Bällchen aus der Pfanne nehmen und erkalten lassen.

3. Pumpernickeltaler mit Butter bestreichen. Einige Salatblätter darauf legen und die Hackfleischbällchen darauf setzen. Gewürzgurken in dicke Scheiben schneiden und mit kleinen Holzspießchen feststecken.

### Tipp:

Hackfleischbällchen können auch aus Geflügel- oder Lammfleisch zubereitet werden. Party-Pumpernickel sind kleine, runde Pumpernickelscheiben. Ersatzweise können Sie auch mit einem Plätzchenausstecker Platten aus großen Pumpernickelscheiben ausschneiden oder diese in Quadrate schneiden.

## Hähnchenbrust-Häppchen

10 Stück

5 Scheiben Weizenbrot  
300 g Hähnchenbrustfilet  
2 EL Speiseöl  
4 EL Salatmayonnaise  
1 TL Currysüßer, Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Zitronensaft  
2 Zweige glatte Petersilie

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

Insgesamt:

E: 82 g, F: 60 g, Kh: 79 g,  
kJ: 4984, kcal: 1191**Schnell**

1. Brotscheiben halbieren und toasten.
2. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken-tupfen.
3. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenbrustfilet von beiden Seiten darin etwa 10 Minuten goldbraun braten, herausnehmen, auf Küchen-papier abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.
4. Mayonnaise mit Curry, Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren. Mayonnaise auf die Brotscheiben streichen, mit je 2 Scheiben Hähnchenbrustfilet belegen.
5. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Die Häppchen mit Petersilienblättchen garniert servieren.



Hähnchenbrust-Häppchen

## Hähnchenbrstscheiben, pikant gebraten

4 Portionen

- 2 Schalotten  
2 Fleischtomaten (etwa 300 g)  
1 grüne Paprikaschote (etwa 220 g)  
1 rote Chilischote  
2 Knoblauchzehen  
2 Sardellenfilets  
4 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
Saft von 1 Limette
- 4 Hähnchenbrustfilets (je etwa 125 g)

- 1 Bund Basilikum

**Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Durchziehzeit**

Insgesamt:

E: 126 g, F: 33 g, Kh: 22 g,  
kJ: 3777, kcal: 902**Gut vorzubereiten**

1. Schalotten abziehen. Tomaten - waschen, trockentupfen, vierteln, entkernen und die Stängelansätze herausschneiden. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schote waschen und trockentupfen. Chili abspülen, trockentupfen, halbieren und entkernen. Knoblauch abziehen.
2. Schalotten, Tomatenviertel, Paprika-hälften, Chilihälften, Knoblauch und Sardellenfilets in kleine Würfel schneiden.
3. Zwei Esslöffel des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen. Vorbereitete Gemüse- und Sardellenwürfel portionsweise darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Limettensaft unterrühren.



Hähnchenbrstscheiben, pikant gebraten

4. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Restliches Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleischscheiben hinzufügen und von beiden Seiten kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und in eine flache Schale legen. Gemüse-Sardellen-würfel-Mischung darauf verteilen, kalt stellen und etwa 1 Stunde durch-ziehen lassen.
5. Basilikum abspülen und trocken-tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Hähnchenbrustfilet-scheiben mit Basilikumblättchen bestreut servieren.

**Beilage:**

Maismehlkräcker und Hot-Chili-Sauce.

**Tipp:**

Statt Hähnchenbrustfilets kann auch Puten- oder Schweinefleisch verwendet werden.

## Hähnchenkeulen, garniert

4 Portionen

- 4 Hähnchenkeulen (je etwa 250 g)  
 2 EL Speiseöl  
 1/2 TL Paprikapulver edelsüß  
 1 Msp. Currysüppchen  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 4 abgetropfte Pfirsichspalten und Ananasstücke  
 4 Blättchen Zitronenmelisse  
 4 Cocktaillkirschen  
 1 Pck. gemahlene Gelatine, weiß  
 6 EL Weißwein  
 250 ml (1/4 l) Apfelsaft

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Abkühl- und Gelierzeit**

**Insgesamt:**

E: 145 g, F: 94 g, Kh: 75 g,  
 kJ: 7492, kcal: 1791

**Für Gäste – gut vorzubereiten – mit Alkohol**

1. Hähnchenkeulen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken-tupfen. Speiseöl mit Paprika, Curry, Salz und Pfeffer verrühren. Die Hähnchenkeulen damit bestreichen und auf ein Backblech (mit Backpapier belegt) legen. Das Backblech in den Backofen schieben.  
 Ober-/Unterhitze: 200-220 °C (vorgeheizt)  
 Heißluft: 180-200 °C (vorgeheizt)  
 Gas: etwa Stufe 4 (vorgeheizt)  
 Bratzeit: 25-30 Minuten.
2. Hähnchenkeulen vom Backblech nehmen und erkalten lassen. Einen Gitterrost auf ein Backblech stellen. Die Hähnchenkeulen darauf legen.



Hähnchenkeulen, garniert

Mit Pfirsichspalten, Ananasstücken, Melissenblättchen und Cocktaillkirschen garnieren.

3. Gelatine mit Weißwein anrühren und 10 Minuten zum Quellen stehen lassen. Gelatine unter Rühren erwärmen (nicht kochen), bis sie völlig gelöst ist.
4. Apfelsaft erwärmen, mit der Gelatine verrühren und kalt stellen. Sobald die Flüssigkeit anfängt dicklich zu werden, die mit Obst belegten Hähnchenkeulen damit bestreichen.
5. Den Vorgang so oft wiederholen, bis die Hähnchenkeulen und das Obst völlig mit Aspik überzogen sind. Die restliche Flüssigkeit ersticken lassen und in Würfel schneiden.
6. Hähnchenkeulen auf einer Platte anrichten, mit den Aspikwürfeln garnieren.

## Häppchenplatte, bunt

8-10 Portionen

- 400 g Gouda-Käse im Stück  
 8 blaue Weintrauben  
 8 Scheiben Räucherlachs  
 2 Scheiben Schwarzbrot  
 etwas Butter  
 2 Matjesheringe  
 Tomatenpaprika aus dem Glas  
 2 Essiggurken  
 8 Perlzwiebeln  
 200 g Gehacktes (halb Schweine-/halb Rindfleisch)  
 1 Zwiebel  
 50 g Speisequark (Magerstufe)  
 2 EL Semmelbrösel  
 30 g frisch geriebener Emmentaler-Käse  
 Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Paprikapulver edelsüß

1-2 EL Speiseöl

6 dünne Scheiben Räucherspeck

8 Sardellenfilets (aus dem Glas)

8 Walnusskernhälften

8 halbe Scheiben Roastbeefaufschnitt

Außerdem:

Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 75 Minuten,

ohne Abkühlzeit

Insgesamt:

E: 265 g, F: 259 g, Kh: 76 g,

kJ: 15480, kcal: 3694

Für Gäste

1. Käse in mundgerechte, gleich große Würfel schneiden.
2. Weintrauben waschen, trockentupfen und entstielen. Je einen Käsewürfel mit 1 Weintraube belegen und mit einem Holzstäbchen feststecken.
3. Räucherlachsscheiben aufrollen und mit je 1 Käsewürfel auf einen Holzspieß stecken.
4. Schwarzbrot scheiben in mundgerechte Stücke schneiden, mit Butter bestreichen. Matjeshering und Tomatenpaprika in Größe der Schwarzbrotstücke schneiden. Gurken in Scheiben schneiden. Jeweils ein Heringstück, Tomatenpaprikastück, eine Gurkenscheibe und eine Perlzwiebel mit einem Holzstäbchen auf ein Stück Schwarzbrot stecken.
5. Gehacktes in eine Schüssel geben. Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden. Quark, Semmelbrösel, Emmentaler-Käse und Zwiebelwürfel zum Gehackten geben und gut vermengen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

6. Aus dem Fleischteig 6 kleine Bällchen formen, in erhitztem Speiseöl von allen Seiten in etwa 8 Minuten goldbraun braten. Hackbällchen auf Küchenpapier abtropfen und erkalten lassen. Je ein Hackbällchen mit einer Scheibe Speck umwickeln und mit je einem Holzstäbchen feststecken.

7. Sardellen aufrollen, mit je einem Holzstäbchen auf einen Käsewürfel spießen.

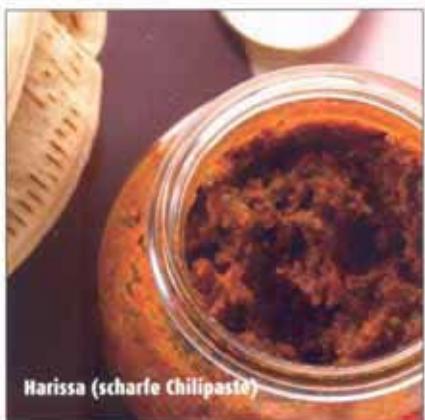
8. Je einen Käsewürfel mit einer Walnusskernhälfte und einen weiteren Käsewürfel mit einem Rostbeefröllchen aufspießen.

9. Die einzelnen Häppchen auf einer großen Holzplatte anrichten.

**Tipp:**

Der Gouda-Käse kann beliebig durch eine andere Käsesorte ersetzt werden. Statt Weintrauben Mandarinen verwenden.





Harissa (scharfe Chilipaste)

## Harissa (scharfe Chilipaste)

etwa 600 ml

- 100 g getrocknete rote Chilischoten  
4 Knoblauchzehen  
4 TL Koriandersamen  
4 TL Kreuzkümmelsamen (Cumin)  
4 TL Kümmelsamen  
2 TL Meersalz  
12 EL kalt gepresstes Olivenöl

**Zubereitungszeit: 35 Minuten,  
ohne Durchziehzeit**

**Insgesamt:**

E: 16 g, F: 125 g, Kh: 58 g,  
kJ: 5900, kcal: 1409

### Klassisch

1. Chilischoten in eine Schüssel geben, mit heißem Wasser übergießen und etwa 1 Stunde durchziehen lassen. Schoten in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Knoblauch abziehen.
2. Chilischoten mit Knoblauch, Koriander, Kümmelsamen und Salz in eine Schale geben und mit einem Mörser zu einer Paste verarbeiten oder mit einem Mixstab zerkleinern. 10 Esslöffel Olivenöl unter die Paste rühren und in

vorbereitete Gläser füllen. Restliches Olivenöl darauf verteilen (versiegeln).

3. Die Gläser mit Twist-off-Deckeln verschließen und bis zum Öffnen mindestens 1 Tag kalt, dunkel und trocken aufbewahren.

### Tipp:

Die Paste ist eine vielseitige Würtpaste, die vielen Gerichten das gewisse Etwas gibt. Sie passt gut zu geschmortem Fleisch, Geflügel oder zu Gemüse. Man verwendet sie auch für mit Safran gewürzte Fischsuppen und Eintöpfe oder zum Würzen von Salatsaucen. Etwas Harissa, vermischt mit geschälten, entkernten, klein gehackten Tomaten und 1 Prise Salz ergibt eine würzige Sauce für Kebabs. Harissa ist kühl und dunkel gelagert etwa 4 Monate haltbar.

## Harzer Brote mit Gurkensalat

4 Portionen

- 4 Scheiben Vollkornbrot  
20 g Butter  
200 g Harzer Käse

### Für den Gurkensalat:

- 2 Salatgurken (etwa 800 g)  
1 Bund Dill  
4 EL Speiseöl  
3 EL Zitronensaft  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
4 Salatblätter  
4 Radieschen

**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

**Insgesamt:**

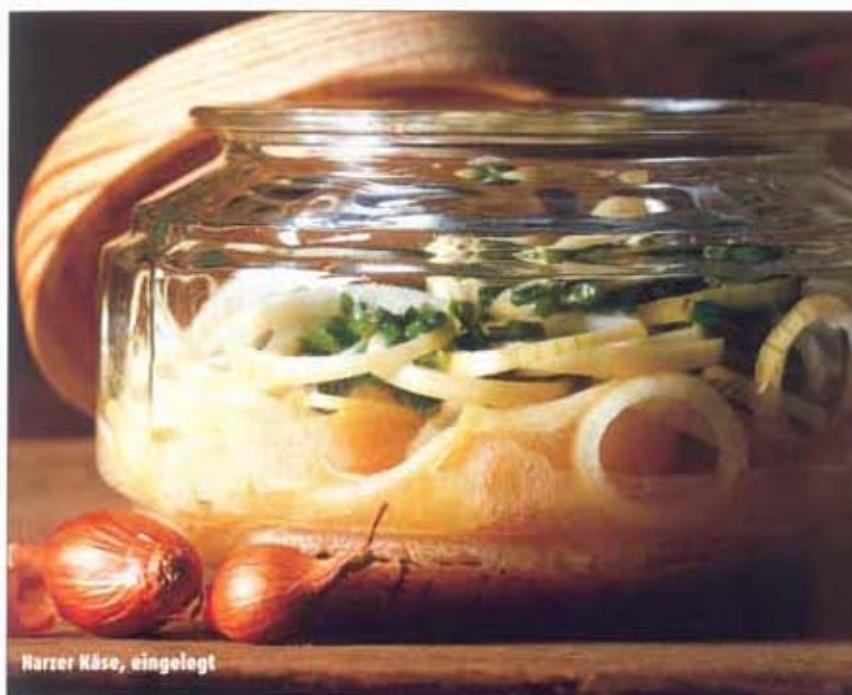
E: 75 g, F: 59 g, Kh: 86 g,  
kJ: 5071, kcal: 1213

### Schnell - für Gäste

1. Vollkornbrot mit Butter bestreichen. Harzer Käse in 12 Scheiben schneiden. Die Brotscheiben mit jeweils 3 Käsescheiben belegen.
2. Für den Gurkensalat Salatgurken waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Dill abspülen und trockentupfen. Die Spitzen von den Stängeln zupfen. Spitzen klein schneiden.
3. Speiseöl mit Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Dill unterrühren. Die Marinade mit den Gurkenscheiben vermengen.
4. Salatblätter abspülen, trockentupfen und eine Salatschüssel damit auslegen. Den Gurkensalat auf den Salatblättern anrichten.
5. Radieschen putzen, waschen, trockentupfen und mehrmals kreuzweise einschneiden. Die Brotscheiben mit Radieschen garnieren.



Harzer Brote mit Gurkensalat



Harzer Käse, eingelegt

## Harzer Käse, eingelegt

4 Portionen

500 g Harzer Käse

3 Zwiebeln

Für die Sauce:

5 EL Weißweinessig

1 TL mittelscharfer Senf

5 EL Speiseöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Zucker

1 Bund fein geschnittener Schnittlauch

Zubereitungszeit: 20 Minuten,  
ohne Marinierzeit

Insgesamt:

E: 148 g, F: 50 g, Kh: 11 g,

kJ: 4808, kcal: 1150

Gut vorzubereiten

1. Käse in dicke Scheiben schneiden und schuppenförmig in einem flachen Gefäß anordnen.
2. Zwiebeln abziehen, zuerst in Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen. Zwiebelringe darauf verteilen.
3. Für die Sauce Essig mit Senf verrühren, Speiseöl unterschlagen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Sauce über den Käse gießen. Schnittlauchröllchen darauf verteilen.
4. Den Käse zugedeckt etwa 1 Tag im Kühlschrank stehen lassen.

## Harzer Käse zum Streichen

10 Portionen (etwa 480 g)

- 200 g Harzer Käse
- 3 Frühlingszwiebeln
- 200 g Naturjoghurt (10 % Fett)
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl

1 TL Kümmelsamen  
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Insgesamt:

E: 66 g, F: 31 g, Kh: 16 g,

kJ: 2659, kcal: 635

Würzig

1. Käse in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden.
2. Joghurt mit Essig und Senf verrühren, Olivenöl unterschlagen. Käsewürfel, Frühlingszwiebelringe und Kümmel unterrühren, mit Pfeffer abschmecken.
3. Den Harzer-Käse-Aufstrich in 2 gründlich gereinigte, gespülte und getrocknete Gläser füllen, mit Deckeln fest verschließen und kalt stellen. Innerhalb von 3-4 Tagen aufbrauchen.

Brotempfehlung:

Bauern- oder Mischbrot.

Harzer Käse  
zum Streichen

## Hefe-Knäckebrot

24 rechteckige Scheiben

### Für den Teig I:

250 g Weizenmehl (Type 1050)  
100 g Roggenmehl (Type 1150)  
1/2 Pck. (21 g) frische Hefe  
1 TL Zucker, 170 ml lauwarmes Wasser  
1/2 gestr. TL Salz

### Für den Teig II:

50 g Weizenmehl (Type 1050)  
50 g Roggenmehl (Type 1150)  
1/2 Pck. (21 g) frische Hefe  
1 TL Zucker  
50 ml lauwarmes Wasser  
1/2 gestr. TL Salz

### Zum Bestreuen:

50 g Kürbiskerne

**Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Teiggeh- und Ruhezeit**

**Backzeit: 20-25 Minuten je Backblech**

### Insgesamt:

E: 66 g, F: 31 g, Kh: 327 g,  
kj: 7816, kcal: 1867

### Etwas aufwändiger

1. Für den Teig I Weizen- und Roggenmehl in eine Rührschüssel geben. In die Mitte eine Vertiefung drücken und Hefe hineinbröckeln. Zucker und etwas von dem Wasser hinzufügen, alles mit einer Gabel verrühren und etwa 10 Minuten stehen lassen.
2. Salz und restliches Wasser hinzufügen. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten und in einen großen Gefrierbeutel geben. Den Beutel so

verschließen, dass der Teig viel Platz hat. Den Teig bei Zimmertemperatur etwa 12 Stunden ruhen lassen (am besten über Nacht).

3. Nach 12 Stunden für den Teig II Weizen- und Roggenmehl in eine Rührschüssel geben. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe hineinbröckeln, Zucker und etwas Wasser hinzufügen, alles mit einer Gabel verrühren und etwa 10 Minuten stehen lassen.
4. Salz und restliches Wasser hinzufügen. Teig I in Stücke zupfen, zu Teig II geben und mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe etwa 5 Minuten miteinander verkneten. Den Teig halbieren, eine Teighälfte mit einem Geschirrtuch zudecken und beiseite legen.
5. Zweite Teighälfte auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (32 x 42 cm) ausrollen, der Länge nach durchschneiden und dann

in Rechtecke (7 x 16 cm) schneiden. Teigrechtecke auf ein Backblech (mit Backpapier belegt) legen und mit warmem Wasser bestreichen.

6. Zum Bestreuen Kürbiskerne hacken. Die Teigrechtecke mit der Hälfte der Kürbiskerne bestreuen. Mit einem zweiten Backblech zudecken und etwa 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Beiseite gelegten Teig mit den restlichen Kürbiskernen auf die gleiche Weise verarbeiten. Die Teigrechtecke auf ein zweites Backblech legen und ebenfalls gehen lassen.
7. Die Backbleche nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt)  
Backzeit: 20-25 Minuten je Backblech.



Hefe-Knäckebrot

8. Das Knäckebrot mit dem Backpapier von den Backblechen auf Kuchenroste ziehen. Knäckebrot erkalten lassen.

**Tipp:**

Die Teige können auch jeweils mit 1 Päckchen Dr. Oetker Trockenbackhefe zubereitet werden.

## Heidelbeer-Bavaroise

6 Portionen

1 Pck. gemahlene Gelatine, weiß  
 1 Pck. gemahlene Gelatine, rot  
 100 ml kaltes Wasser  
 750 g frische Heidelbeeren  
 etwas Zitronensaft  
 200 g gesiebter Puderzucker  
 6 Eigelb (Größe M)  
 2 EL lauwarmes Wasser  
 500 ml (1/1 l) Schlagsahne

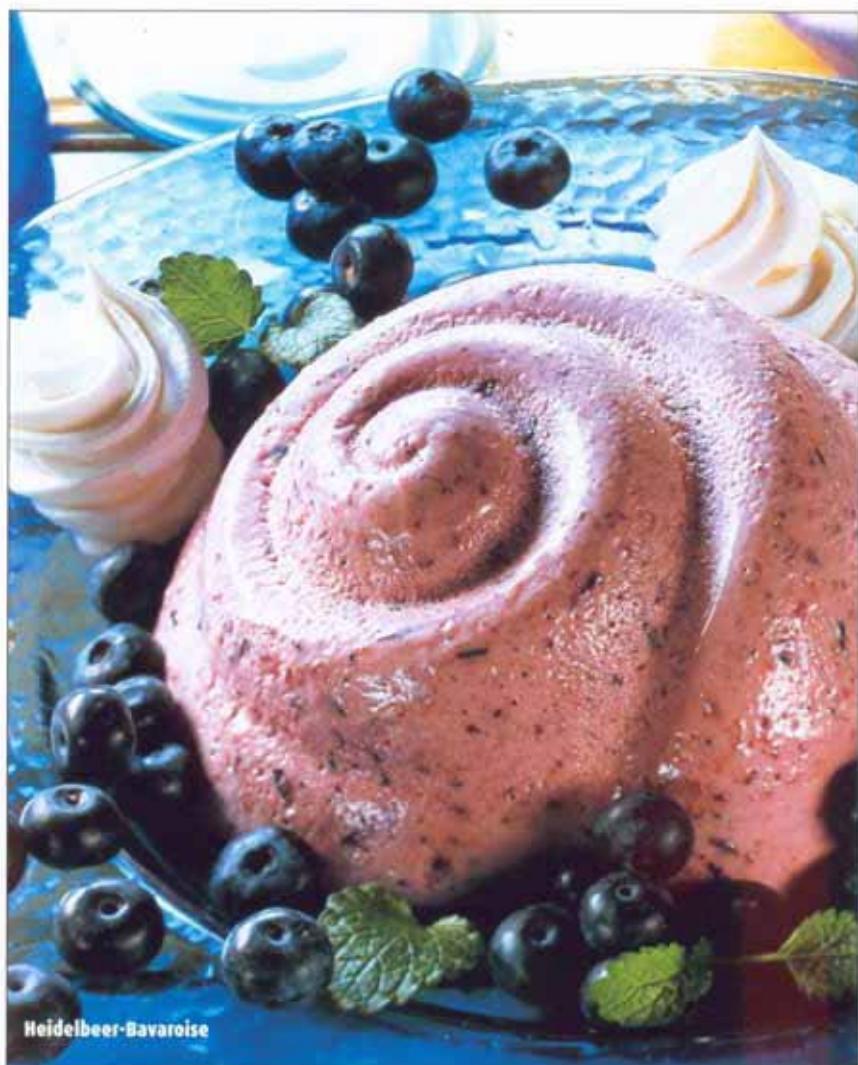
**Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Gelierzeit**

Insgesamt:

E: 48 g, F: 198 g, Kh: 267 g,  
 kj: 13059, kcal: 3118

### Gut vorzubereiten

1. Beide Packungen Gelatine mit Wasser in einem kleinen Topf anrühren und 10 Minuten zum Quellen stehen lassen.
2. Heidelbeeren verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Gut die Hälfte der Heidelbeeren mit Zitronensaft und 100 g des Puderzuckers pürieren. Gelatine in einem kleinen Topf unter Röhren erwärmen (nicht kochen), bis sie völlig gelöst ist, leicht abkühlen lassen. Gelatine mit 5 Esslöffeln Heidelbeerpüree verrühren, dann restliches Heidelbeerpüree unterrühren.



3. Eigelb mit Wasser schaumig schlagen. Restlichen Puderzucker nach und nach unterschlagen. Die Eigelbmasse unter das Heidelbeerpüree rühren.
4. Sahne steif schlagen. Sobald die Heidelbeermasse anfängt dicklich zu werden, Sahne unterheben. Die Heidelbeercreme in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Puddingform (Inhalt 1,5 l) füllen und einige Stunden kalt stellen.
5. Heidelbeer-Bavaroise auf eine Platte stürzen, mit den restlichen Heidelbeeren und Minzeblättchen garnieren.

**Tipp:**

Nach Belieben mit Sahnetuffs verziert servieren. Die Heidelbeercreme kann auch in 6 kleine Förmchen gegeben werden. Die Gelierzeit verkürzt sich dann auf etwa 2 Stunden, bis die Speise gestürzt werden kann.

Dazu schmeckt eine Vanille-Sahne oder Vanille-Eierlikör-Sahne. Eine Vanillesauce mit den auf der Packung angegebenen Zutaten kochen und erkalten lassen. Dann steif geschlagene Sahne oder Eierlikör unterrühren.



## Heringe, eingelegt

### Eingelegte Matjesheringe

4 Portionen

12 Matjesfilets (500–600 g) oder etwa 10 gewässerte Filets vom Salzhering (500–600 g)

2 rote Zwiebeln

#### Für die Marinade:

250 ml (1/2 l) Wasser

100 ml Weißweinessig

150 g Zucker

1 1/2 TL Pimentkörner

1 TL weiße Pfefferkörner

1 Lorbeerblatt

1 TL Korianderkörner

**Zubereitungszeit: 15 Minuten, ohne Durchziehzeit**

#### Insgesamt:

E: 101 g, F: 87 g, Kh: 159 g, kj: 7657, kcal: 1827

#### Klassisch

1. Fischfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Fischfilets in etwa 1 1/2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Für die Marinade Wasser, Essig und Zucker in eine Rührschüssel geben. So lange verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat.
3. Filetstücke und Zwiebelscheiben in eine Schale oder ein großes, hohes Glas geben und mit der Marinade übergießen. Den Fisch zugedeckt kalt stellen und mindestens einen Tag durchziehen lassen.

### Fisch in Senfmarinade

4–6 Portionen

12 Matjesfilets (500–600 g)

#### Zum Einlegen:

500 ml (1/2 l) Wasser

100 ml Kräuteressig

3–4 Dillstängel

#### Für die Marinade:

100 ml schwedischer Senf (süßer Senf)

1 EL körniger Senf, scharf

3 gestr. EL Zucker

1 gestr. TL Salz

1/2 TL grob gestoßener, weißer Pfeffer

2 TL Weißweinessig

100 ml Speiseöl

4 EL fein gehackter Dill

4 EL Wasser

**Zubereitungszeit: 20 Minuten, ohne Marinierzeit**

#### Insgesamt:

E: 106 g, F: 189 g, Kh: 39 g, kj: 9488, kcal: 2264

#### Für Gäste

1. Matjes unter fließendem kalten Wasser abspülen. Zum Einlegen (Lake) Wasser, Essig und Dill verrühren. Matjes hineinlegen und 4–6 Stunden kalt stellen.
2. Für die Marinade die beiden Senfsorten mit Zucker, Salz, Pfeffer und Essig verrühren. Speiseöl zuerst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl unterschlagen. Dill und Wasser hinzufügen. Die Sauce mit den Gewürzen abschmecken.
3. Matjes aus der Lake nehmen und gut abtropfen lassen. Matjes in etwa 1 1/2 cm breite, schräge Streifen

schneiden und in einer Schale mit der Marinade mischen, so dass der Fisch ganz bedeckt ist. Den eingelegten Fisch mit Folie zudecken und mindestens 12 Stunden durchziehen lassen.

#### Beilage:

Pellkartoffeln, Butter, Gewürzgurken, Tomaten, hart gekochte Eier.

#### Fisch in Tomatenmarinade

4-6 Portionen

12 Matjesfilets (500-600 g)

#### Für die Marinade:

3 EL Weißweinessig  
4 EL Speiseöl  
2 EL Wasser  
6 EL Tomatenketchup  
1 1/2 gestr. EL Zucker  
12 weiße oder schwarze Pfefferkörner  
4 EL Sherry  
3 EL gehackte rote Zwiebel  
3 EL geschnittener Dill

**Zubereitungszeit: 15 Minuten, ohne Marinierzeit**

#### Insgesamt:

E: 102 g, F: 126 g, Kh: 54 g,  
kJ: 7555, kcal: 1802

#### Mit Alkohol

1. Matjesfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in schmale Streifen schneiden. Den Fisch in eine tiefe Schale oder in ein hohes Glas legen.
2. Für die Marinade die angegebenen Zutaten gut verrühren, auf dem Fisch verteilen und einige Stunden, am besten über Nacht marinieren.

## Heringssalat

8-10 Portionen

3 Gläser (je 250 g) Bismarckheringe  
10 Gewürzgurken  
2 mittelgroße Zwiebeln  
6 große Äpfel  
500 g Schmand (Sauerrahm)

nach Belieben:  
einige Dillspitzen

**Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Durchziehzeit**

#### Insgesamt:

E: 136 g, F: 191 g, Kh: 127 g,  
kJ: 11739, kcal: 2805

#### Für Gäste

1. Die Fischfilets auseinander rollen und in etwa 3 cm große Stücke schneiden.
2. Gewürzgurken in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen, zuerst in dünne Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen.
3. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Die vorbereiteten Salatzutaten in eine Schüssel geben und mischen, mit Schmand verrühren. Den Salat zudeckt mindestens 3 Stunden kalt stellen.
5. Den Salat nach Belieben mit Dillspitzen garnieren.

#### Tipp:

Nach Belieben kann der Heringssalat noch mit je 1 Esslöffel Meerrettich, Senf, Weinessig und 1 Prise Zucker abgeschmeckt werden. Interessant schmeckt auch die Variante mit 6 Esslöffeln Preiselbeeren. Mit Pellkartoffeln servieren.





## Heringssalat, geschichtet

12 Portionen

### Für den Salat:

400 g gekochtes Rindfleisch  
8 hart gekochte Eier  
6 mittelgroße, gegarte Pellkartoffeln  
3 mittelgroße Zwiebeln  
2 Gläser Rote Bete, in Scheiben  
(Abtropfgewicht je 220 g)  
6 doppelte Matjesfilets (etwa 1,2 kg)  
8 mittlere Gewürzgurken

### Für die Sauce:

3 geh. EL Salatmayonnaise  
300 g saure Sahne  
5 EL Rote-Bete-Saft (aus den Gläsern)  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
etwas Zucker  
etwas Weißweinessig

**Zubereitungszeit: 50 Minuten,  
ohne Durchziehzeit**

### Insgesamt:

E: 416 g, F: 338 g, Kh: 171 g,  
kJ: 22668, kcal: 5409

### Für Gäste - klassisch

1. Für den Salat Rindfleisch in Streifen schneiden. Eier pellen, achteln oder vierteln. Kartoffeln noch warm pellen, etwas abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.
2. Zwiebeln abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Rote Bete in einem Sieb abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen und 5 Esslöffel davon abmessen.
3. Matjesfilets in etwa 2 cm große Stücke schneiden, dabei die Gräten entfernen. Gurken in Scheiben schneiden.
4. Für die Sauce Mayonnaise mit saurer Sahne und Rote-Bete-Saft verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig kräftig abschmecken.
5. Jeweils einen Teil der vorbereiteten Zutaten der Reihe nach in eine hohe, große Schüssel schichten. Dabei die Kartoffelscheiben mit Salz bestreuen und jeweils etwas von der Sauce daraufträufeln. Die Oberfläche mit der restlichen Sauce bedecken.



6. Nach Belieben mit 2 Rote-Bete-Scheiben garnieren. Salat mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

## Heringssalat, pikant

4 Portionen

2 Salzheringe

250 g Rote-Bete-Kugeln  
(aus dem Glas)

1 Apfel

1 Zwiebel

2 kleine Gewürzgurken

100 g Schweinebraten-Aufschwitt

2 geh. EL Salatmayonnaise

4 EL Schlagsahne

Salz,

frisch gemahlener Pfeffer

etwas Petersilie

Apfelspalten

**Zubereitungszeit: 30 Minuten,  
ohne Wässer- und Durchziehzeit**

Insgesamt:

E: 74 g, F: 86 g, Kh: 50 g,

kJ: 5402, kcal: 1290

### Gut vorzubereiten

1. Salzheringe in eine flache Schale legen, mit Wasser übergießen und etwa 24 Stunden wässern. Das Wasser ab und zu erneuern.

2. Heringe herausnehmen und unter fließendem kalten Wasser abspülen, enthäuten, entgräten und in kleine Stücke schneiden.

3. Rote Bete abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Gurken und Bratenfleisch klein würfeln.

## Rezeptvorschläge für ein Silvester-Buffet

Für ein Silvester-Buffet benötigen Sie für 10-12 Personen:

1 x Rezept **Fleischpastete** Seite 108

1 x Rezept **Heringssalat, geschnitten** Seite 156

3 x Rezept **Italienischer Bauernsalat** Seite 166

3 x Rezept **Pilzsalat mit Basilikum-Mayonnaise** Seite 282

1 x Rezept **Quarktaschen, pikant** Seite 302

Außerdem:

1,8 kg Brot oder Brötchen.

**Vorbereitungen am Vortag:**

- Fleischpastete zubereiten, erkalten lassen und kalt stellen.
- Heringssalat zubereiten, zudecken und kalt stellen.
- Für den italienischen Bauernsalat Kichererbsen, Brechbohnen, weiße und grüne Bohnen mit der Salatsauce mischen, Salami in Streifen schneiden und beides getrennt kalt stellen.

**Vorbereitungen am Tag des Buffets:**

- |                     |  |
|---------------------|--|
| 4-5 Stunden vorher: | • Pilzsalat zubereiten und kalt stellen, evtl. kurz vorher nachwürzen. |
| 4 Stunden vorher:   | • Quarktaschen zubereiten und backen.                                  |
| 2-3 Stunden vorher: | • Bauernsalat fertig zubereiten.                                       |
| 1-2 Stunden vorher: | • Fleischpastete aus der Form stürzen und anrichten.                   |
| Kurz vorher:        | • Brot oder Brötchen aufschneiden und anrichten.                       |

**Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:**

1 x Rezept **Pastete mit Schafkäse** Seite 278

2 x Rezept **Eiersalat mit Rindfleisch** Seite 79

2 x Rezept **Konfettisalat** Seite 203

3 x Rezept **Wurstsalat** Seite 410

3 x Rezept **Kartoffel-Bohnen-Salat mit Tunfisch** Seite 174

plus Brot.

4. Die vorbereiteten Salatzutaten in eine Schüssel geben, mit Mayonnaise und Sahne vermengen. Den Salat über Nacht kalt stellen und durchziehen lassen. Den Salat mit Salz und Pfeffer

abschmecken und in eine Salatschüssel füllen.

5. Den Salat mit Petersilie und Apfelspalten garniert servieren.



## Herrentorte, pikant

8-12 Stück

1 Fladenbrot (500 g, fertig gekauft)

Für die Füllung:

250 g Speisequark (Magerstufe)

400 g Doppelrahm-Frischkäse

5 EL Milch

2 Frühlingszwiebeln

150 g Lachsschinken

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Paprikapulver edelsüß

grüne Salatblätter

2 Tomaten

1 kleine Salatgurke

1 rote Paprikaschote

4 Scheiben Lachsschinken

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Insgesamt:

E: 156 g, F: 145 g, Kh: 292 g,

kj: 13145, kcal: 3137

Für Gäste

1. Das Fladenbrot einmal waagerecht durchschneiden.

2. Für die Füllung Quark mit Frischkäse und Milch gut verrühren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Schinken in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebelringe und Schinkenwürfel unter die Frischkäsemasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

3. Salatblätter abspülen und trocken-tupfen. Tomaten waschen, trocken-tupfen, halbieren, entkernen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomatenhälften in Streifen schneiden. Gurke abspülen, trocken-tupfen, nach Belieben schälen und in Scheiben schneiden. Paprika entstielen, entkernen und die weißen Scheide-wände entfernen. Die Schote waschen, trocken-tupfen und in Ringe schneiden.

4. Drei Esslöffel der Frischkäsemasse auf den unteren Boden des Fladenbrotes streichen. Mit Salatblättern, Tomaten-scheiben, Gurkenscheiben und Paprika-ringen belegen (jeweils etwas zum Garnieren beiseite legen).

5. Die restliche Frischkäsemasse darauf verteilen.

6. Die obere Fladenbrothälfte darauf legen und leicht andrücken. Die Torte mit den beiseite gelegten Gemüse-zutaten und den Schinkenscheiben garnieren.

### Tipp:

Drei hart gekochte, gepellte, in Scheiben geschnittene Eier mit einschichten. Statt Lachsschinken kann auch roher Schinken verwendet werden. Wenn Vegetarier zu Gast sind, kann auch ganz auf Schinken verzichtet werden.

## Himbeeressig

500 ml (1/2 l)

300 g frische oder TK-Himbeeren  
knapp 500 ml (1/2 l) Weißweinessig

Zubereitungszeit: 15 Minuten,  
ohne Durchziehzeit

Insgesamt:

E: 6 g, F: 1 g, Kh: 17 g,

kj: 813, kcal: 194

Raffiniert

1. Frische Himbeeren verlesen. TK-Him-beeren nach Packungsanleitung auf-tauen lassen.

2. Himbeeren in eine Flasche mit weitem Hals geben und mit Essig auffüllen. Die Flasche verschließen und etwa 14 Tage an einem sonnigen Platz (Fenster) oder einem warmen Ort (Küche) stehen lassen.

3. Den Essig abgießen, einmal aufkochen und abkühlen lassen. Den Essig wieder über die Himbeeren gießen und die Flasche verschließen.



**Tipp:**

Himbeeressig eignet sich zum Würzen feiner Salate und Saucen sowie von Wild, Geflügel und Leber.

## Himbeer-Sahne-Türmchen

4-6 Portionen

4 Blatt weiße Gelatine  
60 g Zucker  
2 Eigelb (Größe M)  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Orangensaft  
250 ml (1/1 l) Schlagsahne  
2 EL Himbeergeist  
200 g angetaute TK-Himbeeren  
1 Biskuittortenboden (300 g, fertig gekauft)  
40 g Zucker  
3 EL Wasser  
1 EL Himbeergeist  
400 ml Schlagsahne

**Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Kühlzeit**

Insgesamt:

E: 52 g, F: 236 g, Kh: 361 g, kJ: 16482, kcal: 3938

**Raffiniert – mit Alkohol**

1. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen.
2. Zucker, Eigelb, Zitronen- und Orangensaft in einer Schüssel im heißen Wasserbad zu einer cremeartigen Masse aufschlagen. Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und die Masse kalt schlagen.
3. Gelatine ausdrücken und in einem kleinen Topf unter Rühren erwärmen (nicht kochen), bis sie völlig gelöst ist.

Gelatine mit 3 Esslöffeln der Eigelbmasse verrühren, dann unter die restliche Eigelbmasse rühren. Sahne steif schlagen, mit dem Himbeergeist unter die Eigelbmasse heben, kalt stellen.

4. Wenn die Masse anfängt dicklich zu werden, Himbeeren (eine schöne Himbeere zum Garnieren beiseite legen) unterheben. Die Himbeercreme in eine kuppelartige Schüssel (Ø etwa 16 cm, 1 l Inhalt, kalt ausgespült) füllen.
5. Aus dem Biskuittortenboden eine runde Platte in Schüsselgröße (Ø etwa 16 cm) ausschneiden oder ausschneiden. Zucker mit Wasser aufkochen und abkühlen lassen, Himbeergeist unterrühren. Den Boden damit tränken, auf die Himbeercreme legen, leicht andrücken und etwa 2 Stunden kalt stellen.
6. Die Schüssel kurz in heißes Wasser tauchen und auf einen Teller oder eine Platte stürzen. Sahne steif schlagen. Die Kuppel ganz damit bestreichen und mit der beiseite gelegten Himbeere garnieren.

**Tipp:**

Die Reste des Biskuitbodens zerbröseln, mit etwas Himbeergeist zu einer einheitlichen Masse vermengen und zu kleinen Kugeln formen. Die Kugeln mit Hilfe einer Gabel in aufgelöste, weiße Kuvertüre tauchen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

## Himbeerschälchen

8 Portionen

2-3 EL Butter  
150 g Haferflocken, blütenzart  
40 g Zucker  
800 g frische Himbeeren  
Schale von 1 Bio-Limette



(unbehandelt, ungewachst)

70 g Zucker

Für die Sahnecreme:

250 ml (1/1 l) Schlagsahne  
2 Pck. Dr. Oetker Bourbon-Vanille-Zucker  
250 g Crème fraîche

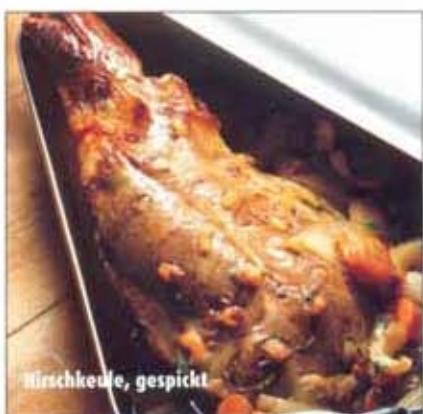
**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Abkühlzeit**

Insgesamt:

E: 42 g, F: 208 g, Kh: 266 g, kJ: 13304, kcal: 3180

**Einfach**

1. Butter in einer Pfanne zerlassen, Haferflocken hinzufügen und unter ständigem Rühren goldgelb rösten. Haferflocken mit Zucker bestreuen und noch etwa 1 Minute weiterrösten. Haferflocken herausnehmen und auf einem Teller erkalten lassen.
2. Himbeeren verlesen, Limettenschale unterheben, mit Zucker mischen.
3. Für die Sahnecreme Sahne mit Vanille-Zucker steif schlagen, Crème fraîche unterschlagen.
4. Haferflocken und Himbeeren in einer Schale anrichten. Sahnecreme darauf geben.



## Hirschkeule, gespickt

4-6 Portionen

2 kg Hirschkeule  
150 g fetter Speck  
frisch gemahlener Pfeffer, Salz  
gerebelter Salbei  
100 g fetter Speck in Scheiben  
1 Bund Suppengrün

Preiselbeeren (aus dem Glas)  
Eichsalatblätter

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**  
**Garzeit: 1 1/2 - 2 Stunden**

**Insgesamt:**  
E: 364 g, F: 98 g, Kh: 44 g,  
kJ: 10618, kcal: 2533

### Für Gäste

1. Hirschkeule unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und enthäuten. Speck in Streifen schneiden und kurz kalt stellen. Anschließend die Speckstreifen in Pfeffer wenden, die Hirschkeule damit spicken.
2. Die Hirschkeule mit Salz, Pfeffer und Salbei einreiben. Speckscheiben in einer Fettfangschale verteilen, die Hirschkeule darauf legen.

3. Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen, in grobe Stücke schneiden und zur Hirschkeule geben. Die Fettfangschale in den Backofen schieben, Ober-/Unterhitze: 200-220 °C (vorgeheizt)  
Heißluft: 180-200 °C (nicht vorgeheizt)  
Gas: Stufe 3-4 (nicht vorgeheizt)  
Garzeit: 1 1/2 - 2 Stunden.

4. Sobald der Bratensatz bräunt, je nach Bedarf heißes Wasser hinzugießen, die Hirschkeule zwischendurch damit begießen.  
5. Die gare Hirschkeule aus der Fettfangschale nehmen, erkalten lassen und das Fleisch von den Knochen lösen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. Mit Preiselbeeren, Eichsalatblättern oder Frisée-Salatblättern garnieren.

7-8 EL eiskaltes Wasser

1 Eigelb (Größe M)

125 g Butter

125 g Butterschmalz

125 g fetter Speck, in Scheiben

### Zum Bestreichen:

1 verschlagenes Eiweiß  
1 Eigelb  
1 EL Wasser

**Zubereitungszeit: 70 Minuten, ohne Kühlzeit**

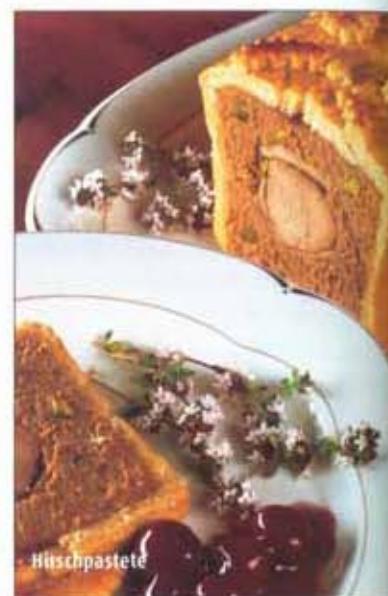
**Garzeit: etwa 1 Stunde**

### Insgesamt:

E: 459 g, F: 605 g, Kh: 379 g,  
kJ: 37037, kcal: 8846

**Dauert länger - mit Alkohol**

1. Für die Füllung Hirschgulasch kurz unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen.
2. Nussöl mit der Butter in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch in 2 Portionen kurz darin anbraten.



## Hirschpastete

8 Portionen

### Für die Füllung:

1 kg Hirschgulasch  
3 EL Speiseöl  
30 g Butter  
  
2 Zwiebeln  
1 EL Butter  
250 g durchwachsener Speck  
4 Eier  
4 EL Madeira-Wein  
50 g gehackte Pistazienkerne  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
gerebelter Thymian  
500 g Schweinefilet  
3 EL Speiseöl

### Für den Knetteig:

500 g Weizenmehl  
1 TL Salz

3. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Butter zerlassen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Speck in Stücke schneiden, mit dem Hirschgulasch und den Zwiebelwürfeln durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen und in eine Schüssel geben. Mit Eiern, Madeira und Pistazienkernen vermengen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Fleischmasse gut durcharbeiten.
4. Schweinefilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, Schweinefilet von allen Seiten darin anbraten, herausnehmen und erkalten lassen.
5. Für den Teig Mehl auf die Arbeitsfläche sieben, in die Mitte eine Vertiefung eindrücken. Salz, Wasser und Eigelb hineingeben und mit einem Teil des Mehls zu einer dicken Masse verarbeiten. Butter und Butterschmalz in Stücke schneiden, auf die Masse geben und mit Mehl bedecken. Von der Mitte aus alle Zutaten schnell zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig etwa 1 Stunde kalt stellen.
6. Zwei Drittel des Teiges auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Eine Kastenform (30 x 11 cm, Boden gefettet) damit auslegen. Die Hälfte der Fleischmasse in die Form geben.
7. Schweinefilet mit den Speckscheiben umwickeln und auf die Fleischmasse legen. Die restliche Fleischmasse darauf geben und glatt streichen. Den überstehenden Teig über die Füllung schlagen, die Teigränder mit verschlagenem Eiweiß bestreichen.
8. Aus dem restlichen Teig einen Deckel in Größe der Kastenform-Oberfläche ausrollen, auf die Füllung legen und fest andrücken. Aus den Teigresten Figuren (Motive) schneiden, mit Eiweiß bestreichen und die Pastetenoberfläche damit garnieren.

## Rezeptvorschläge für eine Familienfeier

Für ein Buffet für eine Familienfeier benötigen Sie für 10-12 Personen:

- 1 x Rezept **Hirschpastete** Seite 160
- 3 x Rezept **Eiersalat in Basilikumvinaigrette** Seite 78
- 2 x Rezept **Gemüse, mariniert** Seite 126
- 3 x Rezept **Salat von Champignons, Zuckerschoten und Lachs** Seite 323
- 1 x Rezept **Die längste Pralinen-Eisbombe der Welt** Seite 71

Außerdem:

1,8 kg Brot oder Brötchen.

Vorbereitungen am Vortag:

- Hirschpastete zubereiten, erkalten lassen und kalt stellen.
- Für das marinierte Gemüse Paprika enthüten, Marinade zubereiten und beides kalt stellen.
- Pralinen-Eisbombe zubereiten und einfrieren.

Vorbereitungen am Tag des Buffets:

- |                     |   |
|---------------------|---|
| 4 Stunden vorher:   | • Mariniertes Gemüse fertig stellen und bis zum Servieren kalt stellen. |
| 3-4 Stunden vorher: | • Salat von Champignons, Zuckerschoten und Lachs zubereiten.            |
| 2-3 Stunden vorher: | • Eiersalat zubereiten.   |
| 1-2 Stunden vorher: | • Hirschpastete aus der Form stürzen und anrichten.                     |
| 1 Stunde vorher:    | • Pralinen-Eisbombe aus der Form stürzen und garnieren.                 |
| Kurz vorher:        | • Brot und Brötchen aufschneiden und anrichten.                         |

Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:

- 1 x Rezept **Drei-Schichten-Käse, pikant** Seite 74
  - 1,5 x Rezept **Spargelsalat mit Garnelen** Seite 362
  - 2 x Rezept **Kartoffelsalat „Leichte Art“** Seite 175
  - 3 x Rezept **Mandelmedaillons** Seite 236
  - 3 x Rezept **Schweizer Reis** Seite 346
- plus Brot.

9. In der Mitte der Pasteten-Oberfläche ein Loch ausstechen, damit der Dampf entweichen kann. Eigelb mit Wasser verschlagen, die Pastete damit bestreichen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Ober-/Unterhitze: 180-200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: 160-180 °C (nicht vorgeheizt)  
Gas: Stufe 3-4 (nicht vorgeheizt)  
Garzeit: etwa 1 Stunde.

10. Die Form auf einen Rost stellen. Die Pastete in der Form erkalten lassen, dann aus der Form auf eine Platte stürzen und in Scheiben schneiden.

## Hühnerlebercreme, schnell

10 Portionen (etwa 350 g)

250 g Hühnerleber  
1 Zwiebel  
25 g Butter  
1 Lorbeerblatt  
2 zerdrückte Wacholderbeeren  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
gerebelter Thymian  
100 g weiche Butter  
1 TL Dr. Oetker Finesse Geriebene  
Zitronenschale  
1 EL Sherry oder Weinbrand

**Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 49 g, F: 100 g, Kh: 19 g,  
kJ: 5013, kcal: 1197

**Mit Alkohol**

1. Hühnerleber unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen, evtl.



Hühnerlebercreme, schnell

Hautreste entfernen. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.

2. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Die Leber, das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren hinzufügen. Die Leber von beiden Seiten 3-5 Minuten braten, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen, etwas abkühlen lassen.

3. Lorbeerblatt entfernen. Die Leber mit der Butter pürieren, Zitronenschale unterrühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sherry oder Weinbrand unterrühren.

4. Die Hühnerlebercreme in 2 kleine gründlich gereinigte, gespülte und getrocknete Gläser füllen, mit Deckeln fest verschließen und kalt stellen.

### Brotempfehlung:

Fladen- oder Stangenweißbrot.

### Tipp:

Die Hühnerlebercreme auf Baguettescheiben streichen und mit Feigen- achteln garnieren.

## Huhn in Sherryaspik

6-8 Portionen

1 küchenfertiges Huhn (etwa 1,3 kg)

1 1/2 l kochendes Salzwasser  
1 Bund Suppengrün  
2 mittelgroße Möhren  
750 ml (1/2 l) Hühnerbrühe  
16 Blatt weiße Gelatine  
100 ml Sherry dry  
3 EL Zitronensaft  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Worcestersauce  
2 Stangen Staudensellerie  
(etwa 150 g)  
125 g Champignons (aus dem Glas)  
Petersiliensträubchen

**Nach Belieben zum Garnieren:**

Petersilienblättchen

Möhrenstifte

Staudensellerie

**Zubereitungszeit: 90 Minuten, ohne Kühl- und Gelierzeit**

**Insgesamt:**

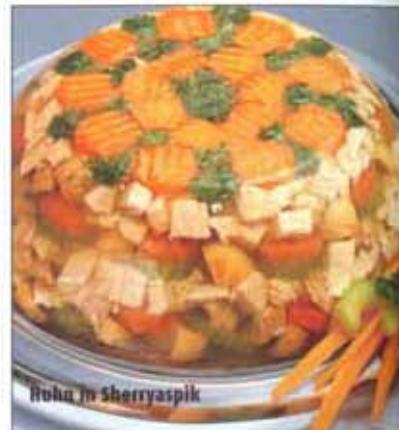
E: 241 g, F: 51 g, Kh: 15 g,  
kJ: 6719, kcal: 1608

### Gut vorzubereiten - mit Alkohol

1. Das Huhn von innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen, in Salzwasser geben, zum Kochen bringen, abschäumen. Das Huhn zugedeckt etwa 45 Minuten gar kochen lassen.

2. Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen, klein schneiden und hinzufügen. Möhren putzen, schälen, waschen und abtropfen lassen. Etwa 20 Minuten vor Beendigung der Garzeit Möhren hinzufügen.

3. Das gare Huhn aus der Brühe nehmen, erkalten lassen, von Haut, Knochen und Sehnen befreien. Das Hühnerfleisch in Würfel schneiden. Möhren ebenfalls herausnehmen und mit einem Buntmesser in Scheiben schneiden.



Huhn in Sherryaspik

- Die Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen, erkalten lassen, entfetten und 750 ml (1/1 l) davon abmessen. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen.
- Die abgemessene Brühe zum Kochen bringen. Topf von der Kochstelle nehmen. Gelatine ausdrücken und unter Rühren in der Brühe auflösen. Sherry und Zitronensaft unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken.
- So viel von der Sherry-Brühe in eine Form oder Schüssel (etwa 1 1/1 l Inhalt) geben, dass der Boden bedeckt ist, im Kühlschrank ersticken lassen.
- Staudensellerie putzen und die harten Außenfäden abziehen. Sellerie waschen, abtropfen lassen und quer in Streifen schneiden. Selleriestreifen in kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.
- Champignons abtropfen lassen und vierteln. Petersiliensträußchen abspülen und trockentupfen.
- Den Gelatinespiegel abwechselnd mit Möhrenscheiben und Petersiliensträußchen belegen. Jeweils einige Fleischwürfel, Möhrenscheiben, Selleriestreifen und Champignonviertel darauf verteilen. So weiter einschichten, bis alle Zutaten verbraucht sind. Mit der restlichen Sherry-Brühe übergießen und im Kühlschrank ersticken lassen.
- Vor dem Servieren die Form kurz in heißes Wasser halten, die Sülze mit einem Messer vorsichtig vom Rand der Form oder Schüssel lösen und auf eine Platte stürzen. Nach Belieben mit Petersilienblättchen, Möhrenstiften und Staudensellerie garnieren.



Hummer Royal

## Hummer Royal

4 Portionen

- 1 gekochter Hummer (750-1000 g, beim Fischhändler bestellen)  
 1 hart gekochtes Ei (in Scheiben)  
 Kresse  
 6 Artischockenböden (aus der Dose)  
 2 EL Salatmayonnaise  
 gekochte Spargelspitzen  
 Paprikastreifen

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 72 g, F: 36 g, Kh: 11 g,  
 kJ: 2753, kcal: 657

**Für Gäste – etwas teurer**

- Das Hummerfleisch aus den Scheren und dem Schwanzteil lösen, dabei den Rückenpanzer nicht zerstören. Das Fleisch in Scheiben schneiden. Den Hummer auf einer Platte anrichten.
- Die Fleischscheiben abwechselnd mit den Eischeiben auf den Hummerrücken legen und mit Kresse garnieren.
- Artischockenböden abtropfen lassen und evtl. harte Stellen abschneiden. Hummerfleischreste mit Salatmayonnaise verrühren und in die Artischockenböden füllen. Mit Spargelspitzen belegen und mit Paprikastreifen garnieren. Artischockenböden mit auf die Platte setzen.

**Beilage:**

Cocktailsauce, Toast.

## Indische Sauce

Etwa 200 g

- 2 säuerliche Äpfel
- 1 EL Speiseöl
- 1 EL Zucker
- 1 EL Currys
- 1 EL Zitronensaft
- 100 g Delikatessmayonnaise
- 3 EL fein geschnittenes Mango-Chutney
- Worcestersauce

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 4 g, F: 94 g, Kh: 71 g,  
kJ: 4796, kcal: 1146

**Schnell**

1. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

2. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Apfelwürfel und Zucker hinzufügen, etwa 5 Minuten gar dünsten lassen. Apfelmarmelade in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
3. Curry, Zitronensaft, Mayonnaise, Chutney und Worcestersauce zum Apfelmarmelade geben, gut unterrühren und abschmecken.

**Tipp:** Indische Sauce zu gegrilltem Fleisch servieren.

150 g Zucker  
Saft von 1 Limette  
125 ml (1/2 l) Pfirsichsaft  
(aus der Dose)  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
2 EL Himbeeressig  
evtl. etwas Limettensaft

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

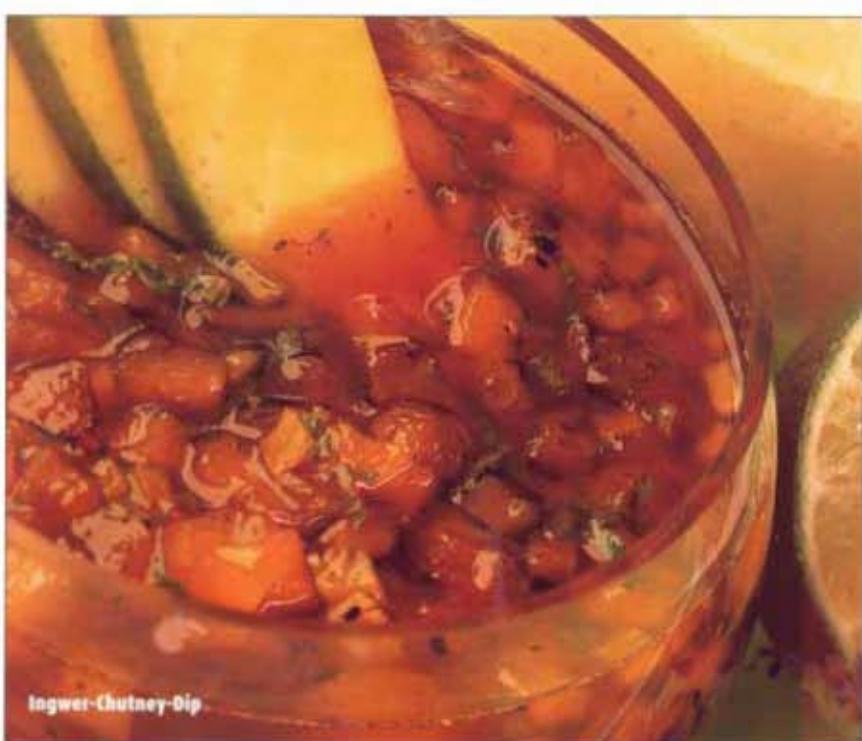
**Insgesamt:**

E: 5 g, F: 2 g, Kh: 239 g,  
kJ: 4264, kcal: 1019

**Für Gäste - raffiniert**

1. Pfirsichhälften in einem Sieb abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen und 125 ml (1/2 l) davon abmessen. Mango in der Mitte längs durchschneiden. Stein herausnehmen. Die Mango schälen. Pfirsichhälften und Mangofleisch in kleine Würfel schneiden. Ingwer fein hacken. Minze abspülen, trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen fein hacken.
2. Zucker in einem Topf unter Rühren goldbraun karamellisieren lassen. Mango-, Pfirsichwürfel, Limetten- und Pfirsichsaft hinzugeben (bei der Obstzugabe sehr vorsichtig arbeiten, da der Zucker zu diesem Zeitpunkt eine Temperatur von etwa 180 °C hat). Die Obstmasse einige Minuten kochen lassen, bis sich der Zucker wieder aufgelöst hat. Mit Salz, Pfeffer, Himbeeressig und evtl. Limettensaft pikant würzen. Dip etwas abkühlen lassen.

**Tipp:** Dieser Dip passt zu gebratenem und in Biereteig gebackenem Geflügel, zu in Biereteig ausgebackenem Gemüse oder zu frischen Ananasstücken oder Bananen.



Ingwer-Chutney-Dip



Ingwer-Curry-Dressing

## Ingwer-Curry-Dressing

4 Portionen

- 1 Becher (150 g) Naturjoghurt
- 2 TL gemahlener Ingwer
- 1 TL Currysüppchen
- 1/2 TL gemahlener Koriander
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 EL Ingwerkonfitüre
- gemahlener Zimt
- Salz

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Insgesamt:

E: 6 g, F: 6 g, Kh: 38 g,  
kj: 1064, kcal: 254

Schnell

1. Joghurt evtl. abtropfen lassen. Mit Ingwer, Curry, Koriander, Honig, Senf und Konfitüre verrühren. Mit Zimt und Salz abschmecken.

**Tipp:**

Zu Salaten, gegrilltem Fleisch oder Fondue reichen.

## Ingwer-Tee-Eier

4 Portionen

4 Eier

**Für die Marinade:**

- 2 EL Teeblätter (z. B. Assam)
- 250 ml (1/4 l) kochendes Wasser
- 1 Stück frische Ingwerwurzel (etwa 1 cm)

Zubereitungszeit: 15 Minuten,  
ohne Durchzieh- und Ziehzeit

Insgesamt:

E: 28 g, F: 25 g, Kh: 2 g,  
kj: 1421, kcal: 339

Raffiniert

1. Eier in kochendes Wasser geben, zum Kochen bringen und in 10 Minuten hart kochen. Eier abschrecken und rundherum anknicken.
2. Für die Marinade die Teeblätter in kochendes Wasser geben, etwa 10 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb geben.
3. Ingwerwurzel schälen, in dünne Scheiben schneiden und in den Tee geben.
4. Eier in dem Teesud zugedeckt etwa 1 Stunde ziehen lassen.



Ingwer-Tee-Eier

## Italienischer Bauernsalat

4 Portionen

250 g Kichererbsen (aus der Dose)  
 220 g Brechbohnen (aus der Dose)  
 250 g weiße Bohnen (aus der Dose)  
 1 Gemüsezwiebel (etwa 200 g)  
 200 g Cocktailltomaten  
 150 g Salami (in Scheiben)  
 250 g gedünstete, grüne Bohnen

Für die Salatsauce:

3 EL Weißweinessig  
 1 TL mittelscharfer Senf  
 6 EL Speiseöl

Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 Zucker  
 1 EL gehackte Estragonblättchen

**Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Durchziehzeit**

Insgesamt:

E: 77 g, F: 116 g, Kh: 114 g,  
 kJ: 7594, kcal: 1812

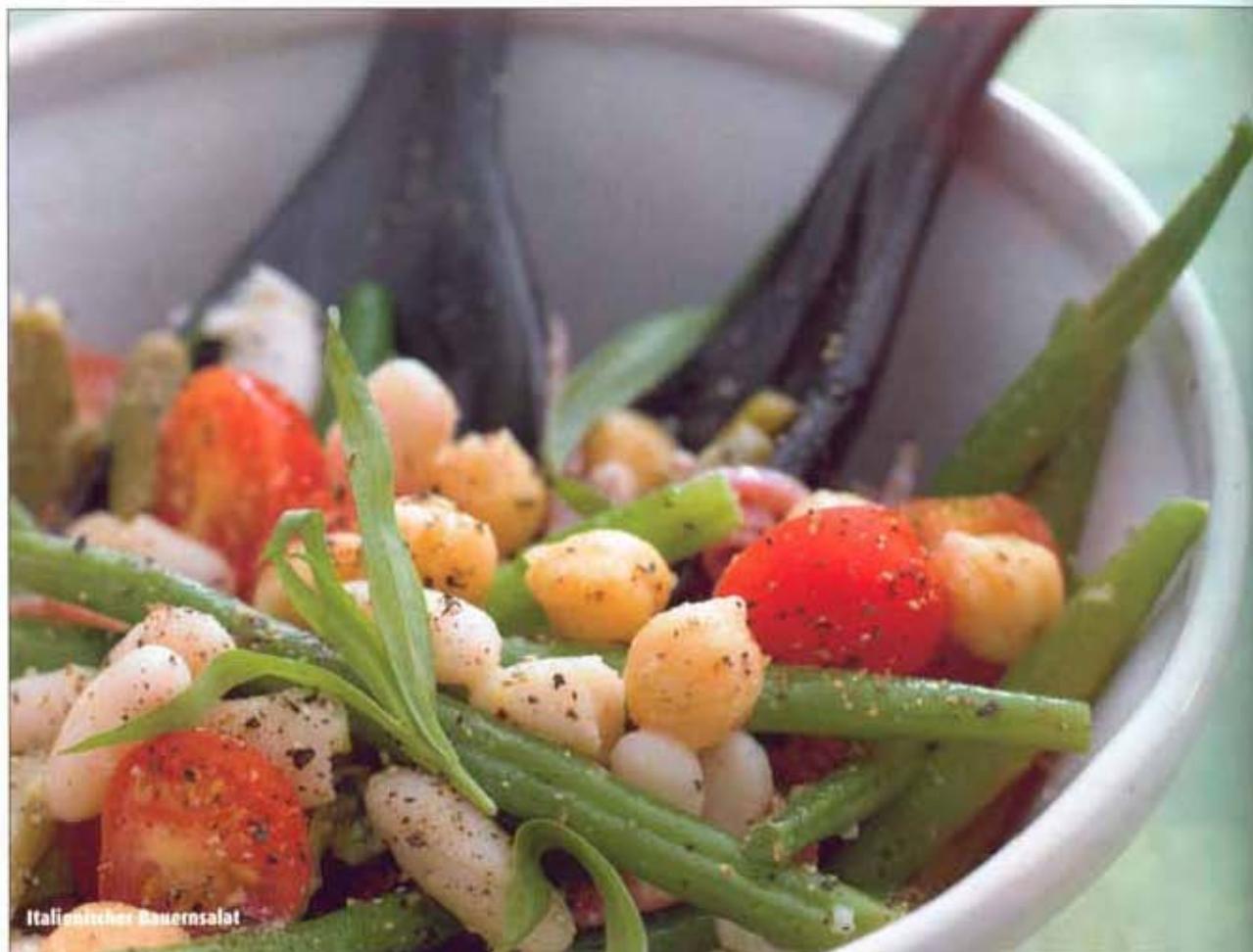
**Gut vorzubereiten**

**1.** Kichererbsen, Brechbohnen und weiße Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Gemüsezwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden.

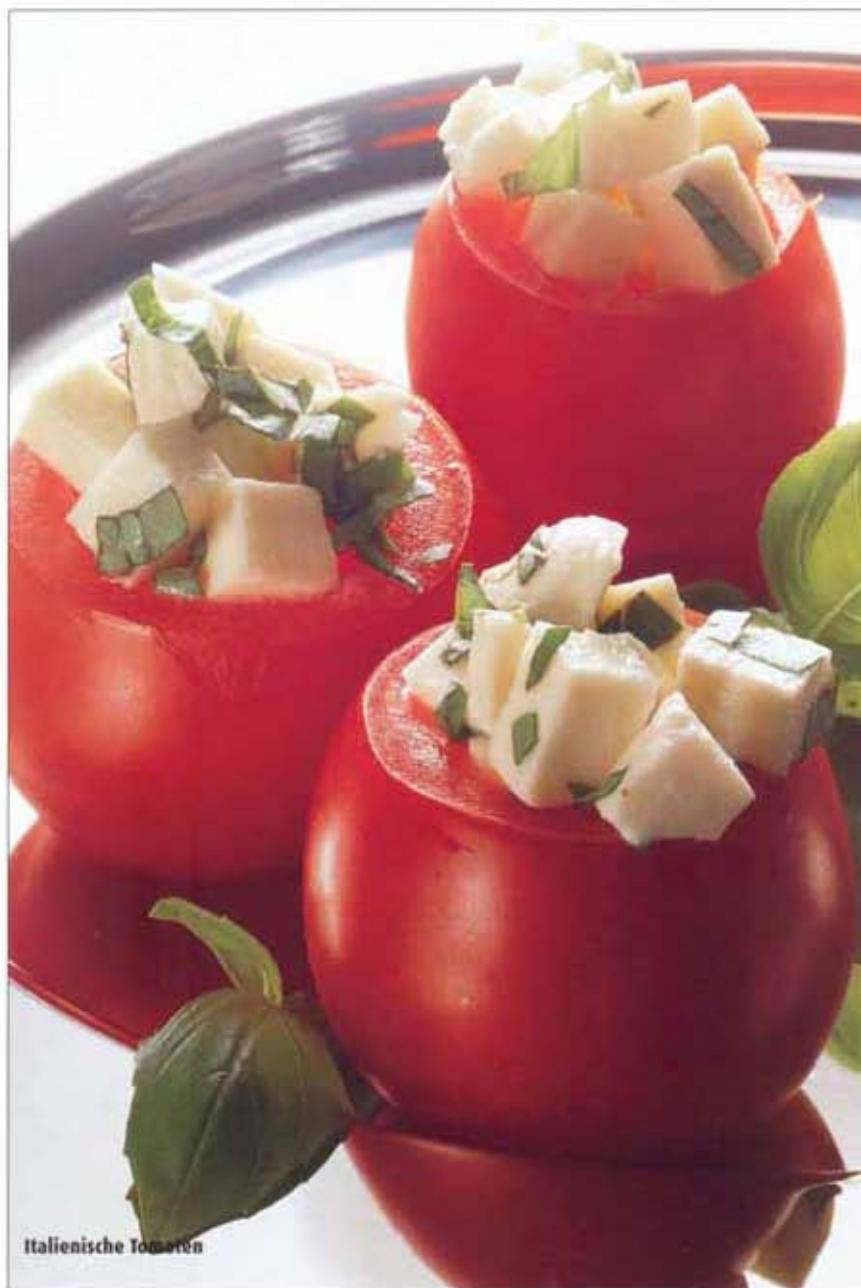
**2.** Tomaten waschen, abtrocknen und evtl. Stängelansätze entfernen. Tomaten halbieren. Salami in Streifen schneiden. Kichererbsen, Zwiebelstreifen, Tomatenhälften, Salamistreifen, grüne und weiße Bohnen in einer Schüssel mischen.

**3.** Für die Sauce Essig mit Senf verrühren, Speiseöl unterschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Estragonblättchen unterrühren.

**4.** Die Sauce zu den Salatzutaten geben und untermischen. Den Salat gut durchziehen lassen. Nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



Italienischer Bauernsalat



Italienische Tomaten

## Italienische Tomaten

4 Portionen

12 kleine Tomaten

Salz

frisch gemahlener, weißer Pfeffer

### Für die Füllung:

- 2 Pck. (je 125 g) Mozzarella
- 4 EL Basilikumstreifen
- 5 EL Mozzarella-Molke (aus den Packungen)
- 6 EL Balsamico-Essig
- 8 EL kalt gepresstes Olivenöl
- etwas Basilikum

**Zubereitungszeit: 40 Minuten,  
ohne Durchziehzeit**

**Insgesamt:**

E: 53 g, F: 91 g, Kh: 13 g,  
kJ: 4544, kcal: 1085

### Klassisch

1. Tomaten waschen, abtrocknen und jeweils einen Deckel abschneiden. Tomaten mit einem kleinen Löffel aushöhlen. Die Tomaten innen mit Salz und Pfeffer ausstreuen.
2. Für die Füllung Mozzarella abtropfen lassen, die Molke dabei auffangen und 5 Esslöffel davon abmessen. Mozzarella in kleine Würfel schneiden, in eine kleine Schale geben und mit Basilikumstreifen vermengen.
3. Molke mit Essig verrühren, Olivenöl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Marinade auf den Mozzarellawürfeln verteilen und etwas durchziehen lassen.
5. Mozzarellawürfel etwas abtropfen lassen, in die Tomaten füllen und auf einer Platte anrichten. Basilikum abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Die gefüllten Tomaten mit Basilikumblättchen garnieren.

**Beilage:** Fladenbrot.

### Tipp:

In die Marinade 1 abgezogene, durchgepresste Knoblauchzehe geben. Evtl. nur 1 Päckchen Mozzarella verwenden, dafür zusätzlich klein geschnittene Frühlingszwiebeln hinzugeben. Besser als Mozzarella aus Kuhmilch schmeckt Büffel-Mozzarella.



Joghurtbällchen in Kräuteröl

## Joghurtbällchen in Kräuteröl

6-8 Portionen, etwa 1 l

1 1/2 kg Naturjoghurt  
2 gestr. TL Salz  
2 frische Lorbeerblätter  
3 frische Thymianzweige  
2 frische Oreganozweige  
500 ml (1/2 l) kalt gepresstes Olivenöl

Außerdem:

evtl. 1 Passiertuch

**Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Abtropf- und Kühlzeit**

Insgesamt:

E: 45 g, F: 543 g, Kh: 61 g,  
kJ: 22837, kcal: 5458

Raffiniert

1. Joghurt in eine Schüssel geben und mit Salz verrühren. Anschließend in ein Sieb geben (mit einem Passiertuch oder mit Küchenpapier ausgelegt). Sieb auf eine Schüssel setzen. Joghurt im Kühlschrank gut abtropfen lassen (am besten 2 Tage).
2. Den abgetropften Joghurt (er hat jetzt die Konsistenz von italienischem Ricottakäse) mit angefeuchteten Händen oder mit 2 Löffeln in Taubenei große Bällchen formen und auf einen flachen Teller legen. Die Bällchen noch-

mals zugedeckt etwa 3 Stunden kalt stellen, bis sie fest geworden sind.

3. Lorbeerblätter, Thymian- und Oreganzweige abspülen und trockentupfen.
4. Die Joghurtbällchen mit den Lorbeerblättern und den Kräuterzweigen in vorbereitete Twist-off-Gläser® geben und mit so viel Olivenöl übergießen, bis die Bällchen gut bedeckt sind. Gläser mit Twist-off-Deckeln® verschließen.
5. Joghurtbällchen mindestens 1-2 Wochen kalt, dunkel und trocken aufbewahren. Nach dem Öffnen dann möglichst innerhalb 6-8 Wochen verbrauchen.

**Tipp:**

Joghurtbällchen passen gut zu knusprigem Brot oder zu knackigen Blattsalaten.

## Joghurthörnchen mit Käse

12 Stück

## Für den Knetteig:

150 g Naturjoghurt  
 125 ml (1/4 l) Olivenöl  
 125 g geriebener Schafkäse  
 2-3 EL Milch  
 2 Eier (Größe M)  
 1 EL Zucker  
 1 Prise Salz  
 500 g Weizenmehl  
 1 TL Dr. Oetker Backin

Zum Bestreichen:

2 Eigelb  
 2 EL Olivenöl

Nach Belieben zum Bestreuen:

3 EL Mohnsamen  
 3 EL Sesamsamen

**Zubereitungszeit: 65 Minuten,  
 ohne Ruhezeit**

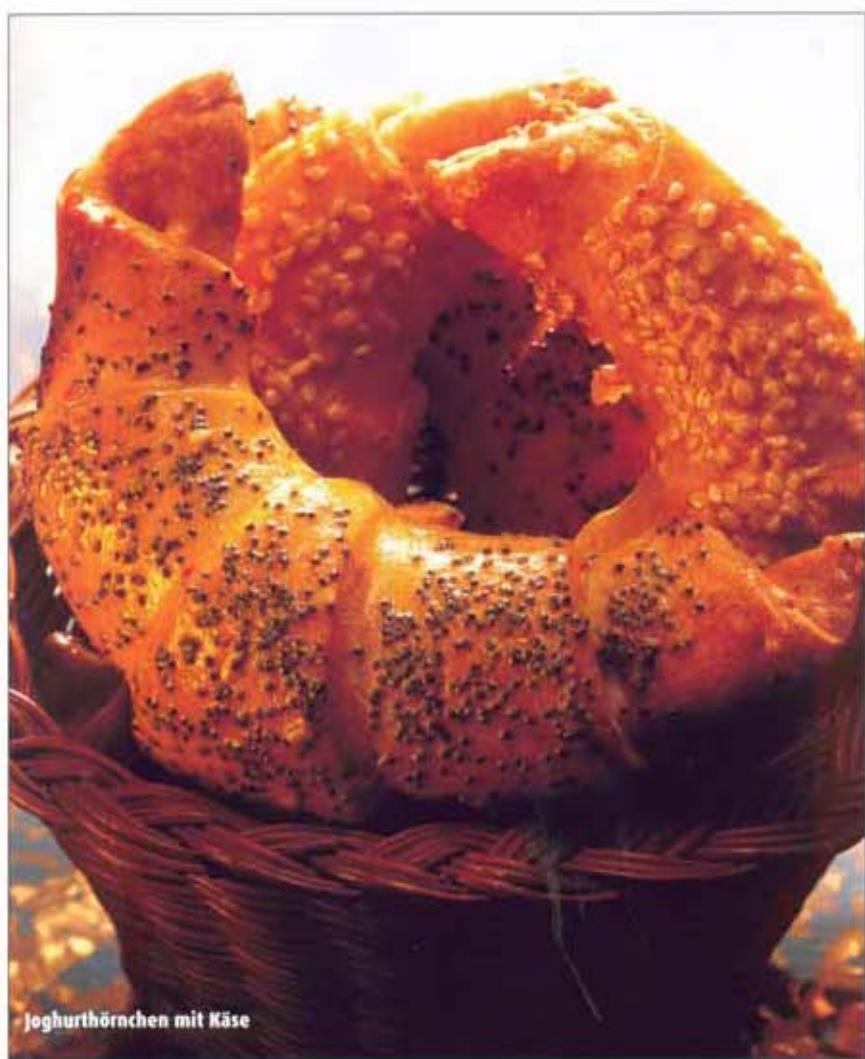
**Backzeit: 15-20 Minuten**

Insgesamt:

E: 97 g, F: 203 g, Kh: 385 g,  
 kj: 15848, kcal: 3787

## Raffiniert

1. Für den Teig Joghurt und Olivenöl in einer Schüssel glatt rühren. Schafkäse mit Milch verrühren, mit Eiern, Zucker und Salz zur Joghurtmasse geben und unterrühren.
2. Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. In die Mitte eine Vertiefung eindrücken und die Joghurtmasse hineingeben. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe gut durcharbeiten.
3. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1 Stunde ruhen lassen.
4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer runden Platte (Ø etwa 28 cm) ausrollen. Teigplatte mit einem scharfen Messer in 12 Tortenstücke (Dreiecke) schneiden. Die Teigdreiecke von der breiten Seite her zusammenrollen und zu Hörnchen formen. Die Hörnchen auf ein Backblech (mit Backpapier belegt) legen.
5. Zum Bestreichen Eigelb mit Olivenöl verschlagen. Die Teighörnchen damit bestreichen. Nach Belieben mit Mohn oder Sesam bestreuen. Das Backblech in den Backofen schieben.  
 Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C (vorgeheizt)  
 Heißluft: etwa 160 °C (vorgeheizt)  
 Gas: Stufe 2-3 (vorgeheizt)  
 Backzeit: 15-20 Minuten.
6. Die Hörnchen mit dem Backpapier vom Backblech auf einen Kuchenrost ziehen. Hörnchen abkühlen lassen. Lauwarm oder kalt servieren.



Joghurthörnchen mit Käse



Kabeljausalsa  
mit Rote Bete

## Kabeljausalsa mit Rote Bete

6-8 Portionen

300 g Kabeljaufilet  
etwas Zitronensaft  
400 ml Fischfond aus dem Glas  
1 große Kartoffel  
1 große Rote Bete  
1/2 TL Kümmelsamen  
1 Senfgurke (aus dem Glas)  
1 kleine Salatgurke  
1 Bund Schnittlauch  
1 Becher (200 g) saure Sahne  
1 EL geriebener Meerrettich aus  
dem Glas  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Zitronensaft

**Zubereitungszeit:**  
**75 Minuten,**  
**ohne Abkühl- und Durchziehzeit**

Insgesamt:

E: 68 g, F: 27 g, Kh: 51 g,  
kj: 3056, kcal: 732

### Etwas aufwändiger

1. Kabeljaufilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Fond in einen Topf gießen und aufkochen. Fischfilet hineinlegen und bei schwacher Hitze 5-7 Minuten ziehen lassen (Fischfilet muss fest bleiben).
3. Fischfilet aus dem Fond heben, auf einen Teller legen und abkühlen lassen.
4. Kartoffel und Rote Bete gründlich waschen und in kochendem Salzwasser mit Kümmel zugedeckt etwa 30 Minuten garen. Kartoffel herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Die Rote Bete zugedeckt weitere etwa 30 Minuten kochen lassen.
5. Rote Bete herausnehmen, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Rote Bete schälen, mit der gepelten Kartoffel in kleine Würfel schneiden.
6. Senfgurke klein würfeln. Salatgurke waschen, abtrocknen, halbieren, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
7. Zuerst Gurkenwürfel mit der sauren Sahne und dem Meerrettich mischen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffel- und Rote-Bete-Würfel unterheben.
8. Fischfilet evtl. von Gräten befreien, in kleine Würfel schneiden und ebenfalls vorsichtig unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kabeljausalsa zugedeckt über Nacht kalt stellen und durchziehen lassen.

### Tipp:

Reichen Sie Kabeljausalsa mit Folienkartoffeln, die in Folie serviert werden. Gut schmeckt auch ein Kartoffelsalat dazu oder Fladenbrot.

# Kalbfleisch mit Tunfischsauce

4-6 Portionen

750 g mageres Kalbfleisch (aus der Unterschale)

2 Zwiebeln

1 gestr. TL Salz

2 Lorbeerblätter

4 Gewürznelken

Für die Tunfischsauce:

2 Dosen Tunfisch, naturell (Abtropfgewicht je 185 g)

2 EL Zitronensaft

150 g Salatmayonnaise

1 Becher (150 g) Crème fraîche

2 EL Kapern (aus dem Glas)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

einige Oliven

halbierte Gurkenscheiben

Salatblätter

Außerdem:  
Holzstäbchen

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Garzeit: etwa 90 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 236 g, F: 208 g, Kh: 19 g,

kJ: 12059, kcal: 2889

**Dauert länger – gut vorzubereiten**

1. Kalbfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Zwiebeln abziehen und vierteln. Kalbfleisch mit Salz in kochendes Wasser geben, wieder zum Kochen bringen und den Schaum mit einer Schaumkelle entfernen. Lorbeerblätter, Nelken und Zwiebelviertel hinzufügen. Etwa 90 Minuten ohne Deckel bei schwacher Hitze kochen lassen. Das Kalbfleisch in dem Sud erkalten lassen.

**2.** Für die Sauce Tunfisch gut abtropfen lassen, in einen hohen Rührbecher geben und mit Zitronensaft pürieren. Mayonnaise und Crème fraîche unterrühren. 1 1/2 Esslöffel der Kapern fein hacken und unter die Masse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Kalbfleisch aus dem Sud nehmen, trocken tupfen, in sehr dünne Scheiben schneiden (am besten mit einer Aufschnittmaschine). Die Tunfischsauce auf die Fleischscheiben streichen, restliche Kapern darauf verteilen.
4. Fleischscheiben aufrollen. Jeweils 1 Olive auf ein Holzstäbchen spießen. Die Fleischröllchen damit feststecken.
5. Die Fleischröllchen mit halbierten dünnen Gurkenscheiben und Salatblättern auf einer Platte anrichten.

## Tipp:

Sie können das Fleisch bereits am Tag vor dem Verzehr kochen und in dem Sud erkalten lassen.



Kalbfleisch mit Tunfischsauce

## Rezeptvorschläge für ein Gala-Buffet

Für ein Gala-Buffet benötigen Sie für 10-12 Personen:

- 3 x Rezept **Carpaccio vom Fisch** Seite 51
- 1 x Rezept **Hirschpastete** Seite 160
- 3 x Rezept **Kalbsfilet mit Walnusscreme** Seite 172
- 3 x Rezept **Frühlings-Salatteller mit Italia-Dressing** Seite 120
- 3 x Rezept **Paprikasalat, gebraten** Seite 272
- 3 x Rezept **Walnusseisparfait** Seite 404

Außerdem: 1,5 kg gemischtes Brot

### Vorbereitungen am Vortag:

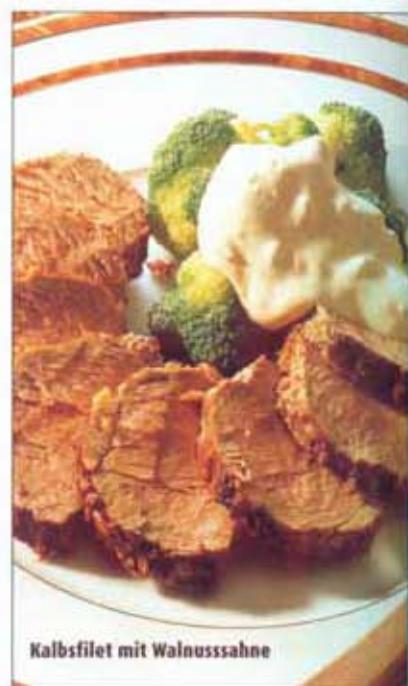
- Kalbsfilet braten und kalt stellen.
- Gemüse für den Frühlings-Salatteller vorbereiten, nach Rezept blanchieren oder garen und kalt stellen, Italia-Dressing zubereiten und kalt stellen.
- Gebratenen Paprikasalat zubereiten und kalt stellen.
- Walnusseisparfait zubereiten und in 3 kleine Formen oder 1 große Form von etwa 3 Liter Inhalt füllen.

### Vorbereitungen am Tag des Buffets:

- 6 Stunden vorher: • Geflügelleber-Pastete zubereiten.
- 3-4 Stunden vorher: • Walnusssoße für das Kalbsfilet zubereiten, das Fleisch aufschneiden und anrichten, die Sauce dazu servieren.
- 2-3 Stunden vorher: • Für den Frühlings-Salatteller Gurke vorbereiten, das Gemüse anrichten.
- 2 Stunden vorher: • Fisch für das Carpaccio vorbereiten, schneiden, aufrollen und anfrieren lassen, Sauce zubereiten, Fischrollen aufschneiden, anrichten und kalt stellen.
- 1-1,5 Std. vorher: • Je nach Größe der Form die Form in Papier wickeln und das Parfait im Kühlschrank antauen lassen.
- Kurz vorher: • Sauce auf das Carpaccio geben, Fisch garnieren.
- Das Italia-Dressing auf den Frühlings-Salatteller geben.
- Paprikasalat nachwürzen und anrichten.
- Parfait aus der Form stürzen und garnieren.
- Brot aufschneiden und anrichten

### Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:

- 2 x Rezept **Hummer Royal** Seite 163
- 3 x Rezept **Carpaccio** Seite 51
- 2 x Rezept **Salatteller mit Sprossen** Seite 322
- 3 x Rezept **Räucherlachs auf Zitronenbohnen** Seite 306
- 2 x Rezept **Entenpastete** Seite 86
- 2 x Rezept **Kartoffel-Carpaccio** Seite 174
- plus Brot oder Brötchen.



Kalbsfilet mit Walnusssoße

## Kalbsfilet mit Walnusssoße

4 Portionen

1 Kalbsfilet (etwa 600 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 EL Weizenmehl

100 g Walnusskerne

1 Ei zum Bestreichen

50 g Butterschmalz

### Für die Walnusscreme:

1 kleine Knoblauchzehe

1 Becher (150 g) Crème fraîche

50 g Walnusskerne

**Zubereitungszeit: 40 Minuten**

### Insgesamt:

E: 142 g, F: 194 g, Kh: 25 g,

kJ: 10048, kcal: 2399

**Gut vorzubereiten**

1. Kalbsfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen, Haut und Sehnen entfernen. Filet mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben. Walnusskerne fein hacken und in einen Teller geben. Ei verschlagen, das Filet damit bestreichen und in den Walnusskernen wenden, Panade etwas andrücken.
2. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Filet von allen Seiten darin anbraten. Filet zugedeckt 15-20 Minuten schmoren lassen.
3. Das gare Filet aus der Pfanne nehmen und erkalten lassen.
4. Für die Walnusscreme Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und mit Crème fraîche verrühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken. Walnusskerne hacken und unterrühren.
5. Filet in Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. Die Walnusscreme zu dem Fleisch reichen.

**Beilage:**

Brokkolisalat, Stangenweißbrot.

## Kartoffelaufstrich

8-10 Portionen (etwa 400 g)

300 g mehlig kochende Kartoffeln  
 1 gestr. TL Salz  
 1 Zwiebel  
 2 EL Leinöl  
 1 Becher (150 g) Crème fraîche  
 1 Bund Petersilie  
 1 Bund Schnittlauch  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 11 g, F: 66 g, Kh: 45 g,  
 kJ: 3400, kcal: 818

**Einfach**

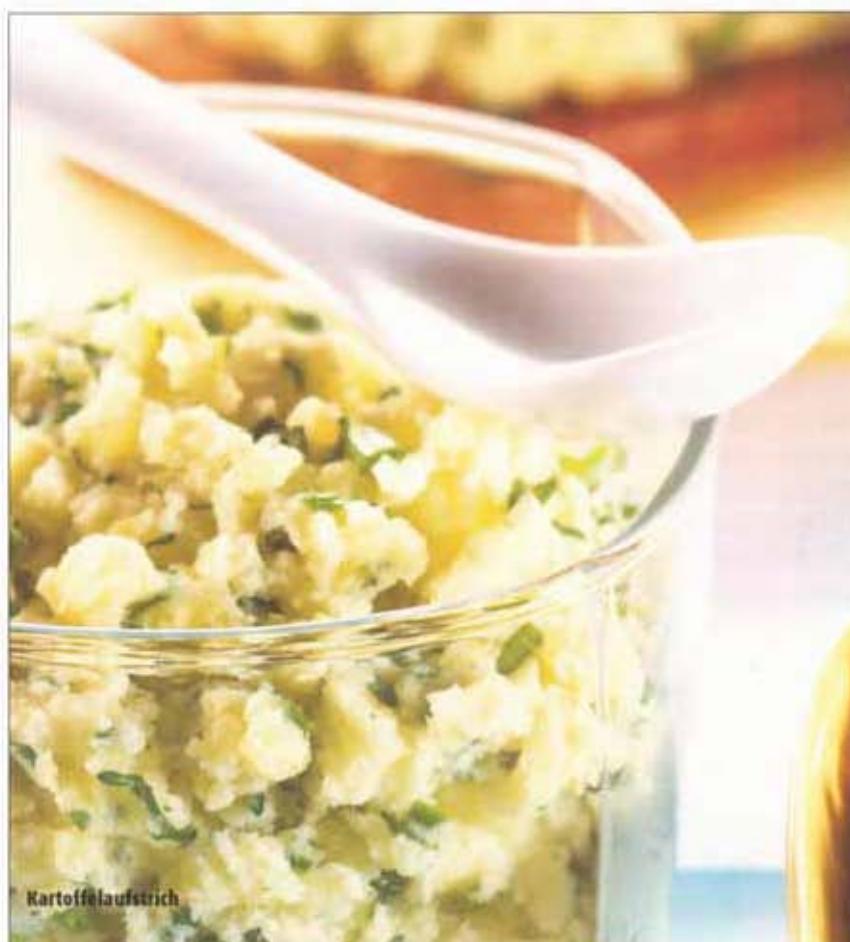
1. Kartoffeln waschen, schälen und abspülen. Kartoffeln mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen, Salz hinzufügen. Die Kartoffeln zugedeckt etwa 20 Minuten kochen.
2. Die garen Kartoffeln abgießen und grob zerstampfen. Kartoffelmasse erkalten lassen.
3. Zwiebel abziehen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Leinöl mit Crème fraîche verrühren, mit den

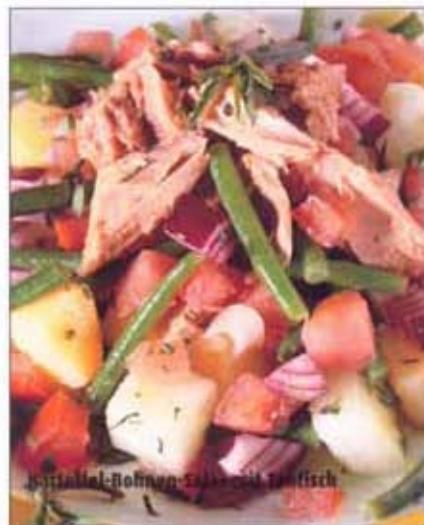
Zwiebelwürfeln unter die Kartoffelmasse geben.

4. Petersilie und Schnittlauch abspülen und trockentupfen. Von der Petersilie die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilie und Schnittlauchröllchen unter die Kartoffelmasse rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Kartoffelaufstrich in 2 gründlich gereinigte, gespülte und getrocknete Gläser füllen. Die Gläser mit Deckeln fest verschließen und kalt stellen.

**Brotempfehlung:**

Roggenmischbrot, Kasseler Brot oder Doppelbackbrot.





## Kartoffel-Bohnen-Salat mit Tunfisch

4 Portionen

4 mittelgroße, fest kochende Kartoffeln  
200 g Kniabohnen  
4 Stängel Bohnenkraut  
4 Tomaten  
2 kleine rote Zwiebeln  
1 Salatgurke

### Für das Dressing:

Saft von 1 Zitrone  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
6 EL Olivenöl  
  
1 Dose Tunfisch in Öl  
(Abtropfgewicht 200 g)  
8 schwarze Oliven nach Belieben

**Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Kühlzeit**

### Insgesamt:

E: 59 g, F: 93 g, Kh: 90 g,  
kj: 6097, kcal: 1453

### Raffiniert

1. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen und in Würfel schneiden. Kartoffelwürfel zudeckt in Salzwasser zum Kochen bringen und in etwa 8 Minuten bissfest garen. Kartoffelwürfel abgießen und erkalten lassen. Von den Bohnen die Spitzen und Enden abschneiden, in etwa 3 cm lange Stücke brechen oder schneiden. Bohnenkraut abspülen und trockentupfen.
2. Bohnenstücke mit 2 Stängeln Bohnenkraut in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen. Anschließend in ein Sieb geben, mit eiskaltem Wasser übergießen und gut abtropfen lassen. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthüten, halbieren, entkernen und Stängelansätze entfernen. Tomaten in kleine Würfel schneiden.
3. Zwiebeln abziehen, Gurke schälen, beides ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die vorbereiteten Salatzutaten in eine große Schüssel geben und vorsichtig mischen.
4. Für das Dressing Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren, Olivenöl unterschlagen. Vom restlichen Bohnenkraut die Blättchen abzupfen. Blättchen fein hacken und zum Dressing geben.
5. Das Dressing zu den Salatzutaten geben und untermischen. Tunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel auseinander zupfen. Den Salat auf einer flachen Platte anrichten. Tunfischstücke und nach Belieben Oliven darauf verteilen.

### Tipp:

Frisch gehacktes Bohnenkraut sorgt für eine raffiniert pikante Würze. Wenn Sie kein frisches Bohnenkraut bekommen,

können Sie auch drei bis vier Esslöffel selbst hergestelltes oder gekauftes Pesto unter den Salat mischen. Pesto verleiht dem Salat eine mediterrane Note.

## Kartoffel-Carpaccio

8-10 Portionen

1,2 kg fest kochende Kartoffeln  
4 Bund Radieschen  
24 große Champignons (etwa 600 g)  
4 Becher (je 125 g) Kräuter Crème fraîche  
Salz  
grob gemahlener, bunter Pfeffer  
2 Bund Schnittlauch  
2 Beete Kresse  
6 EL Olivenöl

**Zubereitungszeit: 80 Minuten**

### Insgesamt:

E: 67 g, F: 202 g, Kh: 183 g,  
kj: 11810, kcal: 2844

### Raffiniert



- Kartoffeln waschen, schälen, abspülen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Kartoffelscheiben in kochendem Salzwasser 5-10 Minuten garen. Kartoffelscheiben in einem Sieb gut abtropfen lassen, evtl. mit Küchenpapier trockentupfen.
- Radieschen putzen, waschen und trockentupfen. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. kurz abspülen und trockentupfen. Radieschen und Champignons in dünne Scheiben schneiden.
- Kräuter Crème fraîche mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf einer großen runden Platte (oder 4 flachen Tellern) glatt verstreichen. Kartoffel-, Radieschen- und Champignonscheiben kranzförmig darauf anrichten.
- Schnittlauch abspülen, trockentupfen und klein schneiden. Kresse abspülen, trockentupfen und vom Beet schneiden. Kartoffel-, Radieschen- und Champignonscheiben mit Schnittlauchröllchen, Kresseblättchen und Pfeffer bestreuen, mit Olivenöl beträufeln.

## Kartoffelsalat „Leichte Art“

6 Portionen

### Für den Salat:

1,2 kg fest kochende Kartoffeln  
Salz  
Kümmelsamen  
6 Tomaten  
1 Zucchini  
2 Stangen Staudensellerie  
Salzwasser

### Für die Sauce:

2 Bund Schnittlauch  
500 g Naturjoghurt  
frisch gemahlener Pfeffer



Zucker

1 EL Kürbiskernöl

**Zubereitungszeit: 70 Minuten, ohne Abkühl- und Durchziehzeit**

**Insgesamt:**

E: 47 g, F: 28 g, Kh: 201 g,  
kJ: 5696, kcal: 1358

### Vegetarisch

1. Für den Salat Kartoffeln waschen, mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen, Salz und Kümmel hinzufügen, Kartoffeln zu-gedeckt etwa 25 Minuten garen. Die garen Kartoffeln abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen, sofort pellen und in Scheiben schneiden.

2. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthüten, halbieren, entkernen und Stängelansätze entfernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

3. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in feine Scheiben hobeln. Staudensellerie putzen und die harten Außenfäden abziehen. Sellerie waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Selleriescheiben in kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.

4. Für die Sauce Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in Röllchen schneiden. Joghurt mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kürbiskernöl verrühren. Schnittlauchröllchen unterrühren. Die vorbereiteten Salatzutaten in eine Schüssel geben und mit der Sauce vermengen. Den Salat gut durchziehen lassen.

### Tipp:

Nach Belieben 4 Eier 7 Minuten kochen lassen, abschrecken, pellen und in Sechstel schneiden und zuletzt unter den Salat heben.

## Kartoffelsalat mit Gemüse

8-10 Portionen

### Für den Salat:

1,5 kg fest kochende Kartoffeln  
150 ml heiße Fleischbrühe (Instant)  
4 EL Weißweinessig  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
500 g TK-Erbsen  
2 Dosen Gemüsemais  
(Abtropfgewicht je 285 g)  
2 Zwiebeln

6 mittelgroße Gewürzgurken  
(aus dem Glas)

### Für die Sauce:

6 EL Salatmayonaise  
300 g Naturjoghurt  
2 TL mittelscharfer Senf  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
etwas Weißweinessig oder  
Gurkenwasser von den Gurken

**Zubereitungszeit: 90 Minuten,  
ohne Abkühl- und Durchziehzeit**

**Insgesamt:**

E: 95 g, F: 99 g, Kh: 367 g,  
kj: 11972, kcal: 2858

### Gut vorzubereiten

1. Für den Salat Kartoffeln waschen, mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen, zudeckt in 20-25 Minuten gar kochen. Kartoffeln abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen, sofort pellen, in Scheiben schneiden. Brühe erwärmen, mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Die Brühe über die Kartoffelscheiben gießen, gut durchziehen lassen.
2. Erbsen in wenig kochendem Salzwasser 3-5 Minuten garen, abgießen und erkalten lassen. Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Gurken in Scheiben schneiden.
3. Für die Sauce Mayonaise mit Joghurt und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die vorbereiteten Salatzutaten in eine Schüssel geben und mit der Sauce mischen. Den Salat etwa 30 Minuten kalt stellen und durchziehen lassen.
4. Den Salat nochmals mit Salz, Pfeffer und Essig oder Gurkenwasser abschmecken.

## Kartoffelsalat mit Schinkenröllchen

6 Portionen

1 kg fest kochende Kartoffeln  
Salz  
Kümmelsamen  
1 große Zwiebel  
2 Gewürzgurken  
1 säuerlicher Apfel



Kartoffelsalat mit Gemüse



Kartoffelsalat mit Schinkenröllchen

**Für die Sauce:**

4 EL Fleischbrühe (Instant)  
 3 EL Weißweinessig  
 1 TL scharfer Senf  
 1 TL Zucker  
 1 EL Salatmayonnaise  
 4 EL Olivenöl  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
 Zucker  
 1 Bund Schnittlauch  
 1/2 Bund Dill

**Zum Garnieren:**

1/2 Bund Petersilie  
 1 Gewürzgurke (aus dem Glas)  
 6 Scheiben Schinkenspeck

**Zubereitungszeit: 40 Minuten,  
 ohne Abkühl- und Durchziehzeit**

**Insgesamt:**

E: 32 g, F: 59 g, Kh: 161 g,  
 kj: 5599, kcal: 1336

**Raffiniert**

1. Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen, Salz und Kümmel hinzufügen. Die Kartoffeln in 20–25 Minuten gar kochen.
2. Die garen Kartoffeln abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und sofort pellen, erkalten lassen. Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
3. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Gurken abtropfen lassen und ebenfalls klein würfeln. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel-, Gurkenwürfel und Apfelstückchen zu den Kartoffelscheiben geben und untermengen.
4. Für die Sauce Brühe mit Essig, Senf, Zucker und Mayonnaise verrühren, Olivenöl unterschlagen. Die Sauce unter die Salatzutaten heben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
5. Schnittlauch und Dill abspülen, trockentupfen. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden, von dem Dill die Spitzen von den Stängeln zupfen, Spitzen klein schneiden. Schnittlauchröllchen und Dill unter den Kartoffelsalat heben.
6. Zum Garnieren Petersilie abspülen und trockentupfen. Gurke in dünne Scheiben schneiden. Schinkenscheiben aufrollen.
7. Den Kartoffelsalat in einer großen Schüssel anrichten, mit Schinkenröllchen, Petersiliensträußchen und Gurkenscheiben garnieren.

## Kartoffelsalat mit Speck und Zwiebeln

4 Portionen

8 dicke fest kochende Kartoffeln (etwa 800 g)

Salz

2 Zwiebeln oder Schalotten

4 dünne Scheiben durchwachsener Speck (30 g)

2 EL Speiseöl

2 EL Kräuteressig

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Borretschblätter (Gurkenkraut)

**Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 21 g, F: 30 g, Kh: 114 g, kJ: 3473, kcal: 828



### Rustikal

1. Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen und zugedeckt in 20–25 Minuten gar kochen. Die garen Kartoffeln abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen und erkalten lassen. Kartoffeln der Länge nach halbieren.

2. Vier Kartoffelhälften mit Salz bestreuen, restliche Kartoffelhälften pellen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.

3. Zwiebeln oder Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Speckscheiben in Streifen schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Speckstreifen und Zwiebel- oder Schalottenwürfel darin glasig dünsten, Kräuteressig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Zwiebel-Speck-Mischung zu den Kartoffelscheiben geben und untermischen. Den Kartoffelsalat auf den gesalzenen Kartoffelhälften verteilen.

5. Borretschblätter abspülen und trocken tupfen. Einige Blätter in Streifen schneiden. Den Kartoffelsalat mit Borretschstreifen bestreuen und mit den Borretschblättern garnieren.

## Kartoffelsalat mit Tunfisch

4–6 Portionen

2 rote Zwiebeln

1 Glas (250 g) Salatmayonnaise  
2 Pck. (je 500 g) Baked Potatoes (Pellkartoffeln aus dem Kühlregal)

2 Dosen Tunfisch in Öl (Abtropfgewicht je 150 g)

200 g Staudensellerie  
1 Bund glatte Petersilie

200 g Cocktailltomaten

1 rote Paprikaschote

Weißweinessig

Salz

frisch gemahlener Pfeffer  
Zucker

**Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Durchziehzeit**

**Insgesamt:**

E: 83 g, F: 179 g, Kh: 132 g, kJ: 10376, kcal: 2478

### Für Gäste

1. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Mayonnaise mit den Zwiebelwürfeln verrühren.

2. Kartoffeln pellen und in grobe Würfel schneiden. Tunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel zerflocken.

3. Sellerie putzen und die harten Außenfäden abziehen. Stangen waschen, abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden.

4. Tomaten waschen und trockentupfen, evtl. halbieren. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schote waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden.

5. Kartoffelwürfel, Tunfisch, Selleriescheiben, Petersilie, Tomaten und Paprikastreifen in eine Schüssel geben. Mayonnaise vorsichtig untermischen. Den Salat mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, etwa 20 Minuten durchziehen lassen.



**Zubereitungszeit: 70 Minuten,  
ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 102 g, F: 177 g, Kh: 358 g,  
kJ: 14598, kcal: 3485

**Raffiniert**

1. Kartoffeln gründlich waschen, mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen, zugedeckt in etwa 20 Minuten gar kochen. Kartoffeln abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen und etwas abkühlen lassen.

2. Für die Sauce Essig mit Senf verrühren, mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen, Olivenöl unterschlagen. Rosmarin und Thymian abspülen und trockentupfen. Die Nadeln bzw. Blättchen von den Stängeln zupfen, Nadeln und Blättchen klein schneiden. Gemüsebrühe mit Rosmarin und Thymian zur Sauce geben.

3. Die noch warmen Kartoffeln vierteln

(nicht schälen), in eine Schüssel geben und vorsichtig mit der Sauce vermengen. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. kurz abspülen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.

4. Zwei Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, Katenschinkenwürfel darin knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Champignonscheiben in der Pfanne im restlichen Speiseöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, erkalten lassen.

6. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schote waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden.

7. Katenschinken, Champignonscheiben, Paprikawürfel und Frühlingszwiebelringe unter die Kartoffeln heben. Den Salat nochmals mit den Gewürzen abschmecken. Den Salat sofort servieren.

## Kartoffelsalat von Erstlingen

8-10 Portionen

2 kg Erstlinge (kleine Frühkartoffeln)

**Für die Sauce:**

100 ml Sherry-Essig

1 EL Dijon-Senf

Salz

2 EL Zucker

frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

125 ml (1/4 l) Olivenöl

1 Zweig Rosmarin

2 Zweige Thymian

250 ml (1/2 l) Gemüsebrühe

400 g Champignons

4 EL Speiseöl

1 Pck. (200 g) Katenschinkenwürfel

1 rote Paprikaschote

1 Bund Frühlingszwiebeln



Kartoffelwaffeln

## Kartoffelwaffeln

Etwa 24 Waffeln

### Für den Teig:

325 g Butter oder Margarine  
 200 g Weizenmehl  
 2 gestr. TL Dr. Oetker Backin  
 2 gestr. TL Salz  
 750 ml (1/1 l) Milch  
 8 Eier (Größe M)  
 2 Pck. Kartoffelpüree  
 (für je 3 Portionen bzw.  
 je 500 ml [1/1 l] Wasser)  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 frisch geriebene Muskatnuss

2 Pck. (je 250 g) Fleischsalat  
 als Beilage

**Zubereitungszeit: 25 Minuten,  
 ohne Abkühlzeit**

### Insgesamt:

E: 119 g, F: 499 g, Kh: 208 g,  
 kj: 24685, kcal: 5889

### Raffiniert

1. Für den Teig Butter oder Margarine zerlassen und etwas abkühlen lassen.
2. Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Salz, Milch, Eier und die abgekühlte Butter oder

Margarine hinzufügen. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Rührbesen zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. Püreepulver unterrühren. Mit Pfeffer und Muskat würzen.

3. Den Teig in nicht zu großen Portionen in ein gut erhitztes, gefettetes Waffeleisen füllen. Die Waffeln goldbraun backen, mit einer Gabel oder einem Pfannenheber herausnehmen und einzeln auf einen Kuchenrost legen. Die fertigen Waffeln auf einem Backblech im Backofen bei Ober-/Unterhitze etwa 80 °C warm halten.
4. Die Waffeln als Snack warm oder lauwarm mit dem Fleischsalat servieren.

**Abwandlung:**

Anstelle des Fleischsalates können Sie auch eine Kräutercreme oder einen Champignonquark zu den Kartoffelwaffeln servieren. Für die Kräutercreme 2 Becher (je 125 g) Crème fraîche mit frischen Kräutern und 300 g Naturjoghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, 4 Esslöffel Schnittlauchröllchen untermischen. Für den Champignonquark 2 Päckchen (je 250 g) Champignonquark mit 8-10 Esslöffeln Schlagsahne glatt rühren. 2 Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in Ringe schneiden. 1 Bund Schnittlauch abspülen, trockenröhren und in Röllchen schneiden. Frühlingszwiebelringe und Schnittlauchröllchen unter den Quark rühren, evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:**

Servieren Sie die Kartoffelwaffeln auch mal mit Crème fraîche und Schnippel-schinken (klein geschnittener Schinken) oder Räucherlachs.

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Kühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 99 g, F: 247 g, Kh: 184 g, kJ: 14169, kcal: 3385

**Für Gäste**

1. Stangenweißbrote waagerecht halbieren und die Weißbrothälften aushöhlen.
2. Butter und Frischkäse in einer Schüssel zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Tomatenmark und Remoulade untermischen.
3. Schinken in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und sehr fein schneiden. Schnittlauch abspülen, trocken-

tupfen und in feine Röllchen schneiden. Gurken abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.

4. Schinkenwürfel, Frühlingszwiebelstückchen, Schnittlauchröllchen und Gurkenwürfel zur Butter-Frischkäse-Masse geben und gut untermischen. Die Creme mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
5. Die Weißbrothälften mit der Creme füllen und wieder zusammensetzen. Die Brote einzeln in Alufolie wickeln und etwa 3 Stunden kalt stellen.
6. Die Käsebrote vor dem Servieren mit einem elektrischen Messer in Scheiben schneiden.

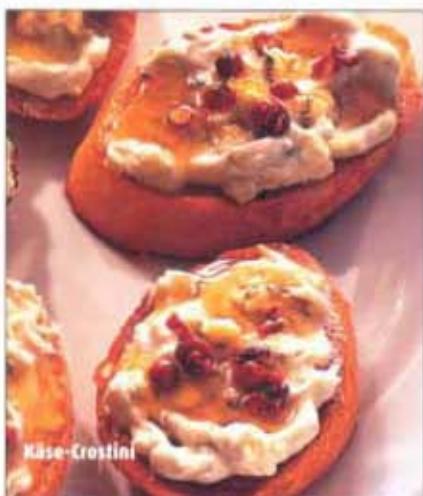
**Beilage:** Tomaten-Ketchup, grüne Oliven, mit Paprika gefüllt.



## Käsebrot, gefüllt

6 Portionen

2 Stangenweißbrote (je etwa 250 g)  
150 g weiche Butter  
250 g Doppelrahm-Frischkäse  
2 EL Tomatenmark  
2 EL Remoulade  
200 g magerer, gekochter Schinken  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Bund Schnittlauch  
2 Gewürzgurken (aus dem Glas)  
Salz  
frisch gemahlener weißer Pfeffer  
Paprikapulver edelsüß



## Käse-Crostini

10 Stück

50 g kräftiger Blauschimmelkäse, z. B. Roquefort  
 50 g milder Blauschimmelkäse, z. B. Bavaria oder Castello Blue  
 50 g Crème fraîche  
 10 Baguettescheiben  
 1-2 EL flüssiger Honig, z. B. Lavendelhonig  
 rosa Pfefferbeeren

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Abkühlzeit**

Insgesamt:

E: 40 g, F: 50 g, Kh: 130 g, kj: 4550, kcal: 1090

### Gut vorzubereiten

1. Beide Käsesorten in kleine Stücke schneiden, mit Crème fraîche in eine Schüssel geben und mit Handrührgerät mit Rührbesen verrühren.
2. Baguettescheiben auf ein Backblech legen und unter dem Grill des Backofens von beiden Seiten goldbraun rösten, abkühlen lassen.

3. Baguettescheiben mit der Käsemasse bestreichen und mit Honig beträufeln. Pfefferbeeren zerdrücken und darauf streuen.

4. Die vorbereiteten Salatzutaten zur Frischkäsemasse geben und unterrühren. Den Käse-Dip mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

### Tipp:

Käse-Dip zu Staudensellerie servieren.

## Käse-Dip mit Oliven

4 Portionen

50 g Edelpilzkäse  
 200 g Doppelrahm-Frischkäse  
 4-5 EL Milch  
 2 EL Tomatenmark  
 8 spanische Oliven, mit Paprika gefüllt  
 1 kleine, grüne Paprikaschote  
 2 Tomaten  
 4 Cornichons (aus dem Glas)  
 Salz, Cayennepfeffer

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

Insgesamt:

E: 41 g, F: 83 g, Kh: 23 g, kj: 4248, kcal: 1013

### Für Gäste

1. Käse mit einer Gabel zerdrücken und in eine Schüssel geben. Frischkäse, Milch und Tomatenmark gut unterrühren.
2. Oliven in Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schote waschen, trockenputzen und in kleine Würfel schneiden.
3. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthüten, halbieren, entkernen und die Stängelansätze entfernen. Fruchtfleisch klein würfeln. Cornichons ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

## Käsegebäck

Etwa 70 Stück

### Für den Knetteig:

125 g Weizenmehl  
 50 g fein gemahlenes Weizenschrot  
 2 Eier (Größe M)  
 150 g geriebener Emmentaler-Käse  
 80 g Butter oder Margarine

### Zum Bestreichen:

1 Eigelb

### Nach Belieben zum Bestreuen:

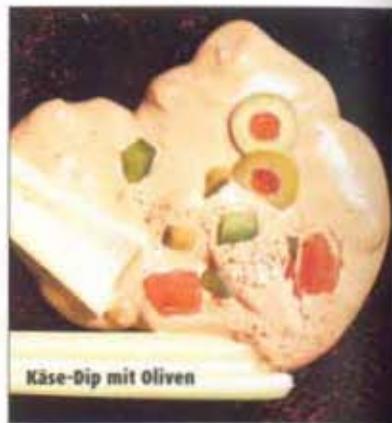
Sesamsamen, gemahlener Mohn, geriebener Käse, z. B. Emmentaler, gehobelte Mandeln

**Zubereitungszeit: 45 Minuten**

**Backzeit: etwa 10 Minuten**

Insgesamt:

E: 78 g, F: 132 g, Kh: 121 g, kj: 8356, kcal: 1996





### Für Gäste

1. Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben. Weizenschrot, Eier, Käse und Butter oder Margarine hinzufügen. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe gut durcharbeiten.
2. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verkneten. Sollte er kleben, ihn in Folie gewickelt eine Zeit lang kalt stellen.
3. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (etwa  $\frac{1}{2}$  cm dick) ausrollen.
4. Aus dem Teigrechteck etwa 2 cm breite und 5 cm lange Streifen ausschneiden. Nach Belieben Motive formen, z. B. Mond, Quadrate, Rauten und auf ein Backblech (mit Backpapier belegt) legen.
5. Eigelb verschlagen. Die Teigstücke damit bestreichen. Nach Belieben mit Sesam, Mohn, und Käse oder gehobelten Mandeln bestreuen. Das Backblech in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)  
Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt)  
Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt)  
Backzeit: etwa 10 Minuten.

6. Das Gebäck mit dem Backpapier vom Backblech auf einen Kuchenrost ziehen. Gebäck erkalten lassen.

## Käsegebäck aus Blätterteig

Etwa 40 Stück

1 Pck. (450 g) TK-Blätterteig  
1 Eiweiß

100 g frisch geriebener, alter Gouda-Käse  
1 Eigelb, 1 EL Milch  
15 g Sesamsamen  
15 g Mohnsamen

**Zubereitungszeit: 20 Minuten, ohne Aufbau- und Kühlzeit**  
**Backzeit: 10-12 Minuten**

Insgesamt:

E: 60 g, F: 165 g, Kh: 169 g,  
kJ: 10005, kcal: 2391

### Einfach

1. Blätterteigplatten nebeneinander zu gedeckt bei Zimmertemperatur auftauen lassen.
2. Die Blätterteigplatten aufeinander legen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer rechteckigen Platte ausrollen (halbe Teigstärke) und mit Eiweiß bestreichen.
3. Eine Teighälfte dick mit Käse bestreuen (etwa 3 Esslöffel beiseite legen). Die andere Teighälfte darüber klappen und gut andrücken.

4. Aus der Teigplatte etwa 1 cm breite und 10-15 cm lange Teigstreifen ausradeln (oder Kekse ausschneiden). Eigelb mit Milch verschlagen. Die Teigstreifen damit bestreichen und mit dem beiseite gelegten Käse bestreuen. Abwechselnd Sesam und Mohn darauf streuen.

5. Die Teigstreifen zu Spiralen drehen, auf ein Backblech (mit Backpapier belegt) legen und etwa 15 Minuten kalt stellen. Das Backblech in den Backofen schieben.

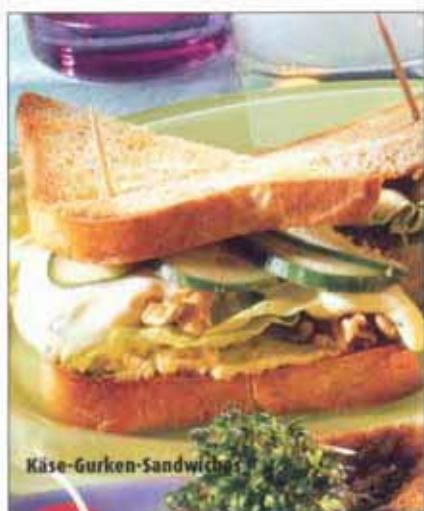
Ober-/Unterhitze: etwa 220 °C (vorgeheizt)  
Heißluft: etwa 200 °C (vorgeheizt)  
Gas: Stufe 4-5 (vorgeheizt)  
Backzeit: 10-12 Minuten.

6. Das Käsegebäck mit dem Backpapier vom Backblech auf einen Kuchenrost stellen. Käsegebäck erkalten lassen.

### Tipp:

Als Knabbergebäck servieren. Aus dem Teig Plätzchen ausschneiden oder kleine Brötchen formen und wie im Rezept angegeben backen.





## Käse-Gurken-Sandwiches

16 Stück

### Für die Walnussbutter:

100 g Walnusskerne  
150 g weiche Butter  
4-5 TL Birnendicksaft oder  
flüssiger Honig  
Salz, Pfeffer

### Für die Sandwiches:

16 Scheiben Toastbrot  
8 Salatblätter  
400 g Weichkäse mit Edelpilz  
400 g Salatgurke  
32 Walnusskernhälften

**Zubereitungszeit: 30 Minuten,  
ohne Abkühlzeit**

### Insgesamt:

E: 131 g, F: 420 g, Kh: 333 g,  
kJ: 2327, kcal: 5644

### Einfach

**1.** Für die Walnussbutter Walnusskerne fein mahlen und unter die Butter rühren. Mit Birnendicksaft oder Honig, Salz und Pfeffer würzen.

- Für die Sandwiches Weißbrotscheiben toasten, abkühlen lassen und von einer Seite mit Walnussbutter bestreichen. Salatblätter waschen und trocken tupfen. 8 Toastscheiben mit je 1 Salatblatt belegen.
- Weichkäse in Scheiben schneiden. Gurke waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Gurke ebenfalls in Scheiben schneiden.
- Die mit Salatblättern belegten Brotscheiben mit Gurkenscheiben, Käsescheiben und Walnusskernhälften belegen. Restliche Brotscheiben darauf legen, leicht andrücken und diagonal halbieren.

### Tipp:

Sie können die Sandwiches bereits einige Stunden vor dem Verzehr zubereiten. Dann einzeln in Frischhaltefolie wickeln oder in einer verschließbaren Dose aufbewahren. Sie können die Walnussbutter nach Belieben mit etwas Williamsgeist verfeinern.

## Käsekugeln

Etwa 40 Kugeln

### Für den Brandteig:

250 ml (½ l) Wasser  
70 g Butter oder Margarine  
1 gestr. TL Salz  
150 g Dinkel-Vollkornmehl  
1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss  
4-5 Eier (Größe M)

### Für den Knetteig:

50 g Dinkel-Vollkornmehl  
1 Prise Salz  
50 g Butter oder Margarine  
50 g fein geriebener Emmentaler-Käse

### Zum Bestreuen:

30 g geriebener Emmentaler-Käse

**Zubereitungszeit: 45 Minuten,  
ohne Abkühlzeit**

**Backzeit: 20-25 Minuten je Backblech**



**Insgesamt:**

E: 84 g, F: 156 g, Kh: 136 g,  
kJ: 9580, kcal: 2289

**Raffiniert**

1. Für den Brandteig Wasser mit Butter oder Margarine und Salz am besten in einem Stieltopf zum Kochen bringen. Dinkelmehl mit Muskat mischen, auf einmal in die von der Kochstelle genommene Flüssigkeit schütten. Mit einem Kochlöffel zu einem glatten Kloß rühren und unter Rühren etwa 1 Minute erhitzen.
2. Den heißen Kloß sofort in eine Rührschüssel geben. Nach und nach Eier mit Handrührgerät mit Knethaken auf höchster Stufe unterarbeiten. Die Eiermenge hängt von der Beschaffenheit des Teiges ab. Er muss stark glänzen und so von einem Löffel abreißen, dass lange Spitzen hängen bleiben. Den Brandteig abkühlen lassen.
3. Für den Knetteig Dinkelmehl in eine Rührschüssel geben. Salz und Butter oder Margarine hinzufügen. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe gut durcharbeiten. Käse kurz unterkneten.
4. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verkneten. Sollte er kleben, ihn in Folie gewickelt eine Zeit lang kalt stellen.
5. Von dem Brandteig mit zwei Teelöffeln (mit kaltem Wasser abgespült) etwa 40 Häufchen abstechen und auf Backbleche (gefettet, mit Backpapier belegt) setzen. Dabei die Teelöffel zwischendurch gelegentlich abspülen.
6. Den Knetteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Mit einem runden Ausstecher etwa 40 runde Plättchen (Ø 4 cm) ausstechen, auf die Brandteighäufchen legen und mit Käse

bestreuen. Die Backbleche nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den Backofen schieben.

**Ober-/Unterhitze:** etwa 200 °C (vorgeheizt)

**Heißluft:** etwa 180 °C (vorgeheizt)

**Gas:** Stufe 3-4 (vorgeheizt)

**Backzeit:** 20-25 Minuten je Backblech.

7. Die Käsekugeln mit dem Backpapier von den Backblechen auf Kuchenroste ziehen. Käsekugeln erkalten lassen.



## Käsepäckchen, eingelgt

12 Stück

300 g Schafkäse

1 Zucchini (200 g)

### Für die Marinade:

2 EL Weißweinessig

Salz, etwas Zucker

1 TL zerstoßene, rosa Pfefferkörner

1 TL schwarze Pfefferkörner

1 TL grüne Pfefferkörner

(aus dem Glas)

250 ml (1/2 l) Olivenöl

1 Zwiebel

1 rote Chilischote

2 EL grob gehackte Kräuter, z. B.

Thymian, Estragon, Rosmarin

1 Lorbeerblatt

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Durchziehzeit**

### Insgesamt:

E: 56 g, F: 307 g, Kh: 13 g,

kJ: 12548, kcal: 2995

**Raffiniert**

1. Schafkäse in 12 Würfel schneiden. Zucchini waschen, abtrocknen und die En-

den abschneiden. Zucchini mit Hilfe eines Sparschälers längs in dünne Scheiben schneiden.

2. Zucchini scheiben in kochendes Salzwasser geben, einmal aufkochen lassen, mit einem Schaumloß herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen. Zucchini scheiben trockentupfen.
3. Die Schafkäsewürfel mit den Zucchini scheiben umwickeln, evtl. mit einem Holzstäbchen feststecken und in gründlich gereinigte und gespülte Gläser schichten.
4. Für die Marinade Essig mit Salz, Zucker und Pfefferkörnern verrühren, Olivenöl unterschlagen. Zwiebel abziehen, zuerst in Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen.
5. Chilischote abspülen, trockentupfen, halbieren, entstielen und entkernen. Chilihälften in kleine Würfel schneiden. Chiliwürfel, Kräuter und Lorbeerblatt unter die Marinade rühren.
6. Die Marinade über die eingeschichteten Käsepäckchen gießen. Die Gläser verschließen, 2-3 Tage kalt stellen und durchziehen lassen.



## Käseplatte

6 Portionen

### Für die Schwarzbrotecken:

125 g weiche Butter  
125 g Doppelrahm-Frischkäse  
etwas gehackte Petersilie  
Salz, Paprikapulver edelsüß  
8 Schwarzbrotscheiben

### Für die Emmentaler-Rollen:

70 g Emmentaler-Käse im Stück  
2 EL Kondensmilch  
1/2 TL Sardellenpaste  
4 Scheiben kalter Braten oder  
Bratenaufschwitz (nicht zu dünn  
geschnitten)

### Für die Alm-Schnitten:

50 g weiche Butter  
2 Ecken Sahneschmelzkäse (je 62,5 g)  
1 TL Salatmayonnaise  
2 EL Naturjoghurt, Salz  
8 Scheiben Pumpernickel  
halbierte, entkernte, grüne  
Weintrauben  
Petersilienblättchen

**Zubereitungszeit: 50 Minuten,  
ohne Kühlzeit**

### Insgesamt (Schwarzbrotecken):

E: 36 g, F: 148 g, Kh: 158 g,  
kJ: 8953, kcal: 2129

### Insgesamt (Emmentaler-Rollen):

E: 56 g, F: 37 g, Kh: 3 g,  
kJ: 2381, kcal: 568

### Insgesamt (Alm-Schnitten):

E: 41 g, F: 88 g, Kh: 170 g,  
kJ: 6917, kcal: 1658

### Für Gäste

1. Für die Schwarzbrotecken Butter mit Frischkäse und Petersilie verrühren. Mit Salz und Paprika abschmecken.
2. 6 Schwarzbrotscheiben mit der Creme bestreichen. Jeweils 3 Scheiben aufeinander legen und mit je 1 Schwarzbrotscheibe bedecken.
3. Die geschichteten Schwarzbrot-schnitten gut beschweren (z. B. ein Schneidebrett darauf legen und zusätz-

lich mit Konservendosen beschweren) und über Nacht kalt stellen.

4. Die Schwarzbrotschnitten in Dreiecke schneiden.
5. Für die Emmentaler-Rollen Käse fein reiben, in eine Schüssel geben und mit Kondensmilch verrühren, Sardellenpaste unterrühren. Die Käsecreme auf den Bratenscheiben verteilen und jeweils aufrollen.
6. Für die Alm-Schnitten Butter mit Schmelzkäsecreme, Mayonnaise und Joghurt verrühren, mit Salz abschmecken. Die Käsecreme in einen Spritzbeutel mit Sternfüllung füllen.
7. Die Pumpernickelscheiben in etwa 3 x 3 cm große Stücke schneiden. Die Hälften der Pumpernickelstücke mit der Käsecreme bespritzen. Die restlichen Pumpernickelstücke darauf legen, leicht andrücken, mit kleinen Käse-cremetupfen verzieren und mit Weintraubenhälften garnieren.
8. Die Schwarzbrotecken, Emmentaler-Rollen und Alm-Schnitten auf einer Platte anrichten. Mit Petersilien-blättchen garnieren.

## Käseringe und -windbeutel

6 Portionen

### Für den Brandteig:

125 ml (1/2 l) Wasser  
1 Prise Salz  
30 g Butter  
75 g Weizenmehl  
25 g Speisestärke  
2-3 Eier (Größe M)  
1/2 gestr. TL Dr. Oetker Backin

### Zum Ausbacken:

1 kg Frittierzett

**Für die Füllung:**

125 g weiche Butter  
100 g Roquefort  
(Blauschimmelkäse)  
125 ml (1/4 l) Schlagsahne  
1 schwach geh. TL Dr. Oetker  
Sahnesteif

**Zum Bestreuen:**

gehackte Petersilie  
Kümmelsamen, Mohnsamen  
Paprikapulver edelsüß

**Zubereitungszeit: 60 Minuten**

**Backzeit: etwa 20 Minuten**

**Insgesamt:**

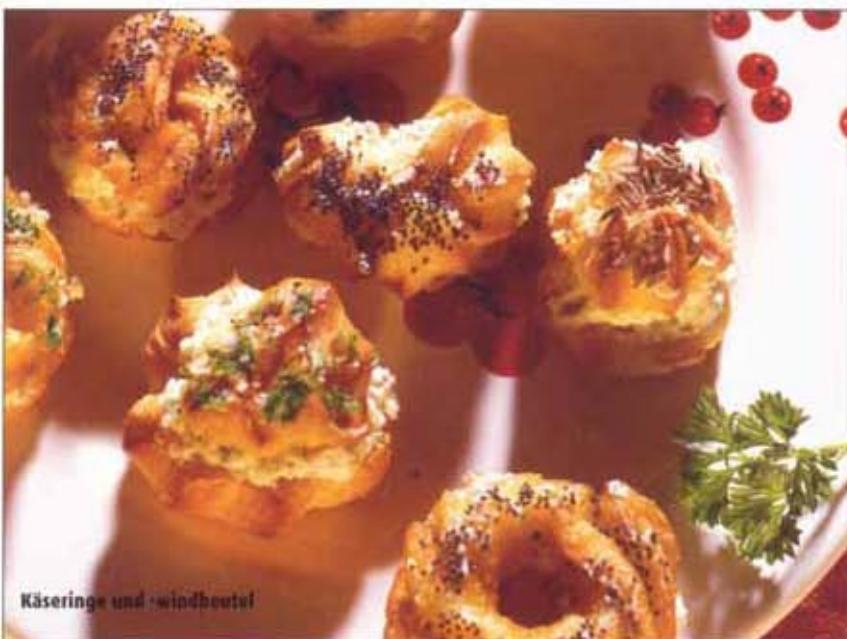
E: 58 g, F: 235 g, Kh: 100 g,  
kJ: 11600 , kcal: 2772

**Dauert länger**

**1.** Für den Teig Wasser mit Salz und Butter am besten in einem Stieltopf zum Kochen bringen. Mehl mit Speisestärke mischen, sieben, auf einmal in die von der Kochstelle genommene Flüssigkeit schütten. Mit einem Kochlöffel zu einem glatten Kloß rühren, unter Rühren etwa 1 Minute erhitzen. Den heißen Kloß sofort in eine Rührschüssel geben. Nach und nach 2 Eier mit Handrührgerät mit Knethaken auf höchster Stufe unterrühren. Backpulver unter den erkalteten Teig arbeiten. Ein Drittel des Teiges für die Käseringe abnehmen.

**2.** Das restliche Ei verschlagen, nach und nach unter den restlichen Teig rühren. Die Eiermenge hängt von der Beschaffenheit des Teiges ab. Er muss stark glänzen und so von einem Löffel abreißen, dass lange Spalten hängen bleiben.

**3.** Für die Käseringe den abgenommenen, festeren Teig in einen Spritzbeu-



Käseringe und -windbeutel

tel mit kleiner Sterntüle füllen. Je- weils 1-2 kleine Ringe (Ø etwa 4 cm) auf einen Bogen Backpapier (gefettet) spritzen.

**4.** Frittierfett in einem hohen Topf erhitzen (etwa 170 °C). Die Teigringe portionsweise mit dem Papier kurz in das heiße Fett tauchen. Das Papier herausziehen. Die Ringe schwimmend in dem siedenden Ausbackfett von beiden Seiten hellbraun backen. Käseringe mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und erkalten lassen.

**5.** Für die Windbeutel den restlichen Teig in einen Spritzbeutel mit kleiner Sterntüle füllen und Teighäufchen in Größe einer halben Walnuss mit Abstand auf ein Backblech (gefettet, gemehlt) spritzen (die Teighäufchen werden etwa doppelt so groß). Das Backblech in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: 200-220 °C  
(vorgeheizt)

Heißluft: 180-200 °C (vorgeheizt)

Gas: etwa Stufe 4 (vorgeheizt)

Backzeit: etwa 20 Minuten.

**6.** Die Windbeutel mit dem Backpapier vom Backblech auf einen Kuchenrost ziehen. Von jedem Windbeutel einen kleinen Deckel abschneiden. Käseringe aufschneiden.

**7.** Für die Füllung Butter geschmeidig rühren. Roquefort mit einer Gabel zerdrücken und unterrühren. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und unter die Butter-Käse-Masse heben. Die Käseringe und -windbeutel mit der Käsecreme füllen.

**8.** Die Käseringe von einer Seite und die Deckel dünn mit der restlichen Käsecreme bestreichen, wahlweise mit Petersilie, Kümmel, Mohn oder Paprika bestreuen. Die Deckel wieder auf die Käseringe und -windbeutel legen.

**Tipp:**

Anstelle der Käsecreme können Sie auch fertigen Kräuterquark (evtl. mit etwas Milch glatt gerührt) und pikant abgeschmeckten Frischkäse verwenden.

## Käse-Roulade

24 Scheiben

### Für den Teig:

50 g Butter  
50 g Weizenmehl  
250 ml (1/4 l) Milch  
150 g geriebener Bergkäse  
4 Eigelb (Größe M)  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
frisch geriebene Muskatnuss  
4 Eiweiß (Größe M)

### Für die Füllung:

je 1 gelbe und grüne Paprikaschote  
2 Bund Schnittlauch  
300 g Doppelrahm-Frischkäse  
Cayennepfeffer  
50 g geriebener Bergkäse

**Zubereitungszeit: 60 Minuten,**

**ohne Abkühlzeit**

**Backzeit: etwa 15 Minuten**

### Insgesamt:

E: 134 g, F: 241 g, Kh: 68 g,  
kJ: 12539, kcal: 2995

### Vegetarisch

1. Für den Teig Butter in einem Topf zerlassen. Mehl hinzufügen, unter Rühren so lange erhitzen, bis es hellgelb ist. Milch hinzugießen und mit einem Schneebesen durchschlagen. Darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Käse hinzufügen und unter Rühren darin schmelzen. Topf von der Kochstelle nehmen.
2. Eigelb unter die Milch-Käse-Masse rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eiweiß steif schlagen und unterheben.
3. Die Teigmasse auf ein Backblech (30 x 40 cm, mit Backpapier belegt) geben und glatt streichen. Das Backblech in den Backofen schieben.
4. Das Backblech auf einen Kuchenrost stellen. Die Käse-Gebäckplatte leicht abkühlen lassen.
5. Für die Füllung Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden.
6. Frischkäse mit Paprikawürfeln und Schnittlauchröllchen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
7. Die Käse-Gebäckplatte quer halbieren. Die Frischkäsemasse darauf verteilen und mit dem Backpapier zu zwei kleinen Rouladen aufrollen. Die Rouladen mit Käse bestreuen und kurz unter dem vorgeheizten Grill des Backofens gratinieren, abkühlen lassen.
8. Die Rouladen in Scheiben geschnitten und auf einer Platte anrichten.



Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

(vorgeheizt)

Heißluft: etwa 160 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 2-3 (vorgeheizt)

Backzeit: etwa 15 Minuten.

4. Das Backblech auf einen Kuchenrost stellen. Die Käse-Gebäckplatte leicht abkühlen lassen.

5. Für die Füllung Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden.

6. Frischkäse mit Paprikawürfeln und Schnittlauchröllchen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

7. Die Käse-Gebäckplatte quer halbieren. Die Frischkäsemasse darauf verteilen und mit dem Backpapier zu zwei kleinen Rouladen aufrollen. Die Rouladen mit Käse bestreuen und kurz unter dem vorgeheizten Grill des Backofens gratinieren, abkühlen lassen.

8. Die Rouladen in Scheiben geschnitten und auf einer Platte anrichten.

## Käsesalat in Tomaten

4-6 Portionen

300 g Emmentaler-Käse  
(in 3 mm dicken Scheiben)

150 g Salatmayonnaise

2 EL Naturjoghurt

40 g abgezogene, gehackte Mandeln

1 roter Apfel

frisch gemahlener Pfeffer

8-10 Tomaten

Salatblätter nach Belieben

**Zubereitungszeit: 35 Minuten**



Käsesalat mit Putenbrust

Insgesamt:

E: 97 g, F: 188 g, Kh: 38 g,  
kJ: 9312, kcal: 2222

## Für Gäste

1. Käse entrinden und in Würfel schneiden. Mayonnaise mit Joghurt in einer Schüssel verrühren, Mandeln unterrühren.
2. Apfel gründlich waschen, abtrocknen, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Apfelstreifen und Käsewürfel unter die Mayonnaise rühren, mit Pfeffer würzen.
3. Tomaten waschen, abtrocknen und jeweils einen Deckel abschneiden. Tomaten mit einem Teelöffel aushöhlen (das Innere für Tomatensuppe oder -sauce verwenden).
4. Die Tomaten mit dem Käsesalat füllen. Die Deckel jeweils darauf setzen. Restlichen Käsesalat nach Belieben auf gewaschenen, trockengetupften Salatblättern anrichten.

## Käsesalat mit Putenbrust

8-10 Portionen

## Für den Salat:

900 g Emmentaler-Käse, in Scheiben  
 350 g geräucherter  
 Putenbrustaufschnitt  
 2 Bund Radieschen  
 2 gelbe Paprikaschoten  
 1 große Stange Porree (Lauch)

## Für die Sauce:

100 ml Rotweinessig  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
 125 ml (1/1 l) kalt gepresstes  
 Sonnenblumenöl

70 g Sonnenblumenkerne

**Zubereitungszeit: 30 Minuten,  
 ohne Kühlzeit**

Insgesamt:

E: 342 g, F: 429 g, Kh: 37 g,  
kJ: 22518, kcal: 5383

## Schnell

1. Für den Salat Käsescheiben entrinde, der Länge nach dritteln, in schmale Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Putenbrust ebenfalls in feine Streifen schneiden.
2. Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und vierteln. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trocken tupfen und ebenfalls in Streifen schneiden. Porree putzen, die Stange längs halbieren, waschen, abtropfen lassen und sehr fein schneiden.
3. Für die Sauce Essig mit Salz und Pfeffer verrühren, Sonnenblumenöl unterschlagen. Putenbruststreifen und das vorbereitete Gemüse unter die Käsestreifen heben. Die Sauce untermengen. Den Salat mit Sonnenblumenkernen bestreuen und bis zum Servieren kalt stellen.

## Käseschnittchen, gemischt

20 Schnitten, je 4 Stück pro Sorte

10 Scheiben Kastenvollkornbrot  
100 g Schnittlauchbutter  
4 rote Weintrauben  
etwa 5 Radieschen  
1 Stängel Petersilie  
1 Stängel Basilikum  
2 Tomaten  
1 frische Feige  
2 Physalis  
4 Scheiben Butterkäse (etwa 120 g)  
8 Käserosetten (Tête de moin)  
(etwa 120 g)

4 Scheiben Burlander-Käse  
(etwa 80 g)  
2 dünne Scheiben Ziegenfrischkäse  
von der Rolle (etwa 20 g)  
1 EL geröstete Sonnenblumenkerne  
4 Scheiben Ziegenkäse (etwa 80 g)  
Paprikapulver edelsüß

Außerdem:

8 Holzspießchen

**Zubereitungszeit: 35 Minuten**

Insgesamt:

E: 125 g, F: 208 g, Kh: 212 g,  
kj: 13618, kcal: 3258

### Einfach

1. Brotscheiben dünn mit Schnittlauchbutter bestreichen und halbieren. Weintrauben waschen, trockentupfen, halbieren und entkernen. Radieschen putzen, waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Petersilie und Basilikum abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Einige Petersilienblättchen fein hacken. Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren. Die Stängelansätze herausschneiden. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden.
3. Feige vorsichtig abwaschen, trocken-tupfen und vierteln. Physalis aus der Hülle zupfen, abspülen, abtrocknen und halbieren.
4. Butterkäsescheiben halbieren und aufrollen. Auf 4 Schnittchen je 2 Käserollen und eine halbe Weintraube legen. Mit einem Holzstäbchen feststecken.
5. Jeweils 2 Käserosetten auf 4 weitere Schnittchen legen und diese mit Petersilienblättchen garnieren.
6. Burlander-Käse in kleine Dreiecke schneiden. Die Käsedreiecke abwechselnd dachziegelartig mit Radieschenscheiben auf 4 Schnittchen legen. Schnittchen mit fein gehackter Petersilie bestreuen.
7. Ziegenfrischkäsescheiben halbieren und auf 4 Schnittchen legen. Je eine halbe Physalis und ein Feigenstück darauf legen, mit Sonnenblumenkernen bestreuen.
8. Aus den Ziegenkäsescheiben kleine Rauten ausschneiden. Die restlichen 4 Schnittchen mit je 2 Tomatenscheiben und dekorativ mit den Käserauten belegen. Mit Basilikum garnieren und mit Paprika bestreuen.



## Käseschnittchen, gerollt

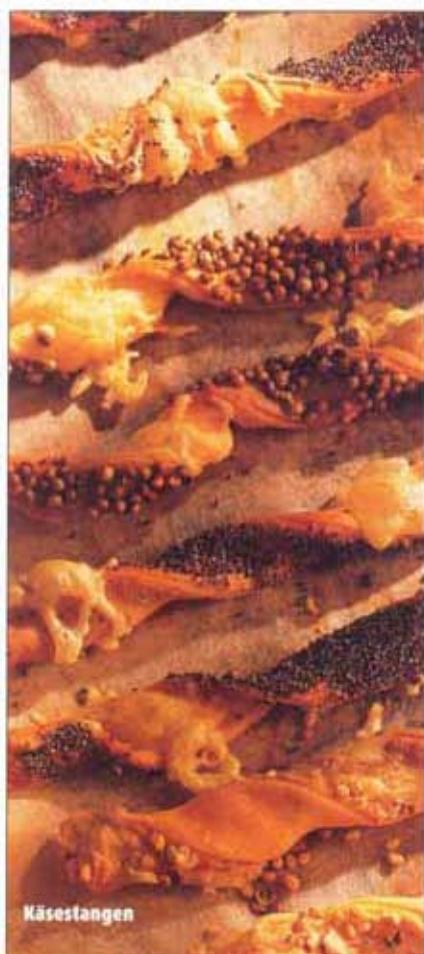
9 Stück

3 große längliche Pumpernickelscheiben (etwa 150 g)  
100 g Kräuter-Frischkäse  
einige küchenfertig vorbereitete Blätter Römersalat  
9 Scheiben Butterkäse (etwa 270 g)  
5 grüne, gewaschene Weintrauben  
etwas Basilikum-Pesto

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 78 g, F: 103 g, Kh: 63 g,  
kJ: 6272, kcal: 1500



### Gut vorzubereiten

1. Pumpernickelscheiben etwas dicker mit Frischkäse bestreichen. Die Scheiben jeweils in 3 gleich große Schnittchen schneiden.
2. Salatblätter in kleine Stücke zupfen. Die Schnittchen am Rand damit belegen. Käsescheiben aufrollen und in die Mitte der Schnittchen legen, etwas eindrücken. Weintrauben halbieren. Die Schnittchen mit den Weintraubenhälfen und etwas Basilikum-Pesto garnieren.

### Tipp:

Die Käseröllchen mit den Weintrauben evtl. mit einem Holzstäbchen feststecken.

## Käsestangen

Etwa 35 Stück

300 g TK-Blätterteig

### Zum Bestreichen:

1 Eigelb  
1 EL Milch

### Für die Füllung:

75 g geriebener Appenzeller-Käse  
Paprikapulver edelsüß  
frisch gemahlener Pfeffer, Hagelsalz  
Mohnsamen  
Sesamsamen  
Kümmelsamen

**Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Aufbau- und Abkühlzeit**  
**Backzeit: etwa 15 Minuten je Backblech**

**Insgesamt:**

E: 50 g, F: 121 g, Kh: 125 g,  
kJ: 7502, kcal: 1793

### Einfach

1. Blätterteig nebeneinander zugedeckt bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Die Teigplatten aufeinander legen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (etwa 20 x 40 cm) ausrollen.
2. Zum Bestreichen Eigelb mit Milch verschlagen. Die Teigplatte mit etwas von der Eigelbmilch bestreichen. Eine Teighälfte mit Käse, Paprika und Pfeffer bestreuen. Die andere Teighälfte darüber klappen und gut andrücken.
3. Die Teigplatte in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Teigstreifen spiralförmig drehen und auf Backbleche (mit Backpapier belegt) legen. Die Enden der Teigstangen etwas fest drücken. Teigstangen mit der restlichen Eigelbmilch bestreichen. Mit Hagelsalz, Mohn, Sesam und Kümmel bestreuen. Die Backbleche nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den Backofen schieben.  
Ober-/Unterhitze: 200-220 °C (vorgeheizt)  
Heißluft: 180-200 °C (vorgeheizt)  
Gas: etwa Stufe 4 (vorgeheizt)  
Backzeit: etwa 15 Minuten je Backblech.
4. Die Käsestangen mit dem Backpapier von den Backblechen auf Kuchenroste ziehen. Käsestangen erkalten lassen.

### Abwandlung:

#### Käsestangen mit Bacon.

Die Käsestangen schmecken noch würziger, wenn Sie zusätzlich 75 g Bacon (Frühstücksspeck) in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Käse auf den Teig streuen.

### Tipp:

Die Käsestangen schmecken frisch am besten. Sie können auch eingefroren und vor Verzehr kurz aufgebacken werden.



## Käse-Wraps

12 Stück

### Für den Teig:

80 g Butter oder Margarine  
1 TL Fenchelsamen  
80 g Weizenmehl  
2 Eier (Größe M)  
1/2 TL Salz  
100 g geriebener Parmesan-Käse  
100 g geriebener Raclette-Käse  
1-2 TL getrockneter Thymian  
125 ml (1/2 l) Milch

### Für den Salat:

80 g Rauke (Rucola)  
250 g Möhren  
2 EL Balsamico-Essig  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
1 TL mittelscharfer Senf  
2 EL Olivenöl  
30 g gehackte Haselnusskerne

**Zubereitungszeit: 90 Minuten,  
ohne Abkühlzeit**

**Backzeit: etwa 12 Minuten je  
Backblech**

### Insgesamt:

E: 109 g, F: 184 g, Kh: 79 g,  
kj: 10154, kcal: 2446

### Vegetarisch

**1.** Für den Teig Butter oder Margarine zerlassen. Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Mehl, Eier, Salz, beide Käsesorten, Thymian, Fenchel, Butter oder Margarine und Milch in eine Rührschüssel geben. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Rührbesen verrühren.

**2.** Den Teig esslöffelweise in großen Abständen voneinander auf Backbleche (mit Backpapier belegt) geben und zu runden Fladen (Ø etwa 14 cm) verstreichen. Die Backbleche nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den Backofen schieben.  
Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)  
Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt)  
Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt)  
Backzeit: etwa 12 Minuten je Backblech.  
**3.** Die fertigen Fladen noch heiß vom Backpapier nehmen. Jeden Fladen bis

zur Mitte einmal einschneiden und zu einer Tüte formen. Die Tüten in Gläser oder Tassen setzen und erkalten lassen.

4. Für den Salat Rauke putzen, waschen und abtropfen lassen oder trocken-schleudern. Möhren putzen, schälen, waschen und grob raspeln.
5. Essig mit Salz, Pfeffer und Senf verrühren. Olivenöl unterschlagen. Die Sauce evtl. nochmals mit den Gewürzen abschmecken. Rauke, Möhrenraspel und Haselnusskerne in eine Schüssel geben und mit der Sauce vermengen.
6. Die Fladentüten mit dem Salat füllen. Fladentüten evtl. mit kleinen Holzstäbchen feststecken oder in Pergamentpapiertüten wickeln.

### Tipp:

Wraps sind gefüllte und aufgewickelte Teigfladen. Wer die Fladen nicht selbst machen möchte, kann sie auch fertig kaufen. Es gibt sie in unterschiedlichen Größen z. B. unter den Namen »Soft Tacos«, »Spinach Wraps« oder »Wrap Tortillas« im Handel. Die Teigfladen vor dem Füllen nach Packungsanleitung erwärmen, damit sie geschmeidiger sind und beim Aufrollen nicht brechen.

## Käse-Zucchini-Schnittchen

10 Stück

1 Zucchini

1-2 EL Olivenöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

10 lange Schnittlauchhalme

1 Stängel glatte Petersilie

1 kleines Vollkornbaguette

2-3 EL Kräuter Crème fraîche

5 Scheiben Hühnchkäse (etwa 150 g)

100 g Schafkäse im Stück

**Zubereitungszeit: 25 Minuten,  
ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 70 g, F: 100 g, Kh: 110 g,  
kJ: 6800, kcal: 1630

**Raffiniert**

1. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Von der Zucchini längs 10 dünne Scheiben abschneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zucchini scheiben darin kurz von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini scheiben erkalten lassen.
2. Schnittlauch und Petersilie abspülen, trocken tupfen. Von der Petersilie die Blättchen vom Stängel zupfen und zum Garnieren beiseite legen.
3. Baguette in 10 Scheiben schneiden und mit Crème fraîche bestreichen. 5 Zucchini scheiben mit je einer Käsescheibe belegen, von der schmalen Seite her aufrollen und mit einem Schnittlauchhalm zusammenbinden.
4. Schafkäse längs in 5 etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Je einen Schafkäse streifen in die restlichen Zucchini scheiben einrollen und ebenfalls mit

einem Schnittlauchhalm zusammenbinden. Käse-Zucchini-Röllchen auf die Schnittchen legen, mit Petersilienblättchen und Pfeffer bestreut servieren.

**Tipp:**

Die Schnittlauchhalme lassen sich leicht binden, wenn man sie vorher von der Spitze zum Ende hin mit einem Finger glatt streicht oder sie für einige Sekunden in kochendes Wasser taucht.

## Kasseler-Kürbis-Spießchen

24 Stück

4 dicke Scheiben Kasseler Rücken (je etwa 100 g)  
1 Glas eingelegter Kürbis (Abtropfgewicht 400 g)  
2 Zucchini (etwa 300 g)  
4 EL Speiseöl  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

**Außerdem:**

Holzstäbchen



Käse-Zucchini-Schnittchen



**Zubereitungszeit: 35 Minuten,  
ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 74 g, F: 74 g, Kh: 11 g,  
kJ: 4200, kcal: 1000

**Einfach**

1. Kasseler scheiben unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 x 2 cm große Würfel schneiden.
2. Kürbis in einem Sieb abtropfen lassen und 48 gleich große Würfel aussuchen. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in etwa 7 mm dicke Scheiben schneiden.
3. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Nacheinander Kasselerwürfel, Zucchini scheiben und Kürbiswürfel darin kurz braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und erkalten lassen.
4. Zucchini scheiben, Kürbis- und Kasselerwürfel auf Holzstäbchen stecken und auf einer Platte anrichten.



## Kastenkuchen mit grünem Pfeffer

Etwa 18 Scheiben

### Zum Vorbereiten:

30 g eingelegter grüner Pfeffer

### Für den Rührteig:

150 g Butter oder Margarine

2 gestr. TL Salz

1 Prise gemahlene Gewürznelken

1 Msp. gemahlener Kurkuma

(Gelbwurz)

2 Eier (Große M)

200 g Weizenmehl (Type 550)

150 g Maismehl

3 gestr. TL Dr. Oetker Backin

2 EL Obstessig

200 ml Wasser

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Backzeit: 40-45 Minuten

### Insgesamt:

E: 48 g, F: 147 g, Kh: 252 g,

kJ: 10675, kcal: 2550

### Raffiniert - herhaft

1. Zum Vorbereiten Pfefferkörner abspülen, abtropfen lassen und klein hacken.
2. Für den Teig Butter oder Margarine mit Handrührgerät mit Rührbesen auf höchster Stufe geschmeidig rühren. Gewürze hinzufügen. Eier nach und nach unterrühren (jedes Ei etwa 1/2 Minute).
3. Beide Mehlsorten mit Backpulver mischen, abwechselnd in 2 Portionen mit Essig und Wasser auf mittlerer Stufe unterrühren. Pfefferkörner unterheben.
4. Den Teig in eine Kastenform (25 x 11 cm, gefettet, gemehlt) füllen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C  
(vorgeheizt)

Heißluft: etwa 160 °C (nicht vorgeheizt)

Gas: Stufe 2-3 (nicht vorgeheizt)

Backzeit: 40-45 Minuten.

5. Die Form auf einen Kuchenrost stellen. Den Kuchen etwa 10 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auf einen mit Backpapier belegten Kuchenrost stürzen. Kuchen wiedergekehrt und erkalten lassen.

**Tipp:** Der Kastenkuchen passt gut zu Leberterrine oder Rillettes.

## Kastenweißbrot

Etwa 30 Scheiben

500 g Weizenmehl  
1 Pck. Dr. Oetker Trockenbackhefe  
1 gestr. TL Zucker  
1 schwach geh. TL Salz

2 Eier, 1 Eigelb (Größe M)  
etwa 100 ml lauwarme Milch  
1 Becher (150 g) Crème fraîche  
Semmelbrösel

**Zubereitungszeit: 20 Minuten,  
ohne Teiggezeit**  
**Backzeit: 40-50 Minuten**

Insgesamt:  
E: 79 g, F: 77 g, Kh: 386 g,  
kJ: 10797, kcal: 2587

#### Klassisch

1. Mehl in eine Rührschüssel sieben, mit Trockenbackhefe sorgfältig vermischen.

Zucker, Salz, Eier, Eigelb, Milch und Crème fraîche hinzufügen.

2. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.
3. Den Teig kurz durchkneten, in eine Kastenform (30 x 11 cm gefettet, mit Semmelbröseln ausgestreut) geben und nochmals so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.
4. Die Teigoberfläche der Länge nach etwa 1 cm tief einschneiden (nicht

drücken) und mit Wasser bestreichen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: 180-200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: 160-180 °C (nicht vorgeheizt)

Gas: etwa Stufe 3 (nicht vorgeheizt)

Backzeit: 40-50 Minuten.

5. Das Weißbrot aus der Form nehmen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

#### Tipp:

Den Teig zubereiten und in einem Brotbackautomaten nach Anleitung backen (Herstellerhinweise beachten).



Kastenweissbrot

## Kaviarschnitten

4 Portionen

75 g weiche Butter  
 50 g Beluga-Kaviar  
 8 kleine Scheiben Baguette-Brot  
 6-8 Blätter Kopfsalat  
 Zitronenscheiben  
 Zwiebelringe  
 gewaschene, trockengetupfte  
 Petersilienzweige

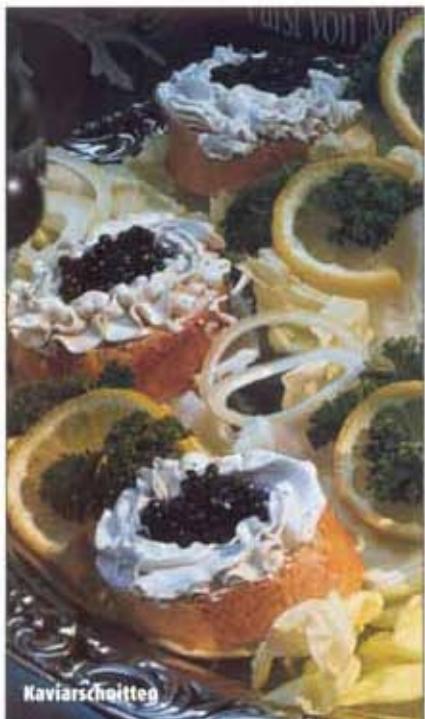
**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

Insgesamt:

E: 27 g, F: 73 g, Kh: 89 g,  
 kj: 4729, kcal: 1130

Für Gäste

1. Butter schaumig rühren, knapp die Hälfte des Kaviars zerdrücken und unter die Butter rühren.



2. Die Baguettescheiben mit etwas Kaviarbutter bestreichen, restliche Kaviarbutter in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und einen Kranz auf die Baguettescheiben spritzen. Den restlichen Kaviar jeweils in die Mitte der gespritzten Kränze geben.
3. Kopfsalat waschen, putzen, trocken tupfen und auf einer Platte verteilen. Die Kaviarschnitten darauf anrichten. Mit Zitronenscheiben, Zwiebelringen und Petersilienzweigen garnieren.

## Kefirkaltschale mit Früchten

2 Portionen

100 g frische Johannisbeeren  
 100 g frische Himbeeren  
 500 ml (1/2 l) Kefir oder Buttermilch  
 2-3 EL Zucker

4 gewaschene, trockengetupfte  
 Johannisbeerrispen  
 Zitronenmelisseblättchen

## Rezeptvorschläge für ein Tea-Time-Buffet

Für ein Tea-Time-Buffet benötigen Sie für 10-12 Personen:

- 1 x Rezept **Käseroulade** Seite 188  
 2 x Rezept **Lachsschnittchen, gefüllt** Seite 221  
 1,5 x Rezept **Kaviarschnitten** Seite 196  
 2 x Rezept **Canapés mit Parmaschinken und Melonen** Seite 49  
 2x Rezept **Florentiner Türmchen** Seite 110

**Vorbereitungen am Tag des Buffets:**

- 6 Stunden vorher: • Lachscremeschnittchen zubereiten, zudecken und kalt stellen.  
 5 Stunden vorher: • Für die Florentiner Türmchen die Hälfte der Himbeeren pürieren und süßen.  
 4-5 Stunden vorher: • Käseroulade backen, füllen, aufschneiden und mit Käse bestreuen.  
     • Evtl. kurz vor dem Essen gratinieren.  
 3-4 Stunden vorher: • Canapés zubereiten und kalt stellen.  
 2 Stunden vorher: • Florentiner Türmchen zusammensetzen und das Püree separat dazu servieren.  
 1 Stunde vorher: • Kaviarschnitten zubereiten und kalt stellen.

**Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:**

- 1 x Rezept **Kräcker mit zweierlei Käsecreme** Seite 206  
 1 x Rezept **Tramezzini mit Eiercreme** Seite 395  
 1,5 x Rezept **Französisches Landbrot mit Lachstatar** Seite 114  
 2 x Rezept **Forellencreme** Seite 112  
 2 x Rezept **Chicken-Schnittchen** Seite 55



Kefirkaltschale mit Früchten

**Zubereitungszeit: 20 Minuten,  
ohne Kühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 19 g, F: 6 g, Kh: 70 g,  
kJ: 1865, kcal: 446

**Preiswert**

1. Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen und von den Rispen lösen. Himbeeren verlesen, evtl. kurz abspülen und trockentupfen. Beeren in eine hohe Rührschüssel geben, Kefir oder Buttermilch und Zucker unterrühren, kalt stellen.
2. Kefirkaltschale in Suppentellern anrichten. Mit Johannisbeerrispen und Melisseblättchen garniert servieren.

**Tipp:**

Die Kaltschale mit dem Mixstab pürieren und durch ein Sieb gießen.

## Kiwiaufstrich, fruchtig

8 Portionen (etwa 380 g)

- 2 Kiwis  
2 EL Apfelkraut (Brotaufstrich)

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

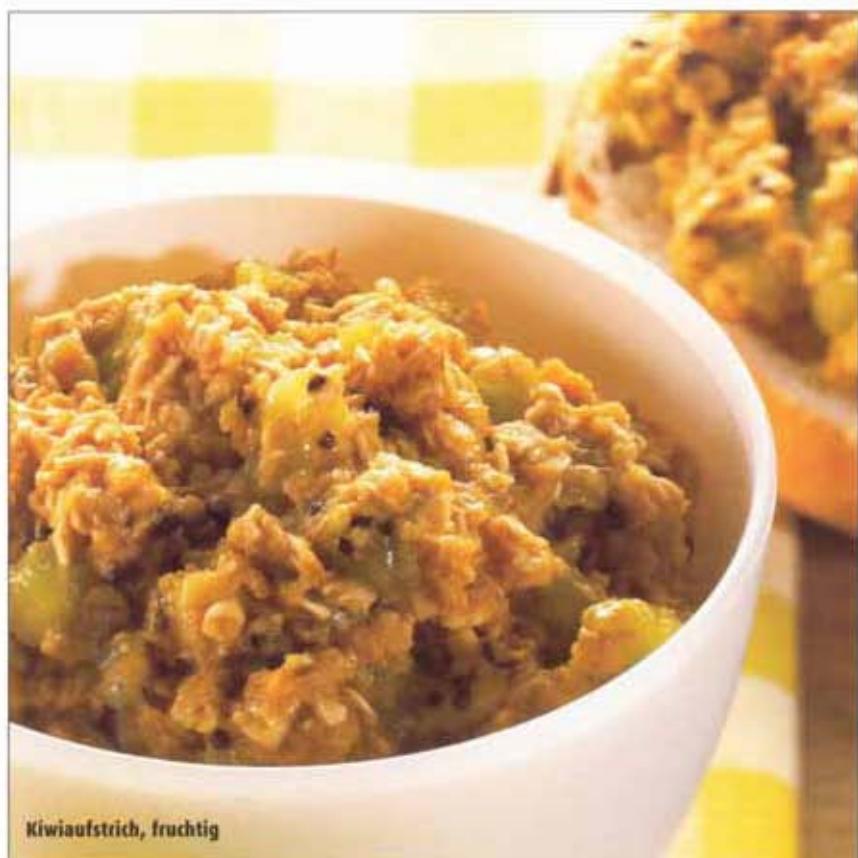
**Insgesamt:**

E: 19 g, F: 28 g, Kh: 88 g,  
kJ: 2966, kcal: 707

**Für Kinder**

1. Kiwis schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Apfelkraut mit Sanddorn verrühren, Kiwiwürfel unterrühren. Weizenkeime und Haferflocken ebenfalls unterrühren.
2. Den Kiwiaufstrich in 2 gründlich gereinigte, gespülte und getrocknete Gläser füllen, mit Deckeln fest verschließen und kalt stellen.

**Brotempfehlung:** Frisch getoastetes Toast- oder Weißbrot.



Kiwiaufstrich, fruchtig

## Knäckebrot mit Knochenschinken

10 Stück

- 1 Bund Schnittlauch
- 80 g Sahnemeerrettich
- 100 g Joghurt-Salat-Creme
- 10 Scheiben Knäckebrot mit Sesam
- 20 Scheiben Knochenschinken
- 5 hart gekochte, gepellte Eier
- 2 Frühlingszwiebeln

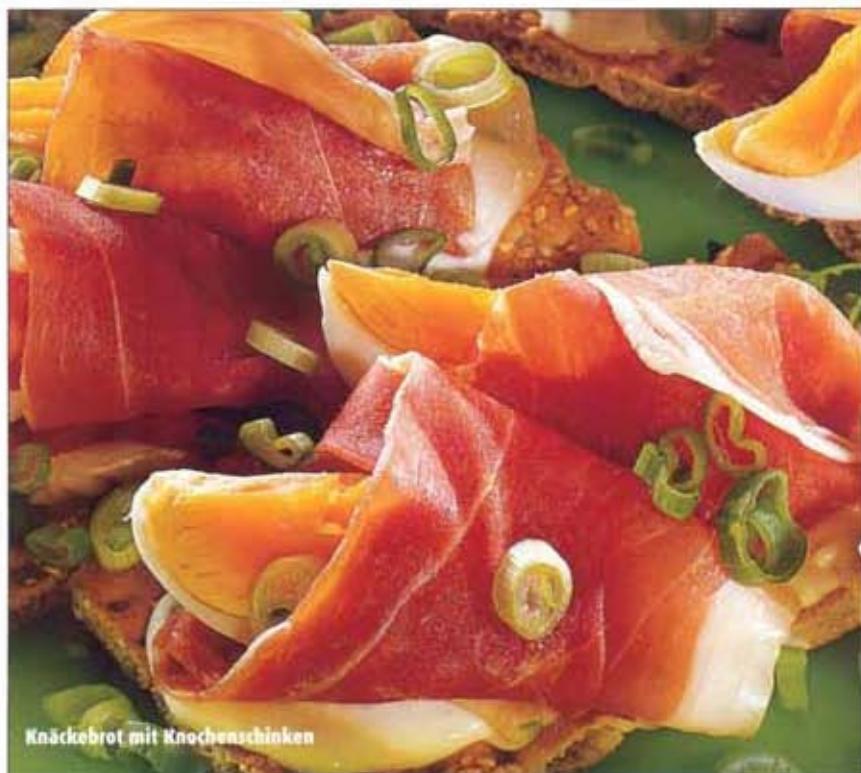
**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Insgesamt:**

E: 110 g, F: 90 g, Kh: 110 g,  
kj: 7070, kcal: 1680

**Einfach – schnell**

1. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in kleine Röllchen schneiden.

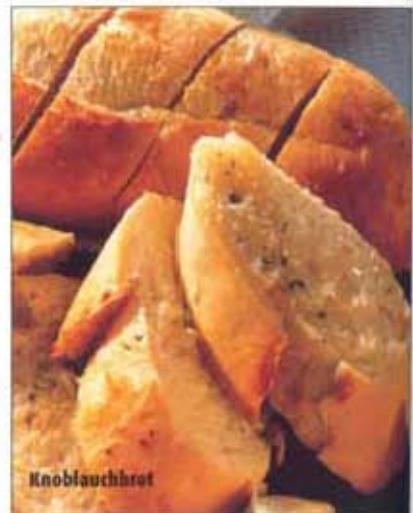


Sahnemeerrettich mit Joghurt-Salat-Creme und Schnittlauchröllchen verrühren.

2. Knäckebrotscheiben mit der Creme bestreichen. Schinkenscheiben zu Tütchen aufrollen. Eier vierteln und je ein Viertel in eine Schinkentütje geben. Jeweils 2 gefüllte Schinkentütchen auf eine Knäckebrotscheibe legen.
3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Die Knäckebrote mit den Frühlingszwiebelringen garniert servieren.

**Tipp:**

Sollten Sie sehr große Scheiben Knochenschinken bekommen, reichen auch 10 Scheiben, die Sie dann halbieren können. Knäckebrotschnittchen maximal eine Stunde vor dem Verzehr zubereiten, damit sie nicht durchweichen.



## Knoblauchbrot

2 kleine Brote

**Für das Knoblauchbrot:**

2 kleine Baguette-Brote (etwa 300 g)  
6 Knoblauchzehen  
1 Prise Salz  
100 g weiche Butter  
1 EL gehackte Petersilie  
frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Backzeit:** etwa 12 Minuten

**Insgesamt:**

E: 28 g, F: 87 g, Kh: 156 g,  
kj: 6336, kcal: 1514

**Schnell**

1. Für das Knoblauchbrot Baguettes im Abstand von 2 cm mit einem Sägemesser tief einschneiden, dabei das Brot jedoch nicht durchschneiden.
2. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und im Mörser zu einer Paste zerreiben. Knoblauchpaste mit Butter und Petersilie verkneten und mit Pfeffer würzen.

3. Knoblauchbutter in die Broteinschnitte streichen. Brote in Alufolie wickeln und auf ein Backblech legen. Das Backblech in den Backofen schieben. Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt) Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt) Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt) Backzeit: etwa 12 Minuten.

4. Die Knoblauchbrote aus der Folie nehmen, in Scheiben schneiden und lauwarm servieren.

## Knoblauchschnittchen mit Garnelen

10 Stück

1 Bio-Limette  
(unbehandelt, ungewachst)

1 Bund Petersilie  
3 Knoblauchzehen

140 g Salatmayonnaise  
1 kleines Baguette (etwa 300 g)  
6 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl  
10 große gegarte Garnelen in  
Knoblauch  
10 kleine Salatblätter, z. B. Kopfsalat

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 30 g, F: 180 g, Kh: 110 g,  
kJ: 9090, kcal: 2170

**Etwas teurer**

1. Limette heiß abwaschen, abtrocknen und halbieren. Eine Limettenhälfte in 5 Scheiben schneiden, nochmals halbieren und beiseite legen. Zweite Limettenhälfte auspressen.
2. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen fein hacken.

3. Knoblauch abziehen. Eine Knoblauchzehe fein würfeln. Mayonnaise mit Limettensaft, Petersilie und Knoblauch verrühren.

4. Restliche Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden. Speiseöl mit den Knoblauchscheiben in einer Pfanne erhitzen. Knoblauchscheiben herausnehmen. Die Baguettescheiben portionsweise von beiden Seiten in dem Öl knusprig braten.

5. Garnelen evtl. abtropfen lassen. Salatblätter waschen und trockentupfen. Die Baguettescheiben mit je einem Salatblatt belegen. Die Mayonnaismischung darauf verteilen und mit den Knoblauchgarnelen belegen.

6. Knoblauchschnittchen mit den beiseite gelegten Limettenscheiben garniert servieren.

**Tipp:** Frische Garnelen selbst in Knoblauchöl braten.





Knusperbrot mit Joghurt-Schafkäse-Creme

## Knusperbrot mit Joghurt-Schafkäse-Creme

10 Stück

- 200 g Schafkäse
- 250 g Naturjoghurt
- 200 g Möhren
- 1 Bund Schnittlauch
- 60 g Rosinen
- 10 Salatblätter, z. B. Lollo bionda
- 10 Scheiben Knusperbrot (Knäckebrot ähnlich)

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Insgesamt:

E: 60 g, F: 50 g, Kh: 100 g,  
kJ: 4580, kcal: 1090

Schnell

1. Schafkäse in kleine Würfel schneiden und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Joghurt verrühren.
2. Möhren putzen, schälen, waschen und abtropfen lassen. Möhren halbieren und in dünne, etwa 1 cm lange Stifte schneiden oder grob raspeln.
3. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Etwa einen Esslöffel der Schnittlauchröllchen beiseite legen. Restliche Schnittlauchröllchen mit den Möhrenstiften oder -raspeln und Rosinen unter die Joghurt-Schafkäse-Creme rühren.
4. Salatblätter waschen und trocken tupfen. Je ein Salatblatt auf eine Knusperscheibe legen und die Creme darauf verteilen. Mit den beiseite gelegten Schnittlauchröllchen bestreuen.

## Knusperscheiben, fruchtig

10 Stück

- 200 g körniger Hüttenkäse
- 125 g Speisequark (Magerstufe)
- 2 EL flüssiger Honig
- 10 Erdbeeren
- je 10 grüne und blaue kernlose Weintrauben
- 10 Physalis (Kapstachelbeeren)
- 10 Knusperreisscheiben mit Käse-Geschmack
- Zitronenmelisse

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Insgesamt:

E: 60 g, F: 10 g, Kh: 160 g,  
kJ: 4140, kcal: 970

**Raffiniert**

1. Hüttenkäse mit Quark und Honig verrühren. Erdbeeren und Weintrauben waschen, trockentupfen, entstielen und halbieren. Physalis aus der Hülle zupfen, vorsichtig abspülen und trockentupfen.
2. Knusperreisscheiben jeweils in der Mitte mit einem Häufchen Hüttenkäsemasse belegen. Je eine Physalis darauf setzen. Jeweils 2 Erdbeer-, grüne und blaue Weintraubenhälften dekorativ an den Rand legen.
3. Zitronenmelisse abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen fein schneiden. Die Knusperscheiben mit Zitronenmelisestreifen garniert servieren.

**Tipp:** Die belegten Knusperreisscheiben bleiben bis zu 2 Stunden knusprig.

**Kochmettwurst-Schnittchen**

12 Stück

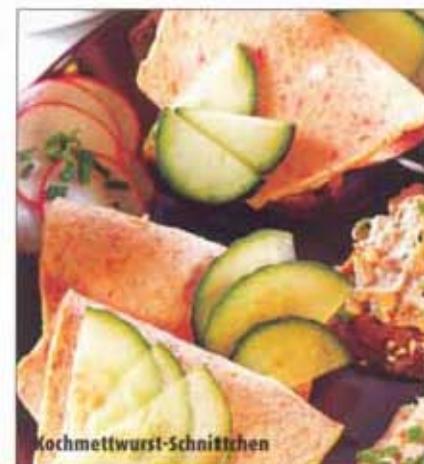
- 6 Scheiben Doppelbackbrot oder Mischbrot  
 200 g Remoulade  
 400 g Kochmettwurstaufschliff  
 1/4 Salatgurke

**Zubereitungszeit: 15 Minuten****Insgesamt:**

E: 73 g, F: 263 g, Kh: 170 g,  
 kj: 13864, kcal: 3314

**Schnell**

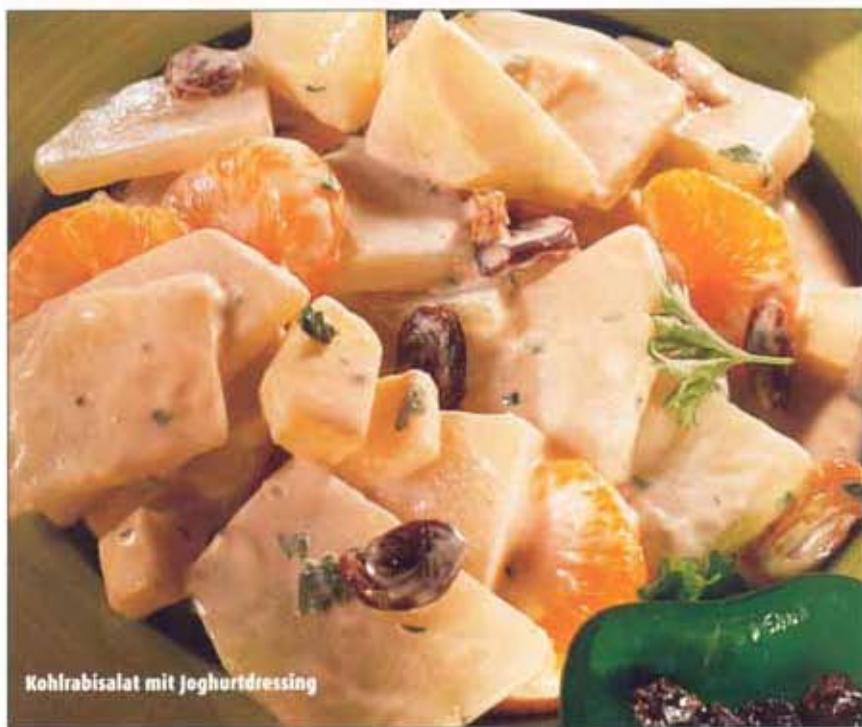
1. Brotscheiben halbieren und mit der Remoulade bestreichen. Je 2 Scheiben Aufschliff zur Hälfte zusammenlegen und darauf legen.

**Kochmettwurst-Schnittchen**

2. Gurke waschen, abtrocknen, in dünne Scheiben schneiden und evtl. halbieren. Die Schnittchen mit den Gurkenscheiben garniert servieren.

**Tipp:** Gekochtes Mett bekommen Sie auch in Dosen oder Gläsern, außerdem als Aufschliff unter der Bezeichnung Hei-defrühstück.

**Knusperscheiben, fruchtig**



Kohlrabisalat mit Joghurtdressing

## Kohlrabisalat mit Joghurtdressing

4 Portionen

- 1-2 Kohlrabi (etwa 1 kg)
- 500 ml (1/2 l) Salzwasser
- 1 Dose Mandarinen (Abtropfgewicht 175 g)
- 300 g Naturjoghurt
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL flüssiger Lindenblütenhonig
- 1 Apfel, z. B. Cox Orange
- 50 g Rosinen
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Bund Petersilie

**Zubereitungszeit: 15 Minuten, ohne Abkühlzeit**

Insgesamt:

E: 22 g, F: 11 g, Kh: 139 g,  
kJ: 3378, kcal: 808

### Schnell

1. Kohlrabi schälen, die zarten grünen Blätter beiseite legen. Kohlrabi vierteln, waagerecht halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Kohlrabischeiben in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten garen, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und erkalten lassen.
2. Mandarinen in einem Sieb gut abtropfen lassen. Joghurt mit Tomatenmark und Honig in einer Schüssel glatt rühren. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Rosinen und Apfelwürfel unter die Joghurtmasse rühren.
3. Kohlrabischeiben unterheben und die Mandarinen hinzufügen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein hacken und unter den Salat rühren. Nach Belieben die beiseite gelegten Kohlrabiblätter

abspülen und trockentupfen. Den Salat mit den Kohlrabiblättern garniert servieren.

### Tipp:

Statt Honig süße Sojasauce verwenden.

## Konfettibecher

4 Portionen

- 1 Beutel aus 1 Pck. Götterspeise Himbeer-Geschmack
- 100 g Zucker
- 375 ml (1/2 l) Wasser
- 1 Beutel aus 1 Pck. Götterspeise Waldmeister-Geschmack
- 100 g Zucker
- 375 ml (1/2 l) Wasser

**1 Beutel aus 1 Pck. Götterspeise Zitronen-Geschmack**

- 100 g Zucker
- 250 ml (1/2 l) Wasser
- 250 g Speisequark (Magerstufe)
- 125 ml (1/2 l) Milch
- 50 g Zucker oder
- 250 ml (1/2 l) steif geschlagene Schlagsahne

**Zubereitungszeit: 20 Minuten, ohne Abkühl- und Gelierzeit**

**Insgesamt:**

E: 83 g, F: 4 g, Kh: 361 g,  
kJ: 7887, kcal: 1881

### Raffiniert

1. Himbeer- und Waldmeister-Götterspeise getrennt mit jeweils 100 g Zucker und 375 ml (1/2 l) Wasser nach Packungsanleitung erhitzen (nicht

kochen), abkühlen lassen, sehr kalt stellen, damit die Speisen schnell erstarren.

2. Die Zitronen-Götterspeise in 250 ml (½ l) heißem Wasser auflösen und ebenfalls kalt stellen.
3. In der Zwischenzeit Quark mit Milch und Zucker schaumig rühren, mit der gut gekühlten, noch flüssigen Zitronen-Götterspeise verrühren (wird statt Quark Sahne verwendet, vermischt man die Schlagsahne mit der noch flüssigen Götterspeise!).
4. Die Quarkmasse abwechselnd mit den gelierenden Götterspeisen (Kirsch und Waldmeister) in Gläser füllen, dazu jeweils von der Kirsch-, Waldmeister-Götterspeise und der Quarkmasse mit einem Teelöffel kleine Portionen abnehmen und in Gläser füllen.

#### Tipp:

Wenn die einzelnen Götterspeisen steif genug sind, können sie auch in Würfel geschnitten und abwechselnd mit der Quark- oder Sahnecreme in die Gläser gefüllt werden. Nach Belieben mit Sahnetupfen verzieren und mit Himbeeren garnieren.



Konfettibecher

## Konfettisalat

4 Portionen

je 2 rote und gelbe Paprikaschoten  
1 Salatgurke (etwa 500 g)  
1 Dose Gemüsemais (Abtropfgewicht 230 g)  
1 Glas (85 g) schwarze Oliven  
100 g Silberzwiebeln  
300 g Ziegenkäse  
1 Bund Schnittlauch  
200 g Grönland-Krabbenfleisch  
1 Zwiebel  
1 TL mittelscharfer Senf  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
4 EL Kräuteressig  
2-3 EL Silberzwiebelsud  
5 EL Speiseöl

**Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Durchziehzeit**

Insgesamt:

E: 111 g, F: 153 g, Kh: 100 g,  
kj: 9405, kcal: 2254

**Etwas teurer**

1. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trocken-tupfen und in kleine Würfel schneiden. Salatgurke waschen, abtrocknen, der Länge nach vierteln und quer in Scheiben schneiden. Gurkenscheiben vierteln.
2. Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Oliven ebenfalls abtropfen lassen. Silberzwiebeln in einem Sieb abtropfen lassen, den Sud dabei auffangen und 2-3 Esslöffel davon abmessen. Die vorbereiteten Salatzutaten in einer Schüssel mischen.



3. Käse in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch abspülen, trocken-tupfen und in Röllchen schneiden. Käsewürfel mit Krabben und 1 Esslöffel Schnittlauchröllchen vermengen und unter die Paprika-Gurken-Mais-Mischung heben.
4. Zwiebel abziehen, klein würfeln. Die restlichen Schnittlauchröllchen mit Senf, Zwiebelwürfeln, Salz, Pfeffer, Essig und Silberzwiebelsud verrühren, Speiseöl unterschlagen.
5. Die Sauce zu den Salatzutaten geben und gut untermischen. Den Salat etwa 15 Minuten durchziehen lassen.

#### Beilage:

Ofenwarmes Fladenbrot oder Baguette und Butter.

## Krabbenbutter

10 Portionen (etwa 400 g)

200 g Krabben (ohne Schale)

200 g weiche Butter

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 EL Cognac

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 38 g, F: 169 g, Kh: 2 g,

kj: 7183, kcal: 1716

**Schnell - mit Alkohol**

1. Krabben in sehr kleine Stücke schneiden. Butter geschmeidig rühren, Krabbenstücke unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cognac abschmecken.

### Tipp:

Auf Baguette als Appetitanreger servieren.

4 EL aufgeschlagene Schlagsahne

1-2 TL Tomatenketchup

1 EL Sherry, trocken

einige Salatblätter

glatte Petersilie

Krabbenfleisch

## Krabbencocktail

4 Portionen

200 g Krabbenfleisch

100 g Champignonscheiben

(aus der Dose)

150 g Ananasscheiben (aus der Dose)

### Für die Cocktailsauce:

1 Eigelb (Größe M)

1-2 TL mittelscharfer Senf

1 TL Weißweinessig oder Zitronensaft

Salz

1 TL Zucker

125 ml (1/4 l) Speiseöl

**Insgesamt:**

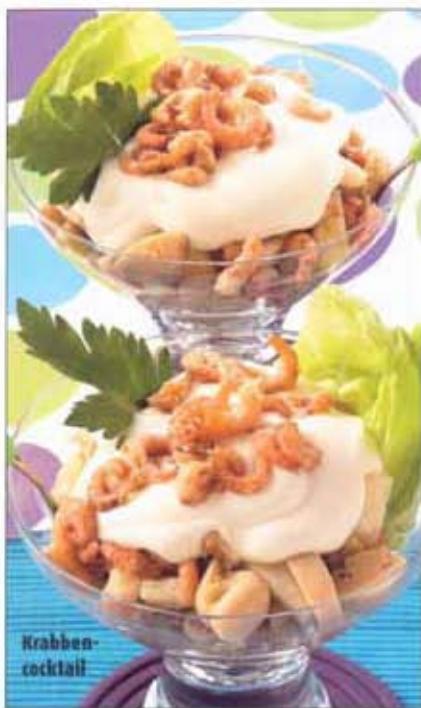
E: 52 g, F: 149 g, Kh: 44 g,

kJ: 7270, kcal: 1736

**Für Gäste - mit Alkohol**

1. Krabbenfleisch in einem Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Champignon- und Ananascheiben in kleine Stücke schneiden, mit dem Krabbenfleisch mischen.





2. Für die Sauce Eigelb, Senf, Essig oder Zitronensaft, Salz und Zucker in einen hohen Rührbecher geben und mit Handrührgerät mit Rührbesen zu einer dicklichen Masse aufschlagen.
3. Speiseöl zuerst teelöffelweise, dann in einem dünnen Strahl unterschlagen. Sahne und Sherry unterrühren. Die Sauce mit Salz und Zucker abschmecken.
4. Salatblätter abspülen und trocken-tupfen. Petersilie abspülen und trocken-tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Vier Cocktailgläser mit den Salatblättern auslegen. Die Cocktailzutaten darauf anrichten und die Sauce darauf verteilen.
5. Den Krabbencocktail mit Krabbenfleisch und Petersilienblättchen garniert servieren.

#### Tipp:

Nur ganz frisches Eigelb verwenden, das nicht älter als 5 Tage ist (Legedatum beachten!).

## Rezeptvorschläge für ein Brunch-Buffet

Für ein Brunch-Buffet benötigen Sie für 10-12 Personen:

- 3 x Rezept **Krabbencocktail** Seite 204
- 3 x Rezept **Kalbfleisch mit Tunfischsauce** Seite 171
- 1 x Rezept **Kräuterkugeln** Seite 210
- 1,5 x Rezept **Käsesalat mit Putenbrust** Seite 189
- 2 x Rezept **Tomatenschüssel Gerona, ohne Speck** Seite 392  
dafür etwa 70 g in Ringe geschnittene, schwarze Oliven verwenden
- 3 x Rezept **Konfettibecher** Seite 202

Außerdem:

1,5 kg Brot oder Brötchen.

Vorbereitungen am Vortag:

- Kalbfleisch kochen und im Sud erkalten lassen, Tunfischsauce zubereiten und beides kalt stellen.
- Kräuterkugeln backen, erkalten lassen und in Dosen aufbewahren.
- Käse für den Käsesalat schneiden, in Folie wickeln und kalt stellen.
- Konfettibecher zubereiten und kalt aufbewahren.

Vorbereitungen am Tag des Buffets:

- |                     |   |
|---------------------|---|
| 5 Stunden vorher:   | • Ananas für den Krabbencocktail in Stücke schneiden, die Cocktailsauce zubereiten, Salat und Kräuter waschen und alles kalt stellen. |
| 4-5 Stunden vorher: | • Käsesalat fertig zubereiten.  |
| 3-4 Stunden vorher: | • Tomatenschüssel Gerona zubereiten.  |
| 2-3 Stunden vorher: | • Kalbfleisch aufschneiden und mit der Tunfischsauce anrichten.   |
| 1-2 Stunden vorher: | • Krabbencocktail fertig zubereiten und anrichten.  |
| Kurz vorher:        | • Brot oder Brötchen anrichten.   |

Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:

- 2 x Rezept **Pfefferschoten-Dip** Seite 280
  - 3 x Rezept **Tunfisch mit gebrilltem Gemüse** Seite 396
  - 1 x Rezept **Tomaten, gefüllt** Seite 386
  - 3 x Rezept **Sommersalat, bunt** Seite 358
  - 1 x Rezept **Würzeier in Rotwein** Seite 411
  - 3 x Rezept **Obstsalatgelee** Seite 261
- plus Brot.



## Kräcker mit angemachtem Camembert

20 Stück

1 Zwiebel  
200 g Camembert  
2-3 EL Schlagsahne oder Milch  
2 gestr. TL Paprikapulver edelsüß  
1 Bund Schnittlauch  
frisch gemahlener Pfeffer  
20 kleine, runde Kräcker

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 49 g, F: 58 g, Kh: 51 g,  
kJ: 3961, kcal: 947

**Raffiniert**

1. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Camembert in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebelwürfel, Sahne oder Milch und Paprika mit einer Gabel unterrühren. Die Camembertstücke dabei mit der Gabel zerdrücken.
2. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden. Etwa einen Esslöffel Schnittlauchröllchen

zum Garnieren beiseite legen.  
Restliche Schnittlauchröllchen unter die Camembertmasse rühren, mit Pfeffer abschmecken.

3. Die Camembertmasse in kleinen Häufchen auf den Kräckern verteilen und mit den beiseite gelegten Schnittlauchröllchen bestreuen.

## Kräcker mit zweierlei Käsecreme

Etwa 60 Stück

**Für die Frischkäse-Paprika-Creme:**

600 g Doppelrahm-Frischkäse  
6-8 EL Milch oder Schlagsahne  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
je 1 kleine rote, gelbe und grüne Paprikaschote  
1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Petersilie  
  
60 runde Kräcker  
abgespülte, trockengetupfte Dillspitzen

**Für die Frischkäse-Schinken-Creme:**

400 g Doppelrahm-Frischkäse

2 Becher (je 150 g) Crème fraîche  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
250 g fein gewürfelter, roher Schinken  
5-6 Tomaten (etwa in Größe der Kräcker)

**Zubereitungszeit: 45 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 194 g, F: 427 g, Kh: 206 g,  
kJ: 22762, kcal: 5446

**Einfach**

1. Für die Frischkäse-Paprika-Creme Frischkäse mit Milch oder Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trocken-tupfen und in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch und Petersilie abspülen, trockentupfen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Petersilienblättchen von den Stängeln zupfen und hacken. Kräuter und Paprikawürfel mit der Frischkäsemasse verrühren.
3. Die Masse in einen Spritzbeutel ohne Tülle geben und Tuffs auf die Hälfte der Kräcker spritzen. Mit Dillspitzen garnieren.
4. Für die Frischkäse-Schinken-Creme Frischkäse und Crème fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schinkenwürfel unterrühren. Tomaten waschen, abtrocknen und die Stängelansätze entfernen. Tomaten in Scheiben schneiden.
5. Die restlichen Kräcker jeweils mit etwas von der Frischkäse-Schinken-Creme bestreichen und mit je 1 Tomatenscheibe belegen. Restliche Creme als große Kleckse darauf verteilen.

**Vorbereitungstipp:**

Die Cremes können bereits einige Stunden vor dem Verzehr zubereitet werden. Sie sollten die Cremes aber erst maximal 2 Stunden vor dem Verzehr auf die Kräcker geben, die Kräcker weichen sonst durch.

**Tipp:**

Die Kräcker als Vorspeise für 12 Personen z. B. vor der pikanten Partysuppe reichen oder als Häppchen für ein Buffet. Wenn Sie nur eine Cremesorte zubereiten möchten, verdoppeln Sie einfach die Zutatenmengen.

Die Frischkäse-Schinken-Creme schmeckt auch gut auf Schwarzbrot oder Pumpernickeltalern.

frisch gemahlener Pfeffer

3 EL Speiseöl

300 ml lauwarmes Wasser

2 EL gehackte Petersilie

2 EL fein geschnittener Schnittlauch

1 EL gehackter Dill

**Zum Bestreichen:**

1 Eigelb

1 EL Wasser

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Teiggezeit**

**Insgesamt:**

E: 61 g, F: 44 g, Kh: 360 g,

kj: 8776, kcal: 2095

**Pikant**

1. Für den Teig beide Mehlsorten in eine Rührschüssel geben, mit Trockenbackhefe sorgfältig vermischen. Zucker, Salz, Pfeffer, Speiseöl und Wasser hinzufügen.
2. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem Teig verarbeiten. Zuletzt Petersilie, Schnittlauch und Dill



unterkneten. Den Teig zudeckt so lange an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

3. Den Teig leicht mit Mehl bestäuben, aus der Schüssel nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten. Aus dem Teig 12 Brötchen formen, auf ein Backblech (mit Backpapier belegt) legen und nochmals so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis sie sich sichtbar vergrößert haben.

4. Die Brötchenoberfläche kreuzweise mit einem scharfen Messer etwa 1 cm tief einschneiden (nicht drücken).
5. Zum Bestreichen Eigelb mit Wasser verschlagen, die Teigbrötchen damit bestreichen. Das Backblech in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: 180-200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: 160-180 °C (vorgeheizt)

Gas: etwa Stufe 3 (vorgeheizt)

Backzeit: etwa 25 Minuten.

6. Die Brötchen mit dem Backpapier vom Backblech auf einen Kuchenrost ziehen, Brötchen erkalten lassen.

## Kräuterbrötchen

12 Brötchen

**Für den Hefeteig:**

250 g Weizenmehl (Type 550)

250 g Weizenmehl (Type 1050)

1 Pck. Dr. Oetker Trockenbackhefe

1 TL Zucker

knapp 2 gestr. TL Salz



## Kräuterbutter

10 Portionen (etwa 150 g)

- 125 g weiche Butter
- 1 TL fein gewürfelte Zwiebel
- 1 abgezogene, zerdrückte Knoblauchzehe
- 1 TL Zitronensaft
- 2 TL fein gehackte Petersilie
- 1 TL fein gehackte Estragonblättchen
- Weißwein
- Worcestersauce
- Salz

**Zubereitungszeit: 20 Minuten, ohne Kühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 0 g, F: 104 g, Kh: 2 g,  
kJ: 4003, kcal: 957

### Gut vorzubereiten – mit Alkohol

1. Butter in einer kleinen Schüssel geschmeidig rühren, mit Zwiebelwürfeln, Knoblauch und Zitronensaft verrühren, Petersilie und Estragonblättchen unterrühren. Die Butter mit Weißwein, Worcestersauce und Salz würzen.



Kräuterbutter



2. Die Buttermasse in die Mitte eines Stück Pergamentpapiers legen, eine Hälfte des Papiers überschlagen, das untere Papier festhalten, mit einem Messer das obere Papier der Länge nach gegen die Butter streichen und drücken, bis eine Rolle entstanden ist, kalt stellen.
3. Die fest gewordene Butterrolle aus dem Papier lösen und mit einem in heißes Wasser getauchten Messer in bleistiftdicke Scheiben schneiden.

### Tipp:

Kräuterbutter zu allen Grillgerichten, Käsebrot oder Weinbergschnecken reichen.

## Kräuterfleisch, mariniert

10 Portionen

- 600 g Schweinefilet
- 600 g Roastbeef
- Salz

frisch gemahlener Pfeffer  
6 EL Speiseöl

### Für die Marinade:

- 4 EL Rotweinessig
- 2 TL Dijon-Senf
- 3 TL rosa Pfefferbeeren
- 6 EL Speiseöl
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL gehackter Dill
- 2 EL gehackter Kerbel
- 2 EL fein geschnittener Schnittlauch
- Rotweinessig

**Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Durchziehzeit**

**Backzeit: etwa 25 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 270 g, F: 159 g, Kh: 6 g,  
kJ: 10629, kcal: 2536

### Gut vorzubereiten

1. Schweinefilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen, evtl. enthäuten. Roastbeef unter fließen-

dem kalten Wasser abspülen, trockenputzen, evtl. die Fettschicht abschneiden.

2. Beide Fleischsorten mit Salz und Pfeffer würzen. Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch von allen Seiten darin anbraten, mit etwas Wasser ablöschen. Den Bräter auf dem Rost in den Backofen schieben. Ober-/Unterhitze: 200-220 °C (vorgeheizt)

Heißluft: 180-200 °C (vorgeheizt)

Gas: etwa Stufe 4 (vorgeheizt)

Bratzeit: Schweinefilet etwa 10 Minuten, Roastbeef etwa 25 Minuten.

3. Das Fleisch herausnehmen und jeweils etwas ruhen lassen. Anschließend in etwa 1/4 cm dicke Scheiben schneiden (evtl. mit der Aufschnittmaschine). Die Fleischscheiben mit dem Bratensatz in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer bestreuen.

4. Für die Marinade Rotweinessig mit Dijon-Senf und rosa Pfefferbeeren verrühren, Speiseöl unterschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie, Dill, Kerbel und Schnittlauchröllchen hinzufügen. Die Marinade mit den Fleischscheiben vorsichtig vermengen und gut durchziehen lassen, dabei ab und zu wenden.

5. Das Kräuterfleisch evtl. nochmals mit Salz, Pfeffer und Rotweinessig abschmecken, mit der Marinade auf einer Platte anrichten.

#### Beilage:

Stangenweißbrot, Salat.

#### Tipp:

Das Fleisch kann auch über Nacht mariniert werden. Statt der frischen Kräuter können Sie auch 2 Päckchen (je 25 g) TK-Kräuter verwenden.

## Rezeptvorschläge für ein Oster-Buffet

### Für ein Oster-Buffet benötigen Sie für 10-12 Personen:

3 x Rezept **Schnittchen mit Forellencreme** Seite 338

1 x Rezept **Zucchini-Mortadella-Röllchen** Seite 421

3 x Rezept **Frühlings-Salatteller mit Italia-Dressing** Seite 120

2 x Rezept **Kräuterfleisch, mariniert** Seite 208

2 x Rezept **Himbeer-Sahne-Türmchen** Seite 159

### Außerdem:

1,5 kg gemischtes Brot oder Brötchen.

### Vorbereitungen am Vortag:

- Gemüse für den Frühlings-Salatteller vorbereiten, nach Rezept blanchieren oder garen und kalt stellen. Italia-Dressing zubereiten und kalt stellen.
- Creme für die Himbeer-Sahne-Kuppeln zubereiten und wie im Rezept beschrieben verarbeiten — oder bei dem dreifachen Rezept — wie eine Torte mit den Böden einschichten und kalt stellen.

### Vorbereitungen am Tag des Buffets:

- |                     |  |
|---------------------|--|
| 6 Stunden vorher:   | • Zucchini-Mortadella-Röllchen zubereiten und kalt stellen.  |
| 5 Stunden vorher:   | • Fleisch für das marinierte Kräuterfleisch braten und erkalten lassen, die Marinade zubereiten.   |
| 4 Stunden vorher:   | • Forellencreme für die Schnittchen vorbereiten, Salat und Radieschen waschen und kalt stellen.  |
| 2-3 Stunden vorher: | • Gurke für den Frühlings-Salatteller vorbereiten und Gemüse anrichten.<br>• Fleisch für mariniertes Kräuterfleisch aufschneiden und mit der Marinade vermengen. |
| 1-2 Stunden vorher: | • Schnittchen mit Forellencreme fertig zubereiten.<br>• Die Himbeer-Sahne-Kuppeln oder die Torte mit Sahne verzieren.  |
| Kurz vorher:        | • Zucchini-Mortadella-Röllchen garnieren.<br>• Dressing auf den Frühlings-Salat geben.<br>• Brot oder Brötchen schneiden und anrichten.                          |

### Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:

3 x Rezept **Kräutersuppe** Seite 212

1 x Rezept **Kartoffelwaffeln** Seite 180

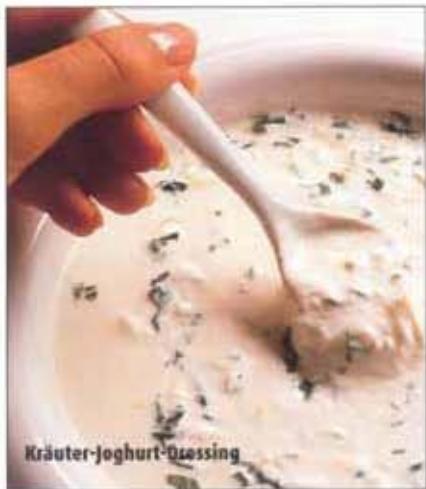
3 x Rezept **Blumenkohlsalat** Seite 36

4 x Rezept **Aufschliff in Radieschen-Vinaigrette** Seite 17

1 x Rezept **Zopf-Brioche** Seite 418

3 x Rezept **Bananen-Quark-Creme** Seite 24

plus Brot.



## Kräuter-Joghurt-Dressing

Etwa 350 ml

300 g Naturjoghurt  
2-3 Schalotten  
1-2 Knoblauchzehen  
1 Bund Dill  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Bund Basilikum  
2 EL Zitronensaft  
3 EL Olivenöl  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
Zucker

**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 11 g, F: 39 g, Kh: 20 g,  
kj: 2187, kcal: 523

**Schnell**

1. Joghurt evtl. abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Schalotten abziehen und sehr fein würfeln. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken.
2. Dill, Petersilie und Basilikum abspülen. Die Spitzen bzw. die Blättchen von den Stängeln zupfen. Spitzen und Blättchen klein hacken.

3. Zitronensaft und Olivenöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Marinade mit den Schalottenwürfeln, Knoblauch und Kräutern zum Joghurt geben und gut unterrühren.

**Tipp:**

Zu Salaten, Gemüsesticks, gegrilltem Fleisch, Fondue oder gebackenen Kartoffeln reichen.

## Kräuterkugeln

Etwa 100 Kugeln

**Für den Hefeteig:**

250 g Weizenmehl (Type 550)  
1 Pck. Dr. Oetker Trockenbackhefe  
1 gestr. TL Zucker  
1/2 gestr. TL Salz  
125 ml (1/2 l) lauwarme Milch  
50 g zerlassene, lauwarme Butter  
oder Margarine  
1 geh. TL Kräuter der Provence

**Zum Bestreichen:**

Kondensmilch

**Zum Bestreuen:**

grobes Salz

**Zubereitungszeit: 45 Minuten,  
ohne Teiggezeit**

**Backzeit: etwa 15 Minuten je  
Backblech**

**Insgesamt:**

E: 34 g, F: 50 g, Kh: 191 g,  
kj: 5779, kcal: 1380

**Einfach - preiswert - für Kinder**

1. Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben, mit Trockenbackhefe sorgfältig vermischen. Zucker, Salz, Milch und

Butter oder Margarine hinzufügen.

2. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Kräuter unterkneten. Den Teig zugedeckt so lange an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

3. Den Teig leicht mit Mehl bestäuben, aus der Schüssel nehmen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten und 4 etwa 1 cm dicke Rollen daraus formen. Teigrollen in etwa 1 1/2 cm breite Stücke schneiden und mit angefeuchteten Händen zu Kugeln formen.

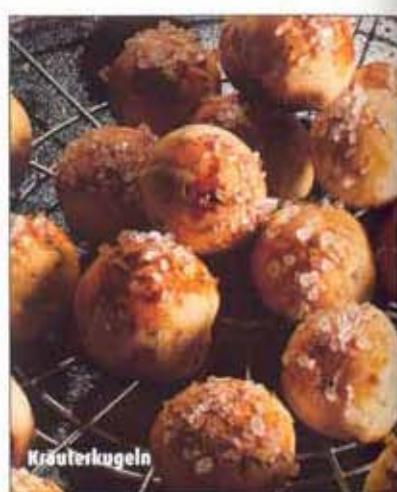
4. Teigkugeln auf Backbleche (gefettet, mit Backpapier belegt) legen und zugedeckt so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis sie sich sichtbar vergrößert haben. Teigkugeln mit Kondensmilch bestreichen und mit Salz bestreuen. Die Backbleche nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: 180-200 °C  
(vorgeheizt)

Heißluft: 160-180 °C (vorgeheizt)

Gas: etwa Stufe 3 (vorgeheizt)

Backzeit: etwa 15 Minuten je Backblech.



5. Die Kräuterkugeln mit dem Backpapier vom Backblech auf einen Kuchenrost ziehen. Kräuterkugeln erkalten lassen.

**Tipp:**

Kräuterkugeln eignen sich hervorragend zum Einfrieren. Nach dem Auftauen etwa 5 Minuten bei der unter Punkt 4 angegebenen Backofeneinstellung aufbacken. Lauwarme Kräuterkugeln schmecken am besten zu Crème-fraîche-Dips. Oder Kräuterkugeln durchschneiden und mit Butter bestreichen.

## Kräuterpfannkuchen mit Quarkcreme

4 Portionen

**Für die Quarkcreme:**

250 g Speisequark (Magerstufe)  
4 EL Schlagsahne  
1 TL geriebener Meerrettich  
(aus dem Glas)  
3 EL Instant-Haferflocken  
1-2 EL fein geschnittener Schnittlauch  
Salz

**Für die Kräuterpfannkuchen:**

150 g Weizenmehl  
2 EL kernige Haferflocken  
3 Eier (Größe M)  
250 ml (1/4 l) Mineralwasser  
50 g frisch geriebener Käse,  
z. B. mittelalter Gouda  
2 EL gemischte, gehackte Kräuter,  
z. B. Estragon, Kerbel, Petersilie,  
Schnittlauch, Thymian, je 1 EL gehacktes Basilikum und gehackter Dill  
1 Zwiebel

8 EL Speiseöl zum Backen

glatte Petersilie  
Schnittlauchhalme und -röllchen

**Zubereitungszeit: 50 Minuten,  
ohne Quellzeit**

**Insgesamt:**

E: 92 g, F: 140 g, Kh: 165 g,  
kJ: 9634, kcal: 2301

**Für Kinder**

1. Für die Quarkcreme Quark mit Sahne gut verrühren. Meerrettich, Haferflocken und Schnittlauchröllchen unterrühren, mit Salz abschmecken.
2. Für die Kräuterpfannkuchen Mehl in eine Rührschüssel sieben, mit Haferflocken mischen, in die Mitte eine Vertiefung eindrücken.
3. Eier mit Mineralwasser verschlagen, etwas davon in die Vertiefung geben, von der Mitte aus die Eierflüssigkeit und Mehl-Haferflocken-Mischung verrühren. Nach und nach die restliche Eierflüssigkeit unterrühren. Darauf achten, dass keine Klümchen entstehen. Den Teig etwa 20 Minuten

quellen lassen.

4. Käse und Kräuter unter den Teig rühren. Zwiebel abziehen, fein würfeln und hinzufügen. Den Teig mit Salz abschmecken.
5. Etwas Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, eine dünne Teiglage hineingeben und von beiden Seiten goldgelb backen. Bevor der Pfannkuchen gewendet wird, wieder etwas Speiseöl in die Pfanne geben. Pfannkuchen herausnehmen, auf einen Teller legen und warm stellen.
6. Den restlichen Teig auf die gleiche Weise verarbeiten.
7. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Schnittlauch abspülen und trockentupfen. Einige Halme beiseite legen. Restlichen Schnittlauch in Röllchen schneiden.
8. Die Pfannkuchen mit der Quarkcreme auf einer Platte anrichten. Mit Petersilienblättchen, Schnittlauchhalmen und -röllchen garniert servieren.





Kräutersuppe

## Kräutersuppe

4 Portionen

- 1 Stange Porree (Lauch)  
 50 g Butter  
 30 g Instant-Haferflocken  
 750 ml (1/4 l) heiße Hühnerbrühe  
 100 g gemischte, fein gehackte Kräuter (Kerbel, Petersilie, Estragon, Kresse, Dill, Schnittlauch, Sauerampfer)  
 1 Eigelb  
 125 ml (1/4 l) Schlagsahne  
 Zucker  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 frisch geriebene Muskatnuss  
 Schnittlauchhalme  
 etwas Kresse vom Beet

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Insgesamt:

E: 19 g, F: 91 g, Kh: 38 g,  
 kj: 4444, kcal: 1062

Einfach

1. Porree putzen, die Stange längs halbieren. Porree waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.
2. Butter in einem Topf zerlassen, die Porreestücke unter mehrmaligem Wenden darin andünsten, Haferflocken unterrühren. Hühnerbrühe hinzugießen, zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten kochen lassen. Topf von der Kochstelle nehmen, Kräuter unterrühren.

3. Eigelb mit Sahne verschlagen. 6 Esslöffel von der Suppe nach und nach hinzugeben und unterrühren. Dann mit der restlichen Suppe verrühren. Die Suppe nicht mehr kochen lassen.

4. Die Kräutersuppe mit Zucker, Pfeffer und Muskat würzen, mit Schnittlauchhalmen und Kresse garniert lauwarm oder kalt servieren.

## Kürbis-Dip

4 Portionen (etwa 250 ml (1/4 l))

- 1 Bio-Orange (unbehandelt, ungewachst)  
 30 g Kürbiskerne  
 3 TL Kürbiskernöl

1 Becher (150 g) Crème fraîche oder Schmand (Sauerrahm)  
50 g Sahnejoghurt  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 20 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 13 g, F: 67 g, Kh: 28 g,  
kj: 3258, kcal: 781

**Raffiniert**

1. Orange heiß abspülen, abtrocknen. Schale mit einer Haushaltsreibe abreiben oder mit einem Zestenreißer abziehen. Orange durchschneiden, auspressen.
2. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett unter mehrmaligem Wenden goldgelb rösten. Kürbiskerne erkalten lassen (ein Viertel der Kürbiskerne zum Garnieren beiseite legen) und klein hacken.
3. Orangenschale und -saft mit Kürbiskernöl, gehackten Kürbiskernen, Crème fraîche oder Sauerrahm und Joghurt glatt rühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den beiseite gelegten Kürbiskernen garnieren.

**Tipp:** Kürbis-Dip passt zu Frikadellen, Reibekuchen mit Schnippelschinken oder Räucherlachs.



Kürbis-Dip

## Rezeptvorschläge für ein Buffet für einen Fußballabend

**Für ein Buffet für einen Fußballabend benötigen Sie für 10-12 Personen:**

- 2 x Rezept **Pitabrote, gefüllt** Seite 286  
2 x Rezept **Fleischpäckchen** Seite 108  
1,5 x Rezept **Chili-Tomaten** Seite 56  
(für die Fleischpäckchen und zum Dippen)  
3 x Rezept **Kürbis-Dip** Seite 212  
(Für die Fleischpäckchen und zum Dippen)  
3 x Rezept **Knoblauchbrot** Seite 198

**Außerdem:**

2-3 Ciabattabrote, Brotchips, Nachos oder Salzgebäck zum Dippen.

**Vorbereitungen am Vortag:**

- Für die Pitabrote das Fleisch für die Hähnchenfleischfüllung marinieren und braten, die Joghurtsauce zubereiten und beides kalt stellen.
- Fleischpäckchen braten, den Feldsalat waschen, in einem Gefrierbeutel im Kühlschrank aufbewahren.
- Sauce für die Chili-Tomaten zubereiten.
- Kürbiskerne für den Kürbis-Dip rösten, Dip ohne Kürbiskerne zubereiten und kalt stellen.
- Knoblauchbutter für das Knoblauchbrot zubereiten und kalt stellen.

**Vorbereitungen am Tag des Buffets:**

- |                     |   |
|---------------------|---|
| 5 Stunden vorher:   | • Chili-Tomaten fertig zubereiten.  |
| 4 Stunden vorher:   | • Die Brote fertig zubereiten.  |
| 1-2 Stunden vorher: | • Fleischpäckchen anrichten. Für den Kürbis-Dip drei Viertel der Kürbiskerne hacken und zum Dip geben, Dip abschmecken und mit den restlichen Kürbiskernen anrichten. |
| 1 Stunde vorher:    | • Knoblauchbrote zubereiten und backen.   |
| Kurz vorher:        | • Brote aufschneiden, Gebäck zum Dippen anrichten.  |

**Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:**

- 1 x Rezept **Käse-Wraps** Seite 192  
3 x Rezept **Fleischplätzchen auf syrische Art** Seite 109  
2 x Rezept **Pumpernickeltaler, scharf** Seite 294  
1,5 x Rezept **Chicken-Schnittchen** Seite 55  
1 x Rezept **Dreiecksschnittchen** Seite 74  
plus Brot.

## Kürbis, pikant eingelegt

Für 4 Gläser, je 1 l Inhalt

Zum Vorbereiten:

4 kg Kürbis

Zum Durchziehen:

(auf je 1 kg Kürbis, vorbereitet gewogen:

125 ml (1/4 l) Weißweinessig

125 ml (1/4 l) Wasser

Für die Essig-Zucker-Lösung:

375 ml (1/4 l) Weißweinessig

375 ml (1/4 l) Wasser

1,5 kg Zucker

Saft und Schale von 1/2 Bio-Zitrone (unbehandelt, ungewachst)

1 kleines Stück geschälte

Ingwerwurzel

**Zubereitungszeit: 90 Minuten, ohne Kühl- und Durchziehzeit**

**Insgesamt (mit Essig-Zucker-Lösung):**

E: 29 g, F: 4 g, Kh: 1580 g,

kJ: 27634, kcal: 6610

### Gut vorzubereiten

**1.** Zum Vorbereiten Kürbis halbieren und in breite Spalten schneiden. Kürbiskerne und lose Fasern mit einem Löffel entfernen. Kürbisspalten schälen, in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben.

**2.** Zum Durchziehen Weinessig und Wasser verrühren und auf die Kürbiswürfel gießen. Kürbiswürfel zugedeckt über Nacht kalt stellen und durchziehen lassen.

**3.** Kürbiswürfel mit einem Schaumlöffel herausnehmen und gut abtropfen lassen.

**4.** Für die Essig-Zucker-Lösung Essig,

Wasser, Zucker, Zitronensaft, -schale und Ingwer in einem großen Topf zum Kochen bringen. Kürbiswürfel nach und nach darin glasig kochen (nicht zu weich werden lassen). Die Kürbiswürfel mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in gründlich gereinigte und gespülte Schraubverschluss- und Einkochgläser füllen. Die Essig-

Zucker-Lösung abkühlen lassen.

**5.** Die Gläser mit der Essig-Zucker-Lösung auffüllen. Die Gläser verschließen. Die Kürbiswürfel im Einkochtopf etwa 30 Minuten bei etwa 75 °C einkochen.

### Tipp:

Kürbis zu Bratkartoffeln, Sülze oder Reisgerichten reichen.



Kürbis, pikant eingelegt



Kürbisspalten, gebraten

## Kürbisspalten, gebraten

8-10 Portionen

etwa 2 1/2 kg Kürbis

4 gestr. TL Salz

3-4 Bund Rauke (Rucola, je 100 g)

etwa 200 ml Speiseöl

8 TL Balsamico-Essig

16 sehr dünne Scheiben

Katenschinken (etwa 160 g)

8 TL frisch geriebener Meerrettich

frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 70 Minuten,  
ohne Saftzieh- und Abkühlzeit**

### Insgesamt:

E: 56 g, F: 108 g, Kh: 70 g,  
kJ: 6206, kcal: 1485

### Raffiniert

1. Kürbis putzen, halbieren, Kerne und den faserigen Innenteil entfernen. Den Kürbis in 16 Spalten (je etwa 110 g) schneiden. Die Kürbisspalten mit Salz bestreuen und etwa 30 Minuten Saft ziehen lassen.
2. Rauke putzen, waschen, abtropfen lassen und gut trockentupfen oder schleudern. Die Kürbisspalten trockentupfen.
3. Portionsweise 8 Esslöffel von dem-

Speiseöl in einer Pfanne erhitzen.

Die Kürbisspalten darin portionsweise 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten, herausnehmen und erkalten lassen.

4. Restliches Speiseöl in der Pfanne erhitzen. Die Rauke portionsweise darin knusprig braten (vorsichtig, spritz evtl.). Die Rauke mit einem Schaumloßlöffel herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.
5. Rauke auf Tellern anrichten und die Kürbisspalten darauf legen. Rauke und Kürbisspalten mit Essig beträufeln.
6. Schinkenscheiben auf den Kürbisspalten verteilen. Mit Meerrettich und Pfeffer bestreuen. Sofort servieren.

## Lachscremeschnittchen

14 Schnittchen

200 g geräucherter Lachs  
100 g fettarmer Frischkäse  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Mineralwasser (kohlensäurehaltig)  
7 Scheiben Toastbrot

Zum Garnieren:

Basilikum  
Schnittlauch  
30 g gehackte Walnusskerne

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Insgesamt:

E: 63 g, F: 54 g, Kh: 83 g,  
kJ: 4505, kcal: 1078

Raffiniert

1. Lachs in kleine Würfel schneiden und in eine hohe Rührschüssel geben. Frischkäse, Zitronensaft und Mineralwasser hinzufügen. Die Zutaten mit einem Mixstab pürieren.
2. Die Brotscheiben entrinde und mit dem Lachspüree bestreichen. Brotscheiben diagonal halbieren, so dass Dreiecke entstehen.

3. Zum Garnieren Basilikum und Schnittlauch abspülen, trockentupfen. Von den Basilikumstängeln die Blättchen abzupfen. Schnittlauch klein schneiden.

4. Die Hälfte der Lachscremeschnittchen mit Basilikumblättchen und gehackten Walnusskernen, die restlichen Schnittchen mit Schnittlauchrollchen garnieren.

## Lachsforelle, gebeizt

4 Portionen

1 küchenfertige Lachsforelle (etwa 1 kg)  
2-3 Bund grob gehackter Dill  
2 EL grobes Salz  
1 EL Zucker  
1-2 EL frisch gemahlener, weißer Pfeffer  
1 EL Weinbrand nach Belieben

Für die Dillsauce:

4 EL scharfer Senf  
1 TL Senfpulver  
3 EL Zucker  
2 EL Weißweinessig  
5 EL Speiseöl  
3 EL gehackter Dill

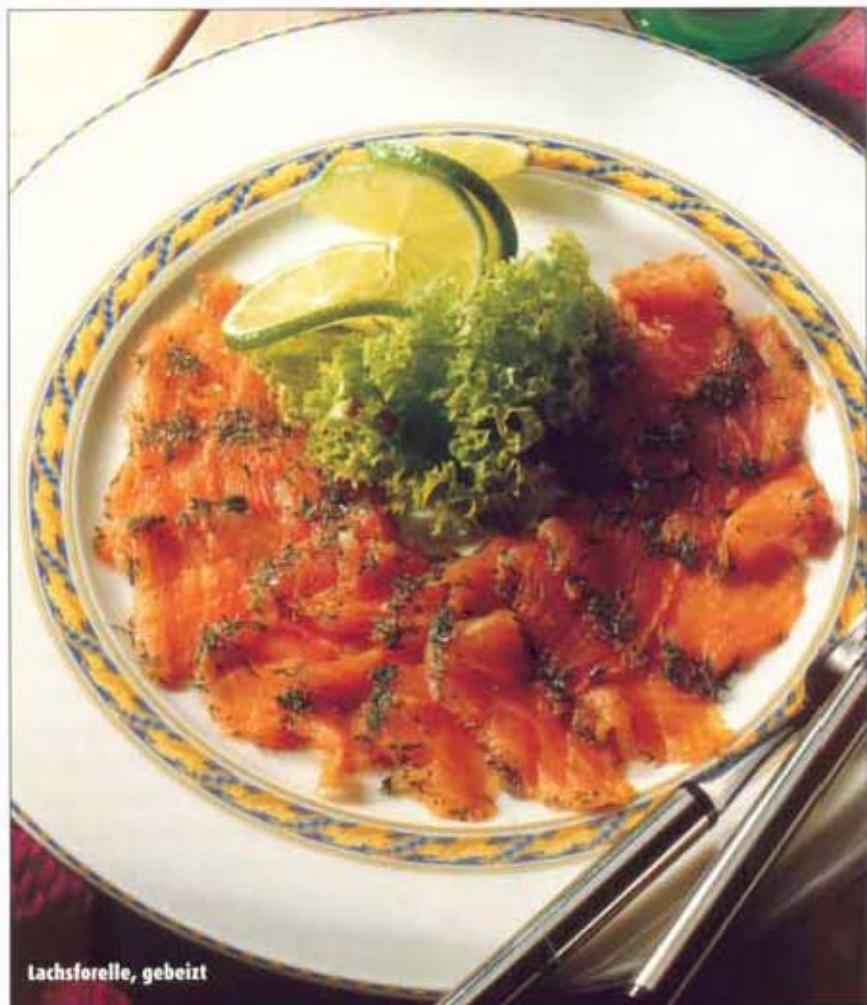
Zubereitungszeit: 25 Minuten,  
ohne Marinierzeit

Insgesamt:

E: 174 g, F: 83 g, Kh: 50 g,  
kJ: 6918, kcal: 1651

Für Gäste – mit Alkohol

1. Lachsforelle unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in zwei Längshälften teilen. Das Rückgrat entfernen, die Forelle entgräten.
2. Eine Forellenhälfte mit der Haut nach unten in eine flache Schale legen und den Dill darauf verteilen. Salz mit Zucker und Pfeffer mischen, die Fisch-



Lachsforelle, gebeizt

hälften damit bestreuen. Nach Belieben mit Weinbrand beträufeln.

3. Die zweite Fischhälfte mit der Hautseite nach oben darauf legen, mit Klarsichtfolie bedecken, darauf ein Brett (größer als der Fisch) legen und mit 2-3 geschlossenen, gefüllten Konserveindosen gleichmäßig beschweren.
4. Forelle 2-3 Tage kalt stellen, dabei ab und zu mit der sich gesammelten Beize begießen und wenden.
5. Forelle aus der Beize nehmen, trockentupfen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Fischscheiben auf einer Platte anrichten.
6. Für die Sauce Senf mit Senfpulver, Zucker und Essig verrühren. Nach und nach Speiseöl unterschlagen, Dill unterrühren. Die Dillsauce zu dem Fisch reichen.



Lachs-Frischkäse-Torte

## Lachs-Frischkäse-Torte

12 Portionen

Für die weiße Creme:

400 g Doppelrahm-Frischkäse  
1-2 TL Schweizer Kräutermischung

Für die Lachscreme:

600 g cremiger Doppelrahm-Frischkäse  
300 g Graved Lachs  
Salz  
etwas Zitronensaft  
2-3 Bund Dill

**Zubereitungszeit: 25 Minuten,  
ohne Gefrierzeit**

Insgesamt:

E: 165 g, F: 334 g, Kh: 25 g,  
kJ: 15685, kcal: 3746

Für Gäste

1. Für die weiße Creme Frischkäse mit der Kräutermischung verrühren. Die Masse in eine Springform (Ø 18 cm, mit Backpapier ausgelegt) geben und glatt streichen.
2. Für die Lachscreme Frischkäse verrühren. Einige Scheiben Lachs zum Garnieren beiseite legen. Die restlichen Lachsscheiben in kleine Würfel schneiden und unter die Frischkäsemasse rühren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
3. Dill abspülen und trockentupfen. Die Spitzen von den Stängeln zupfen, Spitzen klein schneiden. Ein Drittel davon unter die Lachscreme heben, auf die weiße Creme in die Springform geben und glatt streichen. Die Form etwa 1 Stunde in das Gefrierfach stellen, damit sich die Torte besser schneiden lässt.
4. Die Lachs-Frischkäse-Torte aus der Springform lösen, das Backpapier abziehen. Die Torte auf einer Platte anrichten. Den Rand der Tortenoberfläche mit dem restlichen Dill bestreuen. Die Torte mit den restlichen Lachsscheiben garnieren.

### Tipp:

Sie können die weiße Creme auch mit Salz, Pfeffer, gerebeltem Oregano und etwas Worcestersauce würzen.



## Lachs mit Tatarsauce

4 Portionen

4 Scheiben Lachs (je 150 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Für die Tatarsauce:

1 Becher (150 g) Crème fraîche

2 EL Delikatessmayonnaise

2 hart gekochte Eier

4 EL gehackte Kräuter, z. B. Petersilie, **Raffiniert**

Estragon, Kerbel, Pimpinelle

3 Knoblauchzehen

50 g weiche Butter zum Bestreichen

**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

Insgesamt:

E: 130 g, F: 144 g, Kh: 10 g,  
kj: 7712, kcal: 1850

1. Lachs unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer bestreuen.
2. Für die Tatarsauce Crème fraîche und Mayonnaise verrühren. Eier pellen, hacken und zusammen mit den Kräutern unterrühren.
3. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und hinzufügen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Eine gefettete Grillpfanne erhitzen, die Lachsscheiben darin von beiden Seiten etwa 8 Minuten grillen, zwischendurch mit Butter bestreichen, erkalten lassen.
5. Die Lachsscheiben auf Tellern anrichten und die Tatarsauce dazu reichen.

### Beilage:

Ofenfrisches Baguette und grüner Salat.

## Lachsröllchen

24 Stück

250 ml (1/2 l) Milch

1 Beutel Kartoffelpüree mit Milch (für 3 Portionen)

1 Bund Dill

1 EL körniger Senf

100 g Crème fraîche

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 Prise Zucker

400 g Räucherlachs (in dünnen Scheiben)

**Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Kühlzeit**

Insgesamt:

E: 91 g, F: 66 g, Kh: 26 g,  
kj: 4533, kcal: 1088

**Schnell**

- Milch aufkochen lassen und in eine Schüssel gießen. Püreeflocken hinzufügen und mit einem Kochlöffel unterrühren. Nach 1 Minute nochmals kräftig durchrühren, Püree erkalten lassen.
- Dill abspülen und trockentupfen. Die Spitzen von den Stängeln zupfen. Die Hälfte der Spitzen klein hacken. Restliche Dillspitzen beiseite legen. Gehackten Dill, Senf und Crème fraîche mit dem Püree verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Aus der Püremasse 2 lange Rollen (je etwa 36 cm Länge) formen.
- Ein etwa 50 cm langes Stück Klarsichtfolie auf eine Arbeitsfläche legen. Die Hälfte der Lachsscheiben zu einem Rechteck (etwa 15 x 36 cm) darauf legen, dabei die Scheiben leicht überlappen lassen. Etwas von den beiseite gelegten Dillspitzen darauf verteilen.
- Eine Püreerolle in die Mitte des Lachsrechtecks legen. Den Lachs mit Hilfe der Folie um die Rolle wickeln, dann

fest aufrollen. Die zweite Hälfte Lachs, etwas Dill und die Püreerolle ebenso verarbeiten. Die Rollen etwa 60 Minuten kalt stellen.

- Die Rollen aus der Folie lösen, in etwa 3 cm breite Stücke schneiden, auf einer Platte anrichten und mit den restlichen Dillspitzen garnieren.

**Nach Belieben zum Garnieren:**  
**Spargelspitzen**  
**rote und grüne Paprikastreifen**  
**gefüllte Oliven**

Gartenkresse

**Zubereitungszeit: 20 Minuten, ohne Abkühlzeit**

Insgesamt:

E: 70 g, F: 56 g, Kh: 6 g,  
kJ: 3387, kcal: 808

#### Für Gäste

- Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in Röllchen schneiden. Eier mit Milch verschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen, Schnittlauchröllchen unterrühren.
- Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Eiermilch hineingeben und bei schwacher Hitze stocken lassen.
- Sobald die Masse zu stocken beginnt, sie mit einem Pfannenwender oder Holzspatel vom Pfannenboden lösen. Dabei die Masse immer wieder vom Rand zur Mitte schieben, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Rührei aus der Pfanne nehmen und erkalten lassen.
- Rührei auf den Lachsscheiben verteilen und einrollen.
- Salatblätter waschen, trockentupfen und auf einer Platte anrichten. Lachsröllchen darauf verteilen. Nach Belieben mit Spargelspitzen, Paprikastreifen und Oliven garnieren.
- Kresse abspülen, trockentupfen und vom Beet schneiden. Die Lachsröllchen mit Kresse bestreut servieren.

## Lachsröllchen Gourmet

8 Portionen

1 Bund Schnittlauch

4 Eier (Größe M)

2 EL Milch

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 EL Butter

8 große Scheiben Räucherlachs

Salatblätter



# Lachsröllchen mit verschiedenen Füllungen

32 Röllchen

32 Scheiben Räucherlachs  
Remoulade aus dem Glas (Einwaage  
200 g)

Für die Spargel-Füllung:

1 kleine Dose Spargelspitzen  
(Abtropfgewicht 235 g)

Für die Rührei-Füllung:

3 Eier (Größe M)  
2 EL Milch  
Salz  
frisch gemahlener weißer Pfeffer  
20 g Butter oder Margarine  
Schnittlauchröllchen

Für die Meerrettichsahne-Füllung:

125 ml (1/4 l) Schlagsahne  
Salz  
1 Apfel  
1 EL Meerrettich (frisch gerieben  
oder aus dem Glas)

Für die Eier-Füllung:

2 hart gekochte Eier  
1 TL scharfer Senf  
2 EL Schlagsahne  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 EL gehackter Dill

Zum Garnieren:

Bio-Orangenscheiben, halbiert  
1 Beet Kresse

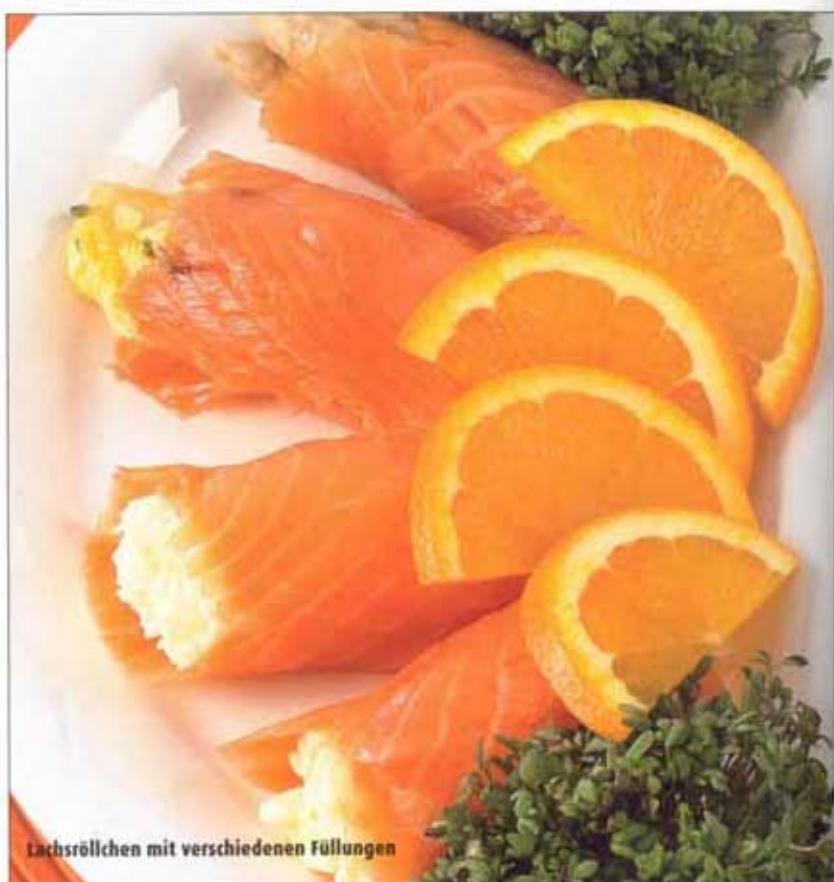
**Zubereitungszeit: 25 Minuten,  
ohne Abkühlzeit**

Insgesamt:

E: 204 g, F: 279 g, Kh: 61 g,  
kj: 14952, kcal: 3574

## Für Gäste

1. Räucherlachsscheiben mit Remoulade bestreichen.
2. Für die Spargelfüllung Spargelspitzen in einem Sieb abtropfen lassen. Acht Lachsscheiben mit je 3 Spargelspitzen belegen und aufrollen.
3. Für die Rührei-Füllung Eier mit Milch verschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Butter oder Margarine in einer kleinen Pfanne zerlassen, Eiermilch hinzugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze stocken lassen. Rührei aus der Pfanne nehmen und erkalten lassen. Rührei auf 8 Lachsscheiben verteilen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und aufrollen.
4. Für die Meerrettichsahne-Füllung Sahne mit etwas Salz sehr steif schla-
- gen. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Meerrettich und Apfelwürfel unter die Sahne heben. 8 Lachsscheiben mit der Meerrettichsahne füllen und aufrollen.
5. Für die Eier-Füllung Eier pellen und grob hacken, mit Senf und Sahne in einem hohen Rührbecher pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Dill unterrühren. Die Eiermasse auf die restlichen Lachsscheiben geben und aufrollen.
6. Zum Garnieren Kresse abspülen, trockentupfen und in Sträußchen vom Beet abschneiden. Die Lachsröllchen auf einer Platte anrichten, mit Orangenscheiben und Kressesträußen garnieren.



## Lachsschnittchen, gefüllt

12 Schnittchen

4 Scheiben Vollkornbrot (etwa 200 g)  
100 g Meerrettich-Frischkäse  
280 g Rote Bete (aus dem Glas)  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

12 große Scheiben Graved Lachs (etwa 300 g)  
1 Apfel  
1 EL Zitronensaft

Außerdem:

12 Holzstäbchen

**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

Insgesamt:

E: 84 g, F: 53 g, Kh: 108 g,  
kJ: 5232, kcal: 1250

**Schnell**

1. Vollkornbrotscheiben mit Meerrettich-Frischkäse bestreichen und in 12 Rechtecke schneiden.
2. Rote Bete in einem Sieb abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Lachscheiben mit Rote-Bete-Würfeln belegen und aufrollen. Die Lachsröllchen auf die Vollkornbrotrechtecke legen.
4. Apfel schälen, vierteln, entkernen, in 12 Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Apfelspalten mit Holzstäbchen auf die Schnittchen stecken.

**Tipp:**

Die gefüllten Lachsschnittchen mit Dillstängeln garnieren.

## Lachsschnittchen, pikant

10 Schnittchen

Für die Zitronenbutter:

200 g weiche Butter  
etwas abgeriebene Zitronenschale von 1 Bio-Zitrone (unbehandelt, ungewachst)  
Salz

10 Scheiben Weißbrot (etwa 400 g)

10 Salatblätter  
2 Gläser Seelachsschnitzel in Öl (Einwaage je 185 g)

5 Scheiben Räucherlachs (etwa 150 g)

etwas frischer Meerrettich

Zwiebelringe

Eierscheiben

1 Beet Brunnenkresse

nach Belieben Zitronenscheiben zum Garnieren

**Zubereitungszeit: 40 Minuten**

Insgesamt:

E: 141 g, F: 226 g, Kh: 199 g,  
kJ: 14331, kcal: 3416

**Einfach**

1. Für die Zitronenbutter Butter schaumig rühren, Zitronenschale unterrühren, mit wenig Salz würzen. Die Weißbortscheiben mit der Zitronenbutter bestreichen.
2. Salatblätter waschen und trockentupfen. Seelachsschnitzel gut abtropfen lassen. Auf jede Weißbortscheibe ein Salatblatt legen und leicht andrücken. Die Räucherlachscheiben jeweils dritteln und zu „Locken“ aufrollen oder zusammendrücken. Je 3 „Lachs-



Lachsschnittchen, pikant

locken“ auf einer Weißbortscheibe anrichten (insgesamt 5 Scheiben).

3. Meerrettich schälen, mit einem Sparschäler zuerst in dünne Scheiben schneiden, dann sehr fein stifteln (Julienne). Die Lachsschnittchen („Lachslocken“) damit bestreuen. Die restlichen Weißbortscheiben mit Seelachsschnitzel belegen, mit Zwiebelringen und Eierscheiben garnieren.
4. Kresse abspülen, trockentupfen und mit einer Schere vom Beet abschneiden. Kresse als kleine Sträußchen auf den Lachsschnittchen („Lachslocken“) verteilen. Nach Belieben mit Zitronenscheiben garnieren.

**Variante:**

Anstelle von Räucherlachs können Sie auch Graved Lachs verwenden, dann statt mit Kresse mit Dill garnieren und den Meerrettich weglassen.



Lachssülzchen

## Lachssülzchen

6 Portionen

- 6 Blatt weiße Gelatine  
 400 ml Fischfond  
 2 EL Sherry-Essig oder Weißweinessig  
 1 gestr. TL Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 3 Frühlingszwiebeln  
 3 TL Sahnemeerrettich  
 250 g geräucherter Lachs in Scheiben

**Zubereitungszeit: 40 Minuten,  
 ohne Kühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 62 g, F: 24 g, Kh: 11 g,  
 kj: 2132, kcal: 508

**Für Gäste**

1. Sechs kleine, hohe Förmchen oder Tassen (je etwa 200 ml Inhalt) etwa 30

Minuten in den Kühlschrank stellen.

2. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen. Fischfond erhitzen (nicht kochen), Gelatine leicht ausdrücken und unter Rühren in dem Fischfond auflösen, Essig unterrühren.
3. Fischfond-Gelatine-Flüssigkeit mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Jeweils 1-2 Eßlöffel der Flüssigkeit in die Förmchen füllen.
4. Den Innenrand der Förmchen oder Tassen dünn mit der Fischfond-Gelatine-Flüssigkeit bestreichen. Die Förmchen oder Tassen für etwa 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.
5. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebelringe unter die restliche Fischfond-Gelatine-Flüssigkeit rühren.
6. Je einen halben Teelöffel Sahnemeerrettich auf den erstarrten Flüssigkeitsspiegel geben und wieder 2 Eßlöffel

der Flüssigkeit darauf geben. Die Förmchen oder Tassen für etwa 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.

7. Die Ränder der Förmchen oder Tassen mit einigen Lachscheiben auskleiden (Lachscheiben je nach Größe passend zuschneiden). Die restlichen Lachscheiben in kleine Stücke schneiden. Lachsstücke in die Mitte der Förmchen oder Tassen geben. Restliche Flüssigkeit vorsichtig in die Förmchen oder Tassen füllen. Förmchen oder Tassen für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.
8. Zum Servieren Förmchen oder Tassen kurz in heißes Wasser tauchen. Die Lachsölzchen auf kleine Teller stürzen.

**Tipp:**

Zum Servieren die kleinen Sülzen mit Schnittlauchhalmen umwickeln. Mit Frühlingszwiebelringen und frischem Baguette servieren. Wenn die Förmchen nicht kalt genug sind, haftet die Gelatine nicht am Rand, sondern läuft ab.

## Lachstatar auf dunklem Brot

8 Taler

**Für das Lachstatar:**

100 g grob gehackter, frischer Lachs ohne Gräten  
 1/4 zerkleinertes Sardellenfilet  
 1/4 fein gehackte Schalotte  
 1 EL Crème fraîche  
 5 Tropfen Cognac oder Weinbrand  
 1 TL gehackte Petersilie  
 Salz  
 frisch gemahlener, weißer Pfeffer  
 8 Pumpernickelalter  
 50 g Lachskaviar



Lachstatar auf dunklem Brot

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Insgesamt:

E: 32 g, F: 18 g, Kh: 33 g,  
kJ: 1794, kcal: 430

Schnell - mit Alkohol

1. Für das Tatar Lachs, Sardellenfilet, Schalotte, Crème fraîche, Cognac oder Weinbrand und Petersilie in eine Schüssel geben, gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Tatar auf die Pumpernickeltaler verteilen und mit etwas Lachskaviar garnieren.

## Tipp:

Statt Pumpernickeltaler können auch Kräcker oder runde Weißbrot scheiben (Ø etwa 4 cm) verwendet werden.

## Lachsterrine

Etwa 18 Scheiben

1 kg TK-Lachsfilet  
1 Stange Porree (Lauch)  
3 EL Speiseöl  
375 ml (1/4 l) Schlagsahne  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
12 Blatt weiße Gelatine

## Für die Dill-Senf-Sauce:

250 g Crème fraîche  
2 TL mittelscharfer Senf  
2 EL gemischte, gehackte Kräuter,  
z.B. Dill, Petersilie  
125 ml (1/4 l) Schlagsahne

**Zubereitungszeit: 30 Minuten,  
ohne Kühlzeit**

Insgesamt:

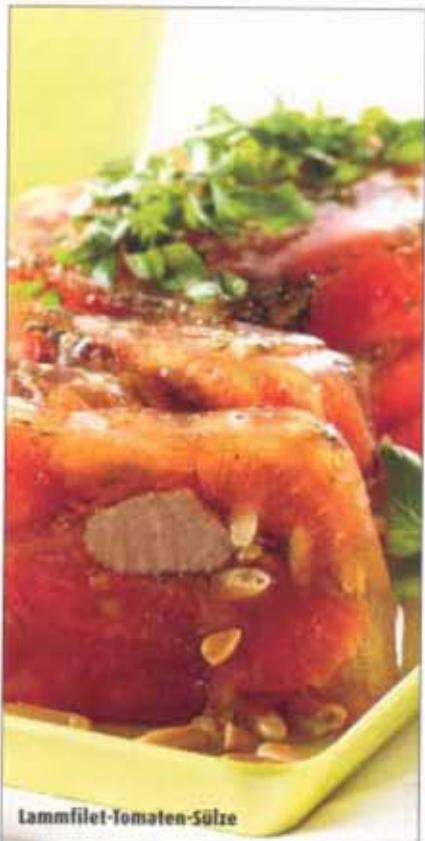
E: 222 g, F: 325 g, Kh: 29 g,  
kJ: 16559, kcal: 3971

## Für Gäste

1. Lachsfilet antauen lassen. Porree putzen, die Stange längs halbieren, gut waschen. Porree in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Lachsfilet kurz unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in Stücke schneiden.
2. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Lachsfiletstücke darin andünsten. Sahne hinzugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
3. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen.

4. Die Lachssahne in mehreren Portionen in eine hohe Rührschüssel geben und portionsweise mit einem Mixstab pürieren. Gelatine ausdrücken und unter Rühren in dem noch heißen Lachspüree auflösen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Eine Kastenform (25 x 11 cm) quer mit den Porreestreifen auslegen, dabei die Streifen überlappen lassen. Das Lachspüree in die Form geben und glatt streichen. Die überstehenden Porreestreifen darüber legen und etwas andrücken. Mindestens 6 Stunden kalt stellen.
6. Die Lachsterrine aus der Form lösen und mit einem elektrischen Messer in Scheiben schneiden.
7. Für die Dill-Senf-Sauce Crème fraîche mit Senf, Kräutern und Sahne verrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Lachsscheiben auf Salatblättern anrichten und servieren. Die Sauce dazu reichen.





Lammfilet-Tomaten-Sülze

## Lammfilet-Tomaten-Sülze

4 Portionen

- 300 g Lammfilet  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
3 EL Olivenöl  
1 kg Roma- oder Flaschentomaten  
10-12 Blatt weiße Gelatine  
70 g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
500 ml (1/2 l) Gemüsebrühe  
150 ml Weißweinessig  
1 gestr. TL Salz  
1 gestr. EL Zucker  
2 TL gerebeltes Basilikum  
1 TL gerebelter Thymian  
30 g geröstete Pinienkerne

**Zubereitungszeit: 50 Minuten,  
ohne Kühlzeit**

### Insgesamt:

E: 95 g, F: 32 g, Kh: 39 g,  
kJ: 3593, kcal: 855

### Raffiniert

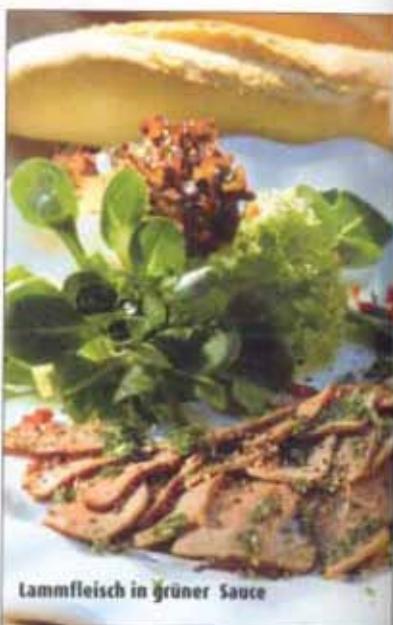
1. Lammfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Lammfilet hinzufügen und in etwa 6 Minuten von allen Seiten gut anbraten, herausnehmen und erkalten lassen.
2. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, vierteln, entkernen und Stängelansätze entfernen.
3. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
4. Etwa 150 ml Gemüsebrühe in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin etwa 2 Minuten köcheln lassen. Topf von der Kochstelle nehmen.
5. Gelatine leicht ausdrücken und in der heißen Brühe unter Rühren auflösen. Restliche Gemüsebrühe und Essig unterrühren. Die Sülzenflüssigkeit mit Salz, Pfeffer, Zucker, Basilikum und Thymian kräftig abschmecken.
6. Den Boden einer dichten, länglichen Form (etwa 1,2 l Inhalt) etwa 1/4 cm hoch mit der Sülzenflüssigkeit bedecken. Die Form für etwa 10 Minuten in den Kühlschrank stellen. Dann die Hälfte der Tomatenviertel in die Form geben.
7. Das Lammfilet längs darauf legen und mit Pinienkernen bestreuen. Mit den restlichen Tomatenvierteln belegen. Die Sülzenflüssigkeit vorsichtig in die Form gießen. Die Form für mindestens

6 Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen.

8. Die Form kurz in heißes Wasser tauchen, die Sülze auf eine Platte stürzen.

### Tipp:

Mit frischen, gehackten Basilikumblättern servieren.



Lammfleisch in grüner Sauce

## Lammfleisch in grüner Sauce

4-6 Portionen

- 700 g Lammfleisch (aus dem Rücken)  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
3-4 EL Olivenöl

### Für die Kräutersauce:

- je 1 kleines Bund Majoran, Petersilie, Basilikum, Thymian  
1 Stängel Rosmarin  
3-4 Knoblauchzehen  
3-4 EL Balsamico-Essig  
8 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: 50 Minuten,  
ohne Abkühlzeit  
Garzeit: etwa 10 Minuten

Insgesamt:

E: 132 g, F: 188 g, Kh: 6 g,  
kJ: 9345, kcal: 2231

Etwas teurer

1. Lammfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.
2. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Das Lammfleisch darin von beiden Seiten scharf anbraten. Die Pfanne auf dem Rost in den Backofen schieben und das Fleisch fertig garen. Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C (vorgeheizt)  
Heißluft: etwa 160 °C (vorgeheizt)  
Gas: Stufe 2-3 (vorgeheizt)  
Garzeit: 10-15 Minuten.
3. Das Lammfleisch aus der Pfanne nehmen und erkalten lassen.
4. Für die Sauce Kräuter waschen und trockentupfen. Die Blättchen, bzw. Nadeln von den Stängeln zupfen. Blättchen und Nadeln fein hacken. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Essig mit den Kräutern und Knoblauch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Olivenöl unterschlagen.
5. Das Lammfleisch in dünne Scheiben schneiden und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Die Fleischscheiben dachziegelartig auf einem großen Teller anrichten. Die Kräutersauce darauf träufeln oder dazu reichen.

Beilage:

Feldsalat, Friséesalat und Baguette.

## Rezeptvorschläge für ein Buffet für einen Herrenabend

Für ein Buffet für einen Herrenabend benötigen Sie für 10-12 Personen:

- 2 x Rezept **Ciabatta-Ecken mit Parmaschinken oder Mortadella** Seite 62  
1 x Rezept **Gurken-Käse-Salat** Seite 142  
2 x Rezept **Lammfilet-Tomaten-Sülze** Seite 224  
1,5 x Rezept **Gemüsesalat, süß-sauer** Seite 130  
2 x Rezept **Löwenzahnsalat mit Orangen und Putenbrust** Seite 230

Außerdem:

1,5 kg gemischtes Brot oder Brötchen.

Vorbereitungen am Vortag:

- Für die Ciabatta-Ecken Tomaten würfeln und kalt stellen.
- Für den Gurken-Käse-Salat Käse und eingelegte Gurken schneiden, getrennt verpacken und kalt stellen.
- Lammfilet-Tomaten-Sülzen zubereiten und kalt stellen.
- Gemüsesalat süß-sauer zubereiten und kalt stellen.

Vorbereitungen am Tag des Buffets:

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 5 Stunden vorher: | • Ciabatta-Ecken fertig zubereiten.   |
| 4 Stunden vorher: | • Gurken-Käse-Salat fertig zubereiten.  |
| 3 Stunden vorher: | • Löwenzahnblätter für den Löwenzahnsalat waschen, Sauce zubereiten, Orangen filetieren, Zwiebeln schneiden, Fleisch braten und alles kalt stellen. |
| 2 Stunden vorher: | • Lammfilet-Tomaten-Sülzen stürzen.   |
| 1 Stunde vorher:  | • Löwenzahnsalat fertig stellen und anrichten.  |
| Kurz vorher:      | • Gemüsesalat süß-sauer nochmals abschmecken.<br>• Brot oder Brötchen aufschneiden und anrichten.   |

Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:

- 2 x Rezept **Herrentorte, pikant** Seite 158  
1 x Rezept **Gurkenstücke, gefüllt** Seite 145  
1,5 x Rezept **Käsesalat mit Putenbrust** Seite 189  
2 x Rezept **Gemüse-Schinken-Sülze** Seite 132  
1,5 x Rezept **Staudensellerie-Salat** Seite 370  
plus etwas Brot.



## Laugenbrezeln

10 Stück

**Für den Hefeteig:**

375 g Weizenmehl

1 Pck. (42 g) frische Hefe

1 TL Zucker

250 ml (1/2 l) lauwarmes Wasser

1 gestr. TL Salz

**Für die Lauge:**

1 l Wasser

30 g Hausnatron

**Nach Belieben zum Bestreuen:**

Hagelsalz

Kümmelsamen

geriebener Gouda-Käse

**Zubereitungszeit: 50 Minuten**

**Backzeit: 15-20 Minuten,  
ohne Teiggezeit**

**Insgesamt:**

E: 45 g, F: 4 g, Kh: 278 g,

kJ: 5654, kcal: 1352

**Klassisch**

**1.** Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe hineinbröckeln, Zucker und etwas Wasser hinzufügen. Mit einer Gabel vorsichtig verrühren und etwa 10 Minuten gehen lassen.

**2.** Restliches Wasser und Salz hinzugeben. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt so lange an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

**3.** Den Teig leicht mit Mehl bestäuben, aus der Schüssel nehmen und auf

einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten und in 10 Portionen teilen.

**4.** Teigportionen zu etwa 40 cm langen Rollen formen und zu Brezeln schlängeln.

**5.** Für die Lauge Wasser in einem hohen Topf zum Kochen bringen. Den Topf von der Kochstelle nehmen und Natron langsam einrühren (die Lauge sprudelt).

**6.** Die Teigbrezeln jeweils mit Hilfe einer Teigkarte auf eine Schaumkelle legen und 10 Sekunden in die Lauge tauchen. Die Schaumkelle dabei schwenken, damit das Teigstück schwimmt.

**7.** Die Teigbrezeln auf der Schaumkelle abtropfen lassen und auf ein Backblech (mit Backpapier belegt) legen. Nach Belieben mit Salz, Kümmel oder Käse bestreuen. Das Backblech in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)  
 Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt)  
 Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt)  
 Backzeit: 15-20 Minuten.

8. Die Brezeln mit dem Backpapier vom Backblech auf einen Kuchenrost ziehen. Brezeln erkalten lassen.

**Tipp:**

Der Laugenteig kann auch zu Stangen (Teigstücke dann zu 12-15 cm langen Rollen formen), Ringen (wie Stangen, dann an den Enden zusammendrücken) oder Brötchen (Teigstücke zu Bällchen formen) weiterverarbeitet werden. Laugenbrötchen vor dem Backen mit einem scharfen Messer etwa 1 cm tief einschneiden.

## Leberkäsehäppchen

8 Portionen

1 Glas Mixed Pickles (Abtropfgewicht 285 g)  
 8 Scheiben Leberkäse (je etwa 1/2 cm dick)  
 1 Bund Petersilie  
 einige Cocktailltomaten  
 einige mit Paprika gefüllte Oliven

Außerdem:

Holzstäbchen

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 74 g, F: 95 g, Kh: 22 g,  
 kj: 5186, kcal: 1238

**Für Kinder**

1. Mixed Pickles in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

2. Aus den Leberkäsescheiben mundgerechte Stücke schneiden oder ausstechen. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Cocktailltomaten waschen, abtrocknen und je nach Größe evtl. halbieren.

3. Mixed Pickles in unter Reihenfolge mit Oliven, Cocktailltomaten und Petersilienblättchen auf Holzstäbchen aufspießen. Je ein Stück Leberkäse darauf stecken.

**Tipp:**

Dazu passt süßer Senf und Laugengebäck.

**Abwandlung:**

Anstelle des Leberkäses können Sie auch Fleischwurst oder gebratene Hähnchenbrustfilets verwenden.



## Leberterrine

6-8 Portionen

- 1 Entenbrustfilet (etwa 250 g)  
 600 g Geflügelleber, z. B. Hühner- oder Putenleber  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 1 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl  
 300 g ungeräucherter frischer Speck  
 70 g Zwiebeln  
 2 gestr. TL Salz  
 1 EL gerebelter Majoran  
 1 TL gerebelter Beifuß  
 2 EL Butter  
 2 EL Weizenmehl  
 200 ml Schlagsahne  
 100 ml Fleischbrühe  
 50 g getrocknete Tomaten  
 125 g Frühstücksspeck in Scheiben

**Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Kühlzeit**

**Garzeit: etwa 50 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 245 g, F: 293 g, Kh: 87 g,  
 kj: 16629, kcal: 3967

**Etwas teurer**

1. Entenbrustfilet und Geflügelleber unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen. Von dem Filet die Haut abschneiden, Haut in kleine Stücke schneiden. Entenbrustfilet längs halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Entenbruthälften darin unter gelegentlichem Wenden etwa 10 Minuten braten, herausnehmen und erkalten lassen.
3. Geflügelleber evtl. entsehnen, in kleine Stücke schneiden. Speck fein würfeln. Spekwürfel, Entenhaut- und

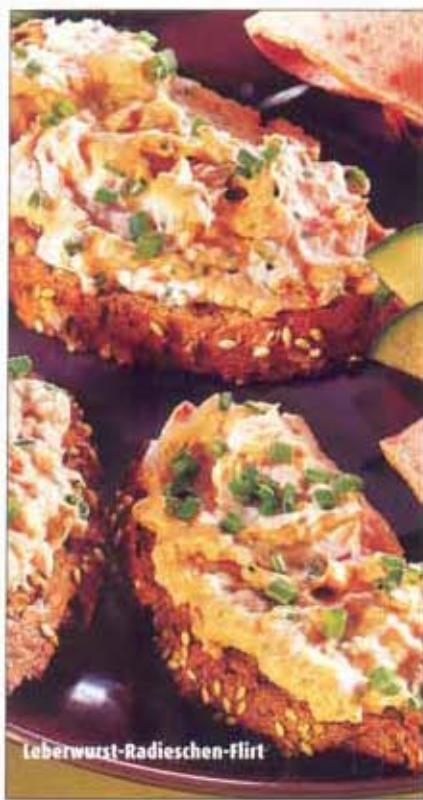
Leberstücke etwa 10 Minuten tiefgefrieren, dann in einem Blitzhacker fein zerkleinern oder durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen.

4. Zwiebeln abziehen, halbieren, fein würfeln und unter die Lebermasse rühren, mit Salz, Pfeffer, Majoran und Beifuß würzen.
5. Butter in einem Topf zerlassen. Mehl unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist. Sahne und Fleischbrühe nach und nach hinzugießen und mit einem Schneebesen gut durchrühren. Darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Sauce unter Rühren kurz aufkochen und etwas abkühlen lassen.
6. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Tomaten hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Tomaten in ein Sieb geben, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Tomatenstücke mit der

Sauce zur Lebermasse geben und gut unterrühren.

7. Eine Terrinenform oder ofenfeste Form (etwa 1,5 l Inhalt) mit den Speckscheiben so auslegen, dass die Scheiben etwas über den Rand hängen. Die Hälfte der Lebermasse in die Form geben und glatt streichen. Entenbruthälften längs darauf legen, die restliche Lebermasse darauf verteilen. Überhängende Speckscheiben darüber klappen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.  
 Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C (vorgeheizt, unteres Drittel)  
 Heißluft: etwa 160 °C (nicht vorgeheizt)  
 Gas: Stufe 2-3 (nicht vorgeheizt, unteres Drittel)  
 Garzeit: etwa 50 Minuten.
8. Die Leberterrine abkühlen lassen und mindestens 3 Stunden kalt stellen. Terrine in der Form servieren.





Leberwurst-Radieschen-Flirt

## Leberwurst-Radieschen-Flirt

8 Stück

150 g feine Kalbsleberwurst  
 2 EL Kräuter-Crème-fraiche  
 4-5 Tropfen Zitronensaft  
 1 Prise Zucker  
 Salz  
 1 Msp. gemahlener weißer Pfeffer  
 6-8 Radieschen  
 2 kleine Gewürzgurken (aus dem Glas)  
 1 Bund Schnittlauch  
 8 Scheiben Grau- oder Mehrkornbrot

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 48 g, F: 56 g, Kh: 192 g,  
 kj: 6344, kcal: 1520

### Schnell

1. Leberwurst mit Crème fraiche, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer glatt rühren.
2. Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen, zusammen mit den Gewürzgurken in sehr kleine Würfel schneiden. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in kleine Röllchen schneiden. Radieschen- und Gurkenwürfel mit 2 Esslöffel von den Schnittlauchröllchen unter die Leberwurstcreme rühren.
3. Die Leberwurstcreme auf die Brotscheiben streichen. Nach Belieben mit den restlichen Schnittlauchröllchen bestreuen.

### Linsenpaste

10-12 Portionen (etwa 500 g)

150 g Linsen, z. B. rote Linsen  
 300 ml Gemüsebrühe  
 1 Zwiebel  
 150 g Mangofruchtfleisch  
 1 EL Currysauce  
 2 EL Leinöl  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 30 Minuten,  
 ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 38 g, F: 23 g, Kh: 87 g,  
 kj: 3043, kcal: 727

### Raffiniert

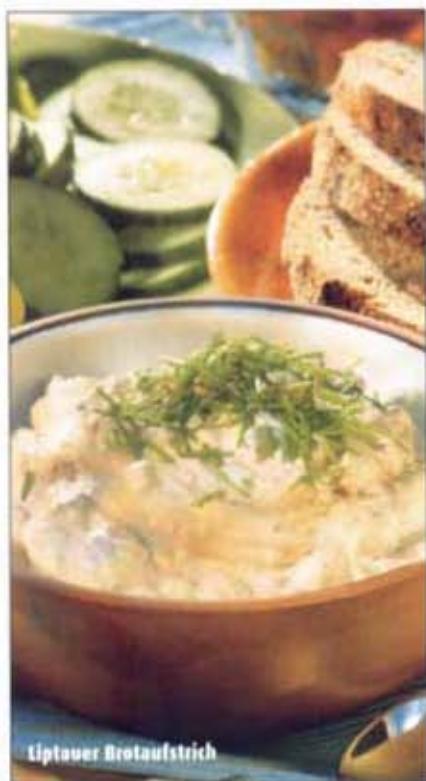
1. Linsen mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Linsen zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 12 Minuten köcheln lassen (die Flüssigkeit soll von den Linsen vollständig aufgenommen werden). Linsen erkalten lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die Linsen mit einer Gabel zerdrücken.
2. Zwiebel abziehen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Von der Mango das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Mango schälen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
3. Linsen mit den Zwiebel- und Mango-würfeln vermengen. Leinöl und Curry unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Linsenpaste in 2 gründlich gereinigte, gespülte und getrocknete Gläser füllen. Die Gläser mit Deckeln fest verschließen und kalt stellen.

**Brotempfehlung:** Vollkornbrot.

### Tipp:

Aufgestrichene Linsenpaste mit gehackter Petersilie bestreuen.





Liptauer Brotaufstrich

## Liptauer Brotaufstrich

8-10 Portionen

- 100 g weiche Butter
- 650 g Speisequark (Magerstufe)
- 5 EL saure Sahne
- 2 EL Crème fraîche oder Crème double
- 150 g Schalotten
- 1/2 Salatgurke (etwa 150 g)
- 1 Gewürzgurke (etwa 125 g)
- 3 TL fein gehackte Kapern
- 2 fein gehackte Sardellenfilets
- 2 1/2 TL Kräutersenf
- 2 1/2 TL Paprikapulver edelsüß
- gemahlener Kümmel
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 TL gehackte Petersilie
- 4 EL Schnittlauchröllchen

**Zubereitungszeit: 40 Minuten**

### Insgesamt:

E: 99 g, F: 117 g, Kh: 40 g,  
kJ: 6965, kcal: 1668

### Einfach

1. Butter in einer Schüssel gut verrühren. Quark, saure Sahne und Crème fraîche oder Crème double hinzufügen. Die Zutaten zu einer geschmeidigen Masse verrühren.
2. Schalotten abziehen, Salatgurke schälen. Schalotten, Salat- und Gewürzgurke in Würfel schneiden und unter die Quarkmasse heben. Kapern und Sardellenstückchen hinzufügen. Mit Senf, Paprika, Kümmel, Salz und Pfeffer pikant würzen. Petersilie untermischen.
3. Die Masse in einer Schüssel anrichten oder auf einer Platte zu einer Kuppel aufschichten und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

### Tipp:

Radieschen, Gurkenscheiben und Bauernbrot dazu reichen.



Löwenzahnsalat mit Orangen und Putenbrust

## Löwenzahnsalat mit Orangen und Putenbrust

8-10 Portionen

- 500 g Löwenzahnblätter
- 750 g Putenbrustfilet
- 5 EL Speiseöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

### Für die Sauce:

- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Himbeeressig
- rosa Pfefferbeeren
- etwas Zucker
- 6 EL Olivenöl

4 EL Sonnenblumenöl

2-3 rote Zwiebeln

4 Orangen

**Zubereitungszeit: 70 Minuten**

### Insgesamt:

E: 204 g, F: 119 g, Kh: 75 g,  
kJ: 9402, kcal: 2250

### Raffiniert

1. Löwenzahnblätter unter fließendem kalten Wasser abspülen, putzen, evtl. etwas zerkleinern und gut abtropfen lassen.

- Putenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in breite Streifen schneiden.
- Speisöl in einer Pfanne erhitzen. Filetstreifen hinzufügen und 5-6 Minuten von beiden Seiten braten, herausnehmen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und warm stellen.
- Für die Sauce Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Essig mit Pfefferbeeren, Zucker und Knoblauch verrühren, Oliven- und Sonnenblumenöl unterschlagen.
- Zwiebeln abziehen, zuerst in Scheiben schneiden, dann in dünne Ringe teilen. Orangen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird, Orangen filetieren, den Saft dabei auffangen und unter die Sauce rühren.
- Zwiebeln abziehen, zuerst in Scheiben schneiden, dann in dünne Ringe teilen. Orangen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird, Orangen filetieren, den Saft dabei auffangen und unter die Sauce rühren.
- Löwenzahnblätter mit Orangenfilets und Zwiebelringen auf Tellern anrichten und mit der Sauce beträufeln.
- Den Löwenzahnsalat mit den warm gestellten Putenbruststreifen servieren.

**Tipp:**

Löwenzahn ist ein wenig bitter und erinnert an Chicorée. Mit Weißbrot servieren.

## Luau-Sauce

8-10 Portionen (etwa 400 g)

- 2 kleine Dosen fein geraspelte Ananas (Abtropfgewicht je 278 g)  
 10 EL Ananassaft (aus den Dosen)  
 5 gestr. EL brauner Zucker  
 4-5 EL Apfelessig  
 1 TL Knoblauchsalz  
 Cayennepfeffer  
 1/2 TL gemahlener, schwarzer Pfeffer  
 Tabasco

## Rezeptvorschläge für ein Richtfest-Buffet

Für ein Buffet für ein Richtfest benötigen Sie für 10-12 Personen:

- 2 x Rezept **Schmalzmuffins** Seite 337  
 1 x Rezept **Liptauer Brotaufstrich** Seite 230  
 2 x Rezept **Corned-Beef-Sülze** Seite 65  
 3 x Rezept **Kohlrabisalat mit Joghurtressing** Seite 202  
 3 x Rezept **Italienischer Bauernsalat** Seite 166

**Vorbereitungen am Vortag:**

- Im Laufe des Tages:
- Liptauer Brotaufstrich zubereiten und kalt stellen.
  - Corned-Beef-Sülze zubereiten, in 1-2 Formen füllen und kalt stellen.
  - Für den italienischen Bauernsalat Kichererbsen, Brechbohnen, weiße und grüne Bohnen mit der Salatsauce mischen, Salami in Streifen schneiden und getrennt kalt stellen.
- Am Abend:
- Schmalzmuffins backen.

**Vorbereitungen am Tag des Buffets:**

- 4 Stunden vorher: • Bauernsalat fertig zubereiten.
- 3-4 Stunden vorher: • Kohlrabisalat fertig zubereiten.
- 2 Stunden vorher: • Sülze stürzen und evtl. aufschneiden.
- 1-2 Stunden vorher: • Liptauer Brotaufstrich aus dem Kühlschrank nehmen und garnieren.

**Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:**

- 2 x Rezept **Schnittchenvariationen mit Schmalz** Seite 341  
 2 x Rezept **Schafkäsetatar** Seite 328  
 2 x Rezept **Gemüse-Schinken-Sülze** Seite 132  
 1,5 x Rezept **Bierknacker-Salat** Seite 32  
 3 x Rezept **Kartoffelsalat mit Tunfisch** Seite 178

**Zubereitungszeit: 25 Minuten****Insgesamt:**

E: 3 g, F: 1 g, Kh: 136 g,  
 kj: 2488, kcal: 594

**Raffiniert – einfach**

- Ananasraspel in einem Sieb abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen und 10 Eßlöffel davon abnehmen. Ananas-

saft in einem kleinen Topf erhitzen. Zucker darin auflösen. Ananasraspel und Essig unterrühren. Die Sauce etwa 2 Minuten kochen lassen.

- Mit Knoblauchsalz, Cayennepfeffer, Pfeffer und Tabasco würzen.

**Tipp:** Luau-Sauce eignet sich kalt oder warm für Geflügelgerichte, Ente und Fisch. Nach Belieben die Sauce mit 2 Teelöffeln angerührter Speisestärke binden.



Mai-Gouda-Carpaccio

## Mai-Gouda-Carpaccio

4 Portionen

### Für das Carpaccio:

250 g Mai-Gouda-Käse  
250 g Himbeeren  
250 g Erdbeeren  
4 Kiwis

### Für das Dressing:

2 EL Zitronensaft  
2 EL Orangenlikör  
2 EL Wasser  
2-3 EL Olivenöl  
frisch gemahlener Pfeffer

### Zum Garnieren:

1-2 Kiwis  
einige frische Erdbeeren und Himbeeren  
Minzeblättchen  
2 EL gehackte Pistazienkerne

**Zubereitungszeit: 35 Minuten**

### Insgesamt:

E: 77 g, F: 117 g, Kh: 66 g,  
kJ: 7193, kcal: 1718

### Mit Alkohol

1. Für das Carpaccio Käse mit einem Käsehobel in hauchdünne Scheiben hobeln und auf 4 Tellern anrichten.
2. Himbeeren verlesen, evtl. kurz abspülen und trockentupfen. Erdbeeren waschen, trockentupfen, entstielen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Kiwis schälen und in schmale Spalten schneiden.
3. Das vorbereitete Obst zwischen den Käsescheiben auf den Tellern anrichten.
4. Für das Dressing Zitronensaft mit Likör und Wasser verrühren. Olivenöl unterschlagen, mit Pfeffer abschmecken.
5. Das vorbereitete Carpaccio mit dem Dressing beträufeln.

6. Zum Garnieren Kiwis schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Erdbeeren putzen, waschen, abtropfen lassen, halbieren oder vierteln. Himbeeren verlesen. Minzeblättchen abspülen und trockentupfen.
7. Carpaccio mit Kiwispalten, Erdbeeren und Minzeblättchen garnieren. Mit Pistazienkernen bestreut servieren.

### Beilage:

Toastbrot oder Baguette.

### Tipp:

Der Orangenlikör kann auch durch 2 Esslöffel Orangensaft ersetzt werden.

## Maisbrot mit Pfefferschoten und Erdnusskernen

Etwa 20 kleine Scheiben

### Für den Teig:

250 g Maisgrüß (Polenta)  
125 g gesiebtes Weizenmehl  
1 Pck. Dr. Oetker Backin  
1 gestr. TL Salz  
1 EL brauner Zucker  
1 gestr. TL gemahlener Zimt  
1 gestr. TL frisch gemahlener Pfeffer  
1/2 gestr. TL gerebelter Thymian  
1/2 gestr. TL frisch geriebene Muskatnuss  
5 Eier (Größe M)  
1 grüne Peperoni, entkernt, in Streifen geschnitten  
100 g geraspelter Cheddar-Käse  
80 g zerlassene, abgekühlte Butter  
50 g gehackte, gesalzene Erdnusskerne

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Backzeit: etwa 35 Minuten**



#### Insgesamt:

E: 107 g, F: 158 g, Kh: 302 g,  
kJ: 12918, kcal: 3086

#### Gut vorzubereiten – für Gäste

1. Für den Teig Maisgrieß, Mehl und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Salz, Zucker und die Gewürze hinzufügen. Eier mit Handrührgerät mit Rührbesen unterrühren. Peperonistreifen, Käseraspel, Butter und Erdnusskerne unterrühren.
2. Einen Backrahmen (25 x 25 cm) auf ein Backblech (gefettet, mit Backpapier belegt) stellen. Den Teig hineingeben und glatt streichen. Das Backblech in den Backofen schieben.  
Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C (vorgeheizt)  
Heißluft: etwa 160 °C (nicht vorgeheizt)  
Gas: Stufe 2-3 (nicht vorgeheizt)  
Backzeit: etwa 35 Minuten.
3. Den Backrahmen vorsichtig mit einem Messer lösen und entfernen. Das Maisbrot auf einen Kuchenrost legen und erkalten lassen. Maisbrot in Scheiben schneiden.

## Maissalat

4 Portionen

250 g Tomaten  
1 Dose Gemüsemais  
(Abtropfgewicht 280 g)  
250 g frische, gepulpte Krabben

#### Für die Salatsauce:

1 Zwiebel  
2 EL Weißweinessig  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
1 Prise Zucker  
4 EL Speiseöl  
1-2 EL Schnittlauchröllchen  
1-2 EL gehackte Petersilie

**Zubereitungszeit: 20 Minuten,  
ohne Durchziehzeit**

#### Insgesamt:

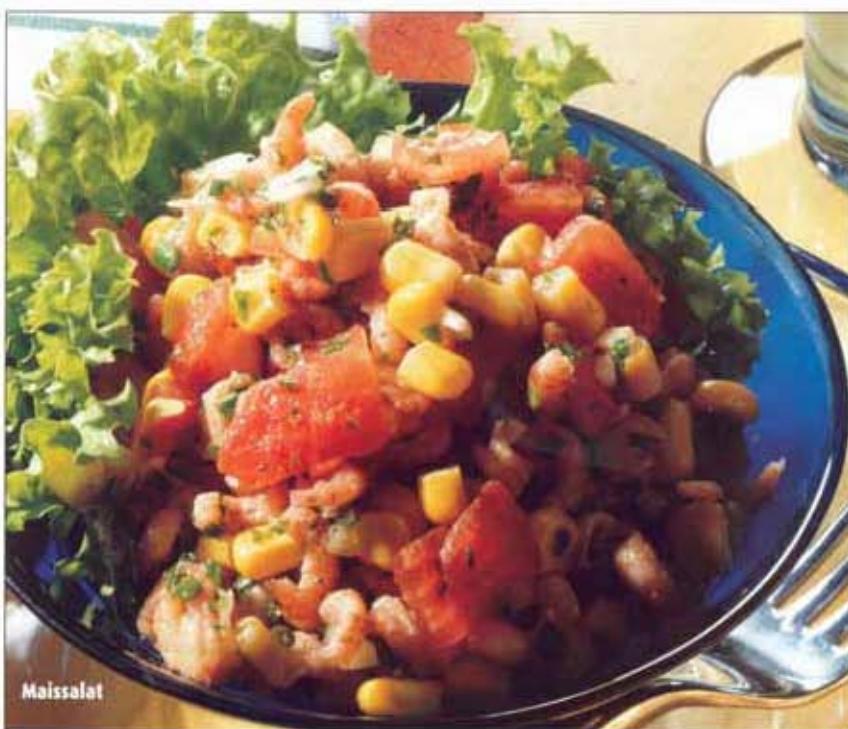
E: 59 g, F: 47 g, Kh: 48 g,  
kJ: 3611, kcal: 862

#### Schnell

1. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltes Wasser legen, enthüten, halbieren, entkernen und Stängelansätze entfernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mais in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Für die Sauce Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit Essig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Speiseöl unterschlagen. Schnittlauchröllchen und Petersilie unterrühren.
3. Die Salatsauce mit Tomatenwürfeln, Mais und Krabben vermengen. Den Salat etwas durchziehen lassen, evtl. mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

#### Tipp:

Den Maissalat auf Friseé-Salatblättern anrichten.



## Makkaroniwürfel

8-10 Portionen

120 g Sonnenblumenkerne  
 2 1/2 l Wasser  
 2 1/2 TL Salz  
 250 g Makkaroni  
 1 Bund Suppengrün (etwa 550 g)  
 20 g Butter  
 2 EL Wasser  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
 4 Eier (Größe M)  
 500 ml (1/2 l) Milch  
 frisch geriebene Muskatnuss

**Zubereitungszeit: 90 Minuten, ohne Abkühlzeit**  
**Garzeit: 45-60 Minuten**

Insgesamt:

E: 106 g, F: 127 g, Kh: 220 g,  
 kJ: 10489, kcal: 2507

### Gut vorzubereiten

1. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und erkalten lassen.
2. Wasser in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Dann Salz und Makkaroni zugeben. Die Makkaroni im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung kochen lassen, dabei 4-5-mal umrühren.
3. Anschließend die Makkaroni in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
4. Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einem Topf zerlassen. Gemüsewürfel darin kurz andünsten. Wasser hinzugeben und zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die Makkaroni auf etwa 24 cm Länge schneiden. Nacheinander jeweils 1/4 der Makkaroni, des Gemüses und der Sonnenblumenkerne in eine rechteckige Auflaufform (gefettet, etwa 24 x 16 cm) füllen. Den Vorgang noch zweimal wiederholen.

6. Eier und Milch verschlagen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Eiermilch über die eingeschichteten Zutaten gießen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Den Auflauf garen, bis die Eiermilch gestockt ist. Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C (vorgeheizt)  
 Heißluft: etwa 160 °C (nicht vorgeheizt)  
 Gas: Stufe 2-3 (nicht vorgeheizt)  
 Garzeit: 45-60 Minuten.

7. Die Form auf einen Rost stellen. Den Auflauf in der Form erkalten lassen.  
 8. Den Auflauf aus der Form stürzen und in 24 Würfel schneiden. Die Makkaroniwürfel auf einer Platte anrichten.

### Tipp:

Die Makkaroniwürfel mit Tomaten-Mayonnaise servieren. Dazu Mayonnaise mit Tomatenketchup verrühren.

### Vorbereitungstipp:

Sie können das Gericht bereits am Vortag zubereiten und zugedeckt kalt stellen. Die Masse aber erst kurz vor dem Verzehr in Würfel schneiden.



## Makrelenfiletaufstrich

12-15 Portionen (etwa 500 g)

450 g geräuchertes Makrelenfilet  
2 Frühlingszwiebeln  
80 g Delikatessmayonnaise  
Saft von 1 Zitrone  
frisch gemahlener Pfeffer  
2-3 Tropfen Tabasco

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 87 g, F: 120 g, Kh: 8 g,  
kJ: 6096, kcal: 1456

**Für Gäste**

1. Makrelenfilet enthüften, evtl. vorhandene Gräten entfernen. Filet in Stücke schneiden und mit einer Gabel etwas zerdrücken.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in dünne Ringe schneiden.
3. Mayonnaise mit Zitronensaft verrühren, mit den Frühlingszwiebelringen unter die Makrelenmasse rühren. Makrelenfiletaufstrich mit Pfeffer und Tabasco abschmecken.

**Brotempfehlung:**

Vollkornbaguette.



Makrelenfiletaufstrich

## Malzkräcker

Etwa 220 Stück

**Für den Knetteig:**

200 g Roggenmehl (Type 1150)  
200 g gesiebtes Weizenmehl  
(Type 550)  
1 Pck. Sauerteig-Extrakt  
(15 g, aus dem Reformhaus)  
1/2 gestr. TL gemahlener Koriander  
1 gestr. TL Salz  
200 ml lauwarmes Wasser  
2 EL Obstessig  
50 g Gerstenmalz (erhältlich im Reformhaus)

**Zubereitungszeit: 90 Minuten,  
ohne Kühlzeit**

**Backzeit: 10-15 Minuten je Backblech**

**Insgesamt:**

E: 42 g, F: 6 g, Kh: 323 g,  
kJ: 6436, kcal: 1536

**Preiswert – für Gäste –  
gut vorzubereiten**

1. Für den Teig Roggen- und Weizenmehl, Sauerteig-Extrakt, Koriander und Salz in einer Rührschüssel mischen. Wasser, Essig und Gerstenmalz hinzufügen. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe gut durcharbeiten.
2. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verketten. Den Teig in Folie gewickelt etwa 60 Minuten kalt stellen.
3. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten und in mehreren Portionen sehr dünn (etwa 1 mm) ausrollen. Den Teig mit einem Teigrädchen oder Pizzaschneider in Rechtecke (etwa 3 x 4 cm) schneiden



und auf Backbleche (gefettet, mit Backpapier belegt) legen. Die Backbleche nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C  
(vorgeheizt)

Heißluft: etwa 160 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 2-3 (vorgeheizt)

Backzeit: 10-15 Minuten je Backblech.

4. Die Kräcker mit dem Backpapier von den Backblechen auf Kuchenroste ziehen. Kräcker erkalten lassen.

### Tipp:

Die Kräcker mit Paprikastreifen, Möhrenstiften, Selleriestangen und Radieschen anrichten.

## Manchego-Käsewürfel, mariniert

4 Portionen

### Für die Marinade:

2 Schalotten  
1 Rosmarinzweig  
je 1 rote und grüne Chilischote  
4 EL Olivenöl  
400 g Manchego-Käse (spanischer Käse)  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

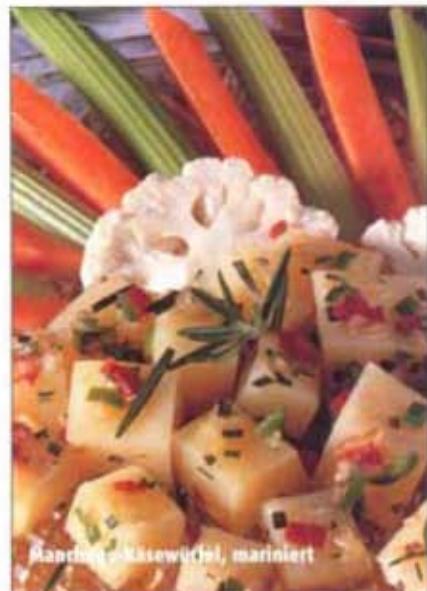
**Zubereitungszeit:** 30 Minuten, ohne Durchziehzeit

### Insgesamt:

E: 68 g, F: 116 g, Kh: 4 g,  
kj: 5544, kcal: 1324

**Einfach – gut vorzubereiten**

1. Für die Marinade Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Rosmarinzweig abspülen und trocken-tupfen. Die Nadeln vom Stängel



zupfen. Nadeln klein schneiden. Chilischoten abspülen, trocken-tupfen, halbieren, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden.

2. Schalottenwürfel mit Rosmarinnadeln, Chiliwürfeln und Olivenöl mischen.
3. Käse in Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit der Marinade übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Käse kalt gestellt etwa 1 Stunde durchziehen lassen.

### Beilage:

In Scheiben geschnittenes Baguette oder ein rustikales Roggenbrot.

### Tipp:

Servieren Sie zu den Käsewürfeln eingelegte Oliven und frische Gemüesticks, z. B. Möhren, Staudensellerie und Blumenkohl.

## Mandelmedaillons

4-5 Portionen

800 g Schweinefilet  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 verschlagenes Ei  
75-100 g abgezogene, gehobelte Mandeln  
40 g Butterschmalz  
Brunnenkresse

### Für die Sauce:

2 Tomaten  
1 Gewürzgurke (aus dem Glas)  
3 EL Salatmayonnaise  
2 EL Crème fraîche  
frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten, ohne Abkühlzeit

**Insgesamt:**

E: 192 g, F: 126 g, Kh: 13 g,  
kj: 8142, kcal: 1946

**Für Gäste**

1. Schweinefilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, Haut und Sehnen entfernen. Das Filet in 1 1/2-2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Filetscheiben zunächst in dem verschlagenen Ei, dann in Mandeln wenden, gut andrücken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Filetscheiben darin von beiden Seiten 5-7 Minuten braten. Die Medaillons herausnehmen und erkalten lassen.
3. Brunnenkresse abspülen, trocken tupfen und klein zupfen. Medaillons auf einer Platte anrichten und mit Brunnenkresse garnieren.
4. Für die Sauce Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthüten, halbieren, entkernen und Stängelansätze entfernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schnei-

den. Gurke ebenfalls klein würfeln.

5. Mayonnaise mit Crème fraîche verrühren. Tomaten- und Gurkenwürfel unterrühren. Die Sauce mit Pfeffer abschmecken und zu den Medaillons reichen.

**Beilage:**

Toast.

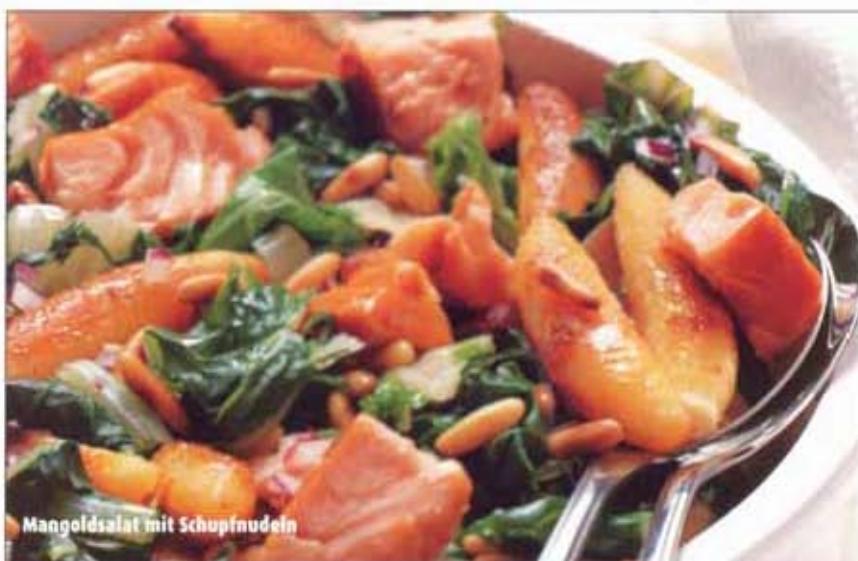
## Mangoldsalat mit Schupfnudeln

8-10 Portionen

- 1,5 kg Mangold  
etwa 2 l Salzwasser  
50 g Pinienkerne  
3 EL Olivenöl  
500 g Schupfnudeln (aus dem Kühlregal)  
3 Knoblauchzehen  
2 rote Zwiebeln

**Für die Sauce:**

- 6 EL Balsamico-Essig  
Salz  
etwas Zucker



frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

100 ml Olivenöl

400 g Räucherlachs am Stück

**Zubereitungszeit: 60 Minuten,  
ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 133 g, F: 191 g, Kh: 196 g,  
kj: 12820, kcal: 3056

**Raffiniert**

1. Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Stiele evtl. abziehen. Stiele in 2-3 cm große Stücke schneiden und beiseite legen. Die Blätter in ebenso große Stücke schneiden. Mangoldstiele etwa 3 Minuten in kochendem Salzwasser garen, dann die Blätter hinzufügen und weitere 2 Minuten kochen lassen. Mangold in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter mehrmaligem Wenden goldbraun rösten und in eine Salatschüssel geben.
3. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Schupfnudeln etwa 3 Minuten darin anbraten. Knoblauch abziehen, fein hacken, zum Ende der Garzeit zu den Schupfnudeln geben, kurz mit anrösten und erkalten lassen.
4. Mangold zu den Pinienkernen geben. Zwiebeln abziehen, in kleine Würfel schneiden und unterheben.
5. Für die Sauce Essig mit Salz, Zucker und Pfeffer verrühren, Olivenöl unterschlagen. Die Sauce mit den Salatzutaten vermengen.
6. Räucherlachs in kleine Stücke teilen, mit den Schupfnudeln unter den Mangold heben, Salat abschmecken und sofort servieren.



## Marshmallow-Kuppel

4 Portionen

100 g weiße Mini-Marshmallows  
50 g Zartbitterschokolade  
1 Pck. Mousse au Chocolat  
250 ml (1/2 l) Milch

Für die Himbeersahne:

125 ml (1/2 l) Schlagsahne  
6-8 EL Himbeersirup

**Zubereitungszeit: 20 Minuten,  
ohne Kühlzeit**

Insgesamt:

E: 26 g, F: 73 g, Kh: 258 g,  
kJ: 7699, kcal: 1838

### Für Kinder

1. Für die Kuppel eine runde Schüssel (etwa 800 ml Inhalt) mit Marshmallows auslegen. Die Hälfte der Schokolade hacken.
2. Mousse au Chocolat mit Milch nach Packungsanleitung zubereiten. Die gehackte Schokolade unterheben. Die Mousse in die Schüssel füllen und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

3. Die Mousse auf eine Platte stürzen. Die restliche Schokolade in einem kleinen Topf im Wasserbad bei schwacher Hitze zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Die Schokolade mit Hilfe eines Löffel auf die Marshmallows trüpfeln.
4. Für die Himbeersahne Sahne steif schlagen, 2 Esslöffel Himbeersirup unterheben. Die Himbeersahne und den restlichen Himbeersirup zu der Kuppel servieren.

## Matjes-Palette

8 Portionen

Für das Matjes-Tatar:

4 Matjesfilets  
10 Kapern (aus dem Glas)  
1 Gewürzgurke (aus dem Glas)  
1 Schalotte  
frisch gemahlener Pfeffer

Für Matjes in Chili:

4 Matjesfilets  
2 milde Peperoni  
4 EL süße Chilisauce

Für Matjes mit Pfeffercreme:

4 Matjesfilets  
4 EL Crème fraîche  
1 TL eingelegte, grüne Pfefferkörner

Für Matjes mit Pfifferlingen:

4 Matjesfilets  
1 kleines Glas Pfifferlinge (Einwaage  
etwa 150 g)  
2 EL kleine Perlzwiebeln (aus dem  
Glas)  
2 EL Sherry-Essig

**Für Matjes mit Dill:**

4 Matjesfilets

1/2 Bund Dill

100 g Champignons

frisch gemahlener Pfeffer

1 EL Weißweinessig

**Zum Garnieren:**

Kopfsalatblätter

Radicchioblätter

Gewürzgurkenscheiben

**Zubereitungszeit: 40 Minuten,  
ohne Durchziehzeit****Insgesamt:**

E: 266 g, F: 250 g, Kh: 27 g,

kJ: 14273, kcal: 3407

**Für Gäste**

1. Für das Matjes-Tatar Matjes, Kapern und Gewürzgurke klein hacken. Schalotte abziehen, in kleine Würfel schneiden und untermengen, mit Pfeffer abschmecken.
2. Für Matjes in Chili Matjes in kleine Würfel schneiden. Peperoni abspülen, trockentupfen und entstielen. Peperoni klein würfeln. Matjes- und Peperoniwürfel mit der Chilisauce vermengen.
3. Für Matjes mit Pfeffercreme Matjes in kleine Würfel schneiden, mit Crème fraîche und Pfefferkörnern vermengen.
4. Für Matjes mit Pfifferlingen Matjes in kleine Würfel schneiden. Pfifferlinge abtropfen lassen. Matjeswürfel mit den Pfifferlingen und Perlzwiebeln mischen, mit Essig und Pfeffer abschmecken.
5. Für Matjes mit Dill Matjes klein würfeln. Dill abspülen und trockentupfen. Die Spitzen von den Stängeln zupfen, Spitzen klein hacken. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Matjeswürfel mit Dill und Champignonscheiben mischen, mit Pfeffer und Essig pikant abschmecken.
6. Die vorbereiteten Matjessalate zudecken etwa 1 Stunde kalt stellen. Matjessalate auf Salatblättern anrichten, mit Gurkenscheiben und Dillspitzen garnieren.

**Tipp:**

Frisches Bauernbrot und Butter dazu reichen.



Matjes-Palette

## Matjessalat

4 Portionen

6 Matjesfilets (je etwa 70 g)

250 ml (1/1 l) Mineralwasser

2 Zwiebeln

2-3 Gewürzgurken (aus dem Glas)

175 g Champignonscheiben (aus dem Glas)

Für die Salatsauce:

1 Becher (150 g) Crème fraîche

1-2 EL Naturjoghurt

1-2 TL geriebener Meerrettich

vorbereitete Salatblätter

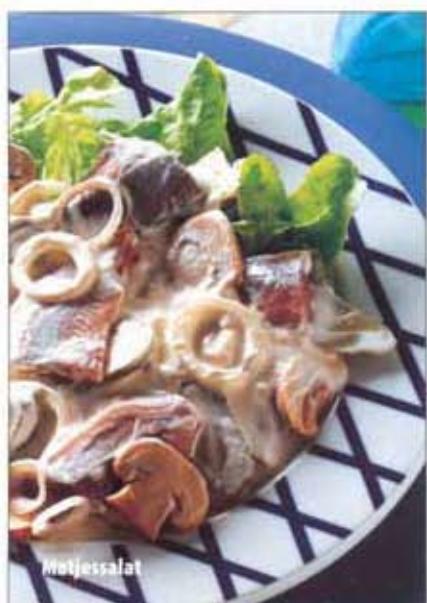
**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Wässerungs- und Durchziehzeit**

Insgesamt:

E: 87 g, F: 112 g, Kh: 18 g,

kJ: 5999, kcal: 1436

**Gut vorzubereiten**



## Rezeptvorschläge für ein rustikales Buffet

Für ein rustikales Buffet benötigen Sie für 10-12 Personen:

2 x Rezept **Leberwurst-Radieschen-Flirt** Seite 229

1 x Rezept **Käseschnittchen, gemischt** Seite 190

2 x Rezept **Matjessalat** Seite 240

4 x Rezept **Fleischbällchen mit Gemüse** Seite 106

1 x Rezept **Schweizer Roggenbrotringe** Seite 347

Außerdem:

z. B. **Pikant eingekochter Kürbis** Seite 214 oder **Senfgurken** Seite 349

**Vorbereitungen am Vortag:**

• Schnittlauchbutter für die Käseschnittchen zubereiten.

• Matjessalat zubereiten und kalt stellen.

**Vorbereitungen am Tag des Buffets:**

6 Stunden vorher: • Fleischbällchen mit Sauce zubereiten.

• Roggenbrotringe zubereiten und backen.

2 Stunden vorher: • Brotscheiben für den Leberwurst-Radieschen-Flirt zubereiten.

• Käseschnittchen belegen.

• Fleischbällchen anrichten.

**Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:**

1 x Rezept **Fischerschnittchen** Seite 96

2 x Rezept **Käseschnittchen, gerollt** Seite 191

2 x Rezept **Wachtelbohnensalat** Seite 402

3 x Rezept **Mettbällchen mit Senfsauce** Seite 246

2 x Rezept **Kräuterbrötchen** Seite 207

1. Matjesfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, in eine flache Schale legen und mit Mineralwasser übergießen. Matjesfilets 1 Stunde wässern, herausnehmen, trockentupfen und in 3-4 cm große Stücke schneiden.

2. Zwiebeln abziehen, zuerst in Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen. Gewürzgurken abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Champignonscheiben in einem Sieb abtropfen lassen. Die vorbereiteten Salatzutaten

in einer Schüssel mischen.

3. Für die Sauce Crème fraîche mit Joghurt und Meerrettich verrühren, mit den Salatzutaten vermengen. Salat etwas durchziehen lassen.

4. Salat in einer flachen Schale anrichten und mit Salatblättern garnieren.

### Tipp:

Als Vorspeise reicht dieses Rezept für 8 Personen. Reichen Sie dann gebuttertes Schwarzbrot dazu.

# Mayonnaise

Etwa 160 g

1 Eigelb (Größe M)

1-2 TL Weißweinessig oder Zitronensaft

Salz

1/2-1 TL mittelscharfer Senf

125 ml (1/2 l) Speiseöl,  
z. B. Sonnenblumenöl

**Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 4 g, F: 131 g, Kh: 0 g,  
kj: 4934, kcal: 1178

**Schnell**

1. Eigelb mit Essig oder Zitronensaft, Salz und Senf in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen oder einem Handrührgerät mit Rührbesen zu einer dicklichen Masse aufschlagen.
2. Speiseöl in Mengen von 1-2 Esslöffeln nach und nach darunter schlagen (bei dieser Zubereitung ist es nicht notwendig, das Öl tropfenweise zuzusetzen, die an das Eigelb gegebenen Gewürze verhindern eine Gerinnung).

## Verwendung:

Die Mayonnaise eignet sich als Grundlage für kalte Saucen und Dips, zu Fondue oder als Brotaufstrich für Sandwiches.

## Tipp:

Die Zutaten für die Mayonnaise sollten ungefähr die gleiche Temperatur haben, damit sich alle Zutaten gut verbinden. Sollte die Mayonnaise geronnen sein, nochmals 1 Eigelb mit Essig oder Zitronensaft verrühren und die Mayonnaise nach und nach unterrühren.

## Hinweis:

Nur ganz frische Eier verwenden, die nicht älter als 5 Tage sind (Legedatum beachten!). Die fertige Mayonnaise im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 24 Stunden verzehren.

## Abwandlung 1:

Für eine **leichte Mayonnaise** (Foto oben) die Mayonnaise wie oben angegeben, aber nur mit 5 Esslöffeln Speiseöl zubereiten. Zum Schluss 4 Esslöffel Speisequark (Magerstufe) mit 1 Esslöffel Schlagsahne verrühren und unter die Mayonnaise rühren. Eventuell mit 1/2 abgezogenen, durchgepressten Knoblauchzehe würzen.

## Abwandlung 2:

Für eine **kalte Currysauce** (Foto links unten) die Mayonnaise wie oben angegeben zubereiten und mit 1-2 Teelöffeln Currysüppchen und 150 g Naturjoghurt (3,5 % Fett) oder Dickmilch verrühren. Für eine **süße Currysauce** zusätzlich noch 1-2 Esslöffel durch ein Sieb gestrichene

Aprikosenkonfitüre unterrühren.

## Abwandlung 3:

Für eine **Remouladensauce** (Foto rechts Mitte) 2 hart gekochte Eier pellen, Eigelb durch ein Sieb streichen und Eiweiß klein hacken. Das Eigelb mit dem rohen Eigelb verrühren und die Mayonnaise wie oben angegeben zubereiten. Zum Schluss 1 mittelgroße, fein gewürfelte Gewürzgurke, 2 Esslöffel gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kerbel, Kresse), 1 Teelöffel abgetropfte, gehackte Kapern und das gehackte Eiweiß unterrühren. Die Remouladensauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

## Abwandlung 4:

Für eine **Sauce tatare** (Foto links Mitte) 4 Schalotten oder kleine Zwiebeln abziehen, fein würfeln und mit 2 Teelöffeln abgetropften, gehackten Kapern, 2 Esslöffeln gehackten Kräutern (z. B. Petersilie, Dill, Kerbel) unter die Mayonnaise rühren. Mit Salz abschmecken.



## Melone mit Geflügelsalat

4 Portionen

1 Wassermelone (etwa 800 g)  
 250 g gekochtes Geflügelfleisch  
 250 g Champignons  
 1 EL Butter  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 Zitronensaft  
 2 EL Salatmayonnaise  
 vorbereitete Minzeblättchen

**Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Kühlzeit**

**Insgesamt:**  
 E: 68 g, F: 45 g, Kh: 15 g,  
 kJ: 3092, kcal: 739

**Für Gäste**



1. Melone waschen, abtrocknen und in 4 gleich große Schiffchen schneiden. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel so aus der Schale lösen, dass jeweils ein etwa 1 cm breiter Rand stehen bleibt. Melonen-Schiffchen kalt stellen.
2. Das ausgelöste Melonenfleisch entkernen, in kleine Stücke schneiden und gut abtropfen lassen.
3. Geflügelfleisch evtl. enthäuten und in Würfel schneiden. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. kurz abspülen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Butter in einer Pfanne zerlassen, Champignonscheiben hinzufügen und etwa 5 Minuten dünsten, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Champignonscheiben herausnehmen und erkalten lassen.
5. Melonenstücke, Geflügelfleischwürfel und Champignonscheiben mit der Salatmayonnaise vermengen.

6. Den Salat auf den kalt gestellten Melonen-Schiffchen verteilen und mit Minzeblättchen garnieren.

**Tipp:**

Die Salatzutaten mit einigen Tropfen Worcestersauce oder Tabasco würzen, bevor die Mayonnaise untergehoben wird.

## Melonen mit Eisteegelee

4 Portionen

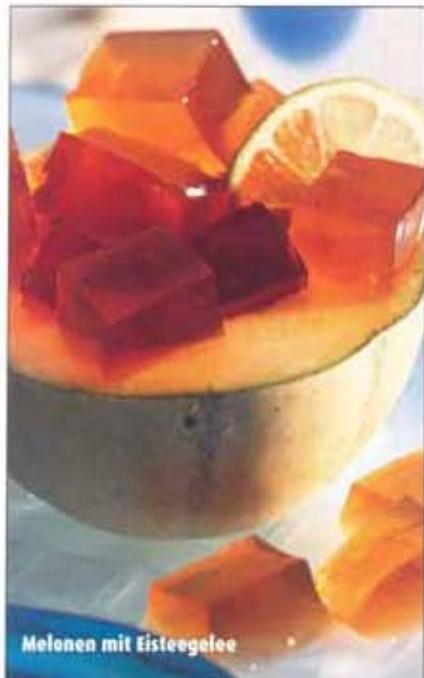
1 Bio-Limette (unbehandelt, ungewachst)  
 4 EL Zucker  
 500 ml (1/2 l) Eistee mit Zitronengeschmack (Fertigprodukt)  
 7 Blatt weiße Gelatine  
 1 Pck. Saucenpulver Vanille-Geschmack (zum Kochen)  
 500 ml (1/2 l) Milch  
 2 Charentais- oder Cantaloupe-Melonen

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Kühlzeit**

**Insgesamt:**  
 E: 27 g, F: 16 g, Kh: 158 g,  
 kJ: 3962, kcal: 945

**Raffiniert**

1. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und halbieren. 1 Limettenhälfte auspressen. 2 Esslöffel Limettensaft und 2 Esslöffel des Zuckers mit dem Eistee verrühren. Gelatine in 250 ml (1/2 l) Eistee etwa 10 Minuten einweichen.
2. Gelatine in dem Eistee unter Rühren so lange erhitzen (nicht kochen), bis sie völlig gelöst ist. Den restlichen Eistee hinzugießen und unterrühren.



Melonen mit Eisteegelee

Die Flüssigkeit in eine flache, rechteckige Form gießen und mindestens 3 Stunden kalt stellen.

3. Aus Saucenpulver, Milch und restlichem Zucker nach Packungsanleitung eine Vanillesauce kochen und erkalten lassen.
4. Die Melonen waagerecht halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die zweite Limettenhälfte in Scheiben schneiden.
5. Die Form mit dem Teegelee kurz in heißes Wasser tauchen. Teegelee aus der Form stürzen und in Würfel schneiden. Die Geleewürfel und etwas Vanillesauce in die Melonenhälften füllen und mit Limettenscheiben garnieren. Mit der restlichen Vanillesauce servieren.

#### Abwandlung:

Wer keinen fertig gekauften Eistee verwenden möchte, kann natürlich den Eistee aus schwarzem Tee mit etwas Zitronensaft und -schale selbst zubereiten.

#### Tipp:

Cantaloupe-Melonen sind nach der gleichnamigen Ortschaft nahe Rom benannt. Es sind relativ kleine Zuckermelonen, die eine stark warzig-wulstige, weiße bis gelbliche oder blaugrüne Schale mit dunkelgrünen Längsstreifen haben. Ihr gelboranges bis rotes Fruchtfleisch ist süß und sehr aromatisch. Sie sind sehr empfindlich, so dass sie nicht lange gelagert werden können. Charentais ist die feinste Cantaloupe-Melonen-Sorte aus Frankreich.

## Melonen-Paprika-Chutney

Etwa 6 Gläser (je 200 ml)

- 1 Honigmelone, Fruchtfleisch 500 g (vorbereitet gewogen)
- 2 rote Paprikaschoten, 300 g (vorbereitet gewogen)
- 1-2 Orangen, 150 g Orangenfilets (vorbereitet gewogen)
- 100 g Rosinen
- 200 ml Obstessig
- 300 ml Orangensaft
- 1/2 Pck. (250 g) Super Gelier Zucker
- 1 TL Senfkörner
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- Paprikapulver rosenscharf

**Zubereitungszeit: 60 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 10 g, F: 4 g, Kh: 429 g,  
kJ: 8103, kcal: 1923

**Dauert länger**

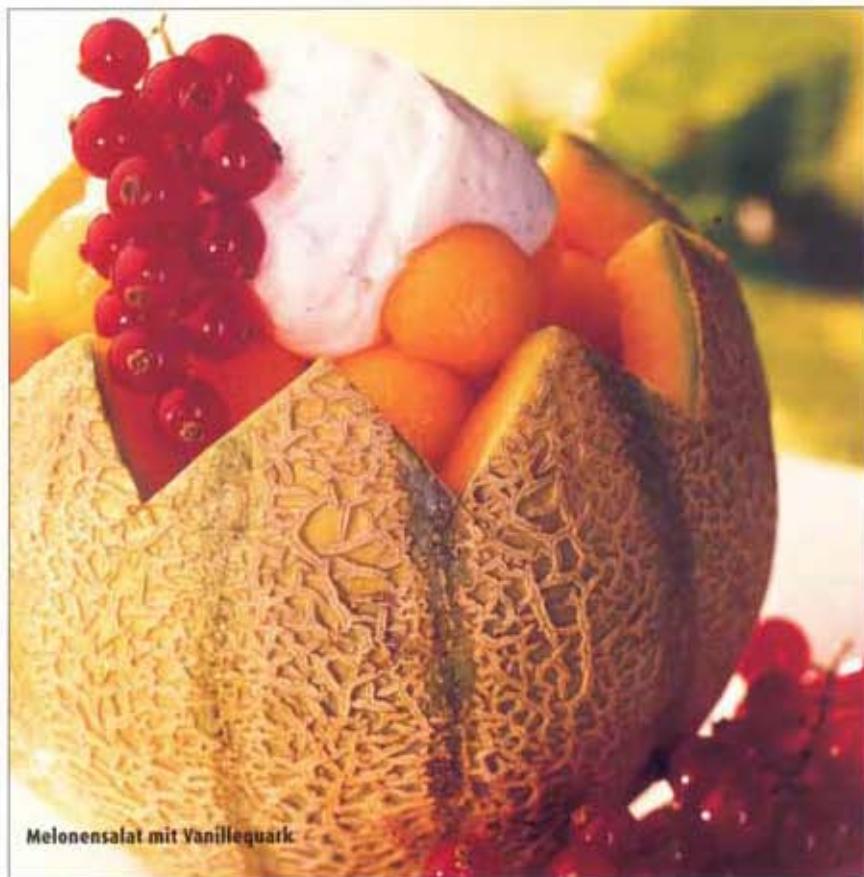
1. Honigmelone halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausnehmen. Melonenhälften in kleine Spalten schneiden, die Schale abschneiden. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel

schneiden und abwiegen (500 g).

2. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trocken-tupfen, in sehr kleine Würfel schneiden und abwiegen (300 g). Orangen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets herausschneiden und abwiegen (150 g).
3. Die vorbereiteten Zutaten mit Rosinen, Obstessig, Orangensaft, Super Gelier Zucker und Senfkörnern in einem Topf zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten kochen lassen, dabei ab und zu umrühren.
4. Chutney mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken, sofort randvoll in gründlich gereinigte und gespülte Gläser füllen, mit Twist-off-Deckeln® verschließen, umdrehen und etwa 5 Minuten auf den Deckeln stehen lassen. Gläser wieder umdrehen.



Melonen-Paprika-Chutney



Melonensalat mit Vanillequark

## Melonensalat mit Vanillequark

4 Portionen

- 4 kleine Netzmelonen
- 4 rote Johannisbeerrispfen
- 500 g Speisequark (20 % Fett)
- 1 Vanilleschote
- 1-2 EL Zucker
- Saft von einer Zitrone

**Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Kühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 60 g, F: 25 g, Kh: 229 g,  
kj: 6388, kcal: 1530

**Schnell - einfach**

1. Die Melonen im oberen Drittel ringsherum bis zur Mitte zickzackförmig einschneiden und den oberen Teil abheben. Kerne mit einem Löffel herauschaben. Das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher herausstechen bzw. die Melonen mit einem Löffel aushöhlen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Ausgehöhlte Melonen kalt stellen.
2. Johannisbeerrispfen abspülen und trockentupfen. Quark in eine Schüssel geben. Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Vanillemark herauschaben. Vanillemark mit dem Zucker unter den Quark rühren. Vanillequark mit Zitronensaft abschmecken.
3. Melonenkugeln bzw. Melonenwürfel in die ausgehöhlten Melonen füllen. Je eine Quarkhaube darauf setzen. Mit Johannisbeerrispfen garnieren.

## Melonensalat, erfrischend

4 Portionen

**Für den Salat:**

- 1/2 Cantaloupe-Melone (etwa 600 g)
- 1/2 Galia-Melone (etwa 600 g)
- 1/2 Wassermelone (etwa 800 g)

**Für das Salatdressing:**

- 4 EL Orangensaft
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL weißer Portwein
- 1-2 EL brauner Zucker

400 g Gouda-Käse  
Zitronenmelisseblättchen

**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 108 g, F: 104 g, Kh: 88 g,  
kj: 7416, kcal: 1768

**Mit Alkohol**

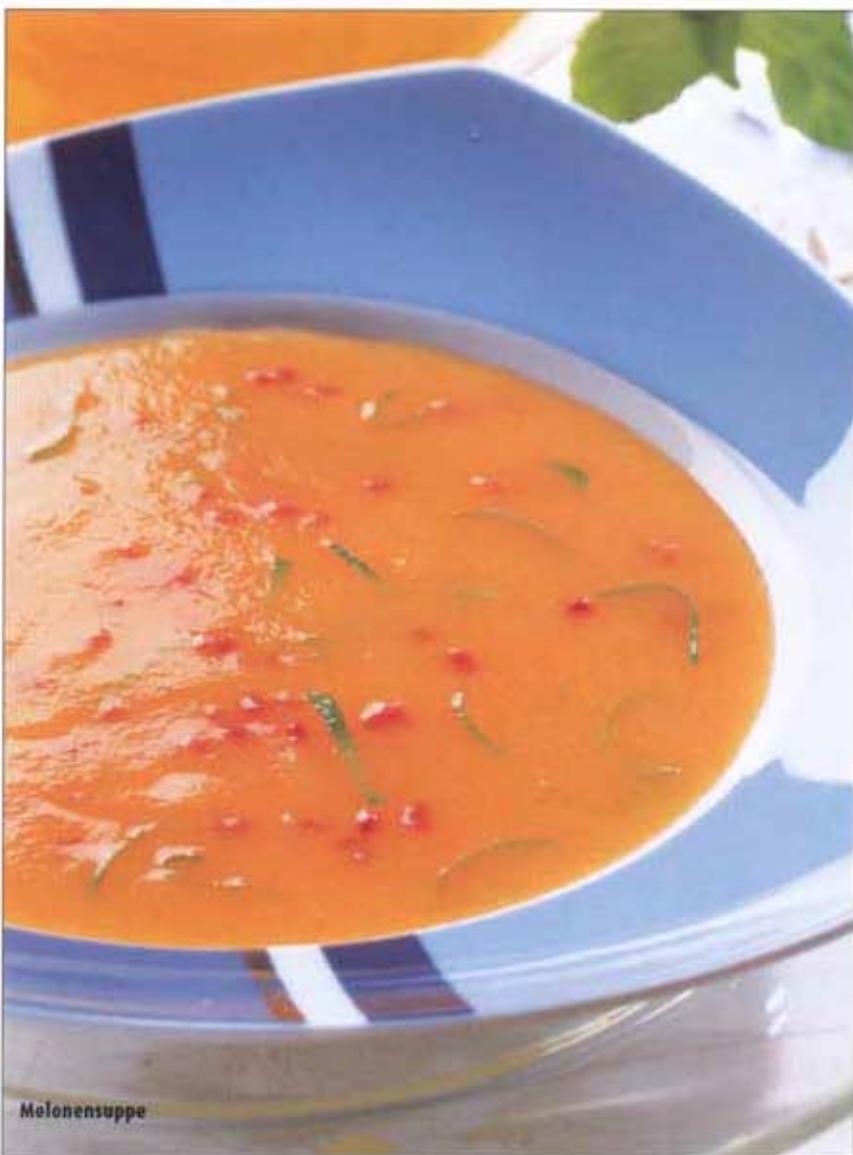
1. Cantaloupe- und Galia-Melone entkernen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen. Jeweils 8 oder 12 sehr dünne Spalten abschneiden und zum



Melonensalat, erfrischend

Garnieren beiseite legen. Restliches Melonenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Das Fruchtfleisch der Wassermelone ebenfalls aus der Schale lösen, entkernen und in Stücke schneiden. Melonenstücke in eine Schüssel geben.

2. Für das Dressing Orangensaft mit Zitronensaft, Portwein und Zucker verrühren. Die Melonenstücke mit dem Dressing übergießen.
3. Käse entrinden, in etwa 1 x 1 cm große Würfel schneiden und unter die Melonenstücke heben. Melisseblättchen abspülen und trockentupfen. Die beiseite gelegten Melonenspalten fächerartig auf den Tellerrand von 4 Tellern legen. Den Melonensalat darauf anrichten und mit Melisseblättchen garnieren.



## Melonensuppe

8-10 Portionen

3 reife Honigmelonen (etwa 3 kg)

1 l Multivitaminsaft

400 ml Gemüsefond

100 ml Portwein

20 g Speisestärke

etwas Wasser

150 g Serrano-Schinken

einige Stängel Minze

**Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Kühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 59 g, F: 11 g, Kh: 280 g, kJ: 6700, kcal: 1583

**Raffiniert - mit Alkohol**

1. Melonen halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Das Frucht-

fleisch aus der Schale lösen, in Stücke schneiden, in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Mixstab pürieren.

2. Melonenpüree in einen Topf geben, Multivitaminsaft und Gemüsefond hinzugießen, zum Kochen bringen. Portwein hinzufügen.
3. Speisestärke mit Wasser anrühren, in die Suppe einrühren und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Die Suppe erkalten lassen.
4. Schinken in kleine Würfel schneiden. Minze abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen in Streifen schneiden.
5. Vor dem Servieren Schinkenwürfel und Minzestreifen unter die Suppe rühren.

**Tipp:**

Nach Belieben die Suppe mit etwas gemahlenem Zimt würzen. Sie können die Suppe bereits am Vortag bis einschließlich Punkt 3 zubereiten.



Mettbällchen mit Senfsauce

## Mettbällchen mit Senfsauce

36 Stück

3 Scheiben Toastbrot

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Bund Dill

500 g Thüringer Mett (gewürztes Schweinegehacktes)

3 TL mittelscharfer Senf

1 Ei (Größe M)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

250 ml (1/1 l) Speiseöl

1 geh. TL körniger Senf

50 g flüssiger Honig  
100 g Vollmilchjoghurt

**Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 108 g, F: 331 g, Kh: 94 g,  
kj: 15766, kcal: 3768

**Raffiniert**

**1.** Toastbrot entrinden und in kaltem Wasser einweichen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein hacken. Dill abspülen und

trockentupfen. Einige Zweige zum Garnieren beiseite legen. Die restlichen Spitzen von den Stängeln zupfen und hacken.

2. Toastbrot ausdrücken, mit Frühlingszwiebelstückchen, der Hälfte des gehackten Dills, Thüringer Mett, 1 gehäuften Teelöffel mittelscharfen Senf und Ei verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Fleischmasse mit angefeuchteten Händen 36 Bällchen formen.
3. Fünf Esslöffel des Speiseöls in einer Pfanne erhitzen. Die Mettbällchen portionsweise darin rundherum etwa 15 Minuten braten. Bällchen aus der Pfanne nehmen und erkalten lassen.
4. Den restlichen mittelscharfen Senf mit dem körnigen Senf und Honig verrühren. Restliches Speiseöl zuerst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl unterschlagen. Joghurt und restlichen gehackten Dill unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Mettbällchen mit der Sauce anrichten und mit den beiseite gelegten Dillzweigen garnieren.

## Mexikanisches Chutney

Etwa 700 ml

2 Gemüsezwiebeln (etwa 500 g)  
je 1 rote und grüne Paprikaschote (je etwa 150 g)

3 Knoblauchzehen

1 TL Salz

2 Chilischoten

125 ml (1/1 l) Weißweinessig

250 g Extra-Gelierzucker (3 : 1)

1 TL Currysüßer

1 EL Weinbrand

2 EL Schnittlauchröllchen

**Zubereitungszeit: 45 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 11 g, F: 3 g, Kh: 283 g,  
kJ: 5338, kcal: 1259

**Gut vorzubereiten – mit Alkohol**

1. Zwiebeln abziehen und in Würfel oder Streifen schneiden. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schoten waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden.
2. Knoblauch abziehen, mit Salz in einem Mörser zu einer Paste zerreiben. Chilischoten waschen, trockentupfen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln.
3. Zwiebelwürfel oder -streifen, Paprika-, Chiliwürfel und Knoblauchpaste mit Essig, Gelierzucker und Curry in einen Kochtopf geben. Die Zutaten unter Rühren zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten unter mehrmaligem Rühren kochen lassen. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Weinbrand und Schnittlauchröllchen unterrühren.
4. Chutney sofort in vorbereitete Gläser füllen, mit Twist-off-Deckeln® verschließen, umdrehen und etwa 5 Minuten auf den Deckeln stehen lassen. Gläser wieder umdrehen.



Mexikanisches Chutney

**Rezeptvorschläge für einen Karaoke-Abend****Für ein Karaoke-Buffet benötigen Sie für 10-12 Personen:**

- 2 x Rezept **Griechisches Fladenbrot** Seite 139  
 2 x Rezept **Mexikanisches Chutney** Seite 246  
 3 x Rezept **Käse-Dip mit Oliven** Seite 182  
 1,5 x Rezept **Nudelsalat mit Gemüse** Seite 258  
 3 x Rezept **Orangen-Kokos-Tiramisu** Seite 267

**Außerdem:**

- 18 Hähnchenkeulen  
 etwa 2 kg Gemüse zum Dippen, z.B. Möhren und Staudensellerie  
 Brotchips oder Taco-Chips zum Dippen.

**Vorbereitungen am Vortag:**

- Mexikanisches Chutney kochen und kalt stellen (es muss bei dieser kurzen Lagerzeit nicht in Gläser mit Twist-off-Deckeln gefüllt werden).
- Käse-Dip zubereiten und kalt stellen.

**Vorbereitungen am Tag des Buffets:**

- 6-8 Stunden vorher: • Griechische Fladenbrote zubereiten.  
 5 Stunden vorher: • Hähnchenkeulen waschen, trockentupfen, rundherum mit Salz und Pfeffer einreiben, in eine gefettete Fettfangschale legen und im vorgeheizten Backofen bei etwa 200 °C Ober-Unterhitze/Heißluft: etwa 180 °C/ Gas Stufe 3-4 etwa 30 Minuten garen.  
 • Hähnchenkeulen erkalten lassen und auf einer Platte anrichten.  
 4 Stunden vorher: • Gemüse zum Dippen waschen, Möhren schälen, von den Staudensellerie die harten Außenfäden ziehen, Gemüse in Frischhaltefolie wickeln und bis zum Buffet kühlen.  
 • Nudelsalat mit Gemüse zubereiten und kalt stellen.  
 3 Stunden vorher: • Orangen-Kokos-Tiramisu zubereiten und kalt stellen.  
 Kurz vorher: • Chips zum Dippen anrichten.

**Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:**

- 2 x Rezept **Sesambrot** Seite...  
 2 x Rezept **Reismehl-Kräcker** Seite 307  
 3 x Rezept **Ingwer-Chutney-Dip** Seite 164  
 2 x Rezept **Mustard-Relish** Seite 257  
 4 x Rezept **Ingwer-Tee-Eier** Seite 165  
 plus etwa 3 kg Gemüse zum Dippen und etwa 2 kg gemischter Bratenaufschwitz.

## Rezeptvorschläge für ein euro-asiatisches Buffet

Für ein euro-asiatisches Buffet benötigen Sie für 10-12 Personen:

- 1 x Rezept **Gemüsesalat, süß-sauer** Seite 130
- 3 x Rezept **Garnelen-Paprika-Salat** Seite 123
- 2 x Rezept **Eiersalat mit frittierten Möhren** Seite 78
- 3 x Rezept **Mini-Burger „Madras Style“ mit insgesamt 24 Brötchen** Seite 248
- 3 x Rezept **Obstsalat, klassisch** Seite 262

Außerdem:

- Nach Belieben fertig gekauftes Kroepoek (würzige indonesische Chips mit gemahlenen Krabben) und 1-2 Weißbrote

Vorbereitungen am Vortag:

- Gemüse für den Gemüsesalat süß-sauer dünsten, Ananas zum Chutney geben.
- Für den Garnelen-Paprika-Salat Garnelen im Kühlschrank auftauen lassen, Sauce zubereiten.
- Für den Eiersalat mit frittierten Möhren Eier kochen und abschrecken, Sauce zubereiten, beides kühl stellen.

Vorbereitungen am Tag des Buffets:

- 5 Stunden vorher: • 24 Frikadellen für die Mini-Burger braten, Sauce zubereiten. Burger fertig stellen.
- 3 Stunden vorher: • Den Gemüsesalat süß-sauer und den Garnelen-Paprika-Salat fertig stellen.
- 2 Stunde vorher: • Obstsalat zubereiten.
- Kroepoek anrichten, Weißbrot aufschneiden.
- 1-2 Stunden vorher: • Restliche Zutaten für den Eiersalat vorbereiten, Möhren frittieren. Salat anrichten.

Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:

- 2 x Rezept **Chinesische Sauce** Seite 57
- zusätzlich besorgen: 600 g kalter Schweinebratenaufschnitt
- 1 x Rezept **Mixed Pickles** Seite 252
- 2 x Rezept **Rotkohlsalat mit Sesam und Tofubröseln** Seite 317
- 2 x Rezept **Reisnudelsalat mit Hähnchenbruststreifen** Seite 308
- 3 x Rezept **Sesamladen** Seite 352
- 2 x Rezept **Schichtdessert** Seite 330

## Mini-Burger „Madras Style“

12 Mini-Burger

Zum Vorbereiten:

6 kleine Scheiben Ananas (aus der Dose)

Für die Hamburger:

600 g Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für die Sauce:

1 Zwiebel

1 Banane

4 EL Speiseöl

1 TL Currypulver

200 ml Schlagsahne

etwas Ananassaft

12 kleine Hamburger Brötchen

evtl. Minzeblättchen zum Garnieren

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Abkühl- und Aufbackzeit

Insgesamt:

E: 162 g, F: 212 g, Kh: 348 g,

kJ: 16669, kcal: 3981

Einfach

1. Zum Vorbereiten Ananasscheiben in einem Sieb abtropfen lassen und den Saft dabei auffangen.
2. Gehacktes in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen 12 kleine Hamburger formen.
3. Für die Sauce Zwiebel abziehen und Banane schälen. Zwiebel und Banane in Würfel schneiden.



Mini-Burger „Madras Style“

4. Zwei Esslöffel Speiseöl in einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebel- und Bananenwürfel darin andünsten, mit Curry bestäuben. Sahne und Ananasssaft hinzugießen, zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten unter gelegentlichem Umrühren kochen lassen. Sauce erkalten lassen.
5. Hamburger Brötchen halbieren und im vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze: etwa 100 °C, Heißluft: etwa 80 °C, Gas: etwa Stufe 1 erwärmen.
6. Restliches Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Hamburger von allen Seiten darin anbraten, herausnehmen und erkalten lassen. Ananasscheiben in der Pfanne kurz anbraten, herausnehmen und ebenfalls erkalten lassen.
7. Die Hamburger auf die unteren Brötchenhälften legen, mit je einer halben Ananasscheibe garnieren, etwas Currysauce darauf geben und mit der zweiten Brötchenhälfte belegen. Nach Belieben mit Minzeblättchen garnieren.
8. Die restliche Currysauce dazu reichen.

## Mini-Charlotten

4 Portionen

- 150 ml Schlagsahne  
 130 g Sahne-Crème-Schokolade  
 150 g Keksröllchen  
 100 g in Alkohol eingelegte Früchte (Fertigprodukt)  
 4 Kugeln Vanilleeis

**Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Kühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 25 g, F: 102 g, Kh: 233 g,  
 kj: 8562, kcal: 2046

### Für Gäste – mit Alkohol

1. Die Sahne in einem Topf erwärmen. 100 g Schokolade in Stücke brechen und in der Sahne unter Rühren bei schwacher Hitze auflösen (nicht kochen!). Die Schokoladensahne zugedeckt mindestens 3 Stunden kalt stellen.

2. Die Keksröllchen mit einem Brotmesser quer halbieren. Röllchen aufrecht an den Außenrand von 4 runden Auflaufformchen oder Tassen (Ø etwa 8 cm, Boden innen gefettet) stellen.
3. Die Schokoladensahne mit Handrührgerät mit Rührbesen steif schlagen, in die Formchen füllen und mindestens 2 Stunden kalt stellen.
4. Die Formchen kurz in heißes Wasser tauchen und die Mini-Charlotten vorsichtig auf 4 Teller stürzen. Die eingelegten Früchte auf den Tellern verteilen.
5. Restliche Schokolade mit einem Sparschäler hobeln und auf den Charlotten verteilen. Die Mini-Charlotten mit je 1 Kugel Vanilleeis servieren.

### Tipp:

Anstelle der fertig gekauften, in Alkohol eingelegten Früchte die Mini-Charlotten mit in Rotwein gedünsteten Birnen oder gemischten frischen Früchten, z. B. Himbeeren, Erdbeeren oder in Scheiben geschnittenen Kiwis servieren.



Mini-Charlotten

## Minicrêpes, gefüllt

24 Stück

### Für den Teig:

75 g Butter  
180 g Weizenmehl  
4 Eier (Größe M)  
1/2 TL Salz  
375 ml (1/2 l) Milch

### Für den Salat:

2 Dosen Kidneybohnen  
(Abtropfgewicht je 250 g)  
2 Dosen weiße Riesenbohnen  
(Abtropfgewicht je 250 g)  
1 Zwiebel  
200 g geräucherter  
Putenbrustaufschnitt  
1 Bund Estragon  
4 EL weißer Balsamico-Essig  
2 TL körniger Senf  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Cayennepfeffer  
5 EL Olivenöl

### Zum Backen:

5 EL Speiseöl

**Zubereitungszeit: 90 Minuten**

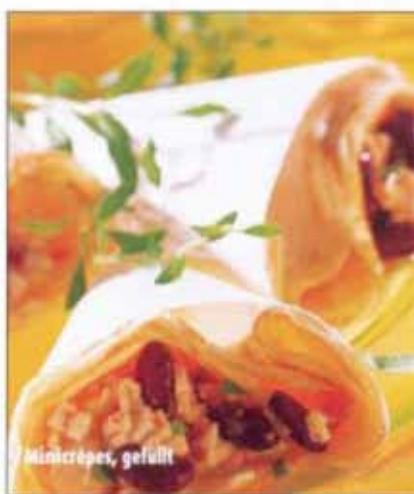
### Insgesamt:

E: 158 g, F: 209 g, Kh: 272 g,  
kJ: 15281, kcal: 3648

### Dauert länger

1. Für den Teig Butter zerlassen. Mehl in eine Rührschüssel sieben. Eier, Salz und Milch hinzufügen. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Rührbesen zu einem glatten Teig verrühren. Butter unterrühren. Den Teig bis zur weiteren Verwendung stehen lassen.

2. Für den Salat beide Bohnensorten in



Saft von 1/2 Zitrone  
6 Stangen Staudensellerie  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Dill  
300 g Doppelrahm-Frischkäse  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Paprikapulver edelsüß  
groß gemahlener Pfeffer  
Kerbel- oder Petersilienblättchen

**Zubereitungszeit: 40 Minuten**

### Insgesamt:

E: 55 g, F: 150 g, Kh: 35 g,  
kJ: 7195, kcal: 1720

### Gut vorzubereiten

1. Tomaten waschen und abtrocknen. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden. Tomaten vorsichtig mit einem kleinen Löffel aushöhlen.
2. Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Zucchini je nach Größe einmal quer, dann längs halbieren, evtl. etwas aushöhlen und etwa 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer in einer Schüssel verrühren. Olivenöl unterschlagen. Bohnen, Estragon, Zwiebel- und Putenbrustwürfel hinzufügen und untermischen.
4. Jeweils etwas von dem Speiseöl in einer beschichteten Pfanne (Ø etwa 15 cm) erhitzen. Aus dem Teig nacheinander 24 dünne Crêpes backen.
5. Den Salat nochmals abschmecken. Die Crêpes zu Tüten formen und mit dem Salat füllen. Mit den beiseite gelegten Estragonblättchen garnieren.



## Minigemüse mit Käsecrème

4-6 Portionen

16 Cocktailtomaten  
4 Mini-Zucchini oder 2 kleine Zucchini  
1 Avocado

- Avocado längs halbieren, den Stein herausnehmen. Avocado schälen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Avocadospalten mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.
- Selleriestangen putzen und die harten Außenfäden abziehen. Stangen waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen fein hacken. Dill abspülen und trockentupfen. Die Spalten von den Stängeln zupfen. Spalten fein schneiden.
- Die Hälfte des Frischkäses mit Salz, Pfeffer und Paprika, die andere Hälfte mit Petersilie, Dill, Salz und Pfeffer verrühren. Beide Käsemassen getrennt in je einen Spritzbeutel geben und in bzw. auf das vorbereitete Gemüse spritzen.
- Die mit der Paprika-Frischkäse-Masse gefüllten Gemüse mit grob gemahllem Pfeffer bestreuen, die restlichen mit Kerbel- oder Petersilienblättchen garnieren.

## Minischnitzel mit verschiedenen Salaten

4 Portionen

### Für die Schnitzel:

- 8 kleine Schweineschnitzel (je etwa 80 g)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Eier
- 2 EL Weizenmehl
- 120 g Semmelbrösel
- 80 g Butter
- 2 EL Speiseöl

### Für die Salate:

- 1 kleine Salatgurke (etwa 250 g)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Schlagsahne
- 1-2 EL Weißweinessig
- 4 Möhren (etwa 350 g)
- Salz
- 1 EL Zitronensaft
- 1-2 TL Zucker
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 2 Bund Radieschen
- 3 EL Weißweinessig
- 4-5 EL Olivenöl
- 1 Kästchen Kresse

**Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Abkühl- und Durchziehzeit**

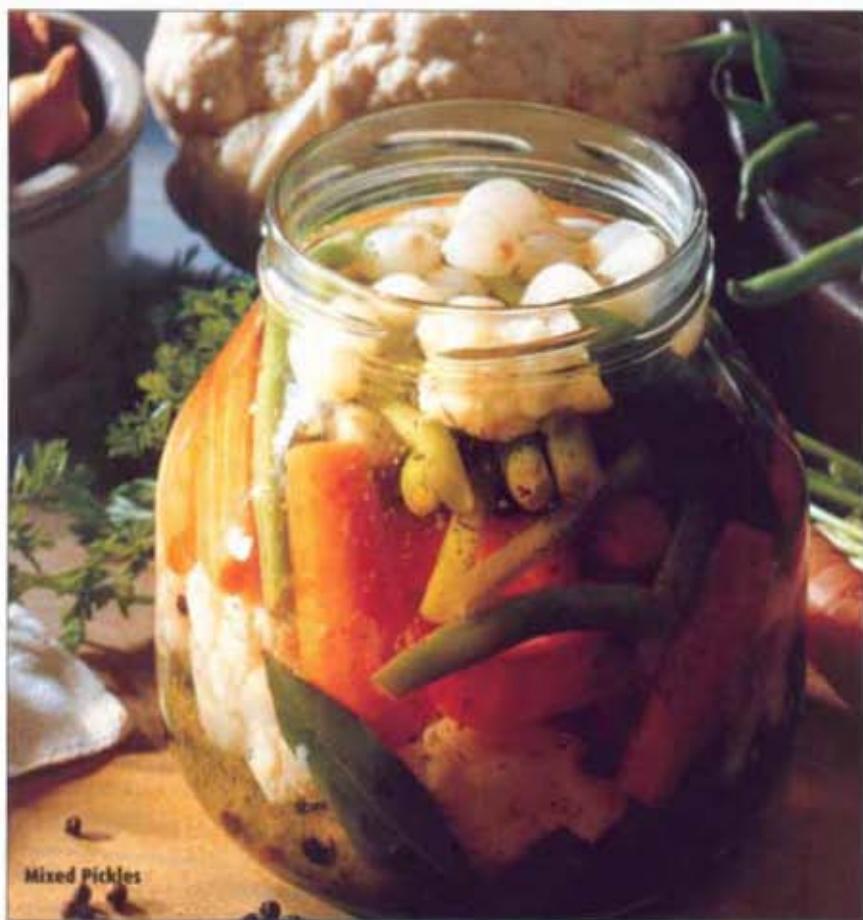
### Insgesamt:

E: 173 g, F: 122 g, Kh: 130 g,  
kj: 9764, kcal: 2334



### Gut vorzubereiten

- Schnitzel unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und zwischen Frischhaltefolie dünn klopfen. Schnitzel mit Salz und Pfeffer bestreuen. Eier in einer flachen Schüssel verschlagen.
- Die Schnitzel zuerst in Mehl (überschüssiges Mehl abklopfen), dann durch die verschlagenen Eier ziehen, am Schüsselrand etwas abstreifen und zuletzt in Semmelbröseln wenden. Panade fest andrücken.
- Butter und Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin (evtl. in 2 Portionen) von beiden Seiten goldbraun braten, herausnehmen und erkalten lassen.
- Für die Salate Gurke waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Gurke mit einem Gemüsehobel dünn hobeln, in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne mit Essig verrühren und unter die Gurkenscheiben mischen.
- Möhren putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen. Möhren grob raspeln, mit Salz, Zitronensaft und Zucker abschmecken.
- Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trockentupfen und in schmale Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Paprikastreifen und Radieschenscheiben getrennt voneinander mit Salz, Pfeffer, Essig und Olivenöl mischen. Salate etwa 1 Stunde kalt stellen.
- Kresse abspülen und trockentupfen. Kresse abschneiden. Salate nochmals mit den Gewürzen abschmecken. Schnitzel mit den Salaten anrichten und mit Kresse garniert servieren.



## Mixed Pickles

Etwa 10 Portionen

1 kg kleine, feste Gurken  
 1 kleiner Kopf Blumenkohl  
 250 g grüne Bohnen  
 500 g Möhren  
 125 g Perlzwiebeln  
 3 Lorbeerblätter  
 20 Pfefferkörner  
 10 Gewürznelken

Für die Essig-Zucker-Lösung:  
 1 1/2 l Kräuteressig  
 500 ml (1 l) Wasser  
 1 geh. EL Salz  
 4 geh. EL Zucker  
 2 Msp. Einmach-Hilfe

Zubereitungszeit: 85 Minuten,  
 ohne Durchziehzeit

Insgesamt:

E: 34 g, F: 4 g, Kh: 121 g,  
 KJ: 3940, kcal: 949

### Klassisch

1. Gurken gründlich waschen und in eine Schüssel geben, mit Wasser übergießen und etwa 12 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen. Gurken herausnehmen, sorgfältig bürsten und abspülen. Gurken einzeln mit einem Tuch abtrocknen und schlechte Stellen entfernen.
2. Vom Blumenkohl die Blätter und schlechten Stellen entfernen. Den

Strunk abschneiden. Blumenkohl in Röschen teilen, waschen (evtl. in Salzwasser legen, um Raupen zu entfernen) und abtropfen lassen.

3. Von den Bohnen die Enden abschneiden. Die Bohnen evtl. abfädeln, waschen, abtropfen lassen und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden oder brechen.
4. Möhren putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen und evtl. halbieren. Blumenkohlröschen, Bohnen und Möhren getrennt in etwas Salzwasser zum Kochen bringen und 6-12 Minuten garen. Das Gemüse in einem Sieb gut abtropfen lassen.
5. Perlzwiebeln abziehen. Das gegarte Gemüse, die Gurken und Perlzwiebeln mit Lorbeerblättern, Pfefferkörnern und Nelken in vorbereitete Gläser schichten.
6. Für die Essig-Zucker-Lösung Kräuteressig mit Wasser, Salz und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Topf von der Kochstelle nehmen, Einmach-Hilfe unterrühren. Das eingeschichtete Gemüse mit der Essig-Zucker-Lösung übergießen. Die Gläser sofort mit Twist-off-Deckeln® verschließen.

## Mohnrollen mit Ingwer-Curry-Dip

8-10 Portionen

### Für den Teig:

2 TL rosa Pfefferbeeren  
 1 gestr. TL Salz  
 140 g gesiebtes Weizenmehl  
 60 g gemahlener Mohn (Reformhaus)  
 100 g Butter oder Margarine  
 2 EL heller Speisesirup  
 1 Becher (150 g) Crème fraîche  
 4 Eiweiß (Große M)

**Für den Ingwer-Curry-Dip:**

30 g frischer Ingwer  
 375 g Speisequark (Magerstufe)  
 300 g Naturjoghurt  
 2 TL Currysüppchen  
 1 TL gemahlener Koriander  
 3-4 TL flüssiger Honig  
 2 TL mittelscharfer Senf  
 2 geh. EL Ingwerkonfitüre  
 Salz, gemahlener Zimt

**Zubereitungszeit:** 90 Minuten,  
 ohne Abkühlzeit

**Backzeit:** 4-5 Minuten je Backblech

**Insgesamt:**

E: 107 g, F: 167 g, Kh: 225 g,  
 kj: 12180, kcal: 2918

**Exotisch**

1. Für den Teig Pfefferbeeren mit Salz in einem Mörser sehr fein zerstoßen, mit Mehl und Mohn mischen.
  2. Butter oder Margarine und Sirup in eine Rührschüssel geben, mit Handrührgerät mit Rührbesen auf höchster Stufe geschmeidig rühren. Mohn-Mehl-Mischung und Crème fraîche unterrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben.
  3. Jeweils etwa 4 Teelöffel Teig in breiten Abständen voneinander auf Backbleche (gefettet, mit Backpapier belegt) setzen. Die Teighäufchen mit einer Backpalette oder einem Messer zu dünnen Platten (Ø etwa 10 cm) streichen. Die Backbleche nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den Backofen schieben.
  4. Die Gebäckplatten sofort nach dem
- Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)  
 Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt)  
 Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt)  
 Backzeit: 4-5 Minuten je Backblech.

Backen mit einem Messer an einer Seite vom Backblech lösen und mit Hilfe eines Kochlöffelstiels aufrollen. Die Rollen auf einen Kuchenrost legen und erkalten lassen. Die erkalteten Rollen bis zum Verzehr in einer gut schließenden Dose aufbewahren.

5. Für den Dip Ingwer schälen und auf einer Haushaltsreibe fein reiben. Quark und Joghurt in eine Schüssel geben. Ingwer, Curry, Koriander, Honig, Senf und Ingwerkonfitüre hinzufügen. Die Zutaten gut verrühren. Den Dip

mit Salz und Zimt abschmecken. Die Mohnrollen mit dem Dip servieren.

**Tipp:**

Wenn die Gebäckplatten zu stark abgekühlt sind, lassen sie sich nicht mehr rollen. Dann das Backblech nochmals kurz in den Backofen schieben, bis die Gebäckplatten wieder warm sind. Falls Sie keine Ingwerkonfitüre verwenden möchten, können Sie stattdessen zusätzlich 2 Teelöffel flüssigen Honig unter den Dip rühren.



## Möhrenaufstrich

10-12 Portionen (etwa 480 g)

220 g Möhren  
200 g Speisequark (Magerstufe)  
Saft von 1 Orange  
1 EL flüssiger Honig, z. B.  
Sommerblütenhonig  
2 EL Hefeflocken  
2 EL Haferflocken  
2 EL Rosinen  
Salz

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 37 g, F: 3 g, Kh: 72 g,  
kJ: 2076, kcal: 496

**Raffiniert**

1. Möhren putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen und fein raspeln. Quark mit Orangensaft und Honig verrühren. Möhrenraspel, Hefe-, Haferflocken und Rosinen unterrühren, mit Salz abschmecken.
2. Den Möhrenaufstrich in 2 gründlich gereinigte, gespülte und getrocknete



Möhrenaufstrich



Moussaka

Gläser füllen. Die Gläser mit Deckeln fest verschließen und kalt stellen. Der Aufstrich ist gekühlt 3-4 Tage haltbar.

**Salz**  
frisch gemahlener Pfeffer  
gerebelter Thymian  
4-6 EL Rotwein

### Brottempfehlung:

Kürbiskern- oder Sonnenblumenkernbrot oder -brötchen.

3 Pck. (je 125 g) Mozzarella  
100 g geriebener Parmesan-Käse

### Tipp:

Würzen Sie den Aufstrich mit fein gehacktem Kerbel oder Koriander.

**Zubereitungszeit: 90 Minuten,  
ohne Zieh- und Abkühlzeit  
Garzeit: etwa 30 Minuten**

## Moussaka

8-10 Portionen

4 mittelgroße Auberginen  
Salz  
125 g Weizenmehl  
170 ml Olivenöl  
6 Fleischtomaten  
3 Zwiebeln  
2 Dosen (je 800 g) geschälte Tomaten

**Insgesamt:**

E: 163 g, F: 273 g, Kh: 200 g,  
kJ: 16618, kcal: 3956

**Gut vorzubereiten - vegetarisch - mit Alkohol**

1. Auberginen waschen, abtrocknen und die Stängelansätze abschneiden. Die Auberginen der Länge nach in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden (evtl.

mit der Aufschnittmaschine), mit Salz bestreuen und 30 Minuten ziehen lassen. Auberginescheiben kurz abspülen, trocken tupfen und mit Mehl bestäuben.

2. Jeweils etwas von dem Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Auberginescheiben portionsweise darin von beiden Seiten goldbraun braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthüten, halbieren, entkernen und Stängelansätze entfernen. Tomaten in Scheiben schneiden.
4. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Restliches Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Tomaten mit der Flüssigkeit hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Zutaten zum Kochen bringen und in etwa 10 Minuten zu einer sämigen Sauce einkochen lassen. Rotwein unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.
5. Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Abwechselnd Tomatenscheiben, Auberginescheiben und Mozzarellascheiben (einige Scheiben beiseite legen) in eine große Auflaufform (gefettet) schichten. Dabei jede einzelne Schicht mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Tomatensauce darauf verteilen. Die obere Schicht sollte aus Sauce bestehen. Die beiseite gelegten Mozzarellascheiben darauf verteilen und mit Parmesan-Käse bestreuen.
6. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt)  
Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt)  
Garzeit: etwa 30 Minuten.

7. Die Form auf einen Rost stellen. Die Moussaka abkühlen lassen und in der Form servieren.

#### Tipp:

Dazu frisches Fladenbrot reichen.

## Mozzarella-Sülzen, kleine

4 Portionen

- 6 Blatt weiße Gelatine  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
100 ml Gemüsebrühe  
200 ml Schlagsahne  
40 ml Weißweinessig  
1 TL fein geschnittene Basilikumblättchen  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
2 gleich große Tomaten  
125 g Mozzarella-Käse

**Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Kühlzeit**

Insgesamt:

E: 39 g, F: 87 g, Kh: 12 g,  
kJ: 4255, kcal: 1017

#### Raffiniert

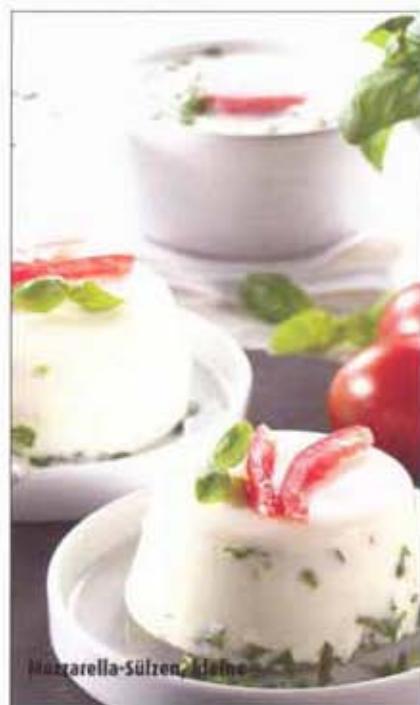
1. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen. Schalotte und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden.
2. Brühe in einem Topf erwärmen (nicht kochen). Gelatine leicht ausdrücken und in der Brühe unter Rühren auflösen. Sahne und Essig unterrühren. Mit

Basilikum, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

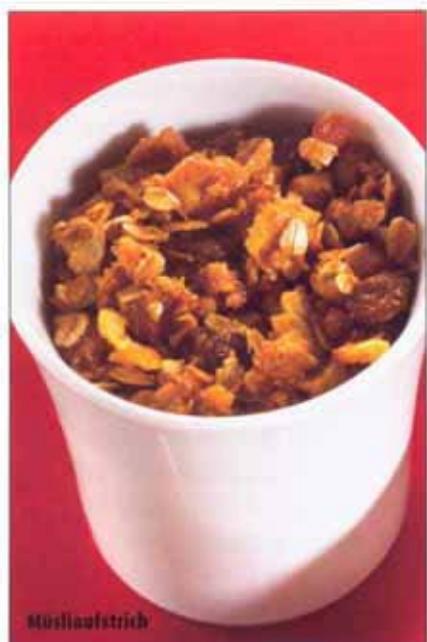
3. Jeweils 2 Esslöffel von der Gelatineflüssigkeit in 4 kleine Förmchen (je etwa 170 ml Inhalt) füllen und etwa 10 Minuten kalt stellen.
4. Tomaten waschen und die Stängelansätze entfernen. Von jeder Tomate 4 gleich große Scheiben abschneiden.
5. Mozzarella abtropfen lassen und in 4 Scheiben schneiden. In jedes Förmchen nacheinander je 1 Tomaten-, Mozzarella- und Tomatenscheibe legen. Die Gelatineflüssigkeit in die Förmchen gießen. Die Förmchen mindestens 3 Stunden kalt stellen.
6. Die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen. Die Sülzen jeweils auf einen Teller stürzen.

#### Tipp:

Garnieren Sie die kleinen Mozzarella-Sülzen mit frischem Basilikum und Tomatenstreifen.



Mozzarella-Sülzen, kleine



## Müsliaufstrich

10-12 Portionen (etwa 500 g)

- 80 g getrocknete Feigen
- 150 g Früchtemüsli (ohne Zuckerzusatz)
- 50 g Haferflocken, blütenzart
- 100 g Rübenkraut (Brotaufstrich)
- 2-3 EL Sanddorn (Fruchtzubereitung ungesüßt, erhältlich im Reformhaus)
- 100 ml Orangensaft

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 33 g, F: 34 g, Kh: 258 g,  
kj: 6347, kcal: 1506

**Schnell**

1. Von den Feigen die Stängelansätze abschneiden. Feigen in kleine Würfel schneiden, mit Müsli und Haferflocken vermischen.
2. Rübenkraut mit Sanddorn und Orangensaft verrühren, unter die Müsli-

mischung rühren und kurz pürieren.  
3. Müsliaufstrich in 2 gründlich gereinigte, gespülte und getrocknete Gläser füllen. Die Gläser mit Deckeln fest verschließen und kalt stellen. Der Aufstrich ist gekühlt etwa 10 Tage haltbar.

**Brotempfehlung:**  
Misch- oder Knäckebrot.

200 g Speisequark (Magerstufe)  
40 g weiche Butter

**Zum Bestreichen und Bestreuen:**  
2-3 EL Milch  
etwa 30 g gehobelte Haselnusskerne

**Zubereitungszeit: 60 Minuten,**  
**ohne Quell- und Teiggezeit**

**Insgesamt:**  
E: 103 g, F: 77 g, Kh: 372 g,  
kj: 11215, kcal: 2677

**Für Kinder**

1. Müsli in eine Schüssel geben, mit Milch übergießen und etwa 30 Minuten quellen lassen.
2. Weizenkörner mit Korianderkörnern fein mahlen, in eine Rührschüssel geben, mit Trockenbackhefe sorgfältig

## Müslistangen

15 Stück

- 150 g Früchtemüsli (ohne Zuckerzusatz)
- 300 ml kochend heiße Milch
- 400 g Weizenkörner
- 1 TL Korianderkörner
- 1 Pck. Dr. Oetker Trockenbackhefe
- 1 gestr. TL Meersalz
- 2 TL flüssiger Honig



vermischen. Meersalz, Honig, Quark, Butter und den Müslibrei hinzufügen.

3. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten, evtl. noch etwas Milch hinzufügen.
  4. Den Teig zugedeckt so lange an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.
  5. Den Teig leicht mit Mehl bestäuben, aus der Schüssel nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten. Den Teig zu einer Rolle formen und in etwa 15 Stücke schneiden.
  6. Die Teigstücke jeweils zu etwa 15 cm langen Stangen formen, mit Milch bestrichen und mit gehobelten Haselnusskernen bestreuen.
  7. Teigstangen auf ein Backblech (gefettet) legen und nochmals zugedeckt so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis sie sich sichtbar vergrößert haben. Das Backblech in den Backofen schieben.
- Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)  
 Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt)  
 Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt)  
 Backzeit: 25-30 Minuten.
8. Die Müslistangen vom Backblech lösen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

## Mustard-Relish

6 Portionen (etwa 400 ml)

1-2 EL gelbes Senfpulver  
 2 EL scharfer Senf oder etwas  
 Weißweinessig  
 1 Becher (150 g) saure Sahne  
 2 EL Salatmayonnaise



Mustard-Relish

2 hart gekochte Eier  
 2 Senfgurken  
 3 Cornichons  
 2 eingelegte rote Paprikaschoten (Piri-Piri)  
 1 EL Kapern  
 2-3 Perlzwiebeln  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer

1. Senfpulver mit Senf oder Essig verrühren, saure Sahne und Mayonnaise unterrühren.

2. Eier, Gurken, Cornichons, Paprikaschoten, Kapern und Zwiebeln sehr fein hacken und mit der Sahne-Mayonnaise-Creme vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Tipp:

Mustard-Relish passt zu Aufschnitt, kaltem Braten, Fisch, Eiern und Schweine-medailons. Es ist gekühlt 3-4 Tage haltbar.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Insgesamt:

E: 29 g, F: 62 g, Kh: 21 g,  
 kj: 3167, kcal: 757

Raffiniert



Nudelsalat

## Nudelsalat

8-10 Portionen

- 500 g Makkaroni  
 4 l Wasser  
 4 gestr. TL Salz  
 200 g Cornichons (aus dem Glas)  
 200 g roher Schinken  
 200 g Salami  
 200 g Edamer-Käse  
 6 Tomaten  
 3 säuerliche Äpfel

### Für die Salatsauce:

- 5-6 EL Tomaten-Ketchup  
 4 EL Weißweinessig  
 4 EL Speiseöl  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 1-2 Bund Petersilie  
 1-2 Bund Schnittlauch

Kresse zum Bestreuen

**Zubereitungszeit: 30 Minuten,  
 ohne Durchziehzeit**

### Insgesamt:

E: 198 g, F: 186 g, Kh: 428 g,  
 kJ: 17659, kcal: 4215

### Für Gäste

1. Makkaroni in mundgerechte Stücke brechen. Wasser in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Dann Salz und Makkaroni zugeben. Die Makkaroni im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung kochen lassen, dabei 4-5-mal umrühren.
2. Anschließend die Makkaroni in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Makkaroni erkalten lassen und in eine Schüssel geben.
3. Cornichons abtropfen lassen. Schinken, Salami, Käse und Cornichons in Streifen schneiden. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthüften, halbieren, entkernen und Stängelansätze entfernen. Tomatenhälften in Streifen schneiden. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden.
4. Die vorbereiteten Salatzutaten zu den Nudeln geben und untermischen.
5. Für die Sauce Ketchup mit Essig verrühren, Speiseöl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Schnittlauch abspülen und trocken tupfen. Von der Petersilie die

Blättchen von den Stängeln zupfen, Blättchen fein schneiden. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Petersilie und Schnittlauchröllchen unter die Salatsauce rühren. Die Sauce unter die Salatzutaten rühren. Den Salat gut durchziehen lassen.

6. Kresse abspülen, trocken tupfen und vom Beet abschneiden. Den Nudelsalat vor dem Servieren mit einem Kressesträußchen garnieren.

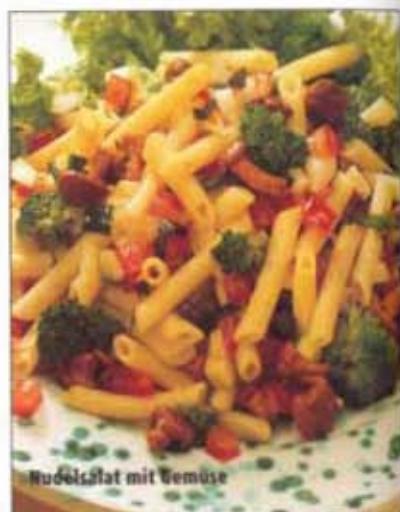
## Nudelsalat mit Gemüse

8-10 Portionen

- 5 l Wasser  
 5 TL Salz  
 600 g Penne (Röhrennudeln)  
 1 kleine Zucchini  
 200 g Brokkoli  
 1 Dose Pfifferlinge (Abtropfgewicht 170 g)  
 2 Zwiebeln  
 3 EL Olivenöl  
 3 Tomaten

### Für die Sauce:

- 5 EL Balsamico-Essig  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer



Nudelsalat mit Gemüse

2 abgezogene, durchgepresste Knoblauchzehen  
1-2 EL Salbeistreifen  
7-8 EL Walnussöl oder Olivenöl  
evtl. einige Salatblätter  
  
**Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Durchziehzeit**

Insgesamt:

E: 87 g, F: 114 g, Kh: 442 g,  
kJ: 13296, kcal: 3177

### Vegetarisch

1. Wasser in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Dann Salz und Nudeln zugeben. Die Nudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung kochen lassen, dabei 4-5-mal umrühren.
2. Anschließend die Nudeln in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
3. Von der Zucchini die Enden abschneiden, Zucchini waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Von dem Brokkoli die Blätter entfernen. Brokkoli waschen, abtropfen lassen und in sehr kleine Röschen teilen. Brokkoliröschen in kochendem Salzwasser einige Minuten bissfest garen. Anschließend in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und gut abtropfen lassen.
4. Pfifferlinge in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin andünsten, Pfifferlinge hinzufügen und midünsten lassen. Brokkoliröschen und Zucchiniwürfel hinzugeben und kurz durchschwenken. Tomaten waschen, trockentupfen und die

## Rezeptvorschläge für ein Buffet für Kinder

Für ein Buffet für Kinder benötigen Sie für 10-12 Personen:

- 1 x Rezept **Nudelsalat** Seite 258
- 2 x Rezept **Eier, gefüllt mit Gemüsemus** Seite 76
- 2 x Rezept **Minischnitzel mit verschiedenen Salaten** Seite 251
- 1 x Rezept **Müslistangen** Seite 256
- 1 x Rezept **Götterspeisen-Mix** Seite 136

### Außerdem

verschiedene Sorten Brot

### Vorbereitungen am Vortag:

- Am Vortag:
- Cornichons, Schinken, Salami, Käse und Tomaten vorbereiten und schneiden. Etwa 3 Std. vor dem Verzehr den Salat fertig stellen.
  - Eier kochen und Füllungen vorbereiten.
  - Am Vortag Götterspeisen gälichen lassen. Vanillesauce zubereiten.
- Am Vorabend:
- Teig zubereiten, abdecken und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Teig am Folgetag formen und backen.

### Vorbereitungen am Tag des Buffets:

- 4 Stunden vorher:
- Schnitzel und Salate zubereiten.
  - Radieschen erst kurz vor dem Verzehr unter den Paprikasalat mischen.
  - Götterspeisen würfeln und in 10-12 Portionsschälchen füllen.
- 2 Stunden vorher:
- Eier füllen und garnieren.

### Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:

- 1 x Rezept **Schichtsalat mit Hähnchen nuggets** Seite 332  
1 x Rezept **Frühlingsbrötchen** Seite 119  
2 x Rezept **Fladenbrot schnittchen, dreierlei** Seite 102  
3 x Rezept **Flammeri mit Erdbeersauce** Seite 105

Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Würfel schneiden. Gedünstetes Gemüse mit den Nudeln und Tomatenwürfeln in einer Schüssel mischen.

5. Für die Sauce Essig mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Salbeistreifen verrühren, Walnuss- oder Olivenöl

unterschlagen. Die Sauce über die Salatzutaten geben. Den Salat etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

6. Den Salat vor dem Servieren nochmals mit den Gewürzen abschmecken und nach Belieben auf Salatblättern anrichten.



Obatzter

## Obatzter

4-6 Portionen

4 Camembert (je 125 g, 45 % Fett)

50 g weiche Butter

2 Zwiebeln

1 EL ganze Kümmelsamen

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Paprikapulver edelsüß

gewaschene, glatte Petersilie

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Insgesamt:

E: 105 g, F: 154 g, Kh: 12 g,

kJ: 7907, kcal: 1890

Klassisch

1. Camembert in Stücke teilen und in eine Rührschüssel geben. Butter hinzufügen und mit einer Gabel verkneten.

2. Zwiebeln abziehen, eine Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Die zweite Zwiebel zuerst in dünne Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen.
3. Zwiebelwürfel und Kümmel unter die Käsemasse kneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
4. Die Zwiebelringe in Paprika wälzen. Obatzter mit Zwiebelringen und Petersilie garnieren.

**Tipp:**

Dazu passen Laugenbrezeln sehr gut. Größere Mengen sollten beim Bäcker vorbestellt werden. Laugenbrezeln werden auch tiefgefroren angeboten.

## Obstsalat, fein

4 Portionen

3 mittelgroße Äpfel

1 Mango, 4 Nektarinen

4 Kiwis

2 Orangen

250 g Erdbeeren

3-4 EL Zitronensaft

4 EL Orangensaft

50 g Zucker

50 g abgezogene, gehobelte Mandeln

**Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Abkühlzeit.**

Insgesamt:

E: 24 g, F: 32 g, Kh: 244 g,

kJ: 6172, kcal: 1476

Klassisch

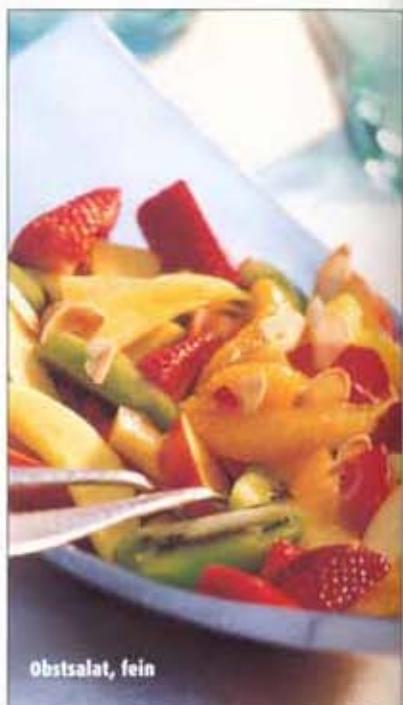
1. Äpfel waschen, abtrocknen, evtl. schälen, vierteln und entkernen. Mango halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und schälen.

Nektarinen waschen, abtrocknen, halbieren und entsteinen. Kiwis schälen. Das Obst in Spalten schneiden.

2. Orangen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Orangen filetieren oder in Spalten schneiden. Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, entstielen und vierteln.
3. Das vorbereitete Obst in eine Schüssel geben und vorsichtig vermischen.
4. Zitronensaft mit Orangensaft und Zucker verrühren und unter das Obst mischen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, auf einem Teller erkalten lassen. Den Obstsalat vor dem Servieren mit Mandeln bestreuen.

**Tipp:**

Stellen Sie sich einen Obstsalat mit Ihren Lieblingsfrüchten zusammen. Den Salat mit Schlagsahne (nach Belieben mit Eierlikör abgeschmeckt) oder Vanillesauce servieren.



Obstsalat, fein



## Obstsalatgelee

4 Portionen

1 mittelgroßer Apfel (etwa 125 g)  
 1 mittelgroße Orange (etwa 150 g)  
 1 kleine Banane (etwa 125 g)  
 1 Pfirsich (etwa 150 g)  
 2 Nektarinen (je etwa 150 g)  
 25 g Zucker  
 1 Pck. gemahlene Gelatine, weiß  
 4 EL kaltes Wasser  
 250 ml (1/4 l) Wasser  
 75 g Zucker  
 250 ml (1/4 l) Weißwein

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Gelierzeit**

**Insgesamt:**

E: 14 g, F: 1 g, Kh: 182 g,  
 kJ: 4139, kcal: 988

### Gut vorzubereiten – mit Alkohol

1. Apfel schälen, achteln und entkernen. Orange so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Orange evtl.

## Rezeptvorschläge für ein bayerisches Buffet

Für ein bayerisches Buffet benötigen Sie für 10-12 Personen:

- 2 x Rezept **Bierknacker-Salat** Seite 32
- 1 x Rezept **Leberkäsehäppchen** Seite 227
- 2 x Rezept **Rote-Bete-Salat, schneller** Seite 315
- 2 x Rezept **Obatzter** Seite 260
- 3 x Rezept **Apfel-Trauben-Gelee** Seite 12

Außerdem:

etwa 1,8 kg leckeres Krustenbrot und Laugengebäck

**Vorbereitungen am Vortag:**

- Apfel-Trauben-Gelee zubereiten und kühl stellen.
- Obatzter zubereiten und kühl stellen.

**Vorbereitungen am Tag des Buffets:**

- 4 Stunden vorher: • Leberkäsehäppchen zubereiten und bis zum Gebrauch kalt stellen.
- 3-4 Stunden vorher: • Bierknacker-Salat zubereiten.
- 2-3 Stunden vorher: • Rote-Bete-Salat zubereiten und kurz vorher nochmals abschmecken.
- 1-2 Stunden vorher: • Obatzter garnieren.  
 • Brot schneiden.

**Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:**

- 2 x Rezept **Eisbeinsülze** Seite 81
  - 1 x Rezept **Eier-Senf-Dip (zur Sülze)** Seite 80
  - 2 x Rezept **Rohkostteller** Seite 313
  - 3 x Rezept **Radieschen-Kartoffel-Salat** Seite 304
  - 3 x Rezept **Beeren mit Orangen-Quark-Creme** Seite 31
- plus Brot, 3-4 Baguettebrote oder 1-2 Weizenbrote.

filetieren und in Stücke schneiden. Banane schälen. Pfirsich und Nektarinen waschen, abtrocknen, halbieren, entsteinen und achteln. Das vorbereitete Obst in feine Scheiben schneiden, Zucker untermengen und in 4 Dessertschälchen verteilen.

2. Gelatine mit Wasser in einem kleinen Topf anrühren und 10 Minuten quellen lassen. Wasser mit Zucker erhitzen

(Zucker muss sich lösen), Wein hinzugeben. Die gequollene Gelatine unter Rühren erwärmen, bis sie völlig gelöst ist. Gelatine unter die Wein-Wasser-Mischung rühren.

3. Etwa zwei Drittel der Flüssigkeit in den Dessertschälchen verteilen, kalt stellen und fest werden lassen. Restliche Flüssigkeit darauf gießen und kalt stellen.

## Obstsalat, klassisch

4 Portionen

2 Nektarinen  
2 mittelgroße Orangen (etwa 150 g)  
2 Kiwis (etwa 50 g)  
300 g Erdbeeren  
3 EL Zitronensaft  
3 EL Orangenlikör  
30 g Zucker  
30 g grob gehackte Walnusskerne

**Zubereitungszeit: 25 Minuten,  
ohne Abkühlzeit**

Insgesamt:

E: 12 g, F: 19 g, Kh: 118 g,  
kj: 3154, kcal: 755

**Klassisch – mit Alkohol**

1. Nektarinen waschen, abtrocknen, halbieren und entsteinen. Orangen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird, Orangen filetieren. Kiwis schälen. Das vorbereitete Obst in kleine Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen, entstielen, halbieren oder in Stücke schneiden.
2. Die Obstmischung mit Zitronensaft, Orangenlikör und Zucker vermengen und in eine Glasschale füllen.
3. Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Den Obstsalat damit bestreuen.

**Beilage:**

Dazu schmeckt steif geschlagene Schlagsahne (nach Belieben mit Eierlikör abgeschmeckt) oder Vanillesauce.

**Tipp:**

Die Zutaten für den Obstsalat können beliebig variiert werden. So schmeckt auch eine Mischung aus Ananasstückchen, Mandarinen, Weintrauben und reifen Birnen (mit etwas Zitronensaft beträufelt, damit sie nicht braun werden). Möglichst Früchte der Saison verwenden, da sie dann am besten schmecken und eine natürliche Süße haben. Wer möchte, kann den Obstsalat auch mit Kirschsausser oder Himbeergeist verfeinern.

## Obstsalat mit Cream Sherry

4 Portionen

**3 Ringe frische Ananas oder aus der Dose**





Obstsalat, p.

4 Pfirsichhälften aus der Dose

3 Kiwis

1 Banane

200 g Erdbeeren

200 g grüne Weintrauben

1 EL Zucker

4 EL Cream Sherry

1 EL gehackte Pistazienkerne

Zubereitungszeit: 30 Minuten,  
ohne Durchziehzeit

Insgesamt:

E: 10 g, F: 10 g, Kh: 162 g,

kJ: 3636, kcal: 868

Gut vorzubereiten - mit Alkohol

1. Frische Ananas schälen, den Strunk herausschneiden und die Frucht in Rin-

ge schneiden. Ananas aus der Dose in einem Sieb abtropfen lassen.

Ananasringe in Stücke schneiden. Pfirsichhälften ebenfalls abtropfen lassen und in Spalten schneiden. Kiwi und Banane schälen, jeweils in Scheiben schneiden.

2. Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen, entstielen und halbieren. Weintrauben waschen, abtrocknen, halbieren und entkernen.

3. Das vorbereitete Obst mischen und in eine Schale oder ein großes Glas geben. Das Obst mit Zucker bestreuen und mit Cream Sherry beträufeln. Den Obstsalat etwa 1/2 Stunde bei Zimmertemperatur stehen lassen.

4. Den Obstsalat kurz vor dem Servieren mit Pistazienkernen bestreuen.

## Obstsalat, pikant

4 Portionen

1 Gemüsezwiebel (etwa 150 g)

250 g frische Pflaumen

2 Bananen

1 Dose Mandarinen (Abtropfgewicht

185 g)

Für die Salatsauce:

3 EL Zitronensaft

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zucker, Currysüppchen

4 EL Speiseöl

1 Kästchen Gartenkresse

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Insgesamt:

E: 7 g, F: 41 g, Kh: 114 g,

kJ: 3682, kcal: 879

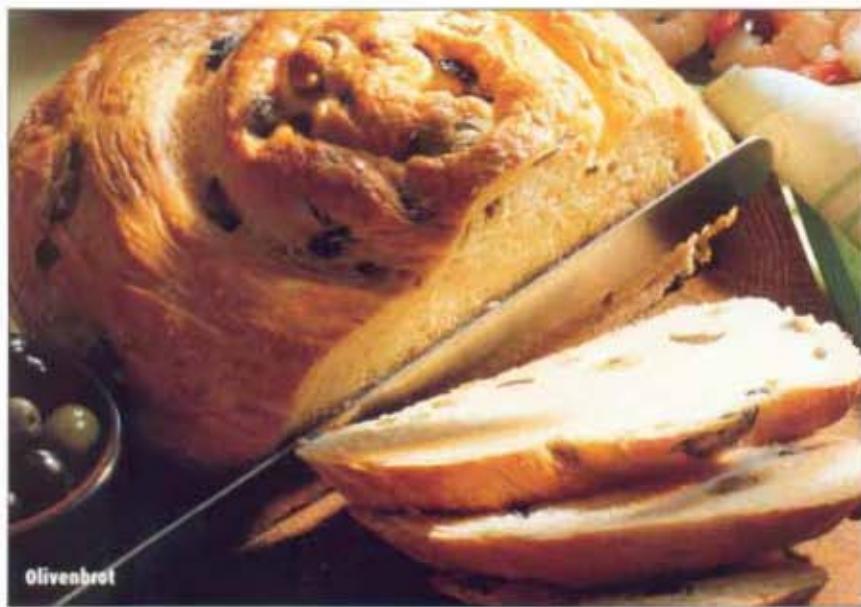
Schnell

1. Gemüsezwiebel abziehen und in Scheiben schneiden, evtl. in kochendem Wasser kurz blanchieren. Pflaumen waschen, trockenreiben, halbieren und entsteinen. Pflaumenhälften in Spalten schneiden. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Mandarinen in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Für die Sauce Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Zucker und Curry verrühren, Speiseöl unterschlagen.

3. Zwiebelscheiben, Pflaumenspalten, Bananenscheiben und Mandarinen in einer Schüssel mischen. Die Sauce hinzufügen und vorsichtig unterrühren.

4. Kresse abspülen, trockentupfen und ein Sträußchen vom Beet abschneiden. Den Obstsalat mit dem Kressesträußchen garniert servieren.



Olivenbrot

## Olivenbrot

1 Brot

### Für den Hefeteig:

800 g Weizenmehl  
 1 Pck. (42 g) frische Hefe  
 1 TL Zucker  
 375 ml (1/2 l) lauwarmes Wasser  
 1 TL Salz  
 4 EL Olivenöl  
 250 g entsteinte Oliven, schwarz und grün

**Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Teiggezeit**

**Backzeit: 50-60 Minuten**

### Insgesamt:

E: 91 g, F: 111 g, Kh: 588 g, kj: 15715, kcal: 3757

### Raffiniert - gut vorzubereiten

**1.** Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe hineinbröckeln, Zucker und etwas von dem Wasser hinzuge-

fügen. Mit einer Gabel vorsichtig verrühren und etwa 10 Minuten gehen lassen.

**2.** Salz, Olivenöl und restliches Wasser hinzufügen. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt so lange an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

**3.** Den Teig leicht mit Mehl bestäuben, aus der Schüssel nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten. Oliven unterarbeiten.

**4.** Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem etwa 70 cm langen Strang rollen und formen. Den Teigstrang zu einer großen, in der Mitte leicht erhöhten Schnecke formen und auf ein Backblech (mit Backpapier belegt) setzen.

**5.** Teigschnecke nochmals so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis sie sich sichtbar vergrößert hat. Das Backblech in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: 180-200 °C (vorgeheizt)  
 Heißluft: 160-180 °C (nicht vorgeheizt)  
 Gas: etwa Stufe 3 (nicht vorgeheizt)  
 Backzeit: 50-60 Minuten.

**6.** Das Olivenbrot mit dem Backpapier vom Backblech auf einen Kuchenrost ziehen. Olivenbrot erkalten lassen.

### Tipp:

Olivenbrot als Beilage zu spanischen Tapas oder italienischen Antipasti reichen.

## Oliven im Speck-Käse-Mantel

24 Stück

24 große, grüne Oliven

24 abgezogene, ganze Mandeln

12 dünne Scheiben milder Schinkenspeck oder Bacon (Frühstücksspeck)

8 dünne Scheiben Edamer-Käse (etwa 250 g)

1 TL getrockneter Thymian

**Zubereitungszeit: 35 Minuten**

**Bratzeit: etwa 6 Minuten**

### Insgesamt:

E: 70 g, F: 99 g, Kh: 5 g, kj: 5018, kcal: 1198

### Einfach

**1.** Oliven abspülen, abtropfen lassen und mit einem Kirschtentkerner entsteinen. Jede Olive mit einer Mandel füllen.

**2.** Speckscheiben längs halbieren und nebeneinander auf eine Arbeitsfläche legen. Die Käsescheiben längs in 3 Streifen schneiden und auf den Speck legen. Käse mit etwas Thymian bestreuen. Die Oliven darin ein-



olive — Spieß — Mantel

wickeln, mit einem Holzstäbchen feststecken und auf einen Backofenrost (mit Alufolie belegt) legen. Den Rost in den Backofen schieben.  
Ober-/Unterhitze: etwa 250 °C (vorgeheizt)  
Heißluft: etwa 230 °C (vorgeheizt)  
Gas: etwa Stufe 5 (vorgeheizt)  
Bratzeit: etwa 6 Minuten.

3. Die Oliven vom Rost nehmen und erkalten lassen. Oliven auf einer Platte anrichten und servieren.

#### Tipp:

Noch schneller geht es, wenn Sie mit Mandeln gefüllte Oliven verwenden.

## Oliven-Tomaten-Crostini

8 Portionen (als Vorspeise)

2 Knoblauchzehen  
etwa 120 ml Olivenöl  
12 Scheiben Sandwich-Toast  
150 g schwarze Oliven, ohne Stein  
(aus dem Glas)

600 g Tomaten  
1 Bund Basilikum  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
30 g geriebener Parmesan-Käse

**Zubereitungszeit: 35 Minuten**

**Backzeit: etwa 8 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 51 g, F: 200 g, Kh: 236 g,  
kJ: 12358, kcal: 2949

#### Raffiniert

1. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Hälfte des Olivenöls mit dem Knoblauch verrühren.
2. Toastscheiben vierteln, mit dem Knoblauchöl beträufeln und auf ein Backblech (mit Backpapier belegt) legen. Das Backblech in den Backofen schieben.  
Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)  
Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt)

Backzeit: etwa 5 Minuten.

3. Oliven in einem Sieb abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, abtrocknen, vierteln, entkernen und die Stängelansätze entfernen. Tomatenviertel in kleine Würfel schneiden. Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, Blättchen in Streifen schneiden.
4. Tomatenwürfel mit Olivenringen und Basilikumstreifen mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Tomaten-Oliven-Mischung auf den Brotschnitten verteilen, mit Käse bestreuen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.
6. Die Crostini wieder in den Backofen schieben und weitere 2-3 Minuten bei gleicher Backofeneinstellung überbacken.
7. Die Crostini möglichst lauwarm servieren. Crostini evtl. in einer Pfanne überbacken.



Oliven-Tomaten-Crostini

## Orangencreme

4 Portionen

2 große Bio-Orangen (unbehandelt, ungewachst)

1 Pck. weiße Gelatine, gemahlen

6 EL kaltes Wasser

3 Eigelb (Größe M)

4 EL warmes Wasser

100 g Zucker

10 EL Orangensaft (von den Orangen)

1 EL Zitronensaft

3 Eiweiß (Größe M)

125 ml (1/2 l) Schlagsahne

abgezogene, ganze Mandeln

**Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Quell- und Kühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 35 g, F: 69 g, Kh: 114 g,

kJ: 5206, kcal: 1245

**Erfrischend**

**1.** Orangen waschen, abtrocknen und durchschneiden. Den Saft herauspressen und 10 Esslöffel davon abmessen. Die Orangenkörbchen (evtl. innen etwas säubern) in den Gefrierschrank setzen.

**2.** Gelatine mit Wasser in einem kleinen Topf anrühren und 10 Minuten zum Quellen stehen lassen.

**3.** Eigelb mit Wasser schaumig schlagen. Nach und nach zwei Drittel des Zuckers unterschlagen. So lange schlagen, bis eine cremeartige Masse entstanden ist.

**4.** Angerührte Gelatine unter Rühren erwärmen (nicht kochen), bis sie völlig gelöst ist, leicht abkühlen lassen.

**5.** Orangensaft, Zitronensaft und Gelatine unter die Eigelbcreme schlagen, kalt stellen.

**6.** Eiweiß steif schlagen, restlichen Zucker unterschlagen. Sahne ebenfalls steif schlagen. Wenn die Creme anfängt dicklich zu werden, Eischnee und Sahne unterheben.

**7.** Die Orangencreme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und in die Orangenkörbchen spritzen. Mit Mandeln (nach Belieben in aufgelöste Schokolade getaucht) garnieren. Restliche Orangencreme dazu reichen.



Orangencreme



## Orangen-Kokos-Tiramisu

4 Portionen

3 Orangen  
 100 g Kokoszwiebäcke  
 evtl. 2 EL Orangenlikör  
 400 g Speisequark (Magerstufe)  
 2 EL Zucker  
 1 Eiweiß (Größe M)  
 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker  
 evtl. etwas gemahlener Zimt

**Zubereitungszeit: 30 Minuten,  
 ohne Kühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 61 g, F: 2 g, Kh: 72 g,  
 kj: 2396, kcal: 572

**Mit Alkohol – schnell – für Gäste**

1. Eine Orange so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer von einer Trennhautseite abschneiden und von der anderen Seite abziehen oder auch abschneiden, so dass die Trennhäute stehen bleiben. Dabei den Saft in einer Schüssel auffangen. Fruchtfleisch klein schneiden. Restliche Orangen ausspreizen.
2. Zwiebäcke in eine flache Auflaufform legen. Mit etwa der Hälfte des Orangensaftes und evtl. Likör beträufeln. Orangenstückchen darauf verteilen. Eiweiß mit Vanillin-Zucker steif

schlagen. Eischnee locker unter den Quark heben. Die Quarkcreme gleichmäßig auf den Zwiebäcken verstreichen.

3. Orangen-Kokos-Tiramisu zudeckt etwa 1 Stunde kalt stellen. Vor dem Servieren evtl. mit etwas Zimt bestäuben.

**Tipp:**

Für die Creme nur ganz frisches Eiweiß verwenden, das nicht älter als 5 Tage ist (Legedatum beachten!). Fertiges Tiramisu im Kühlschrank aufbewahren und möglichst frisch verzehren.



## Panecillos mit Mailänder Salami

10 Stück

150 g Joghurt-Salat-Creme  
 150 g Naturjoghurt  
 10 Panecillos (geröstete Knoblauchbrötchen, gibt es fertig in Tüten verpackt zu kaufen)  
 10 Radicchioblätter  
 200 g Mailänder Salamischeiben (20 längliche Scheiben)  
 100 g Senfgurken (aus dem Glas)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Insgesamt:

E: 60 g, F: 110 g, Kh: 110 g,  
 kj: 6920, kcal: 1660

Schnell – einfach

1. Joghurt-Salat-Creme mit Joghurt verrühren und auf den Panecillos verstreichen. Radicchioblätter waschen, trocken tupfen und auf die bestrichenen Panecillos legen. Je 2 Salamischeiben locker aufrollen und auf die Panecillos geben.
2. Senfgurken etwas abtropfen lassen, in längliche Streifen schneiden und zum Garnieren in die aufgerollten Wurstscheiben legen.

## Paprika-Käse-Spieße

4 Portionen (12 Spieße)

je 3 gelbe, rote und grüne Paprikaschoten  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 300 g Schafkäse  
 300 g Gorgonzola (Blauschimmelkäse)  
 300 g Romadur (Weichkäse mit Rotschmiere)

Außerdem:

8 Holzspieße

Zubereitungszeit: 60 Minuten,  
 ohne Abkühlzeit

Backzeit: 10-15 Minuten

Insgesamt:

E: 185 g, F: 224 g, Kh: 61 g,  
 kj: 12650, kcal: 3020

Für Gäste

1. Paprika vierteln, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen und trocken tupfen. Paprikaviertel mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech (gefettet) legen. Das Backblech in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 220 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 200 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 4-5 (vorgeheizt)  
 Backzeit: 10-15 Minuten.

2. Paprikaviertel so lange backen, bis die Haut dunkel wird und Blasen wirft. Das Backblech auf einen Rost stellen. Paprikaviertel mit einem nassen Tuch zudecken und etwas abkühlen lassen.

3. Die Haut abziehen, große Paprikaviertel nochmals halbieren. Paprikastreifen mit Salz und Pfeffer würzen.



Paprika-Käse-Spieße

4. Die 3 Käsesorten in jeweils 12 Stücke schneiden. Schafkäse auf die gelben, Gorgonzola auf die grünen und Romadur auf die roten Paprikastreifen legen. Die Paprikastreifen so zusammenrollen, dass die Hautseite außen ist. Je 4 Paprika-Käse-Päckchen auf einen Holzspieß stecken und auf einer großen Platte anrichten.

**Tipp:**

Sie können auch andere Käsesorten verwenden, z. B. Brie oder mittelalteren Gouda.

Sie können die Paprika-Käse-Päckchen auch einzeln auf einer Platte anrichten. Jedes Päckchen dann mit einem kleinen Holzstäbchen zusammenstecken. Nach Belieben mit getrocknetem Oregano, Kräutern der Provence, Paprikapulver edelsüß oder Schnittlauchröllchen bestreuen oder mit Basilikumblättchen belegen.

**Einfach**

1. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden. Die Salatzutaten in eine Schüssel geben.
2. Für die Sauce Essig, Pfeffer, Zucker und Paprika gut verrühren, Haselnussöl unterschlagen. Die Sauce zu den Salatzutaten geben und unterrühren.
3. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden. Den Salat mit Petersilie bestreut servieren.

## Paprika-Konfetti-Salat

4 Portionen

- 1 Beutel gemischte Paprikaschoten (rot, grün, gelb, etwa 500 g)  
 1 große Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe

**Für die Sauce:**

- 3 EL Rotweinessig  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 1 Prise Zucker  
 Paprikapulver edelsüß  
 4 EL Haselnussöl  
  
 1 Bund glatte Petersilie

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 7 g, F: 52 g, Kh: 27 g,  
 kj: 2535, kcal: 605



Paprika-Konfetti-Salat

## Paprika mit Frischkäsefüllung

8-10 Portionen

800 g gemischte Paprikaschoten

Für die Füllung:

5 hart gekochte Eier  
150 g weiche Butter  
300 g Doppelrahm-Frischkäse  
1½ Becher (225 g) Crème fraîche  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Paprikapulver edelsüß  
Senf  
Salatblätter

**Zubereitungszeit: 50 Minuten,  
ohne Kühlzeit**

Insgesamt:

E: 83 g, F: 321 g, Kh: 50 g,  
kJ: 14297, kcal: 3423

**Gut vorzubereiten**

1. Paprikaschoten waschen, abtrocknen. Am Stielende jeweils einen Deckel abschneiden, mit Hilfe eines Löffels die Kerne und die weißen Scheidewände der Schoten entfernen.
2. Für die Füllung Eier pellen. Eigelb durch ein Sieb streichen, Eiweiß sehr fein hacken. Butter in einer Rührschüssel geschmeidig rühren, Frischkäse unterrühren.
3. Eigelb und Crème fraîche hinzufügen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Paprika und Senf würzen, Eiweißwürfel unterheben. Die Masse so in die Paprikaschoten geben, dass sie ganz gefüllt sind. Die Schoten einige Stunden kalt stellen (am besten über Nacht).



Paprika mit Frischkäsefüllung

4. Die Paprikaschoten kurz vor dem Verzehr in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf gewaschenen, gut abgetropften Salatblättern anrichten.

**Beilage:** Vollkornbrot.

## Paprika-Quark-Brot

4 Portionen

4 Scheiben Vollkornbrot  
40 g Butter  
2 EL fein geschnittener Schnittlauch  
2 kleine, rote Paprikaschoten  
1 Pck. (200 g) Paprika-Quark  
2 EL Sonnenblumenkerne

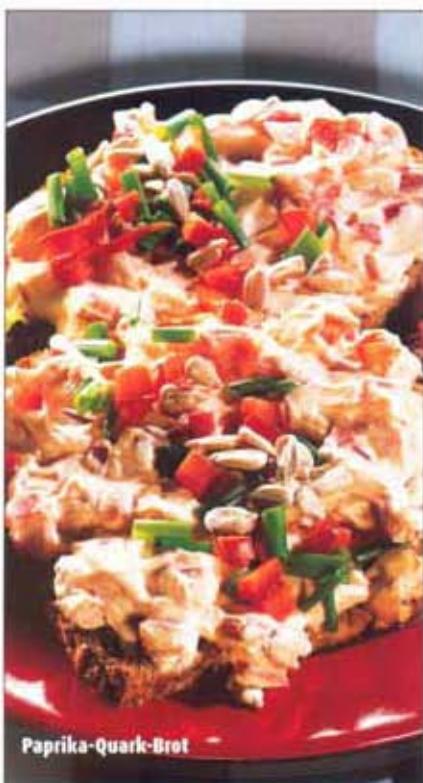
**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 46 g, F: 61 g, Kh: 95 g,  
kJ: 4764, kcal: 1139

**Schnell**

1. Vollkornbrot mit Butter bestreichen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen (etwas zum Garnieren beiseite legen).
2. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.
3. Paprikawürfel (2 Esslöffel zum Garnieren beiseite legen) mit dem Paprika-Quark verrühren und auf den Brotscheiben anrichten. Mit Sonnenblumenkernen, den beiseite gelegten Schnittlauchröllchen und Paprika-würfeln bestreuen, sofort servieren.

**Rezeptvorschläge für ein Käse-Buffet****Für ein Käse-Buffet benötigen Sie für 10-12 Personen:**

- 1 x Rezept **Malzkräcker** Seite 235
- 3 x Rezept **Käse-Dip mit Oliven** Seite 182
- 1 x Rezept **Frischkäse-Pesto-Kugeln** Seite 117
- 3 x Rezept **Paprika-Konfetti-Salat** Seite 269
- 2 x Rezept **Melonensalat, erfrischend** Seite 244

**Außerdem:**

Etwa 2 kg Gemüse zum Dippen, z. B. Bundmöhren, Kohlrabi und Staudensellerie  
1,5 kg gemischtes Brot

**Vorbereitungen am Vortag:**

- Malzkräcker backen, erkalten lassen und bis zum Verzehr in einer Blechdose aufbewahren.

**Vorbereitungen am Tag des Buffets:**

- |                     |   |
|---------------------|---|
| 6 Stunden vorher:   | • Käse-Dip zubereiten und kalt stellen.   |
| 5 Stunden vorher:   | • Frischkäse-Pesto für die Kugeln zubereiten. Rucola putzen, waschen, trockenschleudern und in einen Gefrierbeutel geben. Beides gekühlt aufbewahren. |
| 4 Stunden vorher:   | • Paprika-Konfetti-Salat zubereiten und kalt stellen.   |
| 3 Stunden vorher:   | • Käse für den Melonensalat schneiden, Salatsauce zubereiten, Melonen vorbereiten.  |
| 2 Stunden vorher:   | • Das gemischte Gemüse waschen, schälen, putzen und in Stifte oder Stücke schneiden. Gemüse bis zum Servieren zugedeckt kalt stellen.                 |
| 1-2 Stunden vorher: | • Frischkäse-Pesto-Kugeln mit Rucola anrichten.   |
| 1 Stunde vorher:    | • Melonensalat fertig stellen und anrichten.  |
| Kurz vorher:        | • Brot aufschneiden und anrichten.  |

**Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:**

- 2 x Rezept **Blätterteigstangen** Seite 35
  - 3 x Rezept **Stilton-Dip** Seite 372
  - 3 x Rezept **Geraspelter Salat mit Ziegenfrischkäse-Klößchen** Seite 134
  - 3 x Rezept **Salat von Austerpilzen und grünen Bohnen** Seite 322
  - 1,5 x Rezept **Gurken-Käse-Salat** Seite 142
- plus Brot oder Brötchen und etwas Gemüse für den Dip.

# Paprikasalat

4 Portionen

je 2 kleine grüne, gelbe und rote Paprikaschoten  
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen

Für die Sauce:

3 EL Kräuteressig  
1 TL italienische Kräutermischung (TK oder getrocknet)  
frisch gemahlener Pfeffer  
8 EL Olivenöl  
Salz, 1 Prise Zucker

vorbereitete Majoran- oder Estragonblättchen

**Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Durchziehzeit**

Insgesamt:

E: 8 g, F: 82 g, Kh: 34 g,  
kj: 3804, kcal: 908

**Vegetarisch**

1. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trocken-tupfen und in schmale Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken.
2. Für die Sauce Essig mit der Kräutermischung und Pfeffer verrühren, Olivenöl unterschlagen. Die Sauce mit den Salatzutaten vermischen. Den Salat mit Salz und Zucker abschmecken und kalt gestellt einige Stunden durchziehen lassen, dabei zwischen-durch umrühren.
3. Den Salat vor dem Servieren mit Majoran- oder Estragonblättchen garnieren.



**Tipp:**

Nach Belieben den Paprikasalat in halbierten, geputzten Paprikaschoten anrichten.

**Gut vorzubereiten**

1. Paprika vierteln, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trocken-tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Jeweils etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Paprikastücke portionsweise darin anbraten und herausnehmen. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauchscheiben in dem verbliebenen Olivenöl andünsten.
3. Oregano abspülen und trocken-tupfen (einige Zweige zum Garnieren beiseite legen). Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden.
4. Paprikastücke, Knoblauchscheiben und Oregano in einer Schüssel mischen. Limettensaft hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Evtl. etwas Olivenöl unterrühren. Den Salat kalt gestellt etwa 1 Stunde durchziehen lassen.
5. Den Salat mit den beiseite gelegten Oreganozweigen garniert servieren.

## Paprikasalat, gebraten

4 Portionen

je 2 große rote, grüne und gelbe Paprikaschoten (etwa 1,5 kg)  
8 EL Olivenöl  
4 Knoblauchzehen  
etwa 6 Stängel Oregano  
Saft von 1 Limette  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
evtl. etwas Olivenöl

**Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Durchziehzeit**

Insgesamt:

E: 16 g, F: 84 g, Kh: 60 g,  
kj: 4472, kcal: 1068



Paprikasalat, gebraten

**Beilage:**

Gegrilltes Fleisch und Baguette.

## Paprika-Schinken-Croissants

12 Stück

**Für die Füllung:**

1 große Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
500 g gemischte Paprikaschoten  
(rote, grüne, gelbe)  
60 g getrocknete Tomaten in Öl  
(aus dem Glas)  
2 EL Weizenkeimöl  
40 g Schinkenwürfel  
2 EL gehackte, glatte Petersilie  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
2 EL Semmelbrösel

2 Rollen Croissant-Teig (für  
je 6 Croissants, aus dem Kühlregal)  
2 EL Milch

**Zubereitungszeit: 40 Minuten,  
ohne Abkühlzeit**  
**Backzeit: 12-15 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 63 g, F: 119 g, Kh: 251 g,  
kJ: 9792, kcal: 2339

**Raffiniert**

1. Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein würfeln. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trocken tupfen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Tomaten abtropfen lassen und klein würfeln.
2. Weizenkeimöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin

andünsten. Paprika- und Schinkenwürfel hinzufügen, etwa 5 Minuten mitdünsten lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

3. Tomatenwürfel und Petersilie unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse etwas abkühlen lassen, Semmelbrösel unterrühren, damit die Masse etwas Bindung bekommt.
4. Den Croissantteig aus der Packung nehmen, je 1 Esslöffel der Füllung auf die breite Seite jedes Teigdreiecks geben, die Dreiecke zur Spitze hin aufrollen und zu Hörnchen formen.
5. Die Croissants auf ein Backblech (mit Backpapier belegt) legen und mit Milch bestreichen. Das Backblech in den Backofen schieben.  
Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt, unteres Drittel)  
Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt)  
Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt, unteres Drittel)  
Backzeit: 12-15 Minuten.
6. Die Croissants mit dem Backpapier vom Backblech auf einen Rost ziehen. Croissants erkalten lassen.



Paprika-Schinken-Croissants



Paprikaschoten mit Schafkäse

## Paprikaschoten mit Schafkäse

3 Gläser (je 500 ml [1/1])

je 4 kleine grüne und rote Paprikaschoten

2 Zwiebeln

2 rote Peperoni

200 g Schafkäse

3 TL rosa Pfefferbeeren

600 ml Weißweinessig

250 g Zucker

1 gestr. TL Salz

1 TL Oregano

200 ml kalt gepresstes Olivenöl

**Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 48 g, F: 241 g, Kh: 294 g,

kj: 15122, kcal: 3612

**Raffiniert**

1. Paprikaschoten entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech (gefettet) legen. Das Backblech in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 220 °C

(vorgeheizt)

Heißluft: etwa 200 °C (vorgeheizt)

Gas: etwa Stufe 5 (vorgeheizt)

Backzeit: etwa 12 Minuten.

2. Wenn die Paprikaschoten dunkel werden und Blasen werfen, das Backblech herausnehmen und auf einen Rost stellen. Paprikaschoten mit einem nassen Tuch zudecken und etwas abkühlen lassen. Die Haut der Paprikaschoten abziehen.

3. Zwiebeln abziehen, zuerst in Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen. Peperoni waschen, trockentupfen, entstielen, längs halbieren, entkernen und in Ringe schneiden. Schafkäse etwas zerkleinern.

4. Paprikaschoten mit Schafkäse füllen, zusammen mit den Zwiebel-, Peperoniringen und Pfefferbeeren in vorbereitete Gläser schichten.

5. Essig, Zucker und Salz in einem Topf aufkochen, bis der Zucker aufgelöst ist, Oregano hinzufügen. Olivenöl unterrühren. Die Paprikaschoten mit dem Sud übergießen, so dass die Schoten bedeckt sind. Die Gläser mit Twist-off-Deckeln® verschließen. Paprikaschoten kalt gestellt aufbewahren.

**Tipp:** Bis zum ersten Verzehr die Paprikaschoten etwa 3 Tage durchziehen lassen. Gut verschlossen und kalt und dunkel gelagert sind die Paprikaschoten 3-4 Wochen haltbar. Nach Belieben noch 2-3 abgezogene Knoblauchzehen hinzufügen.

## Paprika-Tomaten, süß-sauer

6 Gläser (je 500 ml [1/1])

1 kg Paprikaschoten (rot, gelb und grün)

750 g vollreife Tomaten

1 frische Chilischote

4 Knoblauchzehen

einige Zweige Majoran oder Oregano

100 g Zucker oder flüssiger Blütenhonig

4 EL Meersalz

500 ml (1/1) Weißweinessig

500 ml (1/1) Wasser

**Zubereitungszeit: 40 Minuten**

**Insgesamt:**E: 18 g, F: 4 g, Kh: 146 g,  
kJ: 3318, kcal: 789**Einfach**

1. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schoten waschen und trockentupfen. Jede Paprikahälfte in 2-3 Streifen schneiden.
2. Paprikastreifen in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren, mit eiskaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Haut der Paprikastreifen abziehen.
3. Tomaten waschen, trockentupfen und die Stängelansätze herausschneiden. Die Tomaten rundherum mit einem Holzstäbchen einstechen und abwechselnd mit den Paprikastreifen in vorbereitete Einweckgläser schichten.
4. Chilischote abspülen, trockentupfen, in kleine Stücke schneiden und in den Gläsern verteilen.
5. Knoblauch abziehen. Majoran oder Oregano abspülen und trockentupfen. Zucker oder Honig mit Salz, Essig, Wasser und Knoblauch in einem Topf aufkochen. Die eingelegten Tomaten und Paprikastreifen mit dem Sud übergießen. Majoran- oder Oreganozweige darauf verteilen.
6. Die Gläser mit Twist-off-Deckeln® verschließen und in einem Einkochapparat oder in einem großen Topf im Wasserdampf oder Wasserbad einkochen (etwa 30 Minuten).

**Tipp:**

Paprika-Tomaten sind gekühlt etwa 6 Monate haltbar. Sie passen sehr gut zu Barbecue, als Vorspeise oder Beilage.



## Paprika und Avocado mit Frischkäse

4-6 Portionen

400 g Doppelrahm-Frischkäse  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Paprikapulver edelsüß  
1 EL gehackter Dill  
1 TL gehackte Kapern  
je 2 rote und grüne Paprikaschoten  
2 Avocados  
1 EL Zitronensaft  
einige Dillzweige  
einige Kapern, etwas Kresse

Außerdem:

einige Holzstäbchen

**Zubereitungszeit:** etwa 40 Minuten

**Insgesamt:**

E: 60 g, F: 235 g, Kh: 40 g,  
kJ: 10485, kcal: 2505

### Raffiniert

1. Frischkäse in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, Paprika, Dill und Kapern zu einer geschmeidigen Masse verrühren.
2. Paprika vierteln, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trocken tupfen und in Rauten schneiden. Paprikaresten in Würfel schneiden. Avocados längs halbieren und den Stein herauslösen. Avocados schälen, Fruchtfleisch in Würfel oder Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Paprikarauten und Avocadowürfel oder -stücke mit je einem Tupfen der Frischkäsemasse belegen, mit Holzstäbchen feststecken. Die Paprikarauten mit



Paprika und Avocado mit Frischkäse

Paprikawürfeln und Dill, Avocadostücke mit Kapern und Kresse garnieren.

### Zum Garnieren:

1 Topf Basilikum

**Zubereitungszeit:** 50 Minuten,  
ohne Durchziehzeit

**Insgesamt:**

E: 76 g, F: 158 g, Kh: 82 g,  
kJ: 8577, kcal: 2047

### Gut vorzubereiten

1. Porree putzen, Stange längs halbieren, gründlich waschen und abtropfen lassen. Porreestange in 5-7 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in 5-7 cm lange Stifte schneiden.
2. Kartoffelstifte in kochendem Salzwasser 10-15 Minuten garen.

## Parmaschinkenröllchen mit Rucola-Pesto

4 Portionen (12 Röllchen)

1 Stange Porree (Lauch, etwa 300 g)  
4 dicke fest kochende Kartoffeln

### Für das Pesto:

100 g Rucola (Rauke)  
30 g Pinienkerne  
20 g frisch geriebener Parmesan-Käse  
125 ml (1/4 l) Olivenöl  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
12 Scheiben Parmaschinken  
(etwa 250 g)

Anschließend in ein Sieb geben, abtropfen und abkühlen lassen.

3. Für das Pesto Rucola putzen, waschen, abtropfen lassen, in kurze Stücke schneiden und in einen hohen Rührbecher geben. Pinienkerne hinzufügen und mit einem Mixstab pürieren. Parmesan-Käse und Olivenöl unterrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
4. Kartoffelstifte und Porreestücke in eine flache Schale legen, mit Pesto

beträufeln und kalt gestellt etwa 1 Stunde durchziehen lassen.

5. Schinkenscheiben auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Jeweils einige Kartoffelstifte und Porreestücke darauf verteilen, aufrollen und mit Pfeffer bestreuen.
6. Zum Garnieren Basilikum abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Parmaschinkenröllchen auf einer Platte anrichten und mit Basilikumblättchen garniert

servieren. Restliches Pesto dazu reichen.

**Tipp:**

Anstelle des Parmaschinkens kann auch San Daniele, Serrano oder ein milder Westfälischer Schinken verwendet werden.





Pastete mit Schafkäse

## Pastete mit Schafkäse

4-6 Portionen

- 2 Zwiebeln  
 2 EL Olivenöl  
 500 g Rinder gehacktes  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 1 EL Paprikapulver edelsüß  
 1/4 TL Pul Biber (geschrotete Pfefferschoten)  
 1 Bund glatte Petersilie  
 200 g Schafkäse  
 300 g Krautsalat  
 300 g Yufka- oder Filoteig (erhältlich in türkischen Geschäften)  
 250 g Tsatsiki  
 1-2 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Backzeit: 30-35 Minuten

Insgesamt:

E: 172 g, F: 186 g, Kh: 262 g,  
 kj: 14768, kcal: 3527

### Raffiniert

1. Zwiebeln abziehen, zuerst in Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelringe darin anbraten. Gehacktes hinzufügen und unter

Rühren darin anbraten, dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken. Gehacktes mit Salz, Pfeffer, Paprika und Pul Biber würzen.

2. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Schafkäse fein zerbröseln. Krautsalat in einem Sieb abtropfen lassen.

3. Eine Springform (Ø 28 cm, gefettet) mit etwa einem Drittel der Teigplatten so auslegen, dass auch der Rand der Form mit Teig bedeckt ist. Nacheinander Gehacktes, Tsatsiki, Krautsalat, Schafkäsebrösel und Petersilie darauf schichten. Die restlichen Teigplatten dünn mit Olivenöl bestreichen und

darauf legen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: 180-200 °C (vorgeheizt, unteres Drittel)  
 Heißluft: 160-180 °C (nicht vorgeheizt)  
 Gas: etwa Stufe 3 (nicht vorgeheizt, unteres Drittel)  
 Backzeit: 30-35 Minuten.

4. Die Form auf einen Rost stellen. Die Pastete etwas ruhen lassen, dann den Springformrand lösen und entfernen. Die Pastete mit einem Sägemesser in Stücke schneiden.

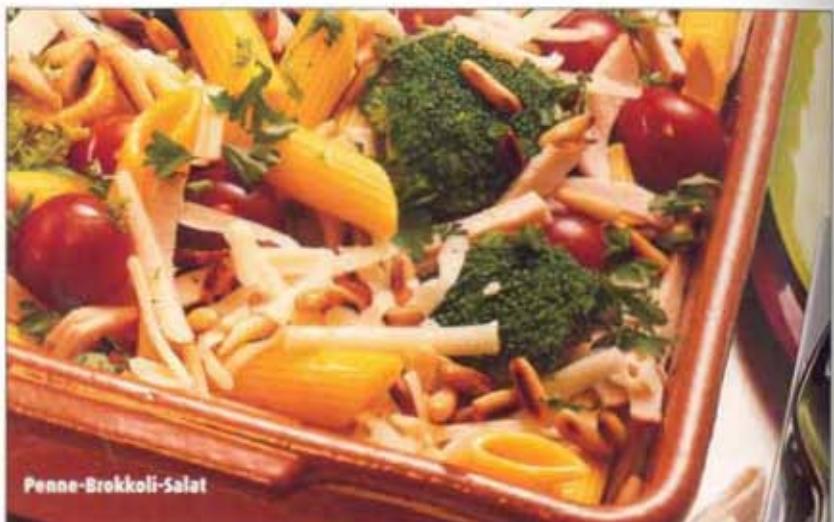
### Tipp:

Filo- bzw. Yufkateigplatten gibt es in unterschiedlichen Packungsgrößen. Die Platten lassen sich gut mit einer Haushaltsschere in die benötigte Größe schneiden.

## Penne-Brokkoli-Salat

8-10 Portionen

- 750 g frischer Brokkoli oder  
 450 g TK-Brokkoli  
 Salzwasser, 5 l Wasser  
 5 TL Salz



Penne-Brokkoli-Salat

500 g Penne tricolori oder einfarbig  
 400 g Cocktailltomaten  
 1 Bund Petersilie  
 300 g Hähnchenbrustaufschnitt

**Für die Sauce:**

5 EL Weißweinessig  
 1 TL Salz  
 frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer  
 1 EL Zucker  
 100 ml Walnussöl  
 30 g Pinienkerne  
 150 g fein geriebener Höhlenkäse

**Zubereitungszeit: 35 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 192 g, F: 174 g, Kh: 398 g,  
 kj: 16516, kcal: 3943

**Raffiniert**

1. Von dem frischen Brokkoli die Blätter entfernen. Brokkoli waschen, abtropfen lassen und in Röschen teilen. Brokkoliröschen in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen, in ein Sieb geben, mit kalten Wasser übergießen und abtropfen lassen. TK-Brokkoli nach Packungsanleitung garen.
2. Wasser in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Dann Salz und Nudeln zugeben. Die Nudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung kochen lassen, dabei 4-5-mal umrühren.
3. Anschließend die Nudeln in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
4. Tomaten waschen, trockentupfen, evtl. halbieren und in eine große Schüssel geben. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, Blättchen grob

## Rezeptvorschläge für ein Pasta-Buffet

**Für ein Pasta-Buffet benötigen Sie für 10-12 Personen:**

- 1 x Rezept **Makkaroniwürfel** Seite 234
- 1,5 x Rezept **Penne-Brokkoli-Salat** Seite 278
- 1 x Rezept **Nudelsalat mit Gemüse** Seite 258
- 1,5 x Rezept **Rindfleischschnittchen** Seite 311
- 3 x Rezept **Pfirsiche auf orientalische Art** Seite 281

**Außerdem:**

nach Belieben Ciabatta-Brot

**Vorbereitungen am Vortag:**

- Auflauf für die Makkaroniwürfel zubereiten und in der Form kalt stellen.
- Pfirsiche dünsten und kalt aufbewahren, die Joghurtsahne zubereiten und kalt stellen.

**Vorbereitungen am Tag des Buffets:**

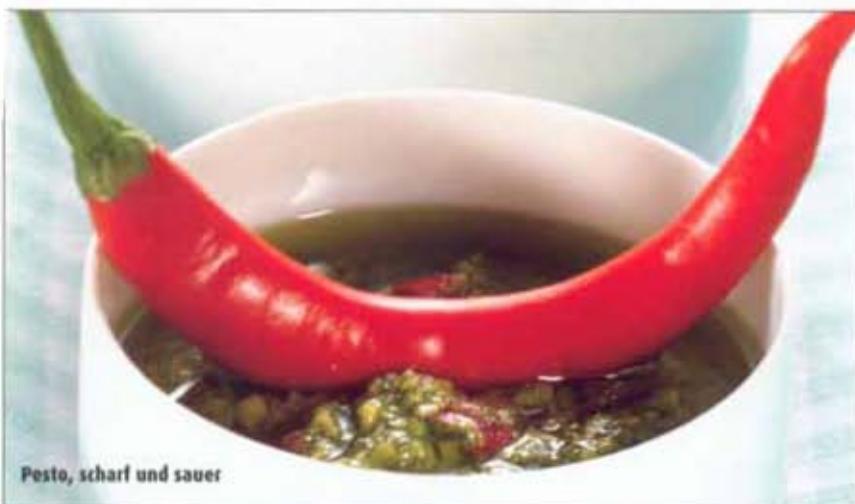
- |                     |   |
|---------------------|---|
| 6 Stunden vorher:   | • Salzutaten für den Penne-Brokkoli-Salat vorbereiten und mischen, die Sauce zubereiten und separat kalt stellen.                 |
| 4 Stunden vorher:   | • Nudelsalat zubereiten und kalt aufbewahren.   |
| 3 Stunden vorher:   | • Rindfleischschnittchen zubereiten und kurz vor dem Essen mit der Marinade beträufeln.   |
| 1-2 Stunden vorher: | • Auflauf für die Makkaroniwürfel stürzen und in Würfel schneiden.<br>• Penne-Brokkoli-Salat mit der Sauce mischen und garnieren. |
| 1 Stunde vorher:    | • Pfirsiche anrichten, die Sauce dazu stellen.  |
| Kurz vorher:        | • Nach Belieben Ciabatta-Brot aufschneiden und anrichten.   |

**Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:**

- 1 x Rezept **Spaghettisülze** Seite 361
  - 2 x Rezept **Lammfleisch in grüner Sauce** Seite 224
  - 1,5 x Rezept **Reisnudelsalat mit Hähnchenbruststreifen** Seite 308
  - 1,5 x Rezept **Mangoldsalat mit Schupfnudeln** Seite 237
  - 3 x Rezept **Beeren mit Mandelcreme** Seite 30
- eventuell zusätzlich etwas Brot.

- hacken. Hähnchenbrustaufschnitt in schmale Streifen schneiden.
5. Für die Sauce Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, Walnussöl unterschlagen.
6. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Brokkoliröschen, Nudeln,

Tomaten, Hähnchenbruststreifen und Käse in eine Schüssel geben. Die Sauce hinzugeben und alles gut vermengen. Pinienkerne darauf streuen, nochmals gut vermengen und servieren.



Pesto, scharf und sauer

## Pesto, scharf und sauer

1 Glas (etwa 200 ml)

- 8 EL Pinienkerne
- 4 große Knoblauchzehen
- 2 Bund oder Töpfe frisches Basilikum
- 1 Bund frische Petersilie
- 8 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 2 frische Chilischoten
- 2 Bio-Zitronen (unbehandelt, ungewachst)
- 4 EL frisch geriebener Parmesan- oder Pecorino-Käse
- 1 EL Zucker
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- etwa 20 ml Olivenöl

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Insgesamt:

E: 51 g, F: 182 g, Kh: 38 g,  
kJ: 8364, kcal: 1998

Raffiniert

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Knoblauch abziehen und grob hacken. Basilikum und Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen.

2. Basilikum-, Petersilienblättchen, Knoblauch, Pinienkerne und Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Mixstab fein pürieren.
3. Chilischoten abspülen, trockentupfen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zitronen heiß waschen, die Schale abreiben oder mit einem Zestenreißer abziehen. Zitronen halbieren und den Saft herauspressen.
4. Chiliwürfel, Zitronenschale, -saft, Käse und Zucker mit dem Kräuterpüree vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Pesto in ein vorbereitetes Glas füllen, Olivenöl darauf verteilen und mit einem Twist-off-Deckel® verschließen. Pesto kalt gestellt aufbewahren und nach dem Öffnen schnell verbrauchen.

## Pfefferschoten-Dip

6 Portionen (etwa 300 ml)

1-2 grüne Pfefferschoten (etwa 20 g, große Chilischoten, erhältlich im Asialaden)

2 Knoblauchzehen

1/4 Bund frischer Koriander

1-2 EL Limettensaft

1 Becher (150 g) Crème fraîche oder Sauerrahm

1/2 gestr. TL Salz

Zubereitungszeit: 45 Minuten,  
ohne Ruhezeit

Insgesamt:

E: 4 g, F: 37 g, Kh: 10 g,  
kJ: 1642, kcal: 396

Raffiniert



Pfefferschoten-Dip

1. Pfefferschoten abspülen, trocken-tupfen, entstielen, längs halbieren und entkernen. Schotenhälften mit der Hautseite nach oben und die Knoblauchzehen auf einem Backblech verteilen.
2. Das Backblech in den Backofen schieben, die Schotenhälften und Knoblauch unter dem vorgeheizten Grill 3-5 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Knoblauch während des Röstens mehrmals wenden.
3. Schotenhälften und Knoblauch in eine Schüssel geben, mit Frischhaltefolie zudecken und etwa 10 Minuten stehen lassen.
4. Schotenhälften und Knoblauch abziehen, grob hacken. Koriander abspülen und trocken-tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit Limettensaft, Crème fraîche oder Sauerrahm und Salz in einem hohen Rührbecher geben und mit einem Mixstab fein pürieren.

**Tipp:**

Pfefferschoten-Dip passt gut zu leigern Eintopf und Gemüse-Gerichten.



## Pfirsiche auf orientalische Art

4 Portionen

1 kg enthüttete Pfirsiche  
4 EL flüssiger Honig  
gemahlener Zimt  
Schale von 1 Bio-Zitrone  
(unbehandelt, ungewachst)  
50 g abgezogene, geröstete Mandeln

### Für die Joghurtsahne:

1 Becher (150 g) Crème fraîche  
200 g Naturjoghurt  
Zucker  
Zitronensaft

**Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Abkühlzeit**

### Insgesamt:

E: 28 g, F: 79 g, Kh: 165 g,  
kJ: 6371, kcal: 1532

### Für Gäste

**1.** Pfirsiche halbieren, entsteinen und vierteln. Honig in einem Topf erhitzen. Pfirsichviertel mit Zimt und Zitronenschale hinzufügen, zu gedeckt zum Kochen bringen und 5-10 Minuten dünsten. Pfirsichviertel mit dem Sud auf einen Teller geben, erkalten lassen und mit Mandeln bestreuen.

**2.** Für die Joghurtsahne Crème fraîche und Joghurt verrühren, mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.

**3.** Die Joghurtsahne zu den Pfirsichen reichen.

## Pilzsalat mit Basilikum-Mayonnaise

4 Portionen

15 g getrocknete Steinpilze  
 125 ml (1/4 l) lauwarmes Wasser  
 250 g Pfifferlinge  
 200 g Hähnchenbrustfilet  
 2 EL Speiseöl  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 1 Bund Frühlingszwiebeln

Für die Basilikum-Mayonnaise:

1 Eigelb (Größe M)  
 1 TL mittelscharfer Senf  
 1 EL Weißweinessig oder Zitronensaft  
 1 TL Zucker  
 125 ml (1/4 l) Speiseöl  
 2 EL Crème fraîche  
 3 EL gehackte Basilikumblättchen  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Basilikum

**Zubereitungszeit: 35 Minuten,  
 ohne Einweich- und Durchziehzeit**

Insgesamt:

E: 62 g, F: 169 g, Kh: 28 g,  
 kj: 7796, kcal: 1865

Für Gäste

1. Steinpilze in Wasser nach Packungsanleitung einweichen. Pfifferlinge putzen und mit Küchenpapier abreiben. Größere Pfifferlinge in Scheiben schneiden oder halbieren. Hähnchenbrustfilet abspülen und trockentupfen.
2. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenbrustfilet hinzufügen und von jeder Seite 4-5 Minuten goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen.



Pilzsalat mit Basilikum-Mayonnaise

3. Hähnchenbrustfilet aus der Pfanne nehmen, erkalten lassen und in Streifen schneiden.
4. Pfifferlinge in dem verbliebenen Bratfett anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Steinpilze mit dem Einweichwasser hinzufügen, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 5 Minuten schmoren und erkalten lassen.
5. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in dünne Ringe schneiden. Die vorbereiteten Salatzutaten in eine Salatschüssel geben und vorsichtig vermengen.
6. Für die Mayonnaise Eigelb mit Senf,
- Essig oder Zitronensaft, Zucker und Salz mit Handrührgerät mit Rührbesen zu einer dicklichen Masse aufschlagen, Speiseöl zuerst teelöffelweise, dann nach und nach unterschlagen. Crème fraîche und Basilikum unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Eine flache Glasschale mit Basilikumblättchen auslegen. Den Salat darauf anrichten. Die Basilikum-Mayonnaise darauf verteilen. Den Salat gut durchziehen lassen.

# Pilzsalat mit Hackfleischbällchen

8-10 Portionen

1 kg kleine Champignons  
 450 g TK-Erbsen  
 1 große Gemüsezwiebel (etwa 250 g)  
 2 Knoblauchzehen  
 4 EL Sonnenblumenöl  
 1 Pck. (200 g) Katenschinkenwürfel  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 Glas Pfifferlinge (Abtropfgewicht 185 g)  
 1 Pck. (300 g) gegarte Truthahn-Hackfleischbällchen (Kühlregal)

Für die Sauce:  
 8 EL Rotweinessig  
 Salz  
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
 100 ml Sonnenblumenöl  
 1 Bund glatte Petersilie

**Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Aufbau- und Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 159 g, F: 194 g, Kh: 100 g,  
 kJ: 11660, kcal: 2789

## Raffiniert

1. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. kurz abspülen und trockentupfen. Erbsen nach Packungsanleitung auftauen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden.
2. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinzufügen und goldbraun anrösten, Katenschinkenwürfel kurz mit andünsten, herausnehmen und in eine Salatschüssel geben.
3. Champignons in die Pfanne geben, anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. So lange garen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Dann Erbsen hinzufügen und etwa 3 Minuten mitgaren lassen. Champignonköpfe und Erbsen aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Pfifferlinge in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Champignons, Erbsen, Pfifferlinge und Hackfleischbällchen zu den Schinkenwürfeln in die Salatschüssel geben.
5. Für die Sauce Essig mit Salz und Pfeffer verrühren, Sonnenblumenöl unterschlagen. Die Sauce mit den Salatzutaten vermengen.
6. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, Blättchen klein schneiden und unter den Salat heben.

## Beilage:

Kräftiges Mischbrot oder Roggenstangen.



Pilzsalat mit Hackfleischbällchen



Pilzsauce, pikant

## Pilzsauce, pikant

4-6 Portionen

- 200 g weiße Champignons  
 200 g Austernpilze  
 2 Zwiebeln (etwa 100 g)  
 150 g magerer, durchwachsener Speck  
 4 EL Pflanzenöl  
 150 ml Rotwein  
 500 ml (1/2 l) Schlagsahne  
 Salz  
 1 EL eingelegte, grüne Pfefferkörner  
 2 EL Preiselbeerkonfitüre

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Insgesamt:

E: 52 g, F: 207 g, Kh: 64 g,  
 kj: 10248, kcal: 2450

Etwas aufwändiger - mit Alkohol

1. Champignons und Austernpilze putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Speck ebenfalls klein würfeln.

2. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, Pilzstücke und Speckwürfel hinzufügen und einige Minuten andünsten. Pilzmasse mit einer Schaumkelle herausnehmen. Rotwein in den Topf gießen, zum Kochen bringen und einkochen lassen. Sahne unterrühren. Die Sauce mit Salz würzen.

3. Pfefferkörner und Konfitüre unterrühren. Die Sauce bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Die Pilzmasse in die Sauce geben und aufkochen. Die Sauce nochmals mit Salz abschmecken. Lauwarm oder kalt servieren.

### Tipp:

Pikante Pilzsauce passt zu kurz gebratenem Wildfleisch, z. B. Rehsteaks oder zu gebratenem Geflügel, z. B. Hähnchen- oder Pouletbrust.

## Pinzimonio

8 Portionen (etwa 325 ml)

Saft von 1 Zitrone  
 300 ml kalt gepresstes Olivenöl  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Insgesamt:

E: 0 g, F: 299 g, Kh: 2 g,  
 kj: 11132, kcal: 2659

Schnell

1. Zitrone durchschneiden und den Saft auspressen. Zitronensaft mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Mixstab so lange schlagen, bis das Salz aufgelöst ist.

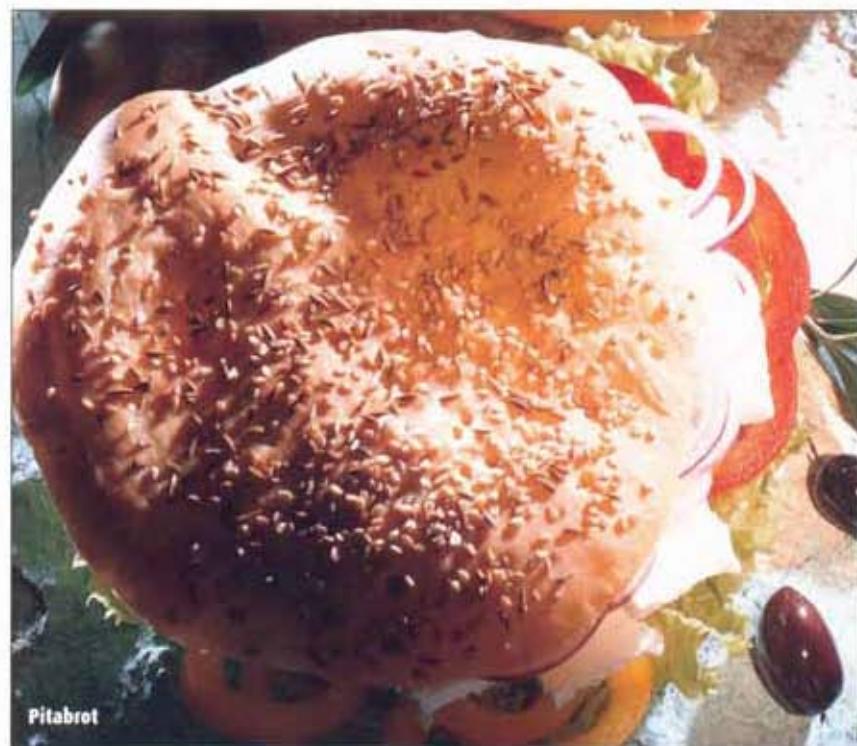


Pinzimonio

- Restliches Olivenöl mit der Zitronen-Öl-Mischung verschlagen (nicht zu lange schlagen, das Olivenöl wird sonst trübe).
- Die Sauce in vorbereitete Flaschen füllen und verschließen. (Die Sauce vor jedem Gebrauch schütteln).

**Tipp:**

Pinzimonio eignet sich gut zum Dippen von Rohkoststicks (Möhren, Kohlrabi, Staudensellerie), Chicoreeblättern oder frischen Artischockenblättern. Man kann auch gebratenen oder gegrillten Fisch, Fleischspieße oder Maiskolben mit dem Pinzimonio beträufeln.



## Pitabrot

6 Stück

**Für den Hefeteig:**

400 g Weizenmehl  
1 Pck. (42 g) frische Hefe  
1 EL flüssiger Honig  
250 ml (1/4 l) lauwarmes Wasser  
8 EL Olivenöl  
2 TL Meersalz

2 TL ungeschälte Sesamsamen  
1 TL Kreuzkümmel (Cumin)

**Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Teiggezeit**  
**Backzeit: 25-30 Minuten je Backblech**

**Insgesamt:**

E: 49 g, F: 94 g, Kh: 308 g,  
kJ: 9556, kcal: 2284

**Für Gäste**

- Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben. In die Mitte eine Vertiefung

drücken. Hefe hineinbröckeln, Honig und etwas von dem Wasser hinzufügen. Mit einer Gabel vorsichtig verrühren und etwa 10 Minuten gehen lassen.

- Olivenöl, Meersalz und restliches Wasser hinzufügen. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt so lange an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

- Den Teig leicht mit Mehl bestäuben, aus der Schüssel nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten. Den Teig in 6 Portionen teilen. Jede Teigportion mit gemehlten Händen zu einem flachen, etwa 12 x 12 cm großen Fladen formen.

- Die Teigfladen auf Backbleche (gefettet) legen, mit Wasser bestrei-

chen, mit Sesam und Kreuzkümmel bestreuen. Mit einem Holzstäbchen mehrere Löcher in die Teigoberfläche stechen.

- Die Backbleche nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den Backofen schieben.  
Ober-/Unterhitze: etwa 220 °C (vorgeheizt)  
Heißluft: etwa 200 °C (vorgeheizt)  
Gas: Stufe 4-5 (vorgeheizt)  
Backzeit: 25-30 Minuten.

- Die Pita-Brote im ausgeschalteten Backofen noch etwa 5 Minuten ruhen lassen. Dann die Brote vom Backblech lösen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

**Tipp:**

Die Pita-Brote lassen sich besser aufschneiden, wenn man sie vorher noch einmal kurz aufwärm. Mit Salat, Käse oder Fleisch gefüllt, sind sie eine leckere, kleine Mahlzeit.



## Pitabrote, gefüllt

12 Brote

### Für die Schafkäsefüllung, Bild vorne:

400 g milder Schafkäse  
12 Blätter Lollo rosso oder Kopfsalat  
1 Gemüsezwiebel  
6 mittelgroße Tomaten  
1 Salatgurke (etwa 600 g)  
6 Pitabrote (je etwa 100 g)  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
gerebelter Oregano

### Für die Hähnchenfleischfüllung, Bild oben:

600 g Hähnchenbrustfilet  
5 EL Sojasauce  
frisch gemahlener Pfeffer  
Paprikapulver edelsüß  
3 EL Speiseöl  
2 mittelgroße, rote Paprikaschoten  
3 rote Zwiebeln  
6 Salatblätter  
6 Pitabrote (je etwa 100 g)  
120 g küchenfertige Sojasprossen

### Für die Joghurtsauce:

500 g griechischer Joghurt oder Naturjoghurt  
4 EL Olivenöl  
4 Knoblauchzehen

**Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Marinierzeit**

**Backzeit: 6-8 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 334 g, F: 160 g, Kh: 689 g, kJ: 23677, kcal: 5664

### Klassisch

**1.** Für die Schafkäsefüllung Käse in Scheiben schneiden. Salatblätter putzen, waschen und trockentupfen. Gemüsezwiebel abziehen, zuerst in dünne Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen oder die Zwiebelscheiben in Streifen schneiden. Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren und die Stängelansätze herauschneiden.

Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Gurke waschen, nach Belieben schälen und in Scheiben schneiden.

**2.** In die Pitabrote jeweils eine Tasche einschneiden, so dass sie am längeren Ende noch zusammenhalten. Die Brote auf ein Backblech oder einen Rost legen, in den Backofen schieben und aufbacken.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 160 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 2-3 (vorgeheizt)

**Backzeit: 6-8 Minuten.**

**3.** Die Brote aus dem Backofen nehmen, abkühlen lassen. Die Salatblätter in den Brottaschen verteilen. Zunächst Zwiebelringe oder -streifen, dann Tomaten- und Gurkenscheiben darauf legen. Zuletzt die Käsescheiben darauf

verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

4. Für die Hähnchenfleischfüllung Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in breite Streifen schneiden. Fleischstreifen in eine flache Schale legen. Mit Sojasauce, Pfeffer und Paprika mischen, zudeckt etwa 60 Minuten marinieren.
5. Die Fleischstreifen aus der Marinade nehmen und gut trocken tupfen.
6. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Fleischstreifen von allen Seiten darin anbraten, herausnehmen und abkühlen lassen.
7. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen, zuerst in dünne Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen. Salatblätter waschen und trocken tupfen.
8. Pitabrote wie unter Punkt 2 beschrieben aufbacken. Die Brote zuerst mit den Salatblättern, dann mit Paprikastreifen, Zwiebelringen und zuletzt mit Fleischstreifen und Sojasprossen füllen.
9. Für die Sauce Joghurt mit Olivenöl verrühren. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce nach Belieben auf die gefüllten Pitabrote geben oder dazu reichen.

## Pitabrot mit Schafkäse und Tomaten

4 Portionen

300 g Schafkäse

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1/2 TL gerebelter Thymian  
1 Prise gemahlener Piment  
16 Cocktailltomaten  
2 Zwiebeln  
200 g Naturjoghurt  
1/2 TL Salz

1 abgezogene, zerdrückte Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

4 Pitabrote (je 100 g, fertig gekauft) gewaschene, trockengetupfte Salatblätter, z. B. Kopfsalat  
Paprikapulver rosenscharf

**Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 129 g, F: 111 g, Kh: 342 g,  
kJ: 12321, kcal: 2945

**Schnell**

1. Schafkäse in schmale Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer, Thymian und Piment würzen.

2. Cocktailltomaten waschen, trocken tupfen, evtl. Stängelansätze entfernen. Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen, zuerst in Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen. Joghurt mit Salz, Pfeffer und Knoblauch verrühren, Olivenöl unterrühren.

3. Pitabrote im vorgeheizten Backofen erwärmen und waagerecht durchschneiden. Die Brothälften jeweils mit Salatblättern belegen. Schafkäsestreifen, Tomatenscheiben und Zwiebelringe darauf legen. Die Joghurt sauce darauf verteilen. Nach Belieben mit Paprika bestreuen.

**Tipp:**

Dieser Snack lässt sich gut für ein Picknick vorbereiten, zum Transportieren in Klarsichtfolie wickeln.





Pizzabrot (Focaccia)

## Pizzabrot (Focaccia)

12 Stück

500 g Weizenmehl

1 Pck. (21 g) frische Hefe

250 ml (1/2 l) lauwarmes Wasser

1 TL Salz

30 g zerlassene, abgekühlte Butter oder Margarine

3 EL Olivenöl

gerebelter Oregano

gerebelter Thymian

Zubereitungszeit: 60 Minuten,

ohne Teiggezeit

Backzeit: 15-20 Minuten

Insgesamt:

E: 54 g, F: 80 g, Kh: 362 g,

kJ: 10057, kcal: 2405

Für Gäste

1. Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe hineinbröckeln und etwas von dem Wasser hinzufügen. Mit einer Gabel vorsichtig verrühren und etwa 10 Minuten gehen lassen.

2. Salz, Butter oder Margarine, Olivenöl und restliches Wasser hinzufügen.

Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt so lange an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

3. Den Teig leicht mit Mehl bestäuben, aus der Schüssel nehmen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten und in 12 Portionen teilen. Die Teigportionen jeweils zu ovalen Fladen ausrollen und auf ein Backblech (gefettet) legen.

4. Mit einem Kochlöffelstiel Vertiefungen in die Fladen drücken. Fladen mit Olivenöl bestreichen und mit den Kräutern bestreuen. Das Backblech in den Backofen schieben.

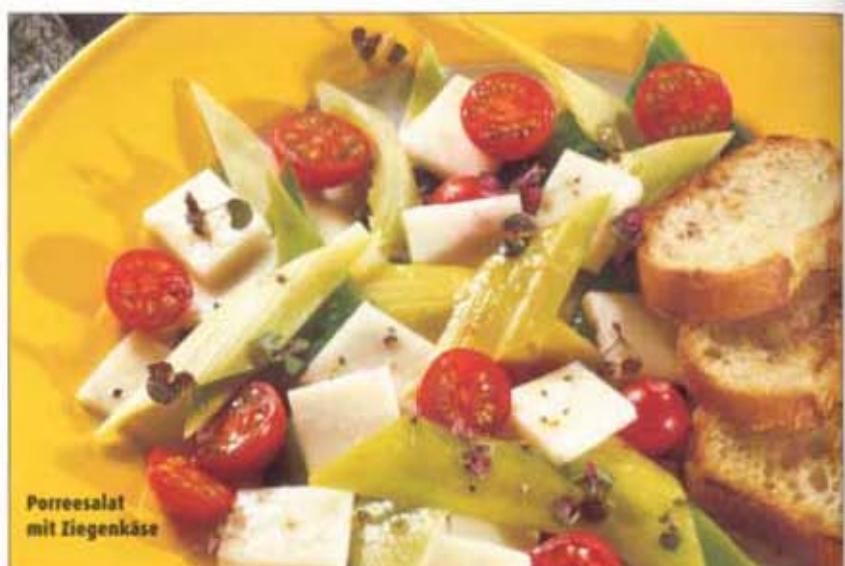
Ober-/Unterhitze: etwa 220 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 200 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 4-5 (vorgeheizt)

Backzeit: 15-20 Minuten.

5. Die Pizzabrote vom Backblech lösen und auf einen Kuchenrost legen. Pizzabrote erkalten lassen.



Porrésalat mit Ziegenkäse

# Porreesalat mit Ziegenkäse

4 Portionen

## Für den Salat:

500 g Porree (Lauch)  
Salzwasser, 300 g Cocktailltomaten  
200 g Ziegenkäse, in Scheiben  
grob gemahlener Pfeffer

## Für das Dressing:

2 Knoblauchzehen  
6 EL Zitronensaft  
2-3 EL Wasser  
1 Prise Salz, 3 EL Olivenöl

## Zum Bestreuen:

1 EL Radieschenkresse oder  
Gartenkresse

## Für die Beilage:

5-6 EL Olivenöl  
12 Scheiben Baguette

**Zubereitungszeit: 30 Minuten,  
ohne Abkühlzeit**

## Insgesamt:

E: 83 g, F: 154 g, Kh: 137 g,  
kJ: 9389, kcal: 2250

## Gut vorzubereiten – vegetarisch

1. Für den Salat Porree putzen, die Stangen längs halbieren, waschen, abtropfen lassen und in schräge Stücke schneiden. Porreestücke in kochendem Salzwasser etwa 4 Minuten garen, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen, abtropfen und erkalten lassen.
2. Cocktailltomaten waschen, abtrocknen, halbieren und die Stängelansätze entfernen. Ziegenkäse in mundgerechte Stücke schneiden.

## Rezeptvorschläge für ein Mitternachts-Buffet

Für ein Mitternachts-Buffet benötigen Sie für 10-12 Personen:

- 2 x Rezept **Fladenbrot** Seite 101  
3 x Rezept **Porreesalat mit Ziegenkäse** Seite 289  
3 x Rezept **Minischnitzel mit verschiedenen Salaten** Seite 251  
3 x Rezept **Reis-Schillerlocken-Salat** Seite 310  
3 x Rezept **Götter-Schicht-Speise** Seite 136

Außerdem:

etwa 1,8 kg Brot oder Brötchen

## Vorbereitungen am Vortag:

- Im Laufe des Tages: • Götter-Schicht-Speise zubereiten.  
Am Vorabend: • Teig für die Fladenbrote zubereiten, in 1-2 verschließbaren Schüsseln über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

## Vorbereitungen am Tag des Buffets:

- 5 Stunden vorher: • Porreesalat zubereiten.  
4 Stunden vorher: • Teig kneten, formen, gehen lassen und backen.  
3 Stunden vorher: • Reis-Schillerlocken-Salat zubereiten.  
2 Stunden vorher: • Minischnitzel und Salate zubereiten.  
kurz vorher: • Radieschen unter den Paprikasalat für die Minischnitzel mischen.  
• Brot und Brötchen aufschneiden und anrichten.

## Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:

- 2 x Rezept **Quarktaschen, pikant** Seite 302  
2 x Rezept **Basmatireisalat** Seite 26  
2 x Rezept **Fleischspieße mit Käsecremebällchen** Seite 110  
3 x Rezept **Apfel-Porree-Salat, pikant** Seite 12  
1 x Rezept **Kartoffelsalat von Erstlingen** Seite 179  
2 x Rezept **Soleier, süß-sauer** Seite 355  
plus evtl. Brot.

3. Porreestücke mit Tomatenhälften und Käsestücken in eine Schüssel geben, gut vermischen und mit Pfeffer bestreuen.
4. Für das Dressing Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Knoblauch mit Zitronensaft, Wasser und Salz verrühren, Olivenöl

unterschlagen. Das Dressing über den Salat gießen. Kresse abspülen, trocken tupfen und abschneiden. Den Salat mit der Kresse bestreuen.  
5. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Baguettescheiben von beiden Seiten darin anrösten. Die Baguettescheiben warm zum Salat servieren.

## Portwein-Pflaumen mit Bacon

20 Stück

20 große, entsteinte Backpflaumen  
5 EL Portwein  
10 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)  
etwas Olivenöl zum Anbraten

Außerdem:

Holzstäbchen und -spieße  
1 Wasserglas  
Meersalz

**Zubereitungszeit: 10 Minuten, ohne Marinierzeit**

Insgesamt:

E: 20 g, F: 11 g, Kh: 69 g,  
kJ: 2233, kcal: 533



Portwein-Pflaumen mit Bacon

### Mit Alkohol

1. Pflaumen in eine Schale legen und mit Portwein übergießen. Pflaumen mehrere Stunden darin marinieren.
2. Baconscheiben längs halbieren. Die Pflaumen aus der Marinade nehmen und jeweils mit den Speckscheiben umwickeln. Mit Holzstäbchen feststecken.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Speckpflaumen darin von allen Seiten anbraten, herausnehmen und abkühlen lassen.
4. Nach Belieben ein Wasserglas mit Meersalz füllen. Die Portwein-Pflaumen auf Holzstäbchen oder -spieße stecken und dekorativ ins Meersalz spießen.

## Provenzalisch Gemüse, mariniert

Etwa 7 Gläser (je 370 ml)

je 3 rote und gelbe Paprikaschoten (etwa 1 kg)  
500 g Zucchini  
500 g Auberginen  
500 g kleine Tomaten

Für den Sud:

1/2 Bio-Zitrone (unbehandelt, ungewachst), in Scheiben  
500 ml (1/2 l) Weißwein  
500 ml (1/2 l) Weißweinessig  
500 ml (1/2 l) Wasser  
1 EL Senfkörner  
je 15 Piment- und schwarze Pfefferkörner  
3 schwach geh. TL Salz  
300 g Zucker  
5 Knoblauchzehen  
1/2 Bund Thymian  
2-3 Zweige Rosmarin  
1 Pck. Einmach-Hilfe

**Zubereitungszeit: 60 Minuten**

Insgesamt:

E: 31 g, F: 11 g, Kh: 385 g,  
kJ: 9412, kcal: 2246

### Gut vorzubereiten

1. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trocken tupfen und in breite Streifen schneiden. Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Zucchini in Scheiben oder in breite Streifen (Paprikastreifengröße) schneiden.
2. Auberginen waschen und die Stängelansätze abschneiden. Auberginen in Scheiben oder in breite Streifen

(Paprikastreifengröße) schneiden. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthüten, halbieren, entkernen und Stängelansätze entfernen.

3. Für den Sud Zitronenhälften waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Zitronenscheiben, Weißwein, Essig, Wasser, Senf-, Piment-, Pfefferkörner, Salz und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen, zudeckt etwa 10 Minuten kochen lassen. Dann Paprikastreifen hinzugeben und 7 Minuten kochen lassen. Zucchini- und Auberginenscheiben oder -streifen hinzufügen und weitere 2 Minuten kochen lassen. Zuletzt Tomaten hinzugeben und mit erhitzen.

4. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Thymian und Rosmarin waschen, trocken tupfen. Die Blättchen und Nadeln von den Stängeln zupfen. Das Gemüse mit einer Schaumkelle aus dem Sud nehmen. Mit Knoblauch, Thymian und Rosmarin in gründlich gereinigte und gespülte Gläser füllen.

5. Den Sud zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten ohne Deckel kochen lassen. Topf von der Kochstelle nehmen und Einmach-Hilfe unterrühren. Den Sud durch ein Sieb in einen Topf gießen. Den Sud sofort randvoll in die Gläser auf das Gemüse gießen. Die Gläser mit Twist-off-Deckeln® verschließen und etwa 5 Minuten auf den Deckeln stehen lassen. Gläser wieder umdrehen.

#### Tipp:

Kühl und dunkel aufbewahrt hält sich das marinierte Gemüse etwa 6 Monate. Mit Fladenbrot und Crème fraîche mit frischen Kräutern als frische Vorspeise oder kleine Mahlzeit servieren.

## Pudding mit Keksen und Früchten

4 Portionen

### Für die Vanillecreme:

2 Eier (Größe M)  
75 g Zucker, 1 Prise Salz  
30-35 g Speisestärke  
500 ml (1/2 l) Milch  
1/4 Vanilleschote oder 1 Pck.  
Dr. Oetker Vanillin-Zucker  
200 ml steif geschlagene Schlagsahne  
nach Belieben

einige Löffelbiskuits oder Kekse

4 EL Rum, Arrak oder Wein

375 g gedünstete Früchte oder  
weiche, gezuckerte rohe Früchte

### Früchte zum Garnieren

**Zubereitungszeit: 20 Minuten,  
ohne Abkühlzeit**

### Insgesamt:

E: 43 g, F: 37 g, Kh: 228 g,  
kJ: 6560, kcal: 1568

### Mit Alkohol

1. Für die Creme Eier trennen. Eigelb mit Zucker und Speisestärke in einem Topf gut verrühren. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen. Milch, Salz, Vanillemark und aufgeschnittene Vanillestange oder Vanillin-Zucker hinzufügen. Die Zutaten unter Rühren zum Kochen bringen. Topf von der Kochstelle nehmen. Die Creme etwas abkühlen lassen, dabei ab und zu umrühren. Vanillestange entfernen. Eiweiß steif schlagen und unter die noch heiße Creme heben.



Pudding mit Keksen und Früchten

2. Die Creme in eine Schüssel geben und kalt stellen. Nach Belieben Schlagsahne unterziehen.

3. Je eine Lage Löffelbiskuits oder Kekse in 4 Glasschälchen geben, mit Rum, Arrak oder Wein beträufeln. Die Früchte darauf verteilen, dann die Vanillecreme darauf geben. Pudding kalt stellen.

4. Den Pudding vor dem Servieren mit Früchten garnieren.

### Tipp:

Für diese Speise können Sie auch Rumfrüchte verwenden. Pudding auf Eis anrichten, mit Schlagsahne verzieren und mit Früchten garnieren.

## Pumpernickelcreme mit Erdbeeren

6 Portionen

### Für die Creme:

1 Vanilleschote  
500 ml (1/2 l) Milch  
1 Prise Salz  
10 Blatt weiße Gelatine  
3 Eigelb (Größe M)

120 g Zucker  
150 g Pumpernickel  
250 ml (1/2 l) Schlagsahne

500 g Erdbeeren  
3-4 EL Orangenlikör  
evtl. 25 g Zucker

**Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Kühlzeit**

Insgesamt:

E: 58 g, F: 115 g, Kh: 242 g,  
kJ: 10088, kcal: 2412

**Gut vorzubereiten – raffiniert – mit Alkohol**

1. Für die Creme Vanilleschote längs halbieren. Milch in einen Topf gießen, mit Vanilleschote und Salz bis kurz vor den Kochpunkt bringen und etwas ziehen lassen. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen.
2. Eigelb mit Zucker in einer Schüssel im heißen Wasserbad mit Handrührgerät mit Rührbesen etwa 2 Minuten schaumig schlagen. 100 ml von der heißen Milch unter Rühren zur Eigelb-Zucker-Masse geben und noch etwa 5 Minuten weiterschlagen, bis die Masse dicklich wird.
3. Gelatine ausdrücken, in der restlichen heißen Milch unter Rühren auflösen und unter die Eigelb-Zucker-Masse rühren. Die Masse kalt stellen, dabei zwischendurch umrühren.
4. Pumpernickel zerbröseln. Sahne steif schlagen. Wenn die Masse anfängt dicklich zu werden, Pumpernickelbrösel und Sahne unterheben.
5. Die Pumpernickelcreme in Förmchen füllen und etwa 3 Stunden kalt stellen.
6. Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen und entstielen. Die Hälften der Früchte pürieren, die restlichen Erdbeeren halbieren. Erdbeerpüree mit Orangenlikör aromatisieren und evtl. mit Zucker abschmecken.
7. Die Förmchen mit der fest gewordenen Pumpernickelcreme kurz in heißes Wasser stellen, dann jeweils in die Mitte eines Tellers stürzen, mit dem Erdbeerpüree und den Erdbeeren anrichten.



Pumpernickelcreme mit Erdbeeren

# Pumpernickeltaler

(3 Variationen)

je 12 Stück

Für die Pumpernickeltaler mit Frischkäse:

75 g Crème fraîche  
100 g Doppelrahm-Frischkäse  
1 Frühlingszwiebel  
Worcestersauce  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
12 Pumpernickeltaler

Zum Garnieren:

4 entsteinte grüne Oliven  
je 1 EL grüne und rote Paprikawürfel

Für die Pumpernickeltaler mit Matjes:

200 g Matjesfilet  
1 Schalotte  
1 mittelgroße Gewürzgurke (aus dem Glas)  
1 Tomate  
1 TL fein geschnittener Dill  
1 TL fein geschnittene Petersilie  
2 EL Sonnenblumenöl  
1 EL Weißweinessig  
Salz, Pfeffer  
etwas Zucker  
12 Pumpernickeltaler  
15 g weiche Butter  
einige vorbereitete Dillspitzen

Für die Pumpernickeltaler mit Quark:

100 g Doppelrahm-Frischkäse  
75 g Speisequark (Magerstufe)  
gemahlener Kümmel  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
einige Spritzer Tabasco  
Paprikapulver scharf und edelsüß  
12 Pumpernickeltaler  
blaue und grüne Weintrauben

**Zubereitungszeit: 55 Minuten, ohne Durchziehzeit**

**Insgesamt (mit Frischkäse):**

E: 22 g, F: 58 g, Kh: 55 g,  
kj: 3489, kcal: 837

**Insgesamt (mit Matjes):**

E: 45 g, F: 65 g, Kh: 51 g,  
kj: 4071, kcal: 971

**Insgesamt (mit Quark):**

E: 30 g, F: 33 g, Kh: 63 g,  
kj: 2846, kcal: 680

## Raffiniert

1. Für die Pumpernickeltaler mit Frischkäse Crème fraîche mit Frischkäse verrühren. Frühlingszwiebel putzen, waschen, abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Die Hälfte der Zwiebelringe unter die Frischkäsemasse rühren. Mit Worcestersauce, Salz und Pfeffer würzen. Die Frischkäsemasse kuppelartig auf die Pumpernickeltaler streichen.

2. Zum Garnieren Oliven in Scheiben schneiden. Pumpernickeltaler mit Paprikawürfeln und Olivenscheiben garnieren.

3. Für die Pumpernickeltaler mit Matjes Matjesfilets eventuell entgräten und sehr fein würfeln. Schalotte abziehen, Gurke und Schalotte fein würfeln.

4. Tomate waschen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomate enthüften, den Stängelansatz herausschneiden. Tomate in kleine Würfel schneiden.

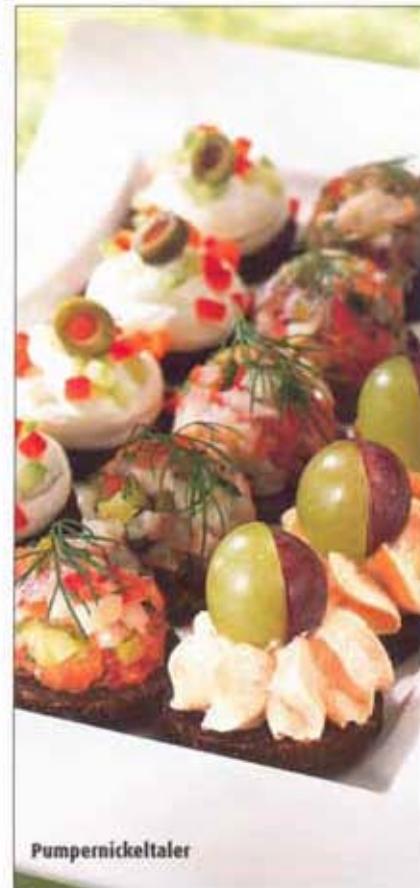
5. Matjes-, Gurken-, Schalotten- und Tomatenwürfel mit Dill und Petersilie vermengen. Sonnenblumenöl und Essig unterrühren. Mit Salz, Pfeffer

und Zucker würzen, etwas durchziehen lassen.

6. Pumpernickeltaler dünn mit Butter bestrichen. Die Matjesmischung mit einem kleinen Eisportionierer oder mit 2 Teelöffeln formen und auf die Pumpernickeltaler geben. Mit Dill garnieren.

7. Für die Pumpernickeltaler mit Quark Frischkäse mit Quark verrühren, mit Kümmel, Salz, Pfeffer, Tabasco und Paprika würzen. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf die Pumpernickeltaler spritzen.

8. Pumpernickeltaler auf einer Platte anrichten. Weintrauben waschen, trockentupfen und halbieren, evtl. entkernen. Pumpernickeltaler mit den Weintraubenhälften garnieren.



Pumpernickeltaler

## Pumpernickeltaler mit Käse

24 Stück

150 g Camembert-Käse  
 100 g Doppelrahm-Frischkäse  
 1 TL mittelscharfer Senf  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 Paprikapulver edelsüß  
 etwas Balsamico-Essig  
 Worcestersauce  
 1 Bund Schnittlauch  
 24 Pumpernickeltaler  
 Paprikapulver, edelsüß

**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 59 g, F: 69 g, Kh: 95 g,  
 kj: 5180, kcal: 1238

**Raffiniert**

1. Camembert mit Hilfe einer Gabel zerdrücken. Mit Frischkäse und Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Balsamico-Essig und Worcestersauce pikant würzen.
2. Schnittlauch abspülen, trockentupfen, in Röllchen schneiden und unter die Käsesoße rühren. Evtl. nochmals mit den Gewürzen abschmecken.



3. Jeweils 1 gut gehäuften Teelöffel der Käsesoße kuppelartig auf die Pumpernickeltaler geben und mit Paprika bestreuen. Die Pumpernickeltaler auf einer Platte anrichten.

## Pumpernickeltaler, scharf

24 Stück

1/2 Rettich (etwa 200 g)  
 Salz  
 4-5 rote Chilischoten  
 2 Dosen Chili-Bohnen (Abtropfgewicht je 400 g)  
 1 EL gemahlener Koriander  
 2 EL Tomatenmark  
 2-3 EL Olivenöl  
 24 Pumpernickeltaler gewaschene, trockengetupfte Korianderblättchen

**Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Saftziehzeit**

**Insgesamt:**

E: 63 g, F: 32 g, Kh: 179 g,  
 kj: 5310, kcal: 1265

**Für Gäste**

1. Rettich putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Rettichscheiben mit Salz bestreuen und bis zur weiteren Verwendung Saft ziehen lassen.
2. Zwei Chilischoten längs aufschneiden, entkernen, waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Bohnen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
3. Bohnen und Chiliwürfel in einen hohen Rührbecher geben, mit einem Mixstab pürieren. Koriander, Tomaten-

mark und Olivenöl unterrühren, mit Salz würzen.

4. Pumpernickeltaler auf einer Platte anrichten. Rettichscheiben mit Küchenpapier abtupfen und jeweils 1 Scheibe auf die Pumpernickeltaler legen. Das Bohnenpüree in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (Ø 10 mm) füllen und auf die Rettichscheiben spritzen.
5. Restliche Chilischoten putzen, waschen, abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Die Pumpernickeltaler mit Chiliringen und Korianderblättchen garnieren.

## Putenbraten in weißem Burgundergelee

4 Portionen

400 g kalte, gebratene Putenbrust (im Stück)

1 Zwiebel

2 Tomaten

2 Gewürzgurken (aus dem Glas)

6 Blatt weiße Gelatine

250 ml (1/4 l) Gemüsebrühe

200 ml trockener Weißwein, z. B. Weißer Burgunder

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Kühlzeit**

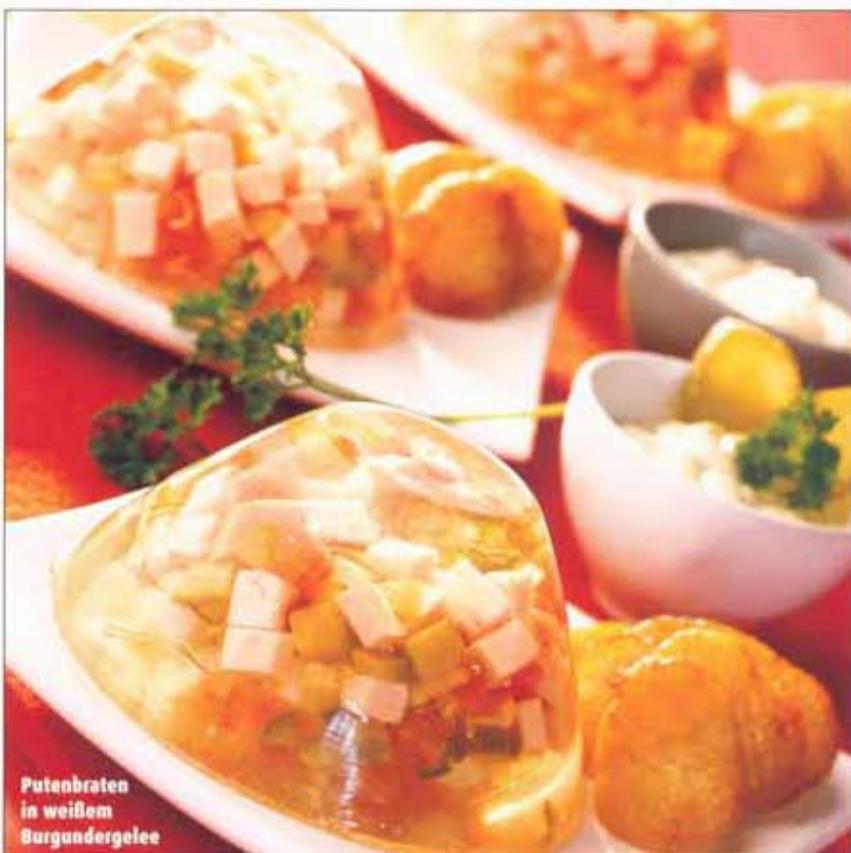
**Insgesamt:**

E: 101 g, F: 9 g, Kh: 13 g,

kJ: 2891, kcal: 685

### Für Gäste – mit Alkohol

1. Putenbraten zuerst in dickere Scheiben, dann in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Würfel



Putenbraten  
in weißem  
Burgundergelee

schneiden. Etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Zwiebelwürfel hinzugeben, kurz blanchieren, in ein feines Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und gut abtropfen lassen.

2. Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren, entkernen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Würfel schneiden. Gewürzgurken ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

3. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen. Brühe und Wein in einem Topf erhitzen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Topf von der Kochstelle nehmen, Gelatine leicht ausdrücken und in der Wein-Gemüse-Mischung unter Rühren auflösen.
4. Fleisch-, Zwiebel-, Tomaten- und

Gurkenwürfel mischen, in 4 kleine Schüsseln füllen. Die Gelatineflüssigkeit hinzugießen, so dass die Zutaten bedeckt sind. Die Schüsseln für einige Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen.

5. Burgundergelee jeweils mit einem spitzen Messer vom Rand der Schüssel lösen. Die Schüsseln kurz in heißes Wasser tauchen. Den Braten in Burgundergelee auf vorbereitete Teller stürzen.

### Beilage:

Remouladensauce, Bauernbrot.

### Tipp:

Wenn Sie die Schüsseln vor dem Befüllen mit Frischhaltefolie auslegen, lässt sich das Gelee besser stürzen.



## Putenbrust-Baguette-Schnittchen

10 Stück

1 Baguette (etwa 350 g)  
 etwas Remoulade (aus der Tube)  
 10 kleine Salatblätter, z. B. Lollo  
 Bionda  
 5 Physalis (Kapstachelbeeren)  
 1 Kiwi  
 10 Scheiben Putenbrustaufschnitt  
 (etwa 200 g)

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 61 g, F: 33 g, Kh: 119 g,  
 kj: 4315, kcal: 1029

### Für Kinder

1. Baguette in zehn 1 1/2 - 2 cm dicke Scheiben schneiden und dünn mit Remoulade bestreichen.
2. Salatblätter waschen und trocken tupfen. Je ein Salatblatt auf eine bestrichene Baguettescheibe legen.
3. Physalis aus der Hülle zupfen, abwaschen, trocken tupfen und halbieren. Kiwi schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.
4. Putenbrustscheiben zuerst zur Hälfte und dann zu Vierteln zusammenlegen, die Schnittchen damit belegen. Die Schnittchen jeweils mit einer Kiwischeibe und einer Physalishälfte garnieren.

### Tipp:

Belegen Sie die Schnittchen statt mit Putenbrustaufschnitt mit gebratenem Putenbrustfilet. Dazu benötigen Sie: etwa 400 g Putenbrustfilet, Salz und Pfeffer und 3 Esslöffel Speiseöl. Spülen Sie das Filet unter fließendem kalten



Puten-Champignon-Aufstrich „Exotik“

Wasser ab, tupfen Sie es trocken und würzen Sie es mit Salz und Pfeffer. Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne und braten das Putenbrustfilet darin von allen Seiten etwa 15 Minuten. Nehmen Sie das Putenbrustfilet aus der Pfanne und lassen es erkalten. Schneiden Sie es anschließend in 20 Scheiben und belegen die Schnittchen damit.

## Puten-Champignon-Aufstrich „Exotik“

10-12 Portionen (etwa 500 g)

100 g Champignons  
250 g Putenschnitzel  
3 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl  
Salz  
1 TL Currysüppchen

1 Msp. Chilipulver  
1 Dose Ananasstücke  
(Abtropf gewicht 140 g)  
Saft von 1 Orange  
100 g Delikatessmayonnaise

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 67 g, F: 115 g, Kh: 39 g,  
kJ: 6105, kcal: 1459

### Raffiniert

1. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. kurz abspülen und abtropfen lassen. Champignons in kleine Stücke schneiden.
2. Putenschnitzel unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden.

**3.** Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, die Putenwürfel darin anbraten. Champignonstücke hinzufügen und mit anbraten. Die Puten-Champignon-Mischung unter gelegentlichem Rühren etwa 8 Minuten weiterbraten. Mit Salz, Curry und Chili würzen.

**4.** Ananasstücke in einem Sieb abtropfen lassen und mit dem Orangensaft unter die Puten-Champignon-Mischung rühren, erkalten lassen. Die Masse grob pürieren und mit der Mayonnaise verrühren.

**5.** Den Puten-Champignon-Aufstrich in 2 gründlich gereinigte, gespülte und getrocknete Gläser füllen. Die Gläser mit Deckeln fest verschließen und kalt stellen. Der Aufstrich hält sich gekühlt etwa 3 Tage.

**Brotempfehlung:**  
Brötchen oder Weißbrot.

## Putenleberaufstrich

10-12 Portionen (etwa 500 g)

320 g frische Putenleber

1 rote Zwiebel

3 EL Rapsöl

40 ml trockener Sherry

4 Salbeiblätter

40 g Korinthen

30 g geräucherte Schinkenwürfel

150 g Naturjoghurt (10 % Fett)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

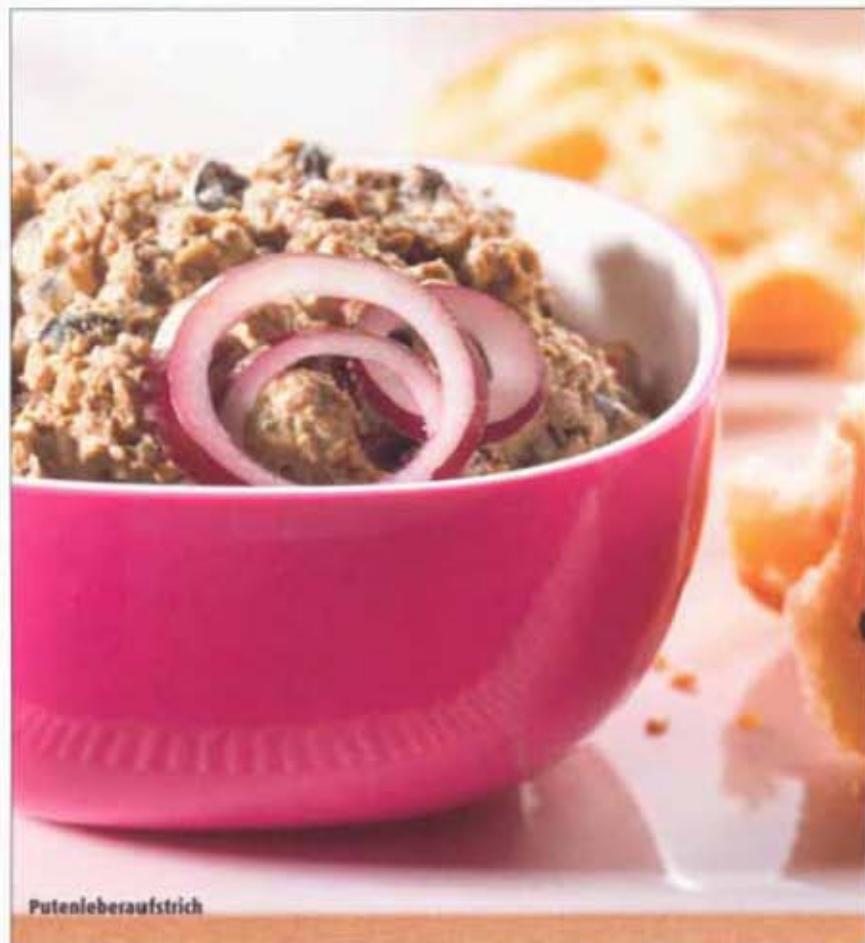
**Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Abkühlzeit**

### Insgesamt:

E: 72 g, F: 61 g, Kh: 52 g,  
kJ: 4569, kcal: 1090

### Mit Alkohol

1. Leber unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in etwa 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in kleine Würfel schneiden.
2. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze anbraten. Leberwürfel hinzugeben und mitbraten lassen.
3. Sherry hinzugießen und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Lebermasse erkalten lassen.



Putenleberaufstrich

4. Salbeiblätter waschen, trockentupfen, klein schneiden. Mit Korinthen und Schinkenwürfeln zur Lebermasse geben, fein pürieren, Joghurt unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Putenleberaufstrich in 2 gründlich gereinigte, gespülte, getrocknete Gläser füllen. Die Gläser mit Deckeln fest verschließen und kalt stellen. Aufstrich innerhalb von 2-3 Tagen verwenden.

**Brotempfehlung:** Warmes Fladenbrot.

## Putensülze

4 Portionen

750 g Putenbrust (ohne Haut und Knochen)

1 1/2 l Wasser

2-3 gestr. TL Salz

1 Bund Suppengrün

1/2 TL gerebelter Thymian

8-10 Blatt weiße Gelatine

Zitronensaft

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 große rote Paprikaschote

125 ml (1/2 l) Fleischbrühe (von dem Putenfleisch)

1 Bund Dill

**Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Kühlzeit**

### Insgesamt:

E: 196 g, F: 8 g, Kh: 11 g,  
kJ: 3853, kcal: 924

### Raffiniert

1. Putenbrust unter fließendem kalten Wasser abspülen. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Salz und die Putenbrust hineingeben,



- erneut zum Kochen bringen und abschäumen.
2. Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Suppengrün und Thymian zur Putenbrust geben, zum Kochen bringen und zugedeckt in etwa 45 Minuten gar kochen.
3. Putenbrust in der Brühe erkalten lassen. Putenbrust herausnehmen und in fingerdicke Streifen schneiden. Die Brühe durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und 500 ml (1/2 l) davon abmessen. Restliche Brühe beiseite stellen.
4. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen. Etwa 100 ml der abgemessenen Brühe erhitzen (nicht kochen). Gelatine ausdrücken und unter Rühren in der Brühe auflösen.

5. Restliche abgemessene Brühe unterrühren. Sülzenflüssigkeit mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Boden einer dichten, länglichen Form oder einer Schüssel (etwa 1,5 l Inhalt) etwa 1/2 cm hoch mit der Sülzenflüssigkeit bedecken. Die Form oder Schüssel etwa 10 Minuten kalt stellen.
6. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schote waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.
7. Von der restlichen beiseite gestellten Brühe 125 ml (1/4 l) abmessen und zum Kochen bringen. Paprikastreifen hinzufügen und etwa 2 Minuten kochen lassen. Paprikastreifen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.
8. Dill abspülen und trockentupfen (einen Dillstängel beiseite legen). Die Spitzen von den Stängeln zupfen.
9. Einige Dillspitzen in die Form oder Schüssel auf den erstarrten Sülzen- spiegel legen. Fleisch- und Paprika- streifen darauf schichten und mit Dill bestreuen. Die restliche Sülzenflüssigkeit hinzugießen. Die Form oder Schüssel über Nacht kalt stellen.
10. Die Form kurz in heißes Wasser tauchen. Die Sülze mit einem Messer vorsichtig vom Rand der Form lösen, auf eine Platte stürzen und mit dem beiseite gelegten Dillstängel garnieren.

**Tipp:**

Mit Eiervierteln und einer Joghurt- Kräuter-Sauce servieren.

## Quarkbrötchen

10-12 Stück

### Für den Hefeteig:

500 g Weizenmehl (Type 550)  
1 Pck. Dr. Oetker Trockenbackhefe  
1 TL Zucker  
1/2 gestr. TL Salz  
250 g Speisequark (Magerstufe)  
50 g zerlassene, lauwarme Margarine  
etwa 200 ml lauwarmes Wasser



### Zum Bestreichen:

1 EL Milch

### Nach Belieben zum Bestreuen:

Sonnenblumenkerne  
Sesamsamen  
Mohnsamen

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Teiggezeit**

**Backzeit: 20-25 Minuten**

### Insgesamt:

E: 87 g, F: 55 g, Kh: 376 g,  
kJ: 9958, kcal: 2377

### Für Kinder

1. Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben, mit Trockenbackhefe sorgfältig vermischen. Zucker, Salz, Quark, Margarine und Wasser hinzufügen.
2. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zudeckt so lange an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.
3. Den Teig leicht mit Mehl bestäuben, aus der Schüssel nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten. Aus dem Teig 10-12

runde Brötchen formen und auf ein Backblech (gefettet) legen.

4. Die Teigbrötchen nochmals zudeckt so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis sie sich sichtbar vergrößert haben.
5. Die Teigbrötchen mit Milch bestreichen. Nach Belieben mit Sonnenblumenkernen, Sesamsamen oder Mohnsamen bestreuen. Das Backblech in den Backofen schieben.  
Ober-/Unterhitze: 180-200 °C (vorgeheizt)  
Heißluft: 160-180 °C (vorgeheizt)  
Gas: etwa Stufe 3 (vorgeheizt)  
Backzeit: 20-25 Minuten.
6. Die Brötchen vom Backblech lösen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

## Quarkdip, fruchtig

4 Portionen

250 g Speisequark (Magerstufe)  
125 g Crème double  
8 EL Schlagsahne

1 EL Rosenwasser

1 TL Ahornsirup  
100 g frische Datteln  
2 Orangen  
2 Äpfel, z. B. Golden- oder Red-Delicius  
400 g Weintrauben

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

### Insgesamt:

E: 45 g, F: 86 g, Kh: 178 g,  
kJ: 7214, kcal: 1731

### Für Gäste – mit Alkohol

1. Quark mit Crème double, Sahne, Rosenwasser und Ahornsirup in einer Rührschüssel cremig rühren.
2. Datteln entsteinen, soweit wie möglich die harte Schale abziehen. Das Fruchtfleisch klein hacken und unter die Creme rühren.
3. Orangen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Orangen filetieren. Äpfel waschen, trockentupfen und in Spalten schneiden. Wein-

trauben waschen, trockentupfen und entstielen.

4. Den Dip in eine flache Schüssel füllen. Die Fruchtpalten und Weintrauben auf einer Platte anrichten, für die Weintrauben kleine Spießchen dazu legen.

**Tipp:**

Sie können 100 g getrocknete Datteln verwenden.

## Quark-Mayonnaise

Etwa 600 g

500 g Speisequark (Magerstufe)

4 EL mittelscharfer Senf

4 EL Weißweinessig

12 EL gutes Olivenöl

1 Prise Zucker

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 EL Tomatenwürfel

einige Basilikumblättchen

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 70 g, F: 123 g, Kh: 23 g,

kj: 6287, kcal: 1501

**Schnell – einfach**

1. Quark in eine Rührschüssel geben und mit Handrührgerät mit Rührbesen auf niedrigster Stufe verrühren. Senf und Essig unterrühren.

2. Nach und nach Olivenöl unterrühren. Die Mayonnaise mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

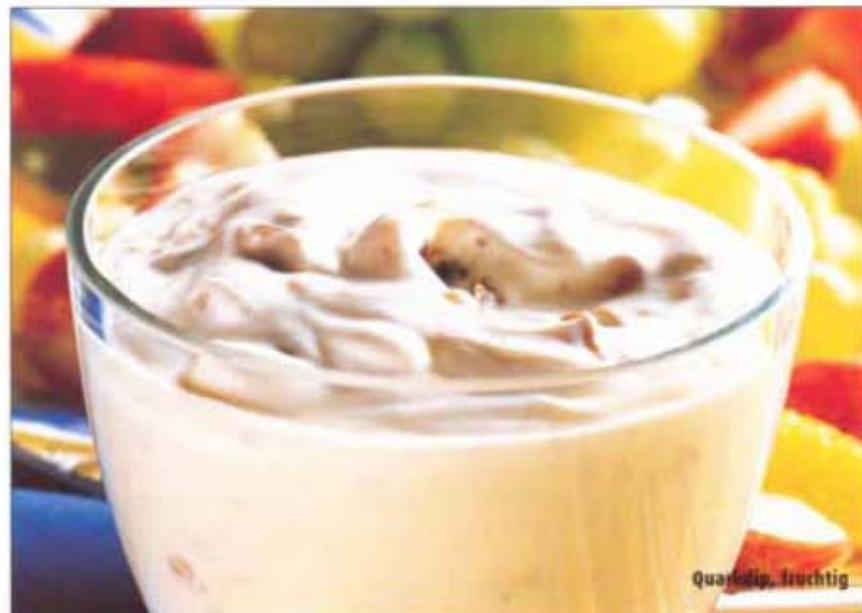
**Tipp:**

Wer möchte, kann die Mayonnaise mit 1-2 Spritzern Worcestersauce abrunden.

**Abwandlung: Cocktailsauce**

(zu Garnelen und Meeresfrüchten)

Eine Quark-Mayonnaise aus den oben genannten Zutaten zubereiten und zusätzlich 4 Esslöffel Tomatenketchup, 2 Teelöffel Worcestersauce und etwas Tabasco oder Sambal Oelek unterrühren. Mit Tomatenwürfeln garnieren.



**Abwandlung: Pestosauce**

(für Gemüse- und Nudelsalate)

Eine Quark-Mayonnaise aus den oben genannten Zutaten, aber nur mit 400 g Quark, etwas Wasser oder Milch und 6 Esslöffeln Olivenöl zubereiten. Zusätzlich 6 Esslöffel Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben. 2 Esslöffel leicht geröstete Pinienkerne und 4-6 abgezogene Knoblauchzehen hinzufügen. 2 kleine Bünde Basilikum waschen, trockentupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen ebenfalls zum Olivenöl geben. Die Zutaten mit einem Mixstab pürieren. Das Püree unter die Quark-Mayonnaise rühren. Mit Basilikumblättchen garnieren.

## Quarkspeise mit Himbeeren

4 Portionen

3 Blatt weiße Gelatine  
250 g Sahnequark (40 %)  
75 g Zucker  
Saft von 1 Zitrone  
40 g abgezogene, gehackte Mandeln  
4 EL Haferflocken, blütenzart  
300 g verlesene Himbeeren  
  
Schlagsahne nach Belieben

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Kühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 45 g, F: 52 g, Kh: 115 g,  
kJ: 4919, kcal: 1175

### Für Kinder

1. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen. Gelatine leicht ausdrücken, in einem kleinen Topf unter Röhren erwärmen (nicht kochen), bis sie gelöst ist.
2. Quark mit Zucker und Zitronensaft gut verrühren. Gelatine mit etwas von der

Quarkmasse verrühren, dann unter die restliche Quarkmasse rühren. Mandeln und Haferflocken unterheben.

3. Himbeeren (einige zum Garnieren beiseite legen) vorsichtig unterheben. Die Himbeer-Quark-Masse in Förmchen füllen und kalt stellen, bis sie fest geworden ist.
4. Die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen. Die Quarkmasse aus der Form auf Dessertsteller stürzen und mit den beiseite gelegten Himbeeren garnieren. Nach Belieben mit steif geschlagener Sahne verzieren.

### Tipp:

Statt Himbeeren können auch Erdbeeren oder Heidelbeeren verwendet werden.



Quarkspeise mit Himbeeren

## Quarktaschen, pikant

9 Stück

### Für die Füllung:

1 Dose Gemüsemais (Abtropfgewicht 285 g)  
1/2 Bund Schnittlauch  
125 g Speisequark (Magerstufe)  
1 EL Olivenöl  
1 Prise Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Paprikapulver rosenscharf

### Für den Quark-Öl-Teig:

250 g Weizenmehl  
1 gestr. TL Dr. Oetker Backin  
125 g Speisequark (Magerstufe)  
4 EL Milch  
125 ml (1/4 l) Speiseöl  
1 Ei (Größe M)  
1/2 gestr. TL Salz

### Zum Bestreichen:

1 Ei  
1 EL Milch



Quarktaschen, pikant

**Zubereitungszeit:** etwa 50 Minuten  
**Backzeit:** etwa 25 Minuten

**Insgesamt:**

E: 83 g, F: 154 g, Kh: 232 g,  
 kj: 11166, kcal: 2669

#### Für Gäste

1. Für die Füllung Mais in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in Röllchen schneiden. Quark mit Olivenöl verrühren, Mais und Schnittlauchröllchen unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

2. Für den Teig Mehl mit Backpulver mischen, in eine Rührschüssel sieben. Quark, Milch, Speiseöl, Ei und Salz hinzufügen. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 1 Minute zu einem Teig verarbeiten (nicht zu lange, Teig klebt sonst).
3. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Quadrat (etwa 36 x 36 cm) ausrollen. Daraus 9 Quadrate (etwa 12 x 12 cm) schneiden.
4. Die Füllung auf jeweils eine Hälfte der Teigquadrate geben, dabei rundherum einen etwa 1 cm breiten Rand frei lassen.
5. Zum Bestreichen das Ei trennen. Eiweiß mit einer Gabel verschlagen. Die Teigränder damit bestreichen. Die Teigquadrate so zusammenklappen, dass Dreiecke entstehen. Die Teigränder mit der Gabel andrücken. Teigtaschen auf ein Backblech (mit Backpapier belegt) legen. Eigelb mit Milch verschlagen. Die Teigtaschen damit bestreichen. Das Backblech in den Backofen schieben. Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)
6. Die Teigtaschen mit dem Backpapier vom Backblech auf einen Kuchenrost ziehen. Quarktaschen erkalten lassen.



Radieschen-Kartoffel-Salat

## Radieschen-Kartoffel-Salat

4 Portionen

750 g kleine, fest kochende Kartoffeln

### Für die Marinade:

1 Zwiebel

2 Gewürzgurken (aus dem Glas)

200 ml Gemüsebrühe (Instant)

4 EL Weißweinessig

1 TL Zucker

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 TL mittelscharfer Senf

1-2 EL geriebener Meerrettich (aus dem Glas)

1 Bund Radieschen

1 Bund Petersilie

75 g saure Sahne (10 % Fett)

evtl. etwas Gemüsebrühe

### Nach Belieben:

1 hart gekochtes Ei

Schnittlauchhalme

**Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Durchziehzeit**

### Insgesamt:

E: 22 g, F: 9 g, Kh: 121 g, kj: 2893, kcal: 691

### Klassisch

1. Kartoffeln gründlich waschen, mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen, zugedeckt in 20-25 Minuten gar kochen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und heiß pellen. Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

2. Für die Marinade Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Gurken ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

3. Brühe, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer in einem Topf zum Kochen bringen. Die Marinade über die noch warmen Kartoffelscheiben gießen. Senf und Meerrettich verrühren, zusammen mit den Zwiebel- und Gurkenwürfeln zum

Salat geben und vorsichtig untermengen. Den Salat so lange durchziehen lassen, bis die Marinade von den Kartoffelscheiben vollkommen aufgenommen worden ist. Ab und zu vorsichtig umrühren.

4. Radieschen putzen, waschen, trockentupfen, in Scheiben schneiden. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen fein hacken. Sahne und evtl. noch etwas Brühe unter den Kartoffelsalat heben. Radieschenscheiben und Petersilie ebenfalls unterheben.
5. Den Salat vor dem Servieren nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Eierscheiben und Schnittlauchhalmen garnieren.

## Radieschensülze

4-6 Portionen

8 Blatt weiße Gelatine

300 ml Fleischbrühe

350 g Sülze vom Metzger, z. B. Eisbeinsülze

150 ml Weißweinessig

1 gestr. TL Salz



Radieschensülze

frisch gemahlener Pfeffer  
2 Bund Radieschen  
200 g Fleischwurst  
1 rote Zwiebel  
2 EL gehackte Petersilie

**Zubereitungszeit: 40 Minuten,  
ohne Kühlzeit**

Insgesamt:

E: 137 g, F: 62 g, Kh: 14 g,  
kJ: 4969, kcal: 1189

#### Für Gäste

1. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen. Fleischbrühe erwärmen, die Sülze hinzufügen und unter Rühren auflösen. Gelatine leicht ausdrücken und in der warmen Sülzenflüssigkeit unter Rühren auflösen. Essig unterrühren. Die Sülzenflüssigkeit mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
2. Den Boden einer dichten Form (etwa 1,2 l Inhalt, evtl. mit Frischhaltefolie ausgelegt) etwa 1 cm hoch mit der Sülzenflüssigkeit bedecken. Die Form für etwa 10 Minuten in den Kühl schrank stellen.
3. Radieschen putzen, ab spülen, trockentupfen. 10 Radieschen in Scheiben schneiden. Die restlichen Radieschen je nach Größe vierteln oder achteln. Fleischwurst ent häuten und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden.
4. Die Radieschenscheiben dachziegel artig in die Form schichten. Fleischwurstwürfel, Radieschenstücke, Zwiebelscheiben und Petersilie unter die restliche Sülzenflüssigkeit rühren und vorsichtig in die Form füllen. Die Form für 6 Stunden oder über Nacht in den Kühl schrank stellen.

5. Die Form kurz in heißes Wasser tauchen. Die Radieschensülze auf eine Platte stürzen, evtl. Frischhaltefolie entfernen.
6. Die Radieschensülze mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

**Beilage:** Kleine neue Kartoffeln und eine Joghurt-Senf-Sauce.

#### Tipp:

Die Sülze möglichst frisch verzehren, da sich die Farbe der Sülze verändert.

## Rezeptvorschläge für ein deftiges Buffet

**Für ein deftiges Buffet benötigen Sie für 10-12 Personen:**

- 1 x Rezept **Schmalzmuffins** Seite 337
- 1 x Rezept **Käse-Gurken-Sandwiches** Seite 184
- 3 x Rezept **Eiersalat mit Rindfleisch** Seite 79
- 2 x Rezept **Radieschensülze** Seite 304
- 2 x Rezept **Kartoffelsalat „Leichte Art“** Seite 175

**Außerdem:**

- 1 kg Brot, z. B. Mischbrot oder Bauernbrot

**Vorbereitungen am Vortag:**

- Radieschensülze zubereiten und kalt stellen.
- Kartoffeln für den Kartoffelsalat kochen und pellen.
- Tomaten würfeln. Sellerie blanchieren. Vorbereitetes kühle lagern.

**Vorbereitungen am Tag des Buffets:**

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 5 Stunden vorher: | • Schmalzmuffins backen.   |
| 4 Stunden vorher: | • Eiersalat mit Rindfleisch zubereiten, zudecken und kalt stellen. |
| 3 Stunden vorher: | • Kartoffelsalat fertig zubereiten.                                |
| 2 Stunden vorher: | • Käse-Gurken-Sandwiches zubereiten, verpacken und kühle lagern.   |
| 1 Stunde vorher:  | • Radieschensülze stürzen und garnieren. Brot schneiden.           |

**Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:**

- 2 x Rezept **Vollkornschnitzen mit Radieschen** Seite 401
  - 2 x Rezept **Heringssalat, geschichtet** Seite 156
  - 3 x Rezept **Sülzkoteletts** Seite 376
  - 2 x Rezept **Weißkohlsalat mit Speck** Seite 407
  - 4 x Rezept **Apfel-Möhren-Rohkost** Seite 11
- plus Brot.



## Räucherlachs auf Zitronenbohnen

4 Portionen

500 g Prinzessbohnen  
Salzwasser

Für die Salatsauce:  
1 kleine Zwiebel  
2 EL Zitronensaft  
3 EL Speiseöl  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 Prise Zucker  
Zitronensaft

200 g Räucherlachsscheiben  
Scheiben von 1 Bio-Zitrone  
(unbehandelt, ungewachst)  
1 Becher (150 g) Crème fraîche  
abgeriebene Schale von 1/2 Bio-  
Zitrone (unbehandelt, ungewachst)  
1 EL Dillspitzen  
Zucker  
einige Dillspitzen zum Garnieren

**Zubereitungszeit: 35 Minuten,  
ohne Abkühl- und Durchziehzeit**

**Insgesamt:**

E: 56 g, F: 90 g, Kh: 46 g,  
kJ: 5153, kcal: 1235

**Für Gäste**

1. Von den Bohnen die Enden abschneiden. Bohnen evtl. abfädeln. Die Bohnen waschen, in kochendem Salzwasser 10–15 Minuten garen, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen, abtropfen und erkalten lassen. Bohnen in eine Schüssel geben.
2. Für die Sauce Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden, mit Zitronensaft und Speiseöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Sauce mit den Bohnen vermengen. Salat gut durchziehen lassen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.
3. Räucherlachsscheiben in 4 Portionen teilen. Die Räucherlachsscheiben mit dem Bohnensalat auf 4 Tellern anrichten und mit Zitronenscheiben garnieren.
4. Crème fraîche aufschlagen. Zitronenschale und Dill unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen, auf die Zitronenscheiben spritzen und mit Dillspitzen garnieren.

## Räucherlachs-Früchte-Spießchen mit Joghurt-Dip

8 Stück

4 Ananasscheiben (aus der Dose)  
3 Kiwis  
2 rote Äpfel  
etwas Ananassaft

**Für den Joghurt-Dip:**

300 g Naturjoghurt  
2 TL geriebener Meerrettich  
(aus dem Glas)  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

16 kleine Scheiben Räucherlachs  
(etwa 320 g)  
einige vorbereitete grüne Salatblätter

**Außerdem:**

Holzspieße

**Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 75 g, F: 33 g, Kh: 99 g,  
kJ: 4431, kcal: 1058

**Raffiniert**

1. Ananasscheiben in einem Sieb abtropfen lassen und den Saft dabei auffangen. Kiwis schälen, längs halbieren und in nicht zu dünne Scheiben schneiden.
2. Äpfel waschen, trockentupfen, vierteln und entkernen. Apfelfiertel mit Ananassaft beträufeln. Ananasscheiben in Stücke schneiden.
3. Für den Dip Joghurt in eine Schüssel geben und mit Meerrettich verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Räucherlachs zu Röllchen formen, abwechselnd mit den vorbereiteten Früchten und Salatblättern auf Holzspieße aufreihen und auf einem Teller anrichten. Joghurt-Dip dazu reichen.

**Tipp:** Räucherlachs-Früchte-Spießchen mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Nach Belieben können die Zutaten auch auf Zahnstocher gesteckt werden. Dafür den Lachs vor dem Einrollen mit Meerrettichsahne bestreichen.

**Abwandlung:**

4 geräucherte Forellenfilets evtl. entgräten. Jedes Filet in 3 Stücke schneiden. Die Fischstücke mit je einem Orangenfilet und entkernten Weintrauben auf 12 Zahnsstocher stecken. Dazu schmeckt auch der Joghurt-Dip von den Räucherlachs-Früchte-Spießchen.

**Mehl zum Bestäuben****Zum Frittieren:**

etwa 1 l Speiseöl

**Außerdem:**

1 Glas Mango-Chutney (200 g)

**Zubereitungszeit: 60 Minuten****Insgesamt:**

E: 18 g, F: 28 g, Kh: 213 g,  
kJ: 5012, kcal: 1198

Handrührgerät mit Knethaken zu-  
nächst kurz auf niedrigster, dann auf  
höchster Stufe zu einem glatten Teig  
verarbeiten. Den Teig mit den Händen  
so lange weiterkneten, bis er abge-  
kühlt ist.

- Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 30 Scheiben schneiden. Die Teigscheiben jeweils zu walnussgroßen Kugeln for-  
men und mit Mehl bestäuben.
- Die Teigkugeln auf der bemehlten Arbeitsfläche zu hauchdünnen Fladen ausrollen.
- Zum Frittieren Speiseöl in einer Fritteuse auf etwa 180 °C erhitzen. Die Teigfladen portionsweise in dem sie-  
denden Speiseöl unter gelegentlichem Wenden goldbraun backen. Mit einem Schaumloßel herausheben und auf Kü-  
chenpapier abtropfen lassen.
- Die Kräcker nach Belieben mit grünen und roten Chilischoten garnieren und mit Mango-Chutney servieren.

## Reismehl-Kräcker

30 Stück

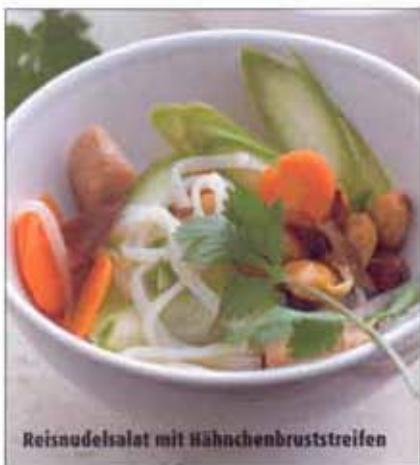
**Für den Teig:**

je 1 rote und grüne Chilischote  
(mittelgroß)  
100 g Reismehl (erhältlich im  
Reformhaus)  
70 g Weizenmehl  
1 1/2 gestr. TL Salz  
1/2 TL Zucker, 1 EL Speiseöl  
100-125 ml Wasser

**Pikant – für Gäste**

- Für den Teig Chilischoten der Länge nach aufschneiden und entkernen. Chilis abspülen, trockentupfen und sehr fein hacken. Die beiden Mehlsor-  
ten in eine Rührschüssel sieben. Mit Salz, Zucker und Chilistückchen mi-  
schen. Speiseöl unterrühren.
- Wasser zum Kochen bringen und zur Mehlmasse geben. Die Zutaten mit





Reisnudelsalat mit Hähnchenbruststreifen

## Reisnudelsalat mit Hähnchenbruststreifen

6-8 Portionen

400 g Reisnudeln  
Salzwasser40 g getrocknete Mu-Err-Pilze  
1 l Wasser500 g Hähnchenbrustfilet  
80 g frische Ingwerwurzel  
4 Knoblauchzehen  
3 EL Sojasauce  
1 EL Currysauce  
2 EL Austernsauce (erhältlich im  
Asialaden)  
3 TL Speisestärke  
5 EL Sojaöl  
300 g gewaschene, geputzte  
Sojasprossen  
400 g Möhren  
300 g grüner Spargel  
80 g geröstete Erdnusskerne

Für die Sauce:

4 EL Sojasauce  
4 EL Reisessig  
1-2 TL Sambal Oelek  
Salz, 100 ml Sojaöl  
1 Bund Koriander

**Zubereitungszeit: 60 Minuten,  
ohne Abkühlzeit**

Insgesamt:

E: 206 g, F: 198 g, Kh: 458 g,  
kJ: 18399, kcal: 4392

Für Gäste

1. Reisnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Nudeln in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Pilze in kochendes Wasser geben und aufkochen lassen. Topf von der Kochstelle nehmen. Pilze im Kochsud erkalten lassen.
2. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und klein hacken.
3. Hähnchenbruststreifen mit Sojasauce, Curry, Austernsauce, Ingwerwürfeln und Knoblauch würzen, mit Speisestärke bestäuben. Sojaöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenfleischstreifen darin in 2 Portionen rundherum anbraten. Sojasprossen hinzufügen und noch etwa 1 Minute weiterbraten. Hähnchenfleischmasse erkalten lassen.
4. Reisnudeln in eine große Schüssel geben, evtl. mit einer Schere klein schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die unteren Enden abschneiden. Spargel in sehr dünne Scheiben schneiden. Möhren- und Spargelscheiben unter die Reisnudeln geben. Pilze abgießen, abtropfen lassen, in Streifen schneiden und mit den Erdnusskernen zu den Reisnudeln geben.

5. Für die Sauce Sojasauce mit Reisessig und Sambal Oelek verrühren, mit Salz würzen, Sojaöl unterschlagen. Die Sauce zu den Salatzutaten geben und untermischen. Hähnchenfleischmasse unterheben.

6. Koriander abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Den Salat mit Korianderblättchen garniert servieren.

## Reissalat mit Shrimps

8-10 Portionen

750 ml (3/4 l) Wasser  
375 g Langkornreis  
Salz  
2 große Äpfel  
1 Dose Ananasstücke  
(Abtropfgewicht 340 g)

Für die Sauce:

5 EL Salatmayonnaise  
1 Becher (150 g) Crème fraîche  
2-3 EL Currysauce  
4-5 EL Zitronensaft  
1 TL Zucker  
frisch geriebener Ingwer  
Cayennepfeffer300 g geputzte, gegarte Shrimps  
4 EL geschälte Kürbiskerne

**Zubereitungszeit: 60 Minuten,  
ohne Abkühl- und Durchziehzeit**

Insgesamt:

E: 106 g, F: 148 g, Kh: 426 g,  
kJ: 14597, kcal: 3493

Einfach

1. Wasser in einem geschlossenen Topf zum Kochen bringen. Dann Reis und

Salz hinzufügen, umrühren, wieder zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze mit Deckel garen. Den Reis in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und gut abtropfen lassen.

2. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Ananasstücke abtropfen lassen und klein schneiden. Apfelwürfel mit den Ananasstücken mischen.
3. Für die Sauce Mayonnaise mit Crème fraîche, Curry, Zitronensaft, Zucker, etwas Ingwer und Cayennepfeffer verrühren.
4. Apfelwürfel und Ananasstücke zusammen mit dem Reis unter die Sauce heben. Den Salat zugedeckt etwa 60 Minuten durchziehen lassen.
5. Shrimps unter den Salat heben. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und auf dem Salat verteilen.

#### Tipp:

Kochen Sie den Reis zusätzlich mit 2-3 Esslöffeln Wildreis.



## Rezeptvorschläge für ein Übersee-Buffet

Für ein Übersee-Buffet benötigen Sie für 10-12 Personen:

- 1,5 x Rezept **Reissalat mit Shrimps** Seite 308
- 3 x Rezept **Zigeunersalat** Seite 414
- 2 x Rezept **Zucchini Scheiben, gebraten** Seite 422
- 3 x Rezept **Eiersalat in Basilikum-Vinaigrette** Seite 78
- 1,5 x Rezept **Penne-Brokkoli-Salat** Seite 278

Außerdem:

- 1 kg gemischtes Brot.

Vorbereitungen am Vortag:

- Reis für den Reissalat kochen und erkalten lassen, Sauce zubereiten, beides kalt stellen.
- Kürbiskerne rösten.

Vorbereitungen am Tag des Buffets:

- |                     |  |
|---------------------|--|
| 6 Stunden vorher:   | • Alle Salatzutaten für den Penne-Brokkoli-Salat vorbereiten und mischen, die Sauce zubereiten und separat kalt stellen. |
| 4-5 Stunden vorher: | • Zigeunersalat zubereiten und kalt stellen.   |
| 3 Stunden vorher:   | • Zucchini Scheiben braten, Mozzarella schneiden und beides anrichten.   |
| 2 Stunden vorher:   | • Reissalat fertig stellen und kalt stellen.   |
| 1-2 Stunden vorher: | • Eiersalat zubereiten und kalt stellen.   |
|                     | • Penne-Brokkoli-Salat mit der Sauce mischen und garnieren.  |
| Kurz vorher:        | • Zucchini Scheiben mit der Marinade beträufeln, durchziehen lassen und garnieren.                                       |
|                     | • Brot aufschneiden und anrichten.   |

Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:

- 3 x Rezept **Zucchini Stifte, mariniert** Seite 423
  - 3 x Rezept **Tunfischcocktail** Seite 396
  - 1,5 x Rezept **Basmatireissalat** Seite 26
  - 1,5 x Rezept **Eisbergsalat mit Ziegenkäse und Sherry-Pflaumen** Seite 82
  - 3 x Rezept **Russische Eier** Seite 318
  - 1 x Rezept **Erdbeeren mit Cashewcreme** Seite 88
- plus Brot oder Brötchen.

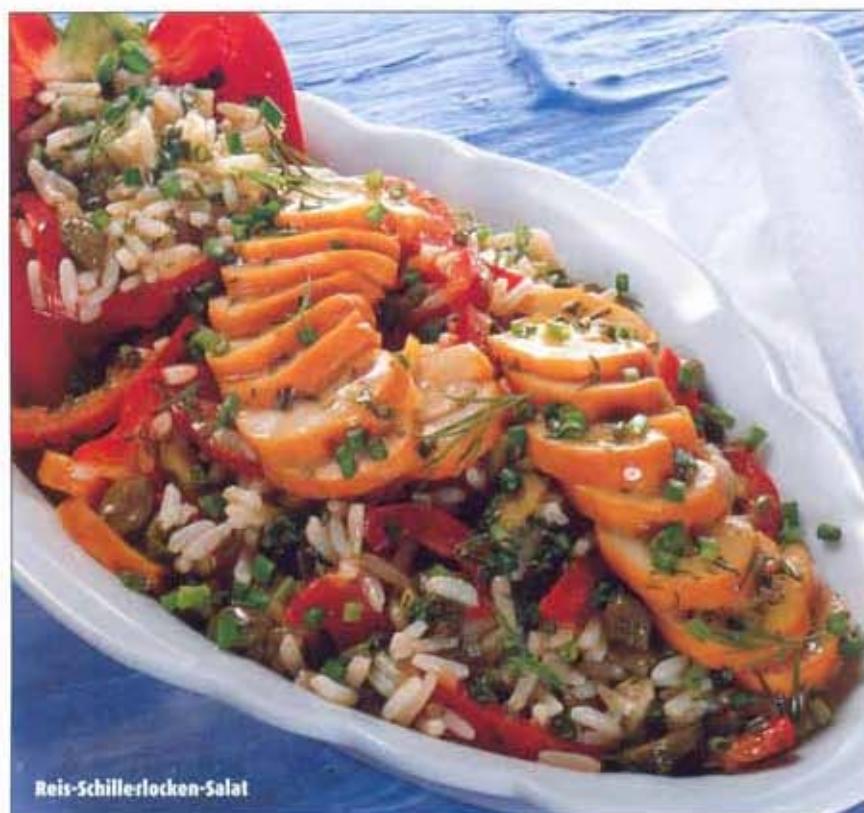
## Reis-Schillerlocken-Salat

4 Portionen

400 ml Wasser  
200 g Langkornreis  
Salz  
1 Zwiebel  
200 g Cornichons (aus dem Glas)  
125 g eingelegte, rote Paprikastreifen  
1 EL kleine Kapern  
250 g Schillerlocken

Für die Salatsauce:

3-4 EL Kräuteressig  
1 TL mittelscharfer Senf  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
1 Prise Zucker  
4 EL Olivenöl  
1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Dill



Reis-Schillerlocken-Salat

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Durchziehzeit**

**Insgesamt:**

E: 65 g, F: 65 g, Kh: 170 g,  
kJ: 6456 , kcal: 1543

**Raffiniert – etwas teurer**

1. Wasser in einem geschlossenen Topf zum Kochen bringen. Dann Reis und Salz hinzufügen, umrühren, wieder zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze mit Deckel garen. Den Reis in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und gut abtropfen lassen.
2. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Cornichons in Scheiben schneiden. Paprikastreifen und Kapern in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Schillerlocken in feine Streifen schneiden.

3. Für die Sauce Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, Olivenöl unterschlagen.

4. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Dill abspülen und trocken tupfen. Die Spitzen von den Stängeln zupfen, Spitzen klein schneiden. Schnittlauchröllchen und Dill unter die Sauce rühren.

5. Die vorbereiteten Salatzutaten in eine Schüssel geben und mit der Sauce vermengen. Den Salat etwa 1 Stunde durchziehen lassen.

**Tipp:**

Den Salat mit einer halbierten, roten Paprikaschote garnieren. Schillerlocken in dünne Scheiben schneiden und dachziegelartig auf den angerichteten Salat legen.

## Remouladensauce

5-6 Portionen (etwa 300 g)

2 hart gekochte Eier  
1 rohes Eigelb  
Salz  
125 ml (1/4 l) Speiseöl  
2 EL Weißweinessig oder Zitronensaft  
1 schwach geh. TL Senf  
1 EL Kapern  
1 mittelgroße Gewürzgurke  
2 EL gehackte Kräuter, z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kerbel, Kresse  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 Prise Zucker

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 11 g, F: 143 g, Kh: 5 g,  
kJ: 5601 , kcal: 1338

**Klassisch**

1. Eier pellen, das Eigelb durch ein Sieb streichen und in einen hohen Rührbecher geben. Das rohe Eigelb und Salz unterrühren. Die Hälfte des Speiseöls zunächst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl unter Schlagen hinzufügen. Wenn die Masse steif genug ist, Essig und Senf unterrühren. Restliches Speiseöl unter ständigem Rühren hinzugeben.

2. Kapern abtropfen lassen und klein schneiden. Gurke klein würfeln. Die Kräuter mit den Kapernstückchen und Gurkenwürfeln unter die Mayonnaise rühren. Mit Pfeffer und Zucker abschmecken.

3. Nach Belieben das Eiweiß von den gekochten Eiern in kleine Würfel schneiden und unter die Remoulade heben.

**Tipp:** Nur ganz frisches Eigelb verwenden, das nicht älter als 5 Tage ist (Lege-datum beachten!).

## Rindfleischschnittchen

4-6 Portionen

300 g Chinakohl  
3 EL Speiseöl  
50 g geriebener Parmesan-Käse  
50 g Semmelbrösel  
2 Eier (Größe M)  
2 EL gehackte Petersilie  
8 sehr dünne Scheiben Rindfleisch (je etwa 100 g, aus der Keule)  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
3 EL Speiseöl

Für die Marinade:

2 Knoblauchzehen  
3 EL Speiseöl  
1-2 EL Zitronensaft  
2 EL gehackte Petersilie

### 1 Kopf Römersalat

Außerdem:

8 kleine Bögen Alufolie

**Zubereitungszeit: 70 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Garzeit: 20-25 Minuten**

Insgesamt:

E: 206 g, F: 130 g, Kh: 48 g,  
kJ: 9167, kcal: 2190

### Gut vorzubereiten

1. Vom Chinakohl die welken Blätter entfernen. Chinakohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Kohl in sehr feine Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen.
2. Speiseöl in einem Topf erhitzen, Kohlstreifen darin andünsten. Topf von der Kochstelle nehmen. Käse, Semmelbrösel, Eier und Petersilie gut unterrühren.
3. Die Rindfleischscheiben auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Kohlmasse darauf verteilen. Die Fleischscheiben von der kurzen Seite her aufrollen.

4. Acht Bögen Alufolie mit Speiseöl bestreichen. Jeweils ein Fleischröllchen darin einwickeln, die Folie locker, aber dicht verschließen und auf ein Backblech legen. Das Backblech in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt)

Gas: etwa Stufe 4 (vorgeheizt)

Garzeit: 20-25 Minuten.

5. Die Fleischspäckchen vom Backblech nehmen und in der Folie erkalten lassen. Dann die Folie entfernen. Fleischröllchen in dünne Scheiben schneiden.

6. Für die Marinade Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Speiseöl mit Zitronensaft und Knoblauchwürfeln verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie unterrühren.

7. Römersalat putzen und die schlechten Blätter entfernen. Salatblätter waschen, trocken tupfen und auf einer großen Platte anrichten. Die Fleischscheiben darauf verteilen und mit der Marinade beträufeln.

### Beilage:

Stangenweißbrot.



## Roastbeef auf Knäckebrot

10 Stück

500 g grüner Spargel

250 ml (1/4 l) Wasser

1 gestr. TL Salz

1/2 TL Zucker

1 TL Butter

10 Kopfsalatblätter

10 Scheiben Roggen-Knäckebrot

50 g Remoulade aus der Tube

20 Scheiben Roastbeefaufschnitt

(etwa 200 g)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 80 g, F: 51 g, Kh: 94 g,

kJ: 4880, kcal: 1159

**Klassisch**

1. Vom Spargel das untere Drittel schälen, die unteren Enden abschneiden. Spargel waschen und abtropfen lassen. Wasser mit Salz, Zucker und Butter in einem großen Topf zum Kochen bringen, Spargel hinzugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 8 Minuten garen.
2. Spargel in ein Sieb geben, kurz mit kaltem Wasser übergießen, abtropfen und erkalten lassen. Spargelstangen halbieren.
3. Salatblätter waschen und trockentupfen. Auf jede Knäckebrotscheibe ovalförmig etwas von der Remoulade spritzen, je ein Salatblatt darauf legen.
4. Jeweils 2 Scheiben Roastbeefaufschnitt längs überlappend aufeinander legen und mit Salz bestreuen. Je etwa 3 Spargelstücke darauf legen und einrollen. Roastbeefröllchen auf die Knäckebrotscheiben legen.
5. Auf die Roastbeefröllchen je 2 Tupfen Remoulade spritzen. Mit Pfeffer bestreut sofort servieren.



## Roastbeefhappen

16 Stück

4 Scheiben Graubrot

30 g Remoulade (aus dem Glas)

8 Scheiben Roastbeefaufschnitt

abgetropfte Kapern (aus dem Glas)

glatte Petersilie zum Garnieren

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 36 g, F: 28 g, Kh: 94 g,

kJ: 3223, kcal: 769

**Schnell**

1. Graubrotscheiben mit Remoulade bestreichen und vierteln.
2. Roastbeefscheiben halbieren und etwas zusammenlegen (zusammenfalten). Die Brotstücke damit belegen.
3. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Die Roastbeefhappen mit Petersilienblättchen und Kapern garnieren.

## Roggenbrotschnittchen mit Heringssalat

10 Stück

3 Matjes-Doppelfilets (etwa 420 g)  
 500 g roter Heringssalat  
 (aus dem Kühlregal)  
 1 roter Apfel  
 1-2 EL Zitronensaft  
 10 Salatblätter, z. B. Friséesalat  
 5 große Scheiben Roggenbrot  
 (je etwa 65 g)  
 1 Dillstängel

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 116 g, F: 174 g, Kh: 184 g,  
 kj: 11656, kcal: 2784

### Raffiniert

1. Matjesfilets in kleine Stücke schneiden, dabei evtl. vorhandene Gräten entfernen. Matjesstücke unter den Heringssalat mischen.
2. Apfel waschen, abtrocknen, vierteln und entkernen. Apfelfiertel in dünne Spalten schneiden. Apfelspalten mit Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht braun färben.

3. Salatblätter waschen und trockentupfen. Brotscheiben halbieren und mit je einem Salatblatt belegen. Den Heringssalat auf den Salatblättern verteilen.

4. Dill abspülen und trockentupfen. Die Spalten von dem Stängel zupfen. Die Schnittchen mit Apfelspalten und Dillspitzen garniert servieren.

2 EL Weißweinessig

4 EL Speiseöl

1 EL fein gehackte Kräuter, z. B. Dill, Petersilie, Borretsch

**Zubereitungszeit: 80 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 25 g, F: 97 g, Kh: 25 g,  
 kj: 4494, kcal: 1073

### Für Gäste

1. Weißkohl und Rotkohl putzen, vierteln und jeweils den Strunk herausschneiden. Weißkohl und Rotkohl getrennt auf einem Gemüsehobel hobeln und in 2 Schüsseln füllen. Jeweils die Hälfte des Essigs und des Speiseöls hinzufügen und mit den Händen kneten, damit der Kohl zart wird. Salate mit Salz und Pfeffer würzen. Zusätzlich Schnittlauchröllchen unter den Weißkohl heben.
2. Tomaten waschen, trockentupfen und einen Deckel abschneiden. Tomaten mit einem Teelöffel aushöhlen. Apfel schälen, halbieren, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Tomaten mit Apfelwürfeln und klein geschnittenen Schwarzwurzeln füllen oder die Tomaten mit geriebenem Blumenkohl, mit Sahne und Zitronensaft abschmecken, füllen.

3. Blatt- oder Feldsalat putzen, waschen und trockentupfen. Eier pellen und in kleine Würfel schneiden. Essig mit Speiseöl und Salz verrühren. Salat, Kräuter und Eierwürfel untermengen. Den Salat kuppelartig in die Mitte eines großen Tellers geben.

4. Die beiden Kohlsorten abwechselnd als Kranz um den Blatt- oder Feldsalat legen. Die Tomaten als Abschluss auf den Tellerrand oder auch in die Mitte des Tellers setzen.





## Roquefortsauce

Etwa 150 ml

30 g Roquefort-Käse  
125 ml (1/2 l) Schlagsahne  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Zitronensaft

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 9 g, F: 48 g, Kh: 4 g,  
kj: 2074, kcal: 496

**Schnell**

1. Roquefort mit einer Gabel zerdrücken, Sahne unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

**Tipp:**

Roquefortsauce zu allen herben Blattsalaten, wie Radicchio, Feldsalat, Spinat oder Endiviensalat reichen.

## Rote-Bete-Aufstrich

10 Portionen (etwa 500 g)

1 Dose Ananasstücke  
(Abtropfgewicht 140 g)

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 22 g, F: 11 g, Kh: 82 g,  
kj: 2253, kcal: 537

**Raffiniert**

1. Ananasstücke in einem Sieb abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen und 4 Esslöffel davon abmessen. Ananasstücke und Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Sardellen trockentupfen und in Stücke schneiden.
2. Sellerie schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in Röllchen schneiden.
3. Rote-Bete-Würfel und Sardellenstücke pürieren. Bindobin oder Semmelbrösel unterrühren. Ananaswürfel, -saft und Orangensaft unter die Rote-Bete-Masse rühren. Selleriewürfel, Kürbiskerne und Hefeflocken unterrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen, Schnittlauchröllchen unterheben.
4. Den Rote-Bete-Aufstrich in 2 gründlich gereinigte, gespülte und getrocknete Gläser füllen. Die Gläser mit Deckeln fest verschließen und kalt stellen.



**Brotempfehlung:**

Rustikales Bauernbrot oder Vollkornbrötchen.

**Tipp:** Der Aufstrich ist gekühlt etwa 5 Tage haltbar.

## Rote-Bete-Salat

8 Portionen

2 Pck. (je 500 g) gegarte Rote Bete (vakuumverpackt, erhältlich im Supermarkt)

1 Pck. (450 g) gegarte Kartoffelscheiben (aus dem Kühlregal)

**Für die Sauce:**

6 EL Weißweinessig

2 TL geriebener Meerrettich

(aus dem Glas)

4 EL Speiseöl, 2 gestr. TL Salz  
frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer  
1 gestr. EL Zucker  
2 Stangen Porree (Lauch)  
400 g Bierschinken

200 g Salatmayonnaise

200 g Naturjoghurt

**Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Durchziehzeit**

Insgesamt:

E: 109 g, F: 199 g, Kh: 163 g,  
kj: 12250, kcal: 2927

**Raffiniert**

1. Rote Bete in grobe Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Kartoffel-

scheiben evtl. etwas zerkleinern und hinzufügen.

2. Für die Sauce Essig mit Meerrettich verrühren, Speiseöl unterschlagen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Sauce unter die Salatzutaten heben. Den Salat etwas durchziehen lassen.
3. Porree putzen, die Stangen längs halbieren, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Bierschinken ebenfalls in Streifen schneiden. Porree- und Schinkenstreifen zu den Salatzutaten geben.
4. Mayonnaise mit Joghurt verrühren und vorsichtig unter die Salatzutaten heben. Den Salat vor dem Servieren nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



Rote-Bete-Salat



Rot-grüne Paprikatorte mit Salat

## Rot-grüne Paprikatorte mit Salat

6-8 Portionen

4 grüne Paprikaschoten (etwa 800 g)

6 rote Paprikaschoten (etwa 1,2 kg)

1 l Gemüsebrühe

16 Blatt weiße Gelatine

300 ml Schlagsahne

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

**Zum Garnieren:**

8 Mini-Paprikaschoten, bunt gemischt

8 bunte kleine milde Peperoni

**Für den Salat:**

100 g Rucola (Rauke)

1/4 kleiner Kopf Frisée

100 g Feldsalat  
2 EL Himbeeressig  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Knoblauchpulver nach Belieben  
6 EL Olivenöl

**Zubereitungszeit: 70 Minuten,  
ohne Kühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 61 g, F: 162 g, Kh: 120 g,  
kj: 9356, kcal: 2236

**Gut vorzubereiten –  
etwas aufwändiger**

**1.** Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schoten waschen, trockentupfen und in große Stücke

schniden. Die Paprikastücke nach Farben trennen. Jeweils die Hälfte der Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

2. Paprikastücke getrennt in etwa 15 Minuten darin gar dünsten. Anschließend in je einem Sieb abtropfen lassen.
3. Zunächst die grünen Paprikastücke in einer hohen Rührschüssel mit einem Mixstab (oder mit einer Küchenmaschine mit Messereinsatz) pürieren.
4. Die Hälfte der Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen, leicht ausdrücken. Die ausgedrückte Gelatine in einem kleinen Topf unter Rühren erwärmen (nicht kochen), bis sie völlig gelöst ist, leicht abkühlen lassen. Die Hälfte der Sahne steif schlagen.

5. Zunächst etwas von dem Paprika-Püree mit der Gelatine verrühren, dann restliches Paprika-Püree und zuletzt die steif geschlagene Sahne unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen, kalt stellen. Wenn die Masse anfängt dicklich zu werden, in eine Springform (Ø 20 cm, mit Frischhaltefolie ausgelegt) geben, glatt streichen und kalt stellen (am besten im Gefrierschrank fest werden lassen).

6. Die roten Paprikastücke mit der restlichen Gelatine und Sahne wie zuvor beschrieben zubereiten und auf dem grünen, fest gewordenen Paprika-Sahne-Püree verteilen. Die Form kalt stellen. Die Torte über Nacht fest werden lassen.

7. Zum Garnieren Paprikaschoten und Peperoni abspülen und trockentupfen. Die Torte aus der Form lösen und auf eine Tortenplatte legen. Die Tortenoberfläche mit Paprikaschoten und Peperoni garnieren.

8. Für den Salat alle Salatsorten putzen, gründlich waschen und trockentupfen oder trockenschleudern. Essig mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Knob-

blauch würzen, Olivenöl unterschlagen. Den vorbereiteten Salat mit der Marinka mischen und nochmals abschmecken.

**Tipp:** Die Springform evtl. von außen mit Alufolie verkleiden, damit die Creme nicht herauslaufen kann.

## Rotkohl-Rohkostsalat

4-6 Portionen

600 g Rotkohl

2 Orangen (etwa 450 g)

Für die Sauce:

1 Banane (etwa 150 g)

300 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)

1 EL Nussöl

2 EL Schnittlauchröllchen

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

15 g gehackte Pinienkerne

Zubereitungszeit: 35 Minuten



Rotkohl-Rohkostsalat

Insgesamt:

E: 22 g, F: 24 g, Kh: 70 g,  
kJ: 2680, kcal: 642

**Schnell**

- Den Rotkohl putzen, waschen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Rotkohlviertel mit einem Gemüsehobel sehr fein hobeln. Orangen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Orangen filetieren.
- Für die Sauce Banane schälen, in einen Rührbecher geben, mit Joghurt und Nussöl im Mixer pürieren. Schnittlauchröllchen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Rotkohl mit Orangenfilets in einer Schüssel mischen. Die Sauce darauf verteilen und mit Pinienkernen bestreuen.

**Tipp:**

Die Pinienkerne schmecken aromatischer, wenn Sie die Pinienkerne zuvor in einer Pfanne ohne Fett rösten.

## Rotkohlsalat mit Sesam und Tofubröseln

4 Portionen

1 kleiner Rotkohl (300-400 g)

1 mittelgroße Zwiebel

2-3 EL Weißweinessig

Salz, frisch gemahlener, weißer Pfeffer

1 Prise Zucker

4 EL Sonnenblumenöl

2 EL Sesamsamen

125 g Tofu

**Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Durchziehzeit**

Insgesamt:

E: 29 g, F: 66 g, Kh: 16 g,  
kJ: 3254, kcal: 779

**Vegetarisch**

- Vom Rotkohl die groben äußeren Blätter entfernen. Kohl vierteln und den Strunk herausschneiden. Kohl waschen, abtropfen lassen, sehr fein schneiden oder hobeln. Zwiebel abziehen und in sehr kleine Würfel schneiden.
- Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, Sonnenblumenöl unterschlagen. Rotkohl und die Zwiebelwürfel in eine Schüssel geben. Die Marinade hinzufügen und leicht unterkneten. Den Salat zudeckt etwa 30 Minuten durchziehen lassen.
- In der Zwischenzeit Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und zum Salat geben.
- Tofu mit den Händen zerbröseln und unter den Salat heben.



Russische Eier

## Russische Eier

4 Portionen (8 Eierhälften)

4 hart gekochte Eier

1 schwach geh. EL Salatmayonnaise

1 schwach geh. TL mittelscharfer Senf

Salz

frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

1 Prise Zucker

einige gewaschene, trockengetupfte Salatblätter

3 Sardellenfilets (aus dem Glas)

1 Cornichon (aus dem Glas)

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

Insgesamt:

E: 33 g, F: 38 g, Kh: 7 g,  
kJ: 2096, kcal: 500

### Preiswert - gut vorzubereiten

1. Eier pellen und längs halbieren. Eigelb herauslösen und durch ein feines Sieb streichen.
2. Die Eigelbmasse mit Mayonnaise und Senf zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und in die Eierhälften

spritzen. Eine Platte mit Salatblättern auslegen. Die Eierhälften darauf anrichten. Sardellenfilets und Cornichon trockentupfen und in jeweils 8 Streifen schneiden. Eierhälften mit Sardellen- und Gurkenstreifen garnieren.

### Tipp:

Unter die Eigelbfüllung können auch gedünstete, fein geschnittene Pilze, Tomatenmark, fein gehackte, grüne Kräuter, fein gehackte Sardellen oder fein gehackter Schinken gerührt werden.

## Russischer Quarkdip

4 Portionen

200 g Salzgurken (aus dem Glas)

400 g Sahnequark

3 Eigelb (Größe M)

4-5 EL Wodka, 4 TL scharfer Senf

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 Prise Zucker

2 EL Schnittlauchröllchen

2 EL fein gehackter Dill

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 54 g, F: 64 g, Kh: 16 g,

kj: 4394, kcal: 1050

**Schnell**

1. Gurken abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Quark mit Eigelb, Wodka und Senf verrühren, Gurkenwürfel unterrühren.

2. Die Quarkmasse mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, Schnittlauchröllchen und Dill unterrühren.

**Tipp:**

Den Quarkdip zu Räucherfisch, gekochtem Fleisch, gekochten Eiern oder Pellkartoffeln reichen.



Russischer Quarkdip



## Salat „Dolma“

4 Portionen

500 g grüne türkische Paprikaschoten (Dolma biber)  
1 Zwiebel  
100 g Schafkäse  
50 g schwarze Oliven

### Für die Sauce:

3 EL Zitronensaft  
Salz  
gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)  
Pul Biber (erhältlich in türkischen Läden)  
1 Prise Zucker  
2 EL Olivenöl  
2 EL Sesamsamen

1 Bund glatte Petersilie

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

### Insgesamt:

E: 29 g, F: 73 g, Kh: 24 g,  
kJ: 3684, kcal: 879

### Raffiniert

1. Paprika entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, abtrocknen und von der Spitze her in dünne Ringe schneiden. Die Reste der weißen Scheidewände aus den Ringen herausschneiden und Kerne entfernen.
2. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Schafkäse ebenfalls würfeln. Die vorbereiteten Salatzutaten mit den Oliven mischen.
3. Für die Sauce Zitronensaft mit Salz, Kreuzkümmel, Pul Biber und Zucker verrühren, Olivenöl unterschlagen, Sesam unterrühren. Die Sauce mit den Salatzutaten vermischen.

4. Petersilie abspülen und trockenputzen, die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden und unter den Salat heben.

**Tipp:** Wer keinen Pul Biber bekommt, kann ersatzweise auch geschrotete Pfefferschoten verwenden.

## Salat „Dolores“

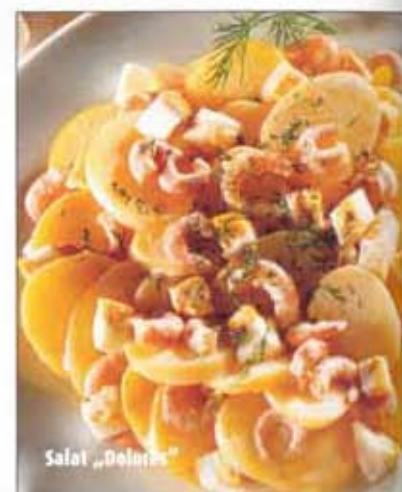
2-4 Portionen

375 g gegarte, fest kochende  
Pellkartoffeln  
1-2 hart gekochte Eier  
200 g Krabben, frisch gepult

### Für die Sauce:

1 Becher (150 g) Crème fraîche  
1-2 EL Tomaten-Ketchup  
1 EL Portwein  
3 EL Weißweinessig  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Zucker  
fein geschnittener Dill  
Dillblättchen

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**



**Insgesamt:**

E: 60 g, F: 58 g, Kh: 69 g,  
kJ: 4445, kcal: 1069

**Mit Alkohol**

1. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Eier pellen und in Würfel schneiden.
2. Kartoffelscheiben, Eierwürfel und Krabben in einer Schüssel mischen.
3. Für die Salatsauce Crème fraîche mit Ketchup, Portwein und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
4. Die Sauce mit den Salatzutaten vorsichtig mischen und in einer Salatschüssel anrichten, mit Dill bestreuen und garnieren.

**Salat „Fiesole“**

4 Portionen

2 1/2 l Wasser

2 1/2 gestr. TL Salz

250 g bunte Nudeln

4 Schweinesteaks (je etwa 100 g)

2 EL Sojaöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

gerebelter Salbei

50 g Kapern

100 g gehobelte Haselnuss- oder Pinienkerne

**Für die Mayonnaise:**

1 Eigelb (Größe M)

2 TL mittelscharfer Senf

1 EL Weißweinessig

125 ml (1/4 l) Sojaöl

1 TL gerebelter Salbei

etwas Kapernflüssigkeit

gewaschene Salatblätter

**Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Abkühl- und Durchziehzeit**

**Insgesamt:**

E: 141 g, F: 219 g, Kh: 184 g,  
kJ: 13650, kcal: 3258

**Für Gäste**

1. Wasser in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Dann Salz und Nudeln zugeben. Die Nudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung kochen lassen, dabei 4-5-mal umrühren.
2. Anschließend die Nudeln in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen, abtropfen und erkalten lassen. Nudeln in eine Schüssel geben.
3. Steaks kurz unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Sojaöl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks darin von jeder Seite 5-8 Minuten braten, mit Salz, Pfeffer und

Salbei würzen. Steaks herausnehmen, erkalten lassen und in Streifen schneiden.

4. Kapern abtropfen lassen und den Sud dabei auffangen. Haselnuss- oder Pinienkerne mit den Fleischstreifen mischen, mit den Kapern zu den Nudeln geben und vorsichtig untermischen.
5. Für die Mayonnaise Eigelb mit Senf und Essig zu einer dicklichen Masse aufschlagen. Sojaöl zuerst teelöffelweise, dann nach und nach unter ständigem Schlagen hinzufügen, Salbei und etwas Kapernflüssigkeit unterrühren.
6. Die Mayonnaise unter die Salatzutaten heben. Den Salat gut durchziehen lassen und evtl. nochmals mit den Gewürzen abschmecken. Eine Schale mit Salatblättern auslegen, den Salat darin anrichten.

**Tipp:** Nur ganz frisches Eigelb verwenden, das nicht älter als 5 Tage ist (Lege-datum beachten!).



## Salatteller mit Sprossen

8 Portionen

250 g Feldsalat  
1 Kopf Lollo Bionda  
200 g Radieschensprossen  
375 g Champignons  
350 g kleine Tomaten

Für die Sauce:

4-6 EL Estragon-Essig  
2-3 TL körniger Senf  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
150 ml Weizenkeim- oder  
Sonnenblumenöl

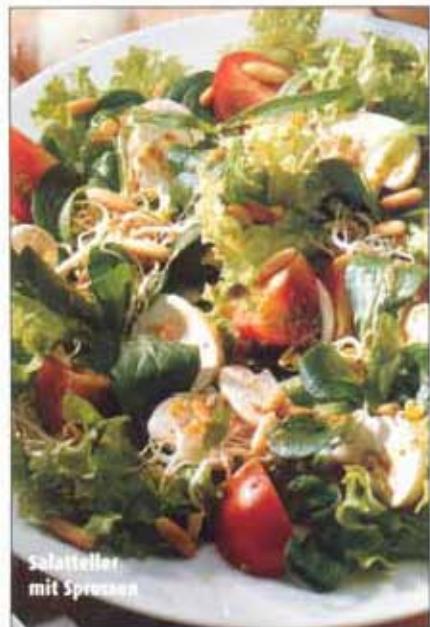
Zum Bestreuen:

1/2 Bund Estragon  
60 g Pinienkerne

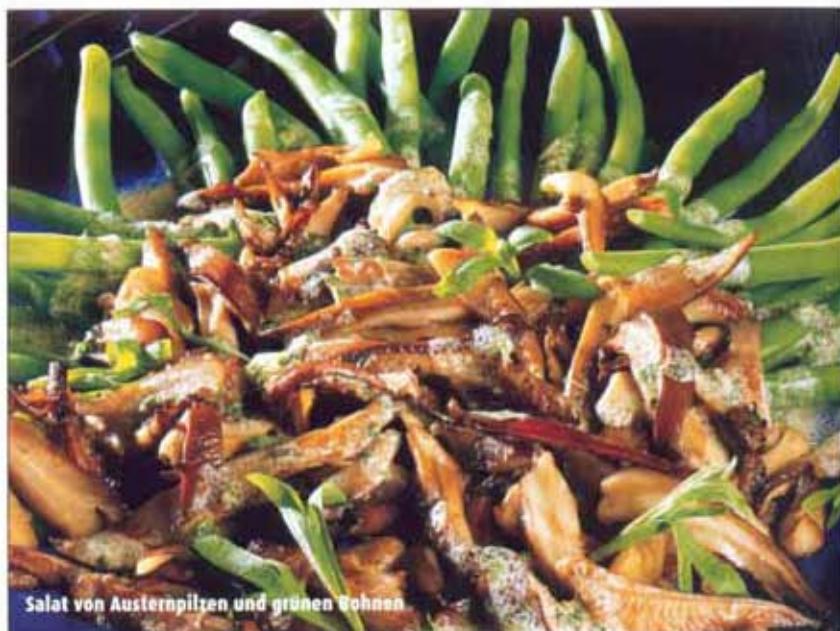
**Zubereitungszeit: 60 Minuten**

Insgesamt:

E: 50 g, F: 184 g, Kh: 21 g,  
kj: 8077, kcal: 1928



Salatteller  
mit Sprossen



Salat von Austernpilzen und grünen Bohnen

### Raffiniert

1. Salate verlesen, putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Lollo Bionda in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Radieschensprossen waschen und abtropfen lassen. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren oder vierteln und Stängelansätze herausschneiden.
3. Für die Sauce Essig und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Weizenkeim- oder Sonnenblumenöl unterrühren.
4. Die vorbereiteten Salatzutaten auf einer großen Platte anrichten. Die Sauce darauf verteilen.
5. Zum Bestreuen Estragon abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Den Salat mit Estragonblättchen und Pinienkernen bestreut servieren.

## Salat von Austernpilzen und grünen Bohnen

4 Portionen

300 g junge grüne Bohnen  
(Filetbohnen)

Salzwasser  
400 g junge Austernpilze  
2 EL Olivenöl  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

Für die Sauce:

1-2 EL Sherryessig  
1 EL Crème fraîche  
1 TL Zucker  
4 EL Olivenöl  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 EL gehackte Kerbelblättchen  
1 EL gehackte Estragonblättchen

**Zubereitungszeit: 30 Minuten,  
ohne Abkühl- und Durchziehzeit**

**Insgesamt:**

E: 20 g, F: 68 g, Kh: 16 g,  
kJ: 3125, kcal: 747

**Vegetarisch**

1. Von den Bohnen die Enden abschneiden, Bohnen evtl. ablädeln, waschen. Etwas Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen, Bohnen hinzugeben, zum Kochen bringen und 10-12 Minuten garen. Bohnen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.
2. Austernpilze putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. kurz abspülen und trockentupfen. Pilze in dünne Scheiben schneiden.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Pilzscheiben hinzufügen und etwa 5 Minuten gar dünsten lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, erkalten lassen.
4. Für die Sauce Essig mit Crème fraîche, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, Olivenöl unterschlagen. Kerbel- und Estragonblättchen unterrühren.
5. Die vorbereiteten Salatzutaten in einer Schüssel mischen. Die Sauce vorsichtig untermischen. Den Salat kurz durchziehen lassen.

**Salat von Champignons, Zuckerschoten und Lachs**

4 Portionen

250 g frische Champignons  
250 g Zuckerschoten  
300 g Räucherlachs

**Für die Sauce:**

1 Becher (150 g) Crème fraîche  
1-2 EL Zitronensaft  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

**Zum Garnieren:**

1 Bund Kerbel  
1 TL rosa Pfefferbeeren

**Zubereitungszeit: 40 Minuten****Insgesamt:**

E: 83 g, F: 66 g, Kh: 32 g,  
kJ: 4415, kcal: 1059

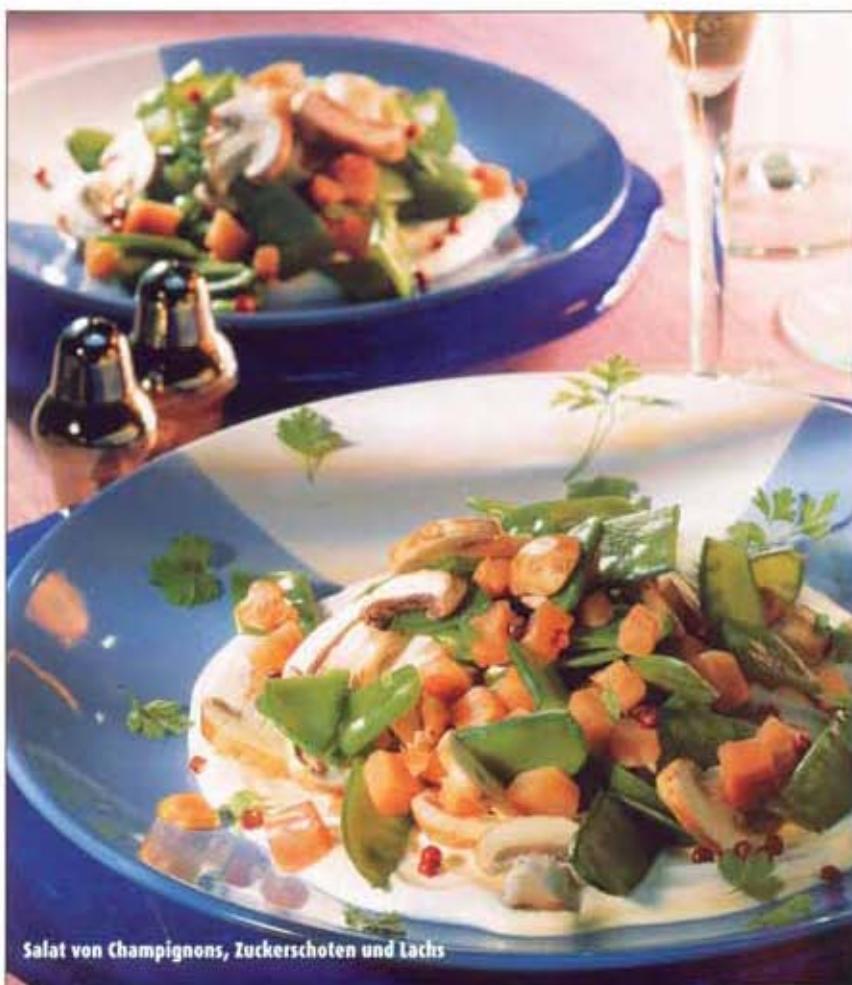
**Einfach**

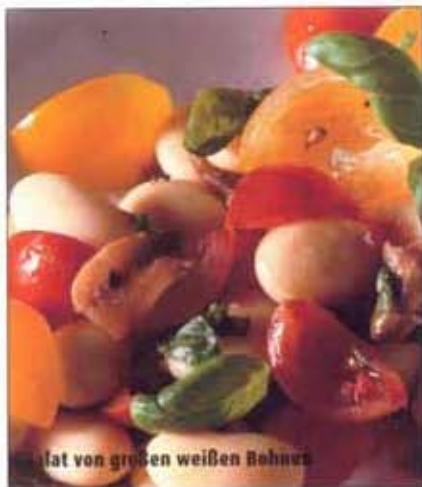
1. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. kurz abspülen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.
2. Zuckerschoten putzen und die Enden abschneiden. Schoten waschen, ab-

tropfen lassen und in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren.

Anschließend in ein Sieb geben, mit eiskaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Zuckerschoten halbieren. Räucherlachs in Würfel schneiden.

3. Für die Sauce Crème fraîche mit Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce auf flache Teller geben. Die vorbereiteten Salatzutaten darauf anrichten.
4. Zum Garnieren Kerbel abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Den Salat mit Kerbelblättchen und rosa Pfefferbeeren garniert servieren.





## Salat von großen weißen Bohnen

4 Portionen

2 kleine Dosen große weiße Bohnen (Abtropfgewicht je 250 g)  
je 250 g rote und gelbe  
Cocktailtomaten  
6-8 Sardellenfilets in Öl (etwa 60 g)  
1 Topf Basilikum  
3 EL Balsamico-Essig  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
6 EL Olivenöl

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten,  
ohne Durchziehzeit

**Insgesamt:**

E: 44 g, F: 65 g, Kh: 86 g,  
kJ: 4639, kcal: 1103

**Schnell - einfach**

1. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und die Stängelansätze herausschneiden. Sardellenfilets trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden.

2. Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen (einige Blättchen beiseite legen). Blättchen in schmale Streifen schneiden.
3. Bohnen, Tomatenviertel, Sardellenstücke und Basilikumstreifen in einer Schüssel mischen.
4. Essig mit Salz und Pfeffer verrühren, Olivenöl unterschlagen. Die Marinade zu den Salatzutaten geben und untermischen. Den Salat kalt gestellt 1-2 Stunden durchziehen lassen.
5. Den Salat nochmals mit den Gewürzen abschmecken und mit den beiseite gelegten Basilikumblättchen garniert servieren.

**Beilage:** Kurz gebratene Lammfilets oder Geflügelmedaillons.

**Tipp:** Statt weißer Bohnen können auch Kidney-, Wachtel- oder grüne Bohnen verwendet werden.

## Salat von Sardellenfilets

4 Portionen

1 Glas Sardellenfilets  
(Abtropfgewicht 180 g)  
je 1 Glas grüne und schwarze Oliven  
ohne Stein (Abtropfgewicht je 170 g)  
1 Bund Schnittlauch  
2 Schalotten  
4 EL Olivenöl  
frisch gemahlener Pfeffer  
Saft von 1 Limette

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Insgesamt:**

E: 44 g, F: 129 g, Kh: 20 g,  
kJ: 6014, kcal: 1437

**Gut vorzubereiten**



1. Sardellenfilets abtropfen lassen, evtl. kurz unter kaltem Wasser abspülen. Jedes Filet in drei Teile schneiden. Beide Olivensorten in einem Sieb abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.
2. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Schalotten abziehen und in Würfel schneiden.
3. Sardellenstücke mit Olivenscheiben, Schnittlauchröllchen und Zwiebelwürfeln in einer Schüssel mischen. Mit Pfeffer bestreuen. Limettensaft unterrühren.

**Beilage:**  
Aufgebackenes warmes Ciabatta-Brot.

## Sandwichschnittchen

3 x je 24 Stück

18 Scheiben Sandwichtoast

**Für die Cornedbeef-Schnittchen:**

2 EL Salatmayonnaise  
1 EL Naturjoghurt  
1-2 geh. TL mittelscharfer Senf  
Salz

frisch gemahlener Pfeffer  
3 vorbereitete Salatblätter  
6 Scheiben Cornedbeef  
3 mittelgroße Gewürzgurken (aus dem Glas)

**Für die Putenbrust-Schnittchen:**

1 Mango  
2 EL Mango-Chutney  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 EL Zitronensaft  
1 Banane  
3 vorbereitete Salatblätter  
150 g Putenbrustaufschnitt

**Für die Roastbeef-Schnittchen:**

2 hart gekochte, gepellte Eier  
3 mittelgroße Gewürzgurken (aus dem Glas)  
2 geh. EL Sahnemeerrettich  
3 vorbereitete Salatblätter  
6 Scheiben Roastbeef-Aufschliff

Außerdem: Frischhaltefolie

**Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Kühlzeit**

Pro Stück Cornedbeef-Schnittchen:  
E: 4 g, F: 4 g, Kh: 9 g, kj: 376, kcal: 90

Pro Stück Putenbrust-Schnittchen:  
E: 3 g, F: 3 g, Kh: 13 g, kj: 390, kcal: 93

Pro Stück Roastbeef-Schnittchen:  
E: 4 g, F: 3 g, Kh: 9 g, kj: 337, kcal: 80

**Gut vorzubereiten**

1. Von den Sandwichscheiben die Rinden abschneiden.
2. Für die Cornedbeef-Schnittchen Mayonnaise, Joghurt und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. 6 Sandwichscheiben mit der Masse



bestreichen. 3 Sandwichscheiben mit je einem Salatblatt und zwei Scheiben Cornedbeef belegen.

3. Gurken in Scheiben schneiden und auf den Cornedbeef-Scheiben verteilen. Die restlichen 3 bestrichenen Sandwichscheiben auf die belegten Sandwichscheiben legen und fest andrücken.

4. Für die Putenbrust-Schnittchen Mango halbieren und den Stein entfernen. Mango schälen, etwa 100 g Mangofruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und mit dem Mango-Chutney verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Banane schälen, fein würfeln und ebenfalls unterrühren.

5. Die Mangomasse auf 6 Sandwichscheiben streichen, 3 Scheiben mit je 1 Salatblatt belegen. Putenbrustaufschliff fein würfeln und auf den Salatblättern verteilen. Je eine bestrichene Sandwichscheibe darauf legen und fest andrücken.

6. Für die Roastbeef-Schnittchen Eier und Gurken in dünne Scheiben schneiden. Restliche 6 Sandwichscheiben mit Sahnemeerrettich bestreichen. 3 Sandwichscheiben jeweils mit 1 Salatblatt und 2 Scheiben Roastbeef-Aufschliff belegen. Eier- und Gurkenscheiben darauf verteilen, mit den restlichen 3 Sandwichscheiben belegen und fest andrücken.

7. Sandwiches in Frischhaltefolie wickeln, etwa 1 Stunde beschweren (z. B. mit einem Schneidbrett und Konserven) und kalt stellen.

8. Sandwiches aus der Folie nehmen, zweimal diagonal durchschneiden, so dass jeweils 4 kleine Schnittchen entstehen.

**Tipp:**

Die Schnittchen auf einer Platte anrichten und mit Schnittlauchröllchen und Paprikapulver garnieren.

## Sardellen-Toast-Schnittchen

10 Stück

10 Scheiben Toastbrot  
40 g weiche Butter  
4 Tomaten  
3 hart gekochte Eier  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
10 Sardellenfilets (aus dem Glas)  
10 abgetropfte Kapern  
10 gewaschene, trockengetupfte  
Basilikumblättchen

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

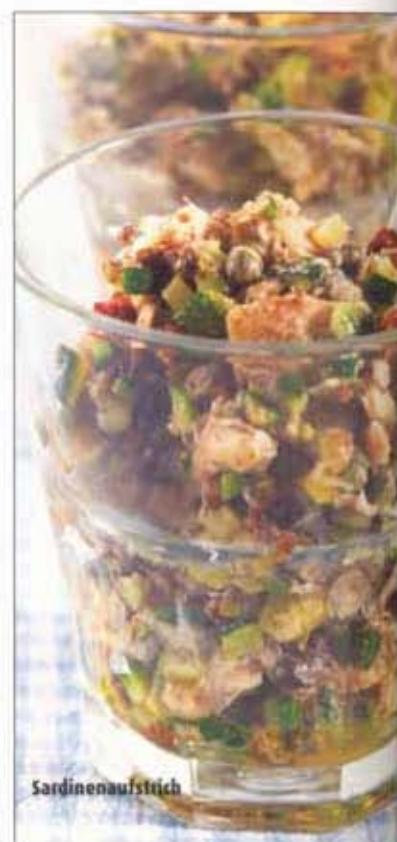
E: 60 g, F: 60 g, Kh: 150 g,  
kJ: 590, kcal: 1420



Sardellen-Toast-Schnittchen

### Klassisch

1. Toastbrotscheiben toasten. Aus jeder Toastscheibe mit einem runden Ausstecher oder Glas (Ø etwa 6 cm) Taler ausstechen und mit Butter bestreichen.
2. Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren, Stängelansätze entfernen. Tomatenhälften in 10 etwas dicke Scheiben schneiden. Eier pellen, ebenfalls in 10 Scheiben schneiden.
3. Je eine Tomatenscheibe auf einen Brottaler legen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Jeweils eine Eischeibe darauf legen.
4. Sardellen abtropfen lassen und aufrollen. Die Sardellenröllchen auf den Eierscheiben verteilen. Je eine Kaper in die Mitte der Sardellenröllchen legen. Sardellen-Toast-Schnittchen mit Basilikumblättchen garniert servieren.



Sardinenaufstrich

## Sardinenaufstrich

8-9 Portionen (etwa 380 g)

200 g Zucchini  
1 Zwiebel  
3 EL Olivenöl  
2 Dosen Sardinen in Öl (je 90 g, ohne Haut und Gräten)  
50 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt  
1 EL Kapern (aus dem Glas)  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 25 Minuten,  
ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 39 g, F: 54 g, Kh: 20 g,  
kJ: 3029, kcal: 724

**Einfach**

1. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und ebenfalls fein würfeln.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini- und Zwiebelwürfel darin unter Rühren andünsten, herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Sardinen und Tomaten in je einem Sieb abtropfen lassen. Sardinen, Tomaten und Kapern in kleine Stücke schneiden.
4. Sardinen-, Tomaten- und Kapernstücke mit der Zucchinimasse verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Sardinen- aufstrich in 2 gründlich gereinigte, gespülte und getrocknete Gläser füllen. Die Gläser mit Deckeln fest verschließen und kalt stellen.

**Brotempfehlung:**

Roggen- oder Kurbiskernbrot.

## Schafkäse-Bärlauch-Schnittchen

15 Schnittchen

1 Bund Bärlauch (etwa 100 g)

150 g Schafkäse

200 g Doppelrahm-Frischkäse

100 ml Olivenöl

etwa 50 ml Milch

Salz

5 Scheiben Vollkorn-Kastenbrot

1/2 rote Paprikaschote

grob gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 20 Minuten****Insgesamt:**

E: 66 g, F: 195 g, Kh: 108 g,

kj: 10245, kcal: 2447

**Gut vorzubereiten**

100 ml Milch  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 40 Minuten****Insgesamt:**E: 69 g, F: 155 g, Kh: 40 g,  
kj: 7776, kcal: 1870**Für Gäste**

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden.
2. Schafkäse mit einer Gabel zerdrücken. Kirschpaprika abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.
3. Crème fraîche mit Joghurt und Milch verrühren. Frühlingszwiebelringe, Schafkäse und Paprikawürfel unterrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:**

Der Schafkäse-Dip passt zu Lammfleisch.



## Schafkäse-Dip

8 Portionen

2 Bund (etwa 6 Stück)

Frühlingszwiebeln

300 g Schafkäse

6 eingelegte Kirschpaprika

2 Becher (je 150 g) Crème fraîche

150 g Naturjoghurt

## Schafkäseröllchen

4-6 Portionen

### Für die Füllung:

375 g Schafkäse  
1 Becher (150 g) Crème fraîche  
1 Knoblauchzehe  
1 EL eingelegter, grüner Pfeffer  
einige frische, gewaschene  
Basilikumblättchen  
15 große Mangoldblätter (etwa 700 g)

### Für die Marinade:

125 ml (1/4 l) Weißwein  
1 EL Zitronensaft  
125 ml (1/4 l) Olivenöl  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
1 Prise Zucker

### Für den Tomatensalat:

500-750 g reife Tomaten  
10 abgespülte, trockengetupfte  
Basilikumblättchen  
1 Knoblauchzehe, 1-2 EL Olivenöl  
Basilikumblättchen

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Marinier- und Durchziehzeit**



**Schafkäsetatar**

### Insgesamt:

E: 83 g, F: 148 g, Kh: 34 g,  
kj: 7603, kcal: 1821

### Vegetarisch

1. Für die Füllung Schafkäse fein zerbröseln und in eine Schüssel geben, Crème fraîche unterrühren.
2. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Pfefferkörner zerdrücken. Basilikum mit Knoblauch und zerdrücktem Pfeffer zur Käsemasse geben und unterrühren.
3. Mangold zerteilen und abspülen. Die Stiele keilförmig aus den Blättern schneiden (Stiele anderweitig verwenden). Die Blätter in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten garen. Mangoldblätter in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und gut abtropfen lassen.
4. Die Mangoldblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Jeweils etwa 1 Esslöffel der Käsemasse darauf geben und einrollen. Die Rollen nebeneinander in eine flache Auflaufform legen.
5. Für die Marinade Wein mit Zitronensaft verrühren, Olivenöl unterschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Marinade über die Röllchen gießen und zugedeckt etwa 1 Stunde durchziehen lassen.
6. Für den Salat Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige

Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthüten, halbieren, entkernen und Stängelansätze entfernen. Tomaten in Würfel schneiden. Basilikumblättchen in Streifen schneiden und mit den Tomatenwürfeln mischen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Basilikum würzen.

7. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken, mit dem Olivenöl verrühren und zu den Tomatenwürfeln geben. Den Salat kurz durchziehen lassen und in eine Schüssel geben.

8. Die Schafkäseröllchen aus der Marinade nehmen, auf einer Platte anrichten und mit etwas Tomatensalat garnieren. Restlichen Tomatensalat dazu reichen.

**Beilage:** Fladenbrot oder Baguette.

## Schafkäsetatar

7-8 Portionen (etwa 300 g)

200 g Schafkäse  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
50 g schwarze Oliven, trocken eingelegt  
1 Bund glatte Petersilie  
3 EL Olivenöl  
frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 36 g, F: 86 g, Kh: 7 g,  
kJ: 3924, kcal: 936

**Raffiniert**

1. Schafkäse zuerst in kleine Würfel schneiden, dann mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden.
2. Oliven entsteinen und in Stücke schneiden. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen fein hacken.
3. Schafkäse, Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit dem Olivenöl verrühren. Olivenstücke und Petersilie unterrühren, mit Pfeffer abschmecken.

## Schafkäse und Chili in Olivenöl

4-6 Portionen, 2 Gläser (je 500 ml [1/2 l])

400 g Schafkäse  
3 kleine getrocknete Chilischoten  
3 frische Thymianzweige  
1 frischer Rosmarinzweig  
3 kleine Knoblauchzehen  
12 schwarze Pfefferkörner  
etwa 400 ml kalt gepresstes Olivenöl

**Zubereitungszeit: 15 Minuten,  
ohne Durchziehzeit**

**Insgesamt:**

E: 70 g, F: 474 g, Kh: 10 g,  
kJ: 18928, kcal: 4519

**Einfach**

1. Schafkäse würfeln und in vorbereitete Gläser geben. Chilischoten evtl.

halbieren, entkernen und klein schneiden. Thymianzweige und Rosmarinzweig abspülen und trocken-tupfen. Knoblauch abziehen, mit den Pfefferkörnern etwas zerdrücken.

2. Chili, Thymian, Rosmarin, Knoblauch und Pfeffer zu den Käsewürfeln geben, mit so viel Olivenöl übergießen, dass die Käsewürfel gut bedeckt sind. Die Gläser mit Twist-off-Deckeln® verschließen, kalt und dunkel gestellt mindestens 1 Woche durchziehen

lassen. Nach dem Öffnen innerhalb von 2 Wochen verbrauchen.

**Tipp:**

Schafkäse passt gut zu knusprigem Brot oder zu knackigen Blattsalaten. In Scheiben geschnitten ist der Schafkäse ein vorzüglicher Pizzabelag. Das Olivenöl, in dem der Käse eingelegt war, kann für Salatsaucen oder zum Bestreichen von gegrilltem Fleisch, Fisch oder gebratenem Gemüse verwendet werden.



**Schafkäse und Chili in Olivenöl**

## Schichtdessert

8 Portionen

### Für die Rote Grütze:

1 Pck. Rote-Grütze-Pulver Himbeer-Geschmack  
3-4 EL Zucker  
500 ml (1/2 l) Wasser

### Für den Vanille-Pudding:

1/2 Pck. Pudding-Pulver Vanille-Geschmack  
3 EL Zucker  
250 ml (1/2 l) Milch

### Für den Schokoladen-Pudding:

1/2 Pck. Pudding-Pulver Schokolade  
3-4 EL Zucker  
250 ml (1/2 l) Milch

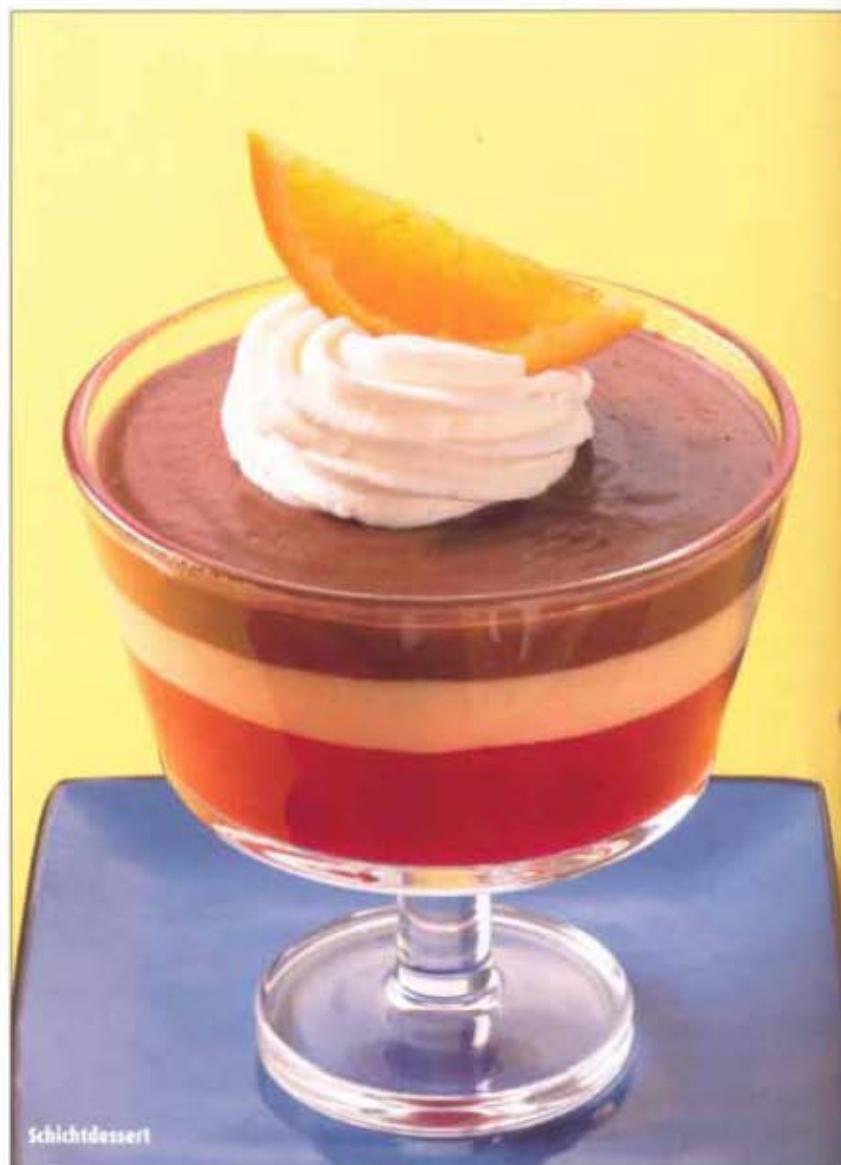
**Zubereitungszeit: 20 Minuten, ohne Kühlzeit**

### Insgesamt:

E: 16 g, F: 16 g, Kh: 233 g,  
kJ: 5021, kcal: 1197

### Raffiniert

1. Für die Rote Grütze aus Rote-Grütze-Pulver, Zucker und Wasser eine Rote Grütze nach Packungsanleitung zubereiten, etwas abkühlen lassen. Die Rote-Grütze in 8 Gläser füllen und abkühlen lassen.
2. Für den Vanille-Pudding aus den angegebenen Zutaten einen Pudding nach Packungsanleitung zubereiten und vorsichtig auf der Roten Grütze verteilen, abkühlen lassen.
3. Für den Schokoladen-Pudding ebenfalls aus Pudding-Pulver, Zucker und Milch einen Pudding zubereiten und vorsichtig auf den Vanille-Pudding geben. Schichtdessert mit Frischhaltefolie bedecken und kalt stellen.



Schichtdessert

### Tipp:

Schichtdessert nach Belieben mit steif geschlagener Schlagsahne und Früchten verzieren und garnieren.

### Für den Rührteig:

150 g Butter oder Margarine  
3 Eier (Größe M)  
80 g Weizenmehl  
80 g Speisestärke  
2 gestr. TL Dr. Oetker Backin  
5 EL Milch

## Schichtkuchen, pikant

6-8 Portionen

### Zum Vorbereiten:

60 g Pinienkerne

**Für die Füllung:**

1 Glas grüne, entsteinte Oliven mit Kräutern (Abtropfgewicht 65 g)  
 1 Glas Pesto (Einwaage 90 g)  
 30 g Semmelbrösel  
 4 EL Wasser  
 schwarze, entsteinte Oliven

**Zubereitungszeit: 90 Minuten,**  
**ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 54 g, F: 241 g, Kh: 161 g,  
 kJ: 12845, kcal: 3068

**Für Gäste – raffiniert**

1. Zum Vorbereiten Pinienkerne fein mahlen und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Pinienkerne auf einem Teller erkalten lassen.
2. Für den Teig Butter oder Margarine mit Handrührgerät mit Rührbesen auf höchster Stufe geschmeidig rühren. Eier nach und nach unterrühren (jedes Ei etwa  $\frac{1}{2}$  Minute).
3. Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen, sieben, abwechselnd in 2 Portionen mit der Milch auf mittlerer Stufe unterrühren.
4. Für die Füllung Oliven in einem Sieb abtropfen lassen und fein hacken. Olivenstücke mit Pesto, Semmelbröseln, Pinienkernen und Wasser verrühren.
5. Etwa 3 Esslöffel des Teiges in eine Springform (Ø 24 cm, Boden gefettet) füllen und mit einer Teigkarte glatt streichen. Die Form auf dem Rost unter den vorgeheizten Grill des Backofens schieben. Den Teig in 4-5 Minuten goldbraun backen.
6. Die Form auf einen Kuchenrost stellen. Den vorgebackenen Teig mit etwas von der Olivenfüllung bestreichen. Etwa 3 Esslöffel Teig darauf geben und glatt streichen. Die Form wieder auf



**Schichtkuchen, pikant**

dem Rost unter den Backofengrill schieben und den Teig in 4-5 Minuten goldbraun backen. Den Vorgang so lange wiederholen, bis der Teig und die Olivenfüllung verbraucht sind.

7. Die Form auf einen Rost stellen. Den Schichtkuchen etwas abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen. Schichtkuchen in Streifen oder Würfel schneiden. Mit Oliven garniert servieren.

## Rezeptvorschläge für ein Buffet nach dem Theater

Für ein Buffet nach dem Theater benötigen Sie für 10-12 Personen:

- 2 x Rezept **Lachssülzchen** Seite 222
- 2 x Rezept **Manchego-Käsewürfel, mariniert** Seite 236
- 2 x Rezept **Kasseler-Kürbis-Spießchen** Seite 193
- 2 x Rezept **Schichtsalat mit Hähnchennuggets** Seite 332
- 3 x Rezept **Orangencreme** Seite 266

Außerdem:

3-4 Baguettebrote.

Vorbereitungen am Vortag:

- Lachssülzchen zubereiten und kalt stellen.
- Manchegokäse marinieren und kalt stellen.

Vorbereitungen am Tag des Buffets:

- |                |   |
|----------------|---|
| Am Vormittag:  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasseler-Kürbis-Spieße zubereiten, auf einer Platte anrichten, zudecken und kalt stellen.</li> <li>• Orangencreme zubereiten, in die Orangen oder in Portionsschälchen füllen und bis zum Servieren kalt stellen.</li> </ul> |
| Am Nachmittag: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schichtsalat mit Hähnchennuggets zubereiten und bis zum Servieren kalt stellen.</li> </ul>   |
| Kurz vorher:   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lachssülzchen stürzen und anrichten.</li> <li>• Baguettes aufschneiden und anrichten.</li> </ul>   |

Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:

- 2 x Rezept **Spargelsülze mit Eier-Vinaigrette** Seite 361
- 1,5 x Rezept **Schafkäseröllchen** Seite 328
- 1,5 x Rezept **Knoblauchschnittchen mit Garnelen** Seite 199
- 1,5 x Rezept **Brokkoli-Lachs-Salat** Seite 39
- 2 x Rezept **Kartoffelsalat mit Schinkenröllchen** Seite 176
- plus Brot.

## Schichtsalat mit Hähnchennuggets

6-8 Portionen

Für den Salat:

- 500 g grüner Spargel
- Salzwasser
- 8-10 EL Maiskeimöl
- 2 Pck. (je 450 g) TK-Hähnchen-Crossies
- 1 Dose Kidneybohnen  
(Abtropfgewicht 500 g)
- 1 Dose Gemüsemais  
(Abtropfgewicht 500 g)
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Bund Frühlingszwiebeln

Für die Sauce:

- 200 g Doppelrahm-Frischkäse
- 300 g Naturjoghurt
- 150 ml Schlagsahne
- 100 g Tomatenketchup
- 2 TL geriebener Meerrettich  
(aus dem Glas)
- 1 TL Sambal Oelek
- Salz
- Zucker
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: 50 Minuten,  
ohne Abkühl- und Durchziehzeit

Insgesamt:

E: 228 g, F: 253 g, Kh: 373 g,  
kJ: 19948, kcal: 4765

### Raffiniert

1. Für den Salat vom Spargel das untere Drittel dünn schälen, die unteren Enden abschneiden. Spargel abspülen und 5-10 Minuten in kochendem Salzwasser bissfest garen. Spargel in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Spargel in Stücke schneiden.

2. Maiskeimöl in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchen-Crossies darin von allen Seiten knusprig braun braten, herausnehmen und erkalten lassen.

3. Kidneybohnen und Mais getrennt in je einem Sieb abtropfen lassen. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.

4. Für die Sauce Frischkäse mit Joghurt, Sahne, Ketchup und Meerrettich verrühren. Mit Sambal Oelek, Salz, Zucker und Pfeffer würzen.

5. Jeweils die Hälfte der Zutaten schichtweise in eine große Salatschüssel geben. (Kidneybohnen, Frühlingszwiebeln, Paprika, Spargel, Mais, Salatsauce, Hähnchen-Crossies). Nun die andere Hälfte der Zutaten ebenso einschichten.

6. Den Salat vor dem Servieren 1-2 Stunden durchziehen lassen.

#### Tipp:

Verwenden Sie anstelle von grünem Spargel auch einmal Brokkoli. Dazu Brokkoli putzen, in Röschen teilen, waschen und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Brokkoli in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.



## Schinkeneier, bunt

8-10 Portionen

500 g Delikatessmayonnaise  
Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone  
2 EL Tomatenketchup  
Worcestersauce, Sojasauce  
1 kleine Dose Ananasscheiben  
(Abtropfgewicht 140 g)  
2 Gläser Selleriesalat  
(Abtropfgewicht je 195 g)  
450 g fein geschnittener  
Knochenschinken (vom Metzger)  
6 hart gekochte Eier  
2 Bund Schnittlauch

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 142 g, F: 335 g, Kh: 82 g,  
kJ: 16268, kcal: 3885

**Beliebt**

1. Mayonnaise mit Zitronensaft und Ketchup verrühren, mit Worcester- und Sojasauce abschmecken.
2. Ananasscheiben und Selleriestreifen getrennt in je einem Sieb abtropfen

lassen. Ananasscheiben in kleine Würfel schneiden. Selleriestreifen evtl. etwas kleiner schneiden. Ananas würfel und Selleriestreifen unter die Mayonnaisemasse rühren. Ein Viertel des Schinkens ebenfalls unterrühren.

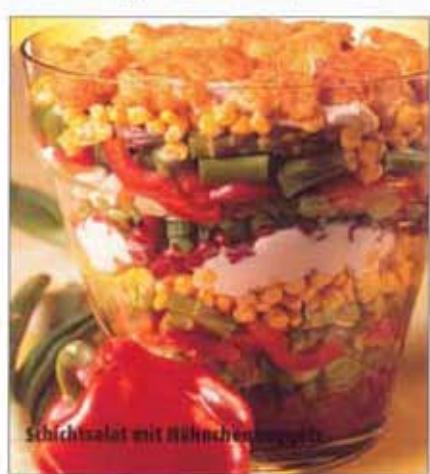
3. Eier pellen, halbieren und mit der Wölbung nach oben auf einer großen Platte anrichten. Die Schinken-Mayonnaise-Masse in der Mitte der Platte verteilen, so dass die Eier noch etwa zur Hälfte herausschauen.
4. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in kleine Röllchen schneiden. Restlichen Schinken und die Schnittlauchröllchen als Kranz außen um die Eierhälften legen.

**Beilage:**

Weißbrot oder Kräcker.

**Tipp:**

Falls Sie bei Ihrem Metzger keinen fertigen Schnippelschinken bekommen, können Sie auch Knochenschinkenscheiben in sehr feine Streifen schneiden. Die Mayonnaise sollte eine feste Konsistenz haben, verwenden Sie deshalb keine Salatmayonnaise.



## Schinken-Mango-Aufstrich

10-12 Portionen (etwa 500 g)

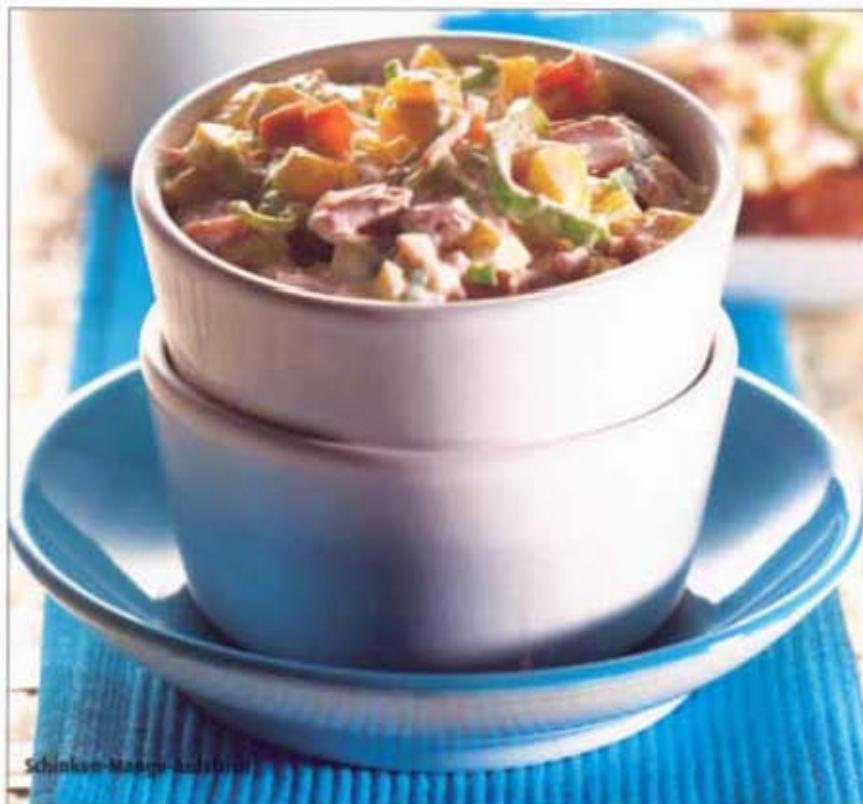
1 kleine Porreestange (Lauch)  
1 reife Mango  
70 g gekochter Schinken  
50 g Knochenschinken  
200 g Frischkäse (17% Fett)  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
knapp 1/4 TL Tabasco  
Zucker

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 44 g, F: 39 g, Kh: 33 g,  
kJ: 2777, kcal: 668

**Für Gäste**



1. Von dem Porree die Außenblätter entfernen, Wurzelende und dunkles Grün abschneiden. Die Stange der Länge nach aufschneiden, gründlich waschen und abtropfen lassen. Porree quer in feine Streifen schneiden.
2. Mango halbieren. Das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Die Mangohälften schälen und fein würfeln (etwa 160 g Fruchtfleisch). Beide Schinkensorten in kleine Würfel schneiden.
3. Frischkäse glatt rühren. Schinken-, Mangowürfel und Porreestreifen unterrühren. Den Aufstrich mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Zucker abschmecken und in 2 gründlich gereinigte, gespülte und getrocknete Gläser füllen. Die Gläser mit Deckeln fest verschließen und kalt stellen.

**Brotempfehlung:** Weizenmischbrot.

## Schinkenplatte

**Schinkenbeutelchen**

10 Stück

5 Scheiben (etwa 250 g) Holsteiner Schinken  
3-4 EL Kartoffelsalat Schnittlauchhalme

**Insgesamt:**

E: 50 g, F: 26 g, Kh: 15 g,  
kJ: 2106, kcal: 502

1. Schinkenscheiben halbieren. Die Kartoffelstücke des Salates evtl. etwas zerkleinern.
2. Kartoffelsalat auf den Schinkenscheiben verteilen. Den Schinken zu Beuteln zusammenfassen. Schnittlauchhalme kurz in kochendes Wasser tauchen und trockentupfen.
3. Die Beutelchen mit Schnittlauchhalmen zusammenbinden.

**Schwarzwalder Schinken mit Pflaumen-Chutney**

8-10 Stück

8-10 Scheiben Schwarzwalder Schinken  
3-4 Scheiben Schwarzbrot  
3-4 EL Backpflaumen-Chutney (aus dem Glas, Fertigprodukt)

**Insgesamt:**

E: 35 g, F: 8 g, Kh: 97 g,  
kJ: 2581, kcal: 612

1. Schinken zu Röllchen formen und auf einer Platte in einer Reihe anrichten.
2. Schwarzbrot mit Backpflaumen-Chutney bestreichen und in Streifen schneiden. Eine Reihe Brotstreifen parallel zu den Schinkenröllchen legen.



### Schinkenröllchen mit Gemüestreifen

8 Stück

1 gelbe Paprikaschote

1 Möhre

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

2 Frühlingszwiebeln

2 EL Weißweinessig

1 EL Zucker

4 EL Speiseöl

8 Scheiben gekochter Schinken

Insgesamt:

E: 91 g, F: 52 g, Kh: 32 g,

kj: 4207, kcal: 1005

1. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schote waschen, trocken-tupfen und der Länge nach in Streifen schneiden. Möhre putzen, schälen, waschen, trocken-tupfen und in dünne Streifen schneiden. Die Möhrenstreifen sollen so lang wie die Paprikastreifen sein.

2. Die Gemüestreifen in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Das Gemüse mit einer Schaumkelle

aus dem Wasser nehmen und dann in Eiswasser geben (damit das Gemüse die Farbe behält). Gemüestreifen abtropfen lassen.

3. Von den Frühlingszwiebeln das weiße Stück abschneiden, in feine Streifen schneiden (in Länge der anderen Gemüestreifen), waschen und trocken-tupfen. Die Gemüestreifen in eine flache Schale geben.
4. Essig, Zucker und Salz aufkochen, mit Pfeffer und Speiseöl verrühren, auf den Gemüestreifen verteilen, etwa 60 Minuten durchziehen lassen.
5. Die Schinkenscheiben ausbreiten, das Gemüse so darauf verteilen, dass es an einem Ende des Schinkens sichtbar bleibt. Schinkenscheiben aufrollen.
6. Das Grün der Frühlingszwiebeln waschen, kurz blanchieren, dann in kaltes Wasser legen, trocken-tupfen und um die Schinkenscheiben wickeln.

### Westfälischer Schinken auf Gurkenscheiben

12 Stück

125 g Speisequark (Magerstufe)

1 EL Weizenkorn

1 Scheibe Schwarzbrot

3-4 Radieschen

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

12 Salatgurkenscheiben

3 dünne Scheiben Westfälischer Knochenschinken

Insgesamt:

E: 33 g, F: 4 g, Kh: 35 g,

kj: 1351, kcal: 321

### Mit Alkohol

1. Quark mit Korn verrühren. Schwarzbrot zerbröseln. Radieschen putzen, waschen, trocken-tupfen und in kleine Würfel schneiden. Schwarzbrotbrösel und Radieschenwürfel unter die Quarkmasse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Quarkmasse auf den Gurkenscheiben verteilen. Die Schinkenscheiben jeweils in 4 Streifen schneiden, zu Rosen drehen und auf den Quark setzen.

### Bündnerfleisch

15 Stück

15 Scheiben (200 g) Bündnerfleisch, hauchdünne geschnitten

Cornichons (aus dem Glas)

Perlzwiebeln (aus dem Glas)

Insgesamt:

E: 79 g, F: 18 g, Kh: 2 g,

kj: 2092, kcal: 500

1. Bündnerfleisch zu Rosen drehen und diese kreisförmig anordnen. Mit Cornichons und Perlzwiebeln garnieren.

**Zubereitungszeit (insgesamt): 1 Stunde**

**Für Gäste**



Schinkenterrine

## Schinkenterrine

4-6 Portionen

7 Blatt weiße Gelatine

25 g Butter

1 geh. EL Weizenmehl

400 ml Kalbsfond

250 g gekochter Schinken in Scheiben

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

30 g Zuckerschoten

60 g Doppelrahm-Frischkäse

200 ml Schlagsahne

120 g Lachsschinken in Scheiben

**Zubereitungszeit: 50 Minuten,  
ohne Durchzieh- und Kühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 103 g, F: 115 g, Kh: 24 g,

kJ: 6652, kcal: 1589

**Für Gäste**

1. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen. Butter in einem Topf zerlassen. Mehl unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist. Kalbsfond nach und nach hinzugießen und mit einem Schneebesen gut durchschlagen. Darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen.
2. Die Sauce zum Kochen bringen und etwa 2 Minuten kochen lassen, Topf von der Kochstelle nehmen. Gelatine leicht ausdrücken und in der Sauce unter Rühren auflösen.
3. Von dem gekochten Schinken 4 Scheiben beiseite legen, restlichen Schinken in kleine Würfel schneiden. Schinkenwürfel in die Sauce rühren und mit einem Mixstab fein pürieren. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen.
4. Von den Zuckerschoten die Enden abschneiden, die Schoten evtl. abfädeln, waschen und abtropfen lassen. Wasser

in einem Topf zum Kochen bringen. Die Zuckerschoten etwa 2 Minuten darin blanchieren. Anschließend in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.

5. Die beiseite gelegten Schinkenscheiben überlappend aneinander legen, mit dem Frischkäse bestreichen und aufrollen. Sahne steif schlagen und unter die Schinkensauce heben.
6. Eine Terrinenform (etwa 1,2 l Inhalt, evtl. mit Frischhaltefolie ausgelegt) mit den Lachsschinkenscheiben auskleiden. Die Hälfte der Schinkensauce vorsichtig in die Form geben und glatt streichen. Die Form für etwa 5 Minuten in den Kühlschrank stellen.
7. Anschließend die Schinkenrolle längs in die Mitte der Schinkenmasse legen. Restliche Schinkensauce darauf geben und glatt streichen. Zuckerschoten nebeneinander darauf legen und etwas andrücken. Die Form für mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen.
8. Terrine vorsichtig aus der Form stürzen, evtl. Frischhaltefolie entfernen.

**Beilage:** Vollkorn-Toast.

## Schlemmerbaguette

2 Portionen

1 kleines Baguette (etwa 125 g, 25 cm lang)

40 g Butter

gewaschene, trockengetupfte Eisbergsalatblätter

2 Scheiben gekochter Schinken Tomatenscheiben von 2 Tomaten Gurkenscheiben (150 g)

Radieschenscheiben von 10 Radieschen grüne Paprikastreifen von 1/2 Paprikaschote

Zwiebelringe von 2 Zwiebeln  
Eierviertel von 2 hart gekochten Eiern

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 52 g, F: 52 g, Kh: 82 g,  
kJ: 4263, kcal: 1017

**Schnell**

1. Das Baguette längs halbieren. Die Schnittflächen mit Butter bestreichen.
2. Die untere Baguettehälfte mit Eisbergsalatblättern belegen.
3. Schinkenscheiben, Tomatenscheiben, Gurkenscheiben, Radieschenscheiben, Paprikastreifen, Zwiebelringe und Eierviertel darauf legen.
4. Die obere Hälfte des Baguettes darauf legen und sofort servieren.

## Schmalzmuffins

12 Muffins



**Für den Teig:**

150 g Möhren  
1 Bund Schnittlauch  
200 g Griebenschmalz  
3 Eier (Größe M)  
350 g Vollkorn-Weizenmehl  
2 gestr. TL Dr. Oetker Backin  
1 gestr. TL Salz  
2 TL Kümmelsamen  
150 ml Wasser

**Zubereitungszeit: 35 Minuten**

**Backzeit: etwa 35 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 66 g, F: 232 g, Kh: 226 g,  
kJ: 13539, kcal: 3235

**Für Gäste**

1. Für den Teig Möhren putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen und grob raspeln. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden.
2. Griebenschmalz in eine Rührschüssel geben und mit Handrührgerät mit



Rührbesen auf höchster Stufe geschmeidig rühren. Eier nach und nach unterrühren (jedes Ei etwa 1/2 Minute).

3. Mehl mit Backpulver, Salz und Kümmel mischen, abwechselnd in 2 Portionen mit dem Wasser auf mittlerer Stufe unterrühren. Möhrenraspel (1 Eßlöffel Möhrenraspel beiseite legen) und Schnittlauchröllchen unterheben.
4. Den Teig in eine Muffinform (für 12 Muffins, gefettet, gemehlt) geben, glatt streichen und mit den beiseite gelegten Möhrenraspeln belegen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.  
Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C (vorgeheizt)  
Heißluft: etwa 160 °C (nicht vorgeheizt)  
Gas: Stufe 2-3 (nicht vorgeheizt)  
Backzeit: etwa 35 Minuten.
5. Die Muffins etwa 10 Minuten in der Form stehen lassen, dann aus der Form lösen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

**Beilage:**

Gemischter Salat.

## Schmandkräcker

50-60 Stück

### Für den Knetteig:

275 g Weizenmehl  
1 gestr. TL Salz  
200 g Schmand (Sauerrahm)  
70 g Butter oder Margarine

### Zum Bestreichen:

1 Eigelb, 1 EL Milch

### Für den Belag:

70 g geröstete, gesalzene Cashewkerne

### Zum Bestreuen:

grobes Meersalz

**Zubereitungszeit:** 60 Minuten, ohne Kühlzeit

**Backzeit:** etwa 15 Minuten je Backblech

### Insgesamt:

E: 48 g, F: 141 g, Kh: 227 g,  
kJ: 9965, kcal: 2382

### Für Gäste – raffiniert

1. Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben. Salz, Schmand und Butter oder Margarine hinzufügen. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe gut durcharbeiten.
2. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verkneten. Sollte er kleben, ihn in Folie gewickelt eine Zeit lang kalt stellen.
3. Den Teig in mehreren Portionen auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, mit einem ovalen Ausstecher (etwa 6 x 8 cm) Ovale ausstechen und auf Backbleche (gefettet, mit Backpapier belegt) legen. Teigkräcker mit einer Gabel mehrmals einstechen.



4. Zum Bestreichen Eigelb mit Milch verschlagen, die Teigkräcker damit bestreichen.
5. Für den Belag Cashewkerne der Länge nach halbieren. Jeden Teigkräcker mit zwei Cashewkernhälften belegen und mit etwas Meersalz bestreuen. Die Backbleche nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den Backofen schieben. Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt) Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt) Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt) Backzeit: etwa 15 Minuten je Backblech.
6. Die Kräcker mit dem Backpapier von den Backblechen auf Kuchenroste ziehen. Kräcker erkalten lassen.

### Tipp:

Kräcker halten sich in einer gut schließenden Dose etwa 14 Tage frisch. Sie schmecken noch besser, wenn sie nochmals im Backofen bei der oben angegebenen Backofeneinstellung 3-4 Minuten aufgebacken werden.

## Schnittchen mit Forellencreme

10-12 Stück

125 g geräuchertes Forellenfilet (ohne Haut)

1 Schalotte

4-5 EL Sahnemeerrettich

250 g Speisequark (Magerstufe)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

10 kleine Salatblätter, z. B. Frisée oder Lollo Bionda

2-3 Radieschen

10-12 Baguettescheiben

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten



### Schnittchen mit Forellencreme

Insgesamt:

E: 80 g, F: 34 g, Kh: 128 g,  
kJ: 4898, kcal: 1169

### Für Gäste

1. Evtl. vorhandene Gräten vom Forellensfilet entfernen. Das Filet in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Meerrettich mit Quark verrühren, Forellensfilet- und Schalottenwürfel unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Salatblätter waschen und trocken-tupfen. Radieschen putzen, waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden, evtl. je nach Größe nochmals halbieren. Baguettescheiben mit je einem Salatblatt belegen und die Forellencreme in Häufchen darauf geben. Die Schnittchen mit Radieschenscheiben garnieren.

## Schnittchen mit Grünkernpaste

10 Stück

20 g gemischte Trockenpilze  
200 g Grünkernkörner (erhältlich im Reformhaus)  
500 ml (1/1 l) Wasser  
1 Lorbeerblatt  
frisch gemahlener weißer Pfeffer  
1/2 TL Kräutersalz  
1 Zwiebel  
2 Gewürznelken  
1/2 TL gerebelter Thymian  
3 EL Nussöl oder Traubenkernöl

Nach Belieben zum Garnieren:

einige Kopfsalatblätter  
1/2 Salatgurke  
1 gelbe Paprikaschote  
1 Tomate  
einige Stängel glatte Petersilie  
1 Stängel Thymian

10 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitungszeit: 80 Minuten,  
ohne Abkühlzeit

Insgesamt:

E: 62 g, F: 41 g, Kh: 316 g,  
kJ: 7929, kcal: 1894

### Vegetarisch

1. Trockenpilze abspülen und abtropfen lassen. Grünkern mit Trockenpilzen, Wasser, Lorbeerblatt, Pfeffer und Kräutersalz in einen Topf geben.
2. Zwiebel abziehen, mit Nelken spicken und ebenfalls in den Topf geben. Die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren etwa 60 Minuten kochen lassen, bis der Grünkern weich ist.

3. Zwiebel und Lorbeerblatt entfernen. Restliche Zutaten mit Thymian, Nuss- oder Traubenkernöl im Mixer pürieren, abkühlen lassen.

4. Nach Belieben zum Garnieren Salatblätter waschen und trocken-tupfen, evtl. in kleinere Stücke zupfen. Gurke waschen, abtrocknen und den Stängelansatz abschneiden. Gurke in dünne Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schote waschen, abtrocknen und in kleine Würfel schneiden.

5. Tomate waschen, abtrocknen und halbieren. Den Stängelansatz heraus-schneiden. Tomate in Scheiben schnei-den. Kräuter abspülen und trocken-tupfen. Von der Petersilie die Blättchen von den Stängeln zupfen. Thymian in kleinere Stücke zupfen.

6. Die Brotscheiben mit der Grünkern-paste bestreichen und nach Belieben mit Salatblättern, Gurkenscheiben, Paprikawürfeln, Tomatenscheiben und Kräutern garnieren.

### Tipp:

Schnittchen in Streifen schneiden.



Schnittchen mit Grünkernpaste



Schnittchen mit Krabbenbutter

## Schnittchen mit Krabbenbutter

8-10 Stück

50 g geschälte Krabben  
 4 TL Krabbenpaste (aus der Tube)  
 150 g weiche Butter  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 1 EL Cognac  
 8-10 Scheiben Stangenweißbrot

Zum Garnieren:  
 1-2 Stängel glatte Petersilie  
 50 g geschälte Krabben

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Insgesamt:

E: 35 g, F: 142 g, Kh: 93 g,  
 kJ: 7655, kcal: 1830

### Mit Alkohol

1. Krabben evtl. abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Krabbenstücke mit Krabbenpaste und Butter verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cognac abschmecken. Die Brotscheiben damit bestreichen.
2. Zum Garnieren Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen.
3. Die Krabben als kleine Häufchen auf die Schnittchen geben und mit den Petersilienblättchen garniert servieren.

## Schnittchen mit Lachs

10 Stück

5 Scheiben Weizenmischbrot (etwa 100 g)  
 2 EL weiche Butter  
 1/2-1 EL Zitronensaft  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 5 dünne Scheiben Räucherlachs (etwa 125 g)  
 1-2 EL geriebener Meerrettich  
 1 Dillzweig  
 2 Zitronenscheiben von einer gewaschenen Bio-Zitrone (unbehandelt, ungewachst)

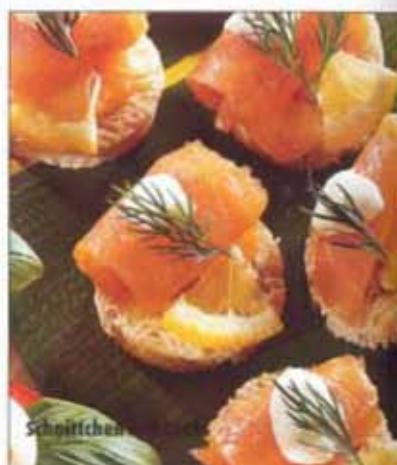
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Insgesamt:

E: 32 g, F: 43 g, Kh: 50 g,  
 kJ: 3036, kcal: 725

### Klassisch

1. Aus jeder Brotscheibe mit einem runden Ausstecher oder Glas (Ø etwa 4 cm) 2 Taler ausstechen. Butter mit Zitronensaft geschmeidig rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brottaler damit bestreichen.



- Räucherlachs längs halbieren und jeweils von der schmalen Seite her aufrollen. Lachsröllchen auf die Brotaler legen. Jeweils einen Meerrettich-tupfen auf die Lachsröllchen geben.
- Dill abspülen und trockentupfen. Die Spitzen von dem Stängel zupfen. Die Zitronenscheiben in je 5 Ecken schneiden. Die Schnittchen mit den Dillspitzen und Zitronenecken garnieren.

#### Abwandlung:

**Lachsschnittchen:** 5 Toastbrotscheiben entrinden und diagonal halbieren. In einer Pfanne mit 1 Esslöffel Olivenöl von beiden Seiten knusprig braten und etwas abkühlen lassen.  
10 Räucherlachsscheiben rosettenförmig auf die Toastdreiecke legen. Die Schnittchen mit Meerrettichsahne, Dillspitzen und Limettenecken garnieren.

## Schnittchen mit Tunfisch-Zwiebel-Aufstrich

10-12 Stück

2 Dosen Tunfisch in Öl  
(Abtropfgewicht 135 g)  
2 rote Zwiebeln  
200 g Schmand (Sauerrahm)  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1-2 Stängel glatte Petersilie  
10-12 Scheiben Vollkorn-Baguette

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 77 g, F: 88 g, Kh: 99 g,  
kJ: 6072, kcal: 1452

**Preiswert**

1. Tunfisch in einem Sieb abtropfen las-



Schnittchen mit Tunfisch-Zwiebel-Aufstrich

- sen und mit einer Gabel zerflocken. Zwiebeln abziehen und halbieren. 3 dünne Zwiebelscheiben abschneiden, in Ringe teilen und beiseite legen. Restliche Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
- Schmand mit Tunfisch und Zwiebelwürfeln verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen.
- Baguettescheiben mit der Creme bestreichen und mit den beiseite gelegten Zwiebelringen und Petersilienblättchen garnieren.

## Schnittchenvariationen mit Schmalz

10 Stück

250 g geräucherter fetter Speck  
1 große Zwiebel  
1 kleiner säuerlicher Apfel  
1 TL gerebelter Majoran  
10 Scheiben Mischbrot  
2 EL Schnittlauchröllchen  
einige rote Zwiebelringe

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 40 g, F: 230 g, Kh: 240 g,  
kJ: 13220, kcal: 3160

#### Gut vorzubereiten

- Speck in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit hohem Rand auslassen.
- Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden, zu dem ausgelassenen Speck in die Pfanne geben und goldgelb werden lassen. Die Hälfte des flüssigen Schmalzes mit den Grieben (ausgelassene Speckstückchen) in ein feuerfestes Gefäß füllen.
- Apfel waschen, abtrocknen, vierteln und entkernen. Apfelfiertel in kleine Würfel schneiden und zu dem restlichen Schmalz in die Pfanne geben. Etwa 5 Minuten ziehen lassen. Pfanne von der Kochstelle nehmen. Majoran unterrühren, Schmalz erkalten lassen.
- Jeweils 5 Brotscheiben mit Grieben- bzw. Apfelschmalz bestreichen und mit Schnittlauchröllchen oder Zwiebelringen garnieren.

**Tipp:** Nach Belieben die Apfelschmalz-schnittchen mit in Zitronensaft eingelegten dünnen Apfelspalten garnieren. Harzer Käse in Scheiben schneiden und die mit Zwiebelringen garnierten Schmalz-schnittchen zusätzlich mit den Käsescheiben belegen. Restliches Schmalz in ein Gefäß füllen und verschließen. Schmalz hält sich kalt gestellt 3-4 Wochen frisch.



Schnittchenvariationen mit Schmalz

## Schnittlauchbutter

7-8 Portionen (etwa 150 g)

125 g weiche Butter  
6 EL fein geschnittener Schnittlauch  
Salz  
frisch gemahlener, weißer Pfeffer

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 1 g, F: 104 g, Kh: 0 g,  
kJ: 3955, kcal: 945

**Schnell - gut vorzubereiten**

**1.** Butter geschmeidig rühren, mit Schnittlauchröllchen verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**Tipp:** Zu Brot, gegrillten Schweinesteaks oder Fischfilet reichen.



Schnittlauchbutter

## Schnitzelrollen

12 Stück

150 g alter Gouda-Käse  
100 g Semmelbrösel  
12 hauchdünne Schweineschnitzel (je etwa 40 g)  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
etwas Weizenmehl  
2 verschlagene Eier  
8 EL Speiseöl  
gewaschene, trockengetupfte Salatblätter  
12 getrocknete Pflaumen (ohne Stein)

**Außerdem:**

Holzstäbchen

**Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 151 g, F: 112 g, Kh: 120 g,  
kJ: 8813, kcal: 2105

**Raffiniert**

1. Käse fein raspeln und mit Semmelbröseln mischen.
2. Schnitzel unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schnitzel zuerst in Mehl wenden, dann durch die verschlagenen Eier ziehen, am Schüsselrand abstreifen und zuletzt in der Käse-Semmelbrösel-Mischung wenden. Panade etwas andrücken.
3. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel portionsweise hineingeben und von jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Schnitzel herausnehmen und erkalten lassen.
4. Schnitzel mit Salatblättern belegen. Jeweils auf die untere Schnitzelhälfte



eine Pflaume legen. Die Schnitzel aufrollen und mit Holzstäbchen feststecken.

## Schokoladenpudding

4 Portionen

1 Pck. Dr. Oetker Pudding-Pulver Schokoladen-Geschmack  
200 ml Schlagsahne  
300 ml Milch  
50 g Zucker  
1 Tafel (100 g) Zartbitter- oder Vollmilchschokolade  
  
125 ml (1/4 l) Schlagsahne  
50 g Mini-Makronen

**Zubereitungszeit: 15 Minuten, ohne Kühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 31 g, F: 155 g, Kh: 176 g,  
kJ: 9550, kcal: 2281

**Schnell - einfach**



## Schokoladenverführung

7-8 Portionen (etwa 350 g)

150 g Halbbitter-Kuvertüre  
 50 g Nuss-Nougat  
 200 ml Schlagsahne  
 1-2 EL lösliches Kaffeepulver

**Zubereitungszeit: 15 Minuten, ohne Abkühlzeit**

Insgesamt:

E: 17 g, F: 124 g, Kh: 123 g,  
 kj: 7060, kcal: 1695

**Schnell**

1. Kuvertüre und Nuss-Nougat in kleine Stücke schneiden und in einem kleinen Topf im Wasserbad bei schwacher Hitze zu einer geschmeidigen Masse verrühren.

2. Sahne in einen Topf gießen, Kaffeepulver unterrühren, unter Rühren zum Kochen bringen und kurz aufkochen lassen.

3. Die Kaffee-Sahne-Mischung mit einem Schneebesen unter die Kuvertüre-Nougat-Masse rühren, etwas abkühlen lassen.

4. Schokoladenmasse in 2 gründlich gereinigte, gespülte, getrocknete Gläser füllen und erkalten lassen. Gläser mit Deckeln fest verschließen und mindestens 3 Stunden kalt stellen.

**Brotempfehlung:**

Buttertoast oder Hörnchen.

**Tipp:**

Rühren Sie vor dem Erkalten noch einen Teelöffel Dr. Oetker Finesse Geriebene Zitronenschale oder Dr. Oetker Orangenfrucht unter die Schokoladenmasse.



## Rezeptvorschläge für ein preiswertes Buffet

Für ein preiswertes Buffet benötigen Sie für 10-12 Personen:

- 2 x Rezept **Schwarzbrottürmchen** Seite 345
- 3 x Rezept **Wurstsalat** Seite 410
- 3 x Rezept **Hähnchenbrust-Häppchen** Seite 146
- 2 x Rezept **Fladenbrotschnittchen „Dreierlei“** Seite 102
- 2 x Rezept **Gurkenschiffchen** Seite 144
- 2 x Rezept **Eier-Tomaten-Salat** Seite 80

Außerdem:

1,5 kg gemischtes Brot oder Brötchen.

**Vorbereitungen am Vortag:**

- Wurst für den Wurstsalat schneiden und zudeckt kalt stellen.
- Hähnchenbrust für die Häppchen braten und kalt stellen.
- Reis für die Gurkenschiffchen kochen, Schinken würfeln und beides zudeckt kalt stellen.

**Vorbereitungen am Tag des Buffets:**

- 5 Stunden vorher: • Schwarzbrottürmchen zubereiten.
- 4 Stunden vorher: • Wurstsalat fertig stellen.
- 3 Stunden vorher: • Hähnchenbrust-Häppchen fertig zubereiten.
- 2 Stunden vorher: • Fladenbrotschnittchen zubereiten.
- 1 Stunde vorher: • Gurkenschiffchen fertig stellen.
- Kurz vorher: • Eier-Tomaten-Salat zubereiten.
- Brot oder Brötchen aufschneiden und anrichten.

Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:

- 3 x Rezept **Frühlingsschnittchen** Seite 120
- 2 x Rezept **Käse-Zucchini-Schnittchen** Seite 192
- 2 x Rezept **Makkaroniwürfel** Seite 234
- 3 x Rezept **Frikadellen** Seite 116
- 3 x Rezept **Amerikanischer Salat** Seite 8
- 3 x Rezept **Apfel-Möhren-Rohkost** Seite 11
- plus etwas Brot.

## Schwarzbrottaler

30 Stück

100 g Kräuter-Frischkäse  
 100 g Doppelrahm-Frischkäse  
 3 hart gekochte, gepellte Eier  
 etwas klein geschnittener Dill  
 etwas Worcestersauce  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
 5 große Scheiben Gouda-Käse  
 (etwa 200 g)  
 30 Schwarzbrot- oder  
 Pumpernickeltaler  
 25 g weiche Butter  
 Paprikapulver edelsüß  
 Schnittlauchröllchen

Außerdem:

Alufolie

**Zubereitungszeit: 20 Minuten,  
 ohne Kühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 109 g, F: 162 g, Kh: 116 g,  
 kj: 9924, kcal: 2368

### Beliebt

1. Beide Käsesorten in eine Schüssel geben und gut verrühren. Eier fein würfeln, mit Dill und Worcestersauce unter die Käsemasse rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Von dem Käsescheiben die Rinden abschneiden. Auf jede Käsescheibe etwas von der Käsemasse streichen und von der schmalen Seite her fest aufrollen. Jeweils eine Käserolle fest in Alufolie wickeln und 1-2 Stunden kalt stellen.
3. Die Käserollen aus der Folie nehmen und in etwa 1 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Schwarz- oder Pumpernickeltaler mit etwas Butter

bestreichen und mit je einer Käsescheibe belegen. Schwarzbrottaler mit Paprika bestreuen und mit Schnittlauchröhrlchen garnieren.



## Schwarzbrottürmchen

8 Stück

5 Scheiben Schwarzbrot oder Pumpernickel  
40 g weiche Butter  
4 Scheiben Schnittkäse (in Größe der Schwarzbrotscheiben)

Außerdem:  
Frischhaltefolie

Zubereitungszeit: 20 Minuten, ohne Kühl- und Durchziehzeit

Insgesamt:  
E: 45 g, F: 69 g, Kh: 88 g,  
kJ: 4897, kcal: 1164

### Raffiniert

1. Für die Schwarzbrottürmchen vier Scheiben Schwarzbrot mit etwas Butter bestreichen und mit je 1 Scheibe Käse belegen.

2. Die belegten Schwarzbrotscheiben aufeinander legen und mit der restlichen Schwarzbrotscheibe abschließen. Gut andrücken, in Frischhaltefolie verpackt einige Stunden kalt stellen und durchziehen lassen.
3. Schwarzbrotfächer aus der Folie nehmen, mit einem scharfen Messer türmchenartige Stücke schneiden.

## Schwedenhappen

16 Stück

4 Scheiben Vollkornbrot  
40 g Butter  
2 Bund Schnittlauch  
4 Matjesfilets  
1 Apfel mit roter Schale  
etwas Zitronensaft  
eingelegter, grüner Pfeffer in Lake

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Insgesamt:

E: 65 g, F: 79 g, Kh: 89 g,  
kJ: 5583, kcal: 1333

### Schnell

1. Die Brotscheiben mit Butter bestreichen. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Die Brotscheiben in die Schnittlauchröhrlchen drücken. Brotscheiben vierteln.
2. Matjes abspülen, trocken tupfen und auf den Brotstücken anrichten.
3. Apfel waschen, trocken tupfen, vierteln und das Kerngehäuse heraus schneiden. Apfelfiertel in dünne Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Schwedenhappen damit garnieren. Pfeffer abtropfen lassen und grob hacken. Die Schwedenhappen mit Pfeffer bestreuen.

**Tipp:** Schwedenhappen zur Hälfte mit Toastbrot zubereiten, mit Eischeiben und Zwiebelringen garnieren.





## Schwedisches Knäckebrot

16 Stück

50 g Weizenmehl (Type 1050)

200 g Weizenschrot (Type 1700)

200 g Roggenschrot (Type 1800)

1 Pck. Dr. Oetker Trockenbackhefe

1 TL Zucker, 2 TL Salz

1 TL Kümmelsamen

125 ml (1/2 l) lauwarme Milch

100 ml lauwarmes Wasser

75 g Sechskorn, grob geschrotet

(erhältlich im Bioladen, ersetztweise Weizenschrot)

**Zubereitungszeit: 30 Minuten,  
ohne Teiggezeit**

**Backzeit: 15-20 Minuten je Backblech**

**Insgesamt:**

E: 66 g, F: 22 g, Kh: 343 g,

kJ: 7827, kcal: 1867

### Raffiniert

1. Mehl in eine Rührschüssel geben und mit beiden Schrotarten und Trockenbackhefe sorgfältig vermischen. Zucker, Salz, Kümmel, Milch und Wasser hinzufügen.
2. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem Teig verarbeiten. Evtl. noch etwas Wasser hinzugeben.
3. Den Teig zugedeckt so lange an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.
4. Den Teig aus der Schüssel nehmen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten und zu einer Rolle formen. Teigrolle in 16 Stücke schneiden.
5. Aus den Teigstücken Kugeln formen und diese so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis sie sich sichtbar vergrößert haben.

6. Etwas Sechskornschorf oder Weizenschrot auf die Arbeitsfläche streuen. Jede Kugel darauf zu einem dünnen Fladen ausrollen, dabei häufig wenden und wieder Schrot auf die Arbeitsfläche streuen.

7. Zuletzt die Fladen mit einer Gabel mehrmals einstechen. Je 4 Fladen auf ein Backblech (gefettet) legen. Die Backbleche nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den Backofen schieben. Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C (vorgeheizt)  
Heißluft: etwa 160 °C (vorgeheizt)  
Gas: Stufe 2-3 (vorgeheizt)  
Backzeit: 15-20 Minuten je Backblech.

8. Das Knäckebrot von den Backblechen lösen und auf Kuchenrostern erkalten lassen.

## Schweizer Reis

4-6 Portionen

750 ml (1/2 l) Milch

1 Prise Salz

75 g Zucker

1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker

150 g Milchreis (Rundkornreis)

250 ml (1/2 l) Schlagsahne

### Für die Erdbeersauce:

500 g Erdbeeren

1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker

25 g Zucker

**Zubereitungszeit: 40 Minuten,  
ohne Kühlzeit**

### Insgesamt:

E: 46 g, F: 103 g, Kh: 295 g,

kJ: 10095, kcal: 2414

### Klassisch

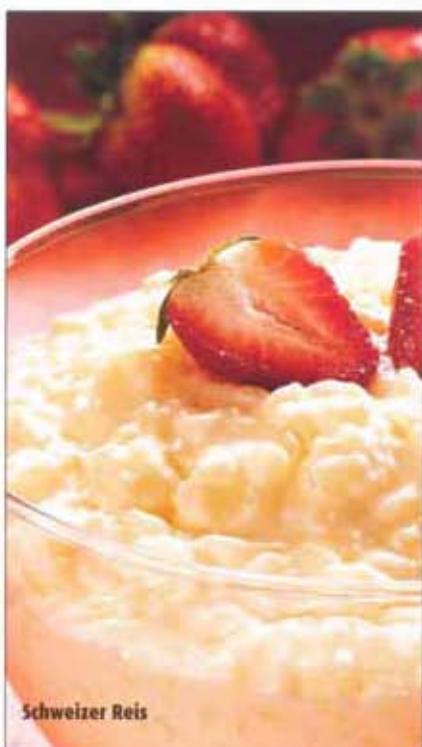
1. Milch mit Salz, Zucker und Vanillin-Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Milchreis hinzufügen und ohne Deckel etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze ausquellen lassen, dabei ab und zu umrühren (der Reis muss noch körnig sein). Den Reisbrei kalt stellen.

2. Sahne steif schlagen und unter den kalten Reisbrei heben. Die Reiscreme in eine Glasschale füllen und bis zum Verzehr kalt stellen.

3. Für die Erdbeersauce Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und entstielen. Erdbeeren mit dem Mixstab zu einer dickflüssigen Sauce mit Fruchstückchen pürieren. Die Sauce mit Vanillin-Zucker und Zucker verrühren.

#### Tipp:

Es können zusätzlich unter den Reis noch gehackte Pistazienkerne, Mandeln oder Rosinen gegeben werden.



Schweizer Reis

## Schweizer Roggenbrotringe

2 Stück

#### Für den Hefeteig:

350 g Vollkorn-Weizenmehl  
1 Pck. (42 g) frische Hefe  
1 TL Zucker  
750 ml (1/1 l) lauwarmes Wasser  
650 g Roggenmehl (Type 1150)  
1 Pck. (100 g) Sauerteig (erhältlich im Reformhaus)  
2 gestr. TL Koriandersamen  
2 gestr. TL Salz  
2 EL Obstessig

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Teiggezeit**

**Backzeit: etwa 40 Minuten je Backblech**

#### Insgesamt:

E: 117 g, F: 20 g, Kh: 733 g, kJ: 15127, kcal: 3608

#### Für Gäste - gut vorzubereiten

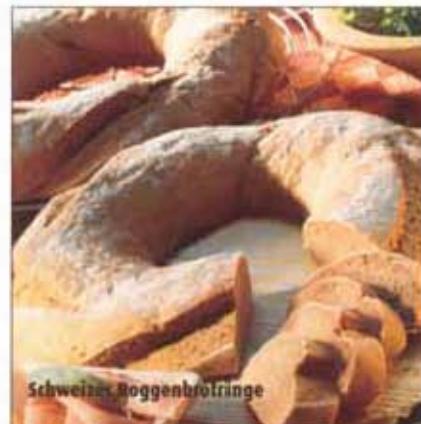
1. Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken, Hefe hineinbröckeln, Zucker und etwas Wasser hinzufügen. Alles mit einer Gabel vorsichtig verrühren und etwa 10 Minuten stehen lassen.
2. Roggenmehl, Sauerteig, Koriander, Salz, Obstessig und restliches Wasser hinzufügen. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt so lange an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.
3. Den Teig leicht mit Mehl bestäuben, aus der Schüssel nehmen, auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche noch-

mals gut durchkneten und zu 2 Stangen (je knapp 60 cm lang) formen. Die Teigstangen jeweils zu einem Ring zusammensetzen und auf je ein Backblech (mit Backpapier belegt) legen.

4. Teigringe mit einem scharfen Messer mehrmals tief einschneiden (nicht drücken), mit Mehl bestäuben und zugedeckt etwa 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis sie sich sichtbar vergrößert haben. Die Backbleche nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den Backofen schieben. Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt) Heißluft: etwa 180 °C (nicht vorgeheizt) Gas: Stufe 3-4 (nicht vorgeheizt) Backzeit: etwa 40 Minuten je Backblech.
5. Die Brotringe mit dem Backpapier von den Backblechen auf Kuchenroste ziehen. Brotringe erkalten lassen.

#### Tipp:

Können die Brote nicht gleichzeitig gebacken werden, den Teig für das zweite Brot erst dann zu einem Ring formen und gehen lassen, wenn das erste Brot im Backofen ist. Den Teig in der Zwischenzeit im Kühlschrank aufbewahren. Aus dem Teig können auch Brotstangen gebacken werden, dann nach Belieben zusätzlich 2-3 Esslöffel frisch gehackte Kräuter unterkneten.



Schweizer Roggenbrotringe



**Senf, hausgemacht**  
(Grundrezept)

## Senf, hausgemacht (Grundrezept)

4 Gläser (je 200 ml)

### Zum Vorbereiten:

je 250 g weißes und schwarzes  
Senfmehl

750 ml (1/1 l) Weißweinessig  
Saft von 2 Zitronen

1 EL Kräutersalz

1/1 EL fein gehackte Estragonblätter

1 TL frisch gemahlener schwarzer  
Pfeffer

je 1/1 TL Zimt und Nelken, gemahlen

1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

3 EL flüssiger Blütenhonig

1-2 Knoblauchzehen (im Mörser mit  
etwas Meersalz zerstoßen)

5 Schalotten oder 3 kleine Zwiebeln,  
in sehr kleine Würfel geschnitten

1/1 EL frisch geriebener Meerrettich  
oder 1/1 EL fein gehackte

Brennnesselspitzen

**Zubereitungszeit: 25 Minuten,  
ohne Durchziehzeit**

Insgesamt:

E: 131 g, F: 145 g, Kh: 203 g,  
kj: 11656, kcal: 2787

### Klassisch

1. Zum Vorbereiten Senfmehl mit Essig  
und Zitronensaft in einer Porzellan-  
oder Glasschüssel mischen, quellen  
lassen und je nach gewünschter  
Scharfe bis zu 7 Stunden handwarm  
temperieren (nicht zu milde machen,  
da die Schärfe (Senföl) konser-  
vierend wirkt).

2. Salz, Estragon, Pfeffer, Zimt, Nelken,  
Muskat, Honig, Knoblauch, Schalotten-  
oder Zwiebelwürfel und Meerrettich  
oder Brennnesselspitzen unter die  
Senfmehlmasse rühren.

3. Den Senf in vorbereitete Gläser füllen,  
mit Twist-off-Deckeln® verschließen.  
Den Senf mindestens 2 Wochen kalt  
stellen und dunkel aufbewahren.

### Tipp:

Der Senf schmeckt vorzüglich zu  
frischem Brot mit Schinken. Oder nehmen  
Sie dieses Rezept als Grundlage für  
andere Senfsaucen, z. B. scharfe oder  
süße Senfsauce. Statt weißes und  
schwarzes Senfmehl können Sie auch  
braunes Senfmehl verwenden.

## Senf-Dill-Sauce, scharf

8 Portionen (etwa 500 ml (1/1 l))

12 EL mittelscharfer Senf

8 EL flüssiger Honig

6 EL Sojasauce

3-4 EL frisch gehackter Dill  
etwas Zucker

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**

Insgesamt:

E: 22 g, F: 10 g, Kh: 145 g,  
kj: 3228, kcal: 769



**Senf-Dill-Sauce, scharf**

**Schnell**

1. Senf mit Honig, Sojasauce, Dill und Zucker verrühren.

**Tipp:**

Senf-Dill-Sauce passt besonders gut zu gegrilltem und gebratenem Fischfilet und Meeresfrüchten sowie zu Graved Lachs.

**Senfgurken**

12 – 14 Portionen

- 6 kg große, ausgewachsene, feste Gurken  
200 g Salz  
250 g Perlzwiebeln  
1 Stück Ingwer  
10 Gewürzkörner  
3 Lorbeerblätter  
15-20 weiße und schwarze Pfefferkörner  
100 g gelbe Senfkörner

**Für die Essig-Zucker-Lösung:**

- 1 1/2 l Weißweinessig (5 %)  
1 l Wasser  
600 g Zucker  
1 Pck. Einmach-Hilfe

**Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Abkühl- und Durchziehzeit**

**Insgesamt (mit Essig-Zucker-Lösung):**

- E: 28 g, F: 7 g, Kh: 697 g,  
kJ: 13595, kcal: 3257

**Klassisch**

1. Gurken schälen, der Länge nach durchschneiden. Die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die Gurkenhälften in fingerlange Streifen schneiden, mit Salz in eine Schüssel schichten.

- 12 EL helle Sojasauce  
12 EL Sake (japanischer Reiswein)

**Zubereitungszeit: 15 Minuten, ohne Durchziehzeit**

**Insgesamt:**

- E: 23 g, F: 11 g, Kh: 31 g,  
kJ: 1678, kcal: 401

**Schnell**

1. Chilischote abspülen, trockentupfen, halbieren und entkernen. Chilihälften in sehr kleine Würfel schneiden.
2. Senf in eine Schüssel geben, Chiliwürfel, Sojasauce und Sake gut unterrühren.
3. Die Senfsauce in vorbereitete Flaschen füllen und fest verschließen. Die Sauce einige Stunden durchziehen lassen und vor Gebrauch gut schütteln.

**Tipp:**

Die Sauce hält sich kalt und dunkel gestellt bis zu 1 Jahr.

**Senfsauce, scharf**

9-10 Portionen (etwa 450 ml)

- 1 kleine frische rote Chilischote  
6 EL hausgemachter Senf (siehe Grundrezept Seite 348)

## Senfstängel

Etwa 30 Stück

### Für den Hefeteig:

250 g Weizenmehl (Type 550)  
1 Pck. Dr. Oetker Trockenbackhefe  
1 gestr. TL Zucker  
1 gestr. TL Salz  
50 g mittelscharfer Senf  
100 g weiche Butter oder Margarine  
50 ml lauwarmes Wasser

### Zum Bestreichen:

1 Eiweiß

### Zum Bestreuen:

30 g Senfkörner

**Zubereitungszeit: 50 Minuten,  
ohne Teiggezeit**

**Backzeit: etwa 15 Minuten je Backblech**

### Insgesamt:

E: 44 g, F: 97 g, Kh: 203 g,  
kJ: 7846, kcal: 1874

### Für Gäste

**1.** Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben und sorgfältig mit der Trockenbackhefe vermischen. Zucker, Salz, Senf, Butter oder Margarine und Wasser hinzufügen.

**2.** Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem Teig verarbeiten. Den Teig zudeckt so lange an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

**3.** Den Teig leicht mit Mehl bestäuben, aus der Schüssel nehmen, auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals gut durchkneten und zu einer Rolle formen. Teigrolle in 30 Scheiben

schneiden. Die Teigscheiben zu gut 20 cm langen Stangen formen und auf Backbleche (mit Backpapier belegt) legen. Die Teigstangen zudeckt etwa 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

- Zum Bestreichen Eiweiß verschlagen, Teigstangen damit bestreichen und mit Senfkörnern bestreuen. Die Backbleche nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den Backofen schieben. Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)  
Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt)  
Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt)  
Backzeit: etwa 15 Minuten je Backblech.
- Die Senfstängel mit dem Backpapier von den Backblechen auf Kuchenroste ziehen. Senfstängel erkalten lassen.

### Tipp:

Kaltes Bier oder Weizenbier zu den Senfstängeln reichen. Senfstängel lassen sich sehr gut einfrieren. Aufgetaut im vorgeheizten Backofen bei der oben angegebenen Backofeneinstellung 3-4 Minuten aufbacken.



## Senf- und Meerrettichbutter

2 x 125 g weiche Butter

### Für die Senfbutter:

2-3 TL mittelscharfer Senf  
2 EL Zitronensaft

### Für die Meerrettichbutter:

3 EL frisch geriebener Meerrettich

### Außerdem:

Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

### Insgesamt Senfbutter:

E: 2 g, F: 105 g, Kh: 2 g,  
kJ: 4023, kcal: 961

### Insgesamt Meerrettichbutter:

E: 3 g, F: 104 g, Kh: 7 g,  
kJ: 4093, kcal: 978

### Raffiniert

1. Die Butter jeweils mit Senf und Zitronensaft oder mit Meerrettich verrühren. Die Senfbutter mit Salz und die Meerrettichbutter zusätzlich mit Pfeffer abschmecken.

## Sesambrot

1 Brot (etwa 20 Scheiben)

### Für den Hefeteig:

3 EL Sesamsamen, geschält  
500 g Weizenmehl (Type 550)  
1 Pck. Dr. Oetker Trockenbackhefe  
1 TL Zucker, gut 1 TL Salz  
250 ml (1/4 l) lauwarmes Wasser  
4 EL Olivenöl

### Zum Bestreichen und Bestreuen:

etwas Wasser  
20 g Sesamsamen, geschält

**Zubereitungszeit: 40 Minuten,**

**ohne Teiggehzeit**

**Backzeit: etwa 45 Minuten**

### Insgesamt:

E: 65 g, F: 83 g, Kh: 374 g,  
kJ: 10537, kcal: 2515

### Möglich im Brotbackautomat (Herstellerangaben beachten)

1. Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten.
2. Weizenmehl in eine Rührschüssel sieben, mit Trockenbackhefe sorgfältig vermischen.
3. Zucker, Salz, Wasser und Olivenöl hinzufügen. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem Teig verarbeiten.
4. Zuletzt geröstete Sesamsamen unterkneten. Den Teig zugedeckt so lange



an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

5. Den Teig leicht mit Mehl bestäuben, aus der Schüssel nehmen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten und in eine Kastenform (30 x 11 cm, gefettet) geben. Nochmals zugedeckt so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.
6. Die Teigoberfläche mit Wasser bestreichen und mit Sesam bestreuen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.  
Ober-/Unterhitze: 180-200 °C (vorgeheizt)  
Heißluft: 160-180 °C (nicht vorgeheizt)

Gas: Stufe 3-4 (nicht vorgeheizt)

Backzeit: etwa 45 Minuten.

7. Die Form auf einen Kuchenrost stellen. Das Brot etwas abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auf dem Kuchenrost erkalten lassen.

### Tipp:

Einfacher geht es, wenn Sie eine Backmischung Landbrot (für ein Brot von 750 g) nehmen. Den Teig nach Packungsanleitung zubereiten. Gegen Ende der Knetzeit Sesamsamen unterkneten, dann wie im Rezept beschrieben weiter zubereiten und backen.



## Sesamfladen

4 Fladen

### Für den Hefeteig:

50 g Sesamsamen, geschält  
 300 g Weizenmehl (Type 1050)  
 50 g geschrotete Weizenkörner (erhältlich im Bioladen)  
 1/2 TL gemahlener Koriander  
 1 Pck. Dr. Oetker Trockenbackhefe  
 1 TL Meersalz  
 250 ml (1/2 l) lauwarmes Wasser

### Zum Bestreichen:

1 Eigelb  
 1 EL Wasser

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Abkühl- und Teiggezeit**  
**Backzeit: etwa 20 Minuten je Backblech**

### Insgesamt:

E: 56 g, F: 38 g, Kh: 246 g,  
 kj: 6544, kcal: 1563

### Raffiniert

1. Für den Teig Sesam in einer Pfanne

ohne Fett leicht rösten und etwas abkühlen lassen (etwas Sesam zum Bestreuen beiseite legen). Weizenmehl und geschrotete Weizenkörner in eine Schüssel geben. Sesam hinzufügen und sorgfältig mit der Trockenbackhefe vermischen. Salz und Wasser hinzufügen.

2. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem Teig verarbeiten. Den Teig zudeckt so lange an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.
3. Den Teig leicht mit Mehl bestäuben, aus der Schüssel nehmen, auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals gut durchkneten und in 4 Portionen teilen. Aus den Teigportionen jeweils einen flachen Fladen formen.
4. Zum Bestreichen Eigelb mit Wasser verschlagen, die Teigfladen damit bestreichen und mit dem beiseite gelegten Sesam bestreuen. Die Teig-

fladen auf Backbleche (mit Backpapier belegt) legen und nochmals zudeckt so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis sie sich sichtbar vergrößert haben. Die Backbleche nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 160 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 2-3 (vorgeheizt)

Backzeit: etwa 20 Minuten je Backblech.

5. Die Fladen mit dem Backpapier von den Backblechen auf Kuchenroste ziehen. Fladen erkalten lassen.

### Beilage:

Käse, Oliven und Rotwein.

### Tipp:

Fladen können sehr gut auf Vorrat gebacken und eingefroren werden. Nach dem Auftauen im Backofen bei der oben angegebenen Backofeneinstellung kurz wieder aufbacken.



## Sesam-Pesto

1 Glas (etwa 200 ml)

2 Bund glatte Petersilie  
1 Bund frisches Basilikum  
3 Knoblauchzehen  
50 g Sesamsamen  
1 EL weiche Butter  
100 ml kalt gepresstes Olivenöl  
40 g frisch geriebener Parmesan-Käse  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

Insgesamt:

E: 23 g, F: 155 g, Kh: 9 g,  
kJ: 6320, kcal: 1510

### Raffiniert

1. Petersilie und Basilikum abspülen, trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen fein hacken.
2. Knoblauch abziehen, grob hacken und in eine Schüssel geben. Petersilie, Basilikum, Sesam und Butter unterrühren. Olivenöl unterschlagen, Parmesan-Käse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Tipp:

Pesto in ein gut schließendes Glas füllen, Olivenöl darauf geben, so dass das Pesto gut bedeckt ist. Glas verschließen und kalt stellen. Pesto hält sich dadurch mindestens 3-4 Tage.

## Sesamwaffeln

10-12 Waffeln

Für den Rührteig:

170 g Butter oder Margarine

1 gestr. TL Salz  
4 Eier (Größe M)  
200 g Weizenmehl  
1 gestr. TL Dr. Oetker Backin  
250 ml (1/2 l) Milch  
100 g Sesamsamen

Zum Bestreuen:

50 g Sesamsamen

Für das Dressing:

1-2 EL Apfelessig  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
4 EL Speiseöl

Für den Salat:

1 Bund Frühlingszwiebeln  
2 Gläser Stangenspargel  
(Abtropfgewicht je 205 g)  
200 g geräucherter Putenbrust-Aufschliff

Außerdem:

1 Pck. (200 g) Meerrettichquark

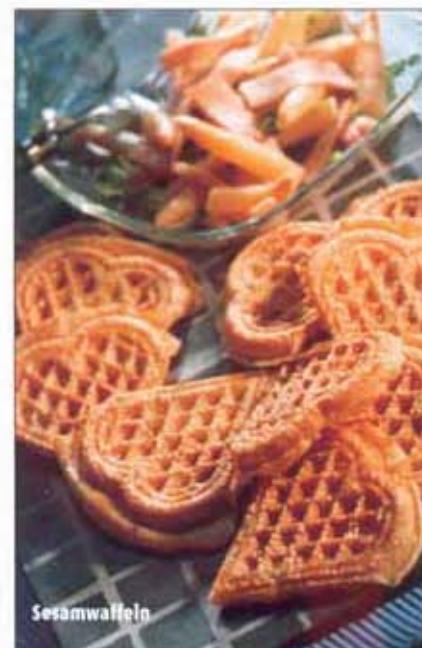
**Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Abkühlzeit**

Insgesamt:

E: 155 g, F: 312 g, Kh: 197 g,  
kJ: 17924, kcal: 4287

### Preiswert - einfach

1. Für den Teig Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen, in eine Rührschüssel geben, wieder fest werden lassen und mit Handrührgerät mit Rührbesen auf höchster Stufe geschmeidig rühren. Salz hinzufügen.
2. Eier nach und nach unterrühren (jedes Ei etwa 1/2 Minute). Mehl mit Backpulver mischen, sieben, abwechselnd in 2 Portionen mit der Milch auf mittlerer Stufe unterrühren (nur so



Sesamwaffeln

viel Milch verwenden, dass der Teig schwer reißend vom Löffel fällt). Zuletzt Sesam unterrühren.

3. Den Teig in nicht zu großen Portionen in ein gut erhitztes, gefettetes, mit etwa 1 Teelöffel Sesam bestreutes Waffeleisen (1 Teelöffel Sesam je Waffel) füllen. Die Waffeln goldbraun backen, mit einer Gabel oder einem Pfannenwender herausnehmen und einzeln auf einem Kuchenrost erkalten lassen.
4. Für das Dressing Essig mit Salz und Pfeffer verrühren. Speiseöl unterschlagen.
5. Für den Salat Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in dünne Ringe schneiden. Spargel abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Putenbrust-Aufschliff in Streifen schneiden.
6. Zwiebelringe, Spargelstücke und Putenbruststreifen in eine Schüssel geben, Dressing hinzufügen und gut vermischen. Salat und Meerrettichquark zu den Waffeln servieren.

## Smörrebröd mit Bauernbrot

16 Stück

16 kleine Scheiben rustikales Bauernbrot  
125 g weiche Butter  
16 Salatblätter  
1 Zwiebel  
8 Scheiben magerer, durchwachsener Speck, 1 EL Speiseöl  
8 Scheiben Leberpastete  
8 Cornichons (aus dem Glas)  
16 Scheiben Roastbeef  
2 Tomaten  
1/4 Kästchen Kresse  
2 EL Sahnemeerrettich (aus dem Glas)  
frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 40 Minuten**

Insgesamt:

E: 147 g, F: 195 g, Kh: 371 g,  
kJ: 16152, kcal: 3856



1. Brotscheiben mit Butter bestreichen. Salatblätter waschen, trockentupfen oder -schleudern und auf die Brotscheiben legen. Zwiebel abziehen, zuerst in Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen.
2. Spekscheiben in einer Pfanne ohne Fett kross braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Speiseöl in dem Speckfett erhitzen, die Zwiebelringe darin hellbraun braten.
3. Acht Brotscheiben mit Leberpastete belegen, mit Spekscheiben, Zwiebelringen und Cornichons garnieren.
4. Die restlichen Brotscheiben mit je 2 Scheiben Roastbeef belegen. Tomaten waschen, trockentupfen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Kresse abspülen, trockenschütteln und abschneiden.
5. Sahnemeerrettich auf das Roastbeef geben und Tomatenscheiben darauf legen. Die Brote mit Kresse garnieren und mit Pfeffer bestreuen.

## Smörrebröd mit Braten und Makrele

8 belegte Brotscheiben

Für den kalten Schweinebraten mit Rotkohl und Pfirsich:

100 g Rotkohlstreifen, blanchiert  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
etwas Weißweinessig  
etwas Speiseöl  
4 runde Scheiben Vollkorn-Knäckebrot  
40 g Butter  
4 Pfirsichhälften (aus der Dose)  
4 Scheiben Schweinebraten  
grob gemahlener Pfeffer

Für die geräucherten Makrelenfilets mit Rührei und Kaviar:

2 Eier (Größe M)  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
40 g Butter  
4 Blätter Kopfsalat  
2 geräucherte Makrelenfilets  
4 Scheiben rustikales Graubrot  
2 EL deutscher Kaviar  
1 EL Dillspitzen  
frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Durchziehzeit**

Insgesamt (mit Braten und Makrele):

E: 115 g, F: 136 g, Kh: 162 g,  
kJ: 9819, kcal: 2342

**Einfach**

1. Für den kalten Schweinebraten Rotkohlstreifen in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, Essig und Speiseöl pikant würzen, etwa 30 Minuten durchziehen lassen.
2. Knäckebrotscheiben mit Butter bestreichen. Pfirsichhälften in einem



Smörgåsbord mit Braten und Makrele

- Sieb gut abtropfen lassen. Pfirsichhälften jeweils in einen Fächer schneiden.
- Knäckebrotscheiben mit je einer Schweinebratenscheibe belegen und mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen. Rotkohlsalat darauf anrichten und mit Pfirsichfächern garnieren.
  - Für die geräucherten Makrelenfilets Eier in einer Schüssel verschlagen, mit Salz und evtl. Pfeffer abschmecken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Eiermasse hinzugeben und bei mittlerer Hitze stocken lassen.
  - Salatblätter abspülen und trocken tupfen. Zuerst die Salatblätter, dann die Makrelenfilets auf den Brot scheiben verteilen. Rührei darauf geben, mit Kaviar und Dillspitzen garnieren, mit Pfeffer bestreuen.

**Tipp:**

Statt Pfirsichhälften können Sie auch Apfelspalten oder Birnenspalten und Blatt petersilie verwenden.

**Soleier, süß-sauer**

4 Portionen

8 Eier (Größe M)

**Für die Marinade:**

400 ml Wasser, 2 EL Salz  
2 EL Senfkörner  
100 ml Obstessig  
2 EL Rohrzucker  
10 weiße Pfefferkörner

**Zubereitungszeit: 15 Minuten, ohne Marinierzeit**

**Insgesamt:**

E: 57 g, F: 49 g, Kh: 6 g,  
kJ: 2901, kcal: 692

**Preiswert**

- Eier am runden Ende mit einem Eier pick anstechen, in kochendes Salzwasser geben, 7 Minuten kochen lassen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- Für die Marinade Wasser mit Salz, Senfkörnern, Essig, Zucker und Pfefferkörnern aufkochen lassen. Eierschalen rundherum anschlagen.
- Eier in die Marinade legen und min destens 24 Stunden ziehen lassen, aber nicht länger als 4 Tage.

**Beilage:** Vollkornbrot.

**Tipp:**

Die Eier halbieren, mit Senf, Worcester sauce, Essig und Speiseöl servieren.



Soleier, süß-sauer

## Rezeptvorschläge für ein nordisches Buffet

Für ein nordisches Buffet benötigen Sie für 10-12 Personen:

- 3 x Rezept **Gurkensuppe, kalt** Seite 145
- 2 x Rezept **Smörrebröd mit Braten und Makrele** Seite 354
- 2 x Rezept **Fischplatte, gemischt** Seite 98
- 1,5 x Rezept **Kartoffelsalat mit Gemüse** Seite 176
- 2 x Rezept **Schinkeneier, bunt** Seite 333
- 1 x Rezept **Kastenweißbrot** Seite 194

Außerdem:

Knäckebrot und etwa 12 Scheiben dunkles Vollkornbrot

### Vorbereitungen am Vortag:

- Im Laufe des Tages: • Gurkensuppe zubereiten, kalt stellen.
- Am Vorabend: • Rotkohl für Smörrebröd mit Bratenaufschliff marinieren.
- Am Vorabend: • Eier für die Schinkeneier kochen und abschrecken.
- Am Vorabend: • Kartoffelscheiben und Brühe für den Kartoffelsalat mit Gemüse mischen.
- Am Vorabend: • Hefeteig für das Kastenweißbrot zubereiten und zudeckt über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.

### Vorbereitungen am Tag des Buffets:

- 5 Stunden vorher: • Kastenweißbrot in der Form gehen lassen und backen.
- 3 Stunden vorher: • Schinkeneier fertig stellen, zudecken und kühl stellen.
- 2 Stunden vorher: • Smörrebröd belegen. Kartoffelsalat mit Gemüse fertig zubereiten.
- 1 Stunde vorher: • Die Räucherfischplatte anrichten.
- 1 Stunde vorher: • Gurkensuppe nochmals abschmecken.
- 1 Stunde vorher: • Knäckebrot, Vollkornbrot und Kastenweißbrot anrichten.

### Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:

- 3 x Rezept **Kartoffelsalat mit Speck und Zwiebeln** Seite 178
- 2 x Rezept **Schinkenterrine** Seite 336
- 1 x Rezept **Heringssalat** Seite 155
- 2 x Rezept **Gurkenscheiben, gefüllt** Seite 145
- 1 x Rezept **Kochmettwurst-Schnittchen** Seite 201
- 1,5 x Rezept **Westfälische Erdbeeren** Seite 408

## Sommer-Kaltschale mit Pfannkuchenstreifen

8 Portionen

### Für die Pfannkuchenstreifen:

- 175 g Weizenmehl
- 2 Eier (Größe M)
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 375 ml (1/2 l) Milch
- 125 ml (1/2 l) Mineralwasser

### Zum Backen:

- 60 g Butter oder Margarine

### Für die Kaltschale:

- 1 Pck. Dr. Oetker Pudding-Pulver
- Sahne-Geschmack
- 200 g Zucker
- 500 ml (1/2 l) Wasser
- 500 ml (1/2 l) Aprikosennektar
- 2 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker
- 1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Zitronenschale
- 1 Prise Salz
- 1 l Orangensaft
- 500 g Erdbeeren
- 8 Kugeln Vanille-Eis
- gewaschene, trockengetupfte Zitronenmelisseblättchen

**Zubereitungszeit: 55 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Backzeit: etwa 10 Minuten**

### Insgesamt:

E: 54 g, F: 83 g, Kh: 610 g,  
kj: 15049, kcal: 3595

### Erfrischend

1. Für die Pfannkuchenstreifen Mehl in eine Rührschüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Eier mit Zucker und Salz verrühren, Milch und

Mineralwasser unterschlagen. Etwas davon in die Vertiefung geben. Von der Mitte aus Eierflüssigkeit und Mehl verrühren. Nach und nach die restliche Eierflüssigkeit hinzugeben. Darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen.

2. Etwas von der Butter oder Margarine in einer kleinen Pfanne zerlassen. Eine dünne Teiglage hineingeben. Sobald die Ränder goldgelb sind, den Pfannkuchen vorsichtig mit einem Pfannenwender wenden und die zweite Seite goldbraun backen. Aus dem Teig 8 Pfannkuchen backen.

3. Die Pfannkuchen in feine Streifen schneiden und auf einem Backblech verteilen. Das Backblech in den Backofen schieben und die Pfannkuchenstreifen rösten.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C (vorgeheizt)

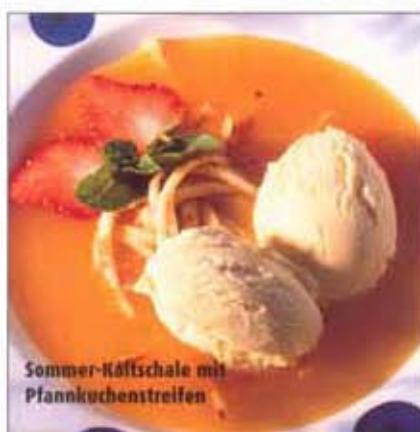
Heißluft: etwa 160 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 2-3 (vorgeheizt)

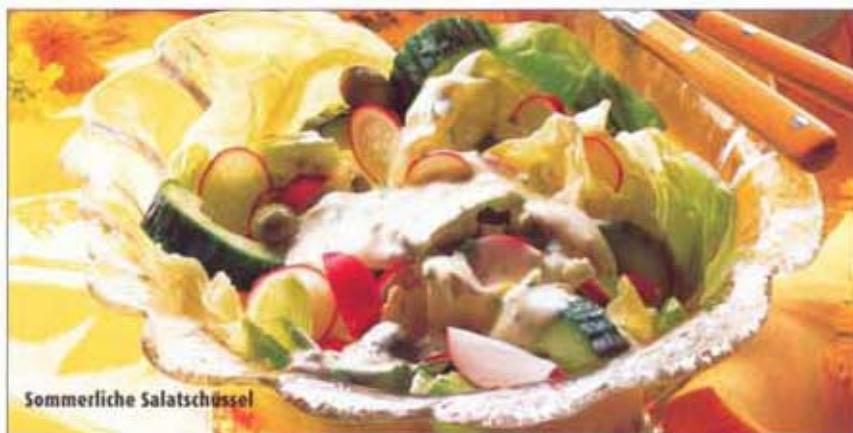
Backzeit: etwa 10 Minuten.

4. Die Pfannkuchenstreifen vom Backblech nehmen und erkalten lassen.

5. Für die Kaltschale Pudding-Pulver mit Zucker und 6 Esslöffeln Wasser anrühren. Restliches Wasser und Aprikosennektar mit Vanillin-Zucker, Zitronenschale und Salz zum Kochen bringen, angerührtes Pudding-Pulver einrühren und unter Rühren aufkochen lassen.



Sommer-Käftschaale mit Pfannkuchenstreifen



Sommerliche Salatschüssel

Topf von der Kochstelle nehmen und Orangensaft unterrühren, kalt stellen. Erdbeeren putzen, waschen, abtropfen lassen und entstielen. Erdbeeren in Würfel schneiden.

6. Erdbeerwürfel auf 8 Suppenteller verteilen und mit der Kaltschale auffüllen. Die Pfannkuchenstreifen und je 1 Eiskugel hinzufügen. Mit Melisseblättchen garnieren.

## Sommerliche Salatschüssel

8-10 Portionen

2 große Kopfsalate

2-3 Bund Radieschen

1 große Salatgurke

250 g grüne Oliven, mit Paprika gefüllt

### Für die Sauce:

150 g Edelpilzkäse (Blue Castello oder Bavaria blue)

1 Becher (150 g) Crème fraîche

6 EL Weißweinessig

100 ml Olivenöl

frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer  
etwas Zucker

3 EL gemischte, gehackte Kräuter,  
z. B. glatte Petersilie, Estragon,  
Pimpinelle, Sauerampfer

**Zubereitungszeit: 70 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 56 g, F: 219 g, Kh: 41 g,  
kJ: 9915, kcal: 2376

### Raffiniert

1. Von den Kopfsalaten die äußeren schlechten Blätter entfernen. Die restlichen Blätter vom Strunk lösen, die großen Blätter teilen, die Herzblätter ganz lassen. Salatblätter waschen und gut abtropfen lassen.

2. Radieschen putzen, waschen, trocken-tupfen und vierteln. Salatgurke gründlich waschen, längs halbieren und entkernen. Gurkenfleisch in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Salatzutaten in eine Schüssel geben und vermengen.

3. Die Hälfte der Oliven fein hacken, die restlichen Oliven halbieren oder ganz lassen.

4. Für die Sauce Edelpilzkäse durch ein Sieb streichen, mit Crème fraîche, Essig und Olivenöl verrühren. Mit Pfeffer und Zucker würzen.

5. Gehackte Oliven und Kräuter unter die Sauce rühren und über die Salatzutaten geben. Restliche Oliven darauf streuen und den Salat sofort servieren.

## Sommerliches Butterbrot

6 belegte Brotscheiben

2 Kopfsalatherzen

1/2 Kopf Lollo Rosso

80 g Rucola (Rauke)

1 Bund Radieschen

1 Topf Petersilie oder Kerbel

1 Topf Schnittlauch

Für die Vinaigrette:

2 EL Essig, z. B. Sherry-Essig

1 TL mittelscharfer Senf

4 EL Olivenöl

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

100 g Butter

6 dicke Scheiben Mischbrot

100 g gehobelter Parmesan-Käse

Zubereitungszeit: 40 Minuten

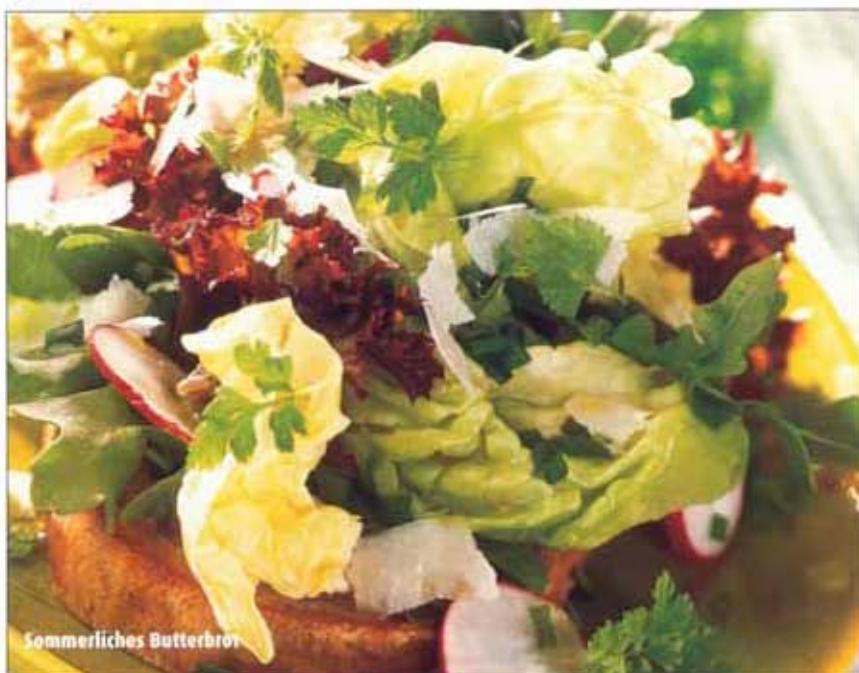
Insgesamt:

E: 59 g, F: 161 g, Kh: 125 g,

kJ: 9184, kcal: 2195

### Vegetarisch

1. Von den Kopfsalatherzen und dem Lollo Rosso äußere welke Blätter entfernen. Rucola verlesen, dicke Stängel entfernen. Salat waschen, trocken-tupfen oder -schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Von den Radieschen die Wurzelenden und das Grün entfernen. Radieschen waschen, trocken-tupfen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Petersilie oder Kerbel und Schnittlauch abspülen und trocken-tupfen. Die Petersilien- oder Kerbelblättchen von den Stängeln zupfen. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.
4. Für die Vinaigrette Essig mit Senf verrühren, Olivenöl unterschlagen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vorbereitete Salatblätter und Radieschenscheiben in einer Schüssel mischen, die Vinaigrette unterheben.
5. Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Die Brotscheiben darin von beiden Seiten rösten.



Sommerliches Butterbrot

6. Jede Brotscheibe mit dem Salat belegen. Die Butterbrote mit dem gehobelten Käse, den Petersilien- oder Kerbelblättchen und Schnittlauch-röllchen bestreut sofort servieren.

## Sommersalat, bunt

4 Portionen

8 Tomaten

200 g Rucola (Rauke)

1 Bund oder 1/2 Topf Schnittlauch

2 Dosen Artischockenherzen

(Abtropfgewicht je 210 g)

200 g Parmesan-Käse

40 g Pinienkerne

Für die Salatsauce:

1 Knoblauchzehe

3 EL Kräuteressig

8 EL Olivenöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 Hähnchenbrustfilets (je etwa 120 g)

2 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Insgesamt:

E: 150 g, F: 176 g, Kh: 33 g,

kJ: 9710, kcal: 2316

### Einfach – für Gäste

1. Tomaten waschen, abtrocknen, vierteln und die Stängelansätze heraus-schneiden. Rucola verlesen und dicke Stängel herausschneiden. Rucola waschen, trocken-tupfen oder -schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Schnittlauch abspülen, trocken-tupfen und in kleine Röllchen schneiden.



- Artischockenherzen in einem Sieb abtropfen lassen. Artischockenherzen halbieren oder vierteln. Parmesan-Käse in dünne Scheiben hobeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.
- Für die Salatsauce Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Essig mit Olivenöl und Knoblauch verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen, mit Pfeffer und Salz würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten anbraten und in etwa 10 Minuten fertig braten.
- Tomatenviertel mit Rucola und Artischockenherzen mischen und mit der Salatsauce vermengen. Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden und mit dem Käse zu dem Salat geben. Salat mit Pinienkernen und Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

**Beilage:**

Vollkornbaguette.

**Raffiniert - mit Alkohol**

- Für den Salat vom Blumenkohl die Blätter und schlechten Stellen entfernen. Kohl in winzige Röschen teilen, gründlich waschen und in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten bissfest garen. Röschen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen, gut abtropfen und abkühlen lassen.
- Eisbergsalat von den schlechten, äußeren Blättern befreien, Innenblätter lösen, in grobe Stücke zerteilen, waschen und gut abtropfen lassen.
- Salatgurke waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben hobeln. Kresse abspülen, abtropfen lassen und abschneiden. Tomaten waschen, abtrocknen und Stängelansätze entfernen. Tomaten in Scheiben schneiden.
- Eine große Salatschüssel mit den Eisbergsalatblättern auslegen. Gurkenscheiben, Brunnenkresse, Tomatenscheiben und Blumenkohlröschen vorsichtig mischen und auf den Salatblättern anrichten.
- Für die Sauce Roquefort mit einer Gabel zerdrücken, mit Sahne, Crème fraîche, Essig und Sherry verrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat gießen. Den Salat sofort servieren.

**Sommersalat mit Roquefordsauce**

8-10 Portionen

**Für den Salat:**

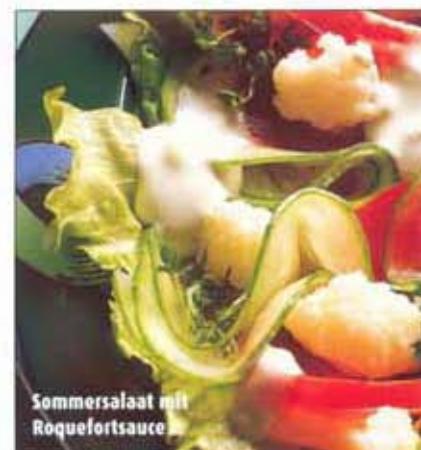
- 1 Kopf Blumenkohl
- 2 Köpfe Eisbergsalat
- 1 große Salatgurke
- 1 Pck. Gartenkresse
- 8-9 Tomaten

**Für die Sauce:**

- 200 g Roquefort-Käse
- 125 ml (1/4 l) Schlagsahne
- 1 Becher (150 g) Crème fraîche
- 3 EL Sherry-Essig
- 6 EL Sherry (fino)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Abkühlzeit****Insgesamt:**

E: 84 g, F: 153 g, Kh: 69 g,  
kJ: 8797, kcal: 2104



## Rezeptvorschläge für ein Picknick-Buffet

Für ein Picknick benötigen Sie für 10-12 Personen:

- 2 x Rezept **Speckschnecken** Seite 366
- 1,5 x Rezept **Sommerliche Salatschüssel** Seite 357
- 1,5 x Rezept **Spaghettisalat** Seite 360
- 2 x Rezept **Schnitzelrollen** Seite 342
- 3 x Rezept **Wiener Beerenkaltschale** Seite 409

Außerdem:

Brot oder Brötchen.

Vorbereitungen am Vortag:

- Speckschnecken backen.

Vorbereitungen am Tag des Buffets:

- 6 Stunden vorher: • Schnitzel für die Schnitzelrollen braten, erkalten lassen, füllen und verpacken.
- 4-5 Stunden vorher: • Für die sommerliche Salatschüssel Salate, Radieschen, Salatgurke und ganze Oliven vorbereiten und in einer verschließbaren Schüssel mischen.  
• Die Salatsauce mit Kräutern und gehackten Oliven zubereiten, separat transportieren und vor dem Essen unter den Salat mischen.
- 3 Stunden vorher: • Spaghettisalat zubereiten, verpacken und kühlen.
- 2-3 Stunden vorher: • Beeren für die Kaltschale mit den angegebenen Zutaten mischen und verpacken.  
• Die Dickmilch erst beim Picknick unterrühren.

Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:

- 1 x Rezept **Tomaten-Buchteln** Seite 384
- 3 x Rezept **Champignons, mariniert** Seite 54
- 1 x Rezept **Zucchinistäbchen, mariniert** Seite 423
- 2 x Rezept **Käsepäckchen, eingelegt** Seite 185
- 1,5 Rezept **Kräuterfleisch, mariniert** Seite 208
- plus Brot oder Brötchen.

## Spaghettisalat

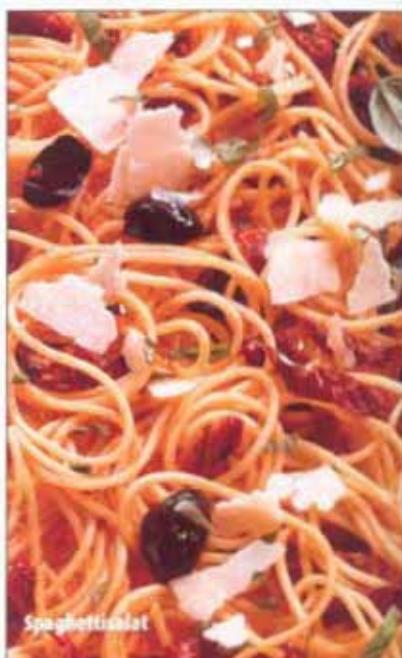
8-10 Portionen

- 750 g Spaghetti
- 5 l Wasser
- 5 gestr. TL Salz
- 2 Gläser getrocknete Tomaten in Öl (Abtropfgewicht je 340 g)
- 1 Glas (230 g) schwarze Oliven, trocken eingelegt
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL abgetropfte Kapern
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Bund Basilikum
- 8 EL Olivenöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 120 g frisch gehobelter Parmesan-Käse

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Insgesamt:

E: 202 g, F: 259 g, Kh: 716 g,  
kJ: 25639, kcal: 6129



**Schnell**

1. Spaghetti evtl. in Stücke brechen. Wasser in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Dann Salz und Spaghetti zugeben. Die Spaghetti im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung kochen lassen, dabei 4-5-mal umrühren.
2. Anschließend die Spaghetti in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
3. Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Oliven entsteinen und grob zerkleinern.
4. Knoblauch abziehen, fein hacken und in eine große Salatschüssel geben. Tomatenstreifen, Oliven, Kapern und Tomatenmark hinzufügen, gut vermischen, Spaghetti unterheben.
5. Basilikum abspülen und trocken-tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, Blättchen fein schneiden, mit Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce mit den Salatzutaten gut vermengen. Den Salat mit Parmesan-Käse bestreuen.

**Spaghettisülze**

4-6 Portionen

2 1/2 l Wasser

2 1/2 TL Salz

250 g Spaghetti

10 Blatt weiße Gelatine

300 g Möhren

160 g Knollensellerie

300 ml Gemüsebrühe

200 ml Schlagsahne

70 g geraspelter Parmesan-Käse

2 TL fein geschnittene

**Rosmarinnadeln**

1 TL fein geschnittene Thymianblättchen

1 gestr. TL Salz

frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Kühlzeit****Insgesamt:**

E: 77 g, F: 90 g, Kh: 197 g,

kJ: 8129, kcal: 1944

**Raffiniert**

1. Wasser in einem Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Salz und Spaghetti hinzufügen. Spaghetti im geöffneten Topf nach Packungsanleitung kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Dann die Spaghetti in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen und erkalten lassen.
2. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen. Möhren und Sellerie putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 4 cm lange feine Stifte schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Gemüestifte darin 2 Minuten kochen. Gemüestifte in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.
3. Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Topf von der Kochstelle nehmen. Gelatine leicht ausdrücken und in der heißen Brühe unter Rühren auflösen, etwas abkühlen lassen.
4. Sahne und Parmesan unter die Brühe rühren, mit Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Boden einer dichten Form (etwa 1,5 l Inhalt) etwa 1 cm hoch mit der Sülzenflüssigkeit bedecken. Die Form für etwa 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.



5. Ein Drittel der Spaghetti längs in die Form schichten, etwa die Hälfte der Möhren- und Selleriestifte darauf verteilen. Wieder ein Drittel der Spaghetti längs darauf schichten. Etwa die Hälfte der Sülzenflüssigkeit darauf geben.

6. Restliche Möhren- und Selleriestifte darauf geben. Zuletzt die restlichen Spaghetti längs einschichten. Mit der restlichen Sülzenflüssigkeit begießen. Die Form für mindestens 6 Stunden oder über Nacht kalt stellen.

7. Zum Servieren die Form kurz in heißes Wasser tauchen. Die Sülze auf eine Platte stürzen.

**Tipp:**

Mit frischem Salat und Basilikum-Pesto (Seite 26) servieren.

## Spanische Bauernsuppe

6 Portionen

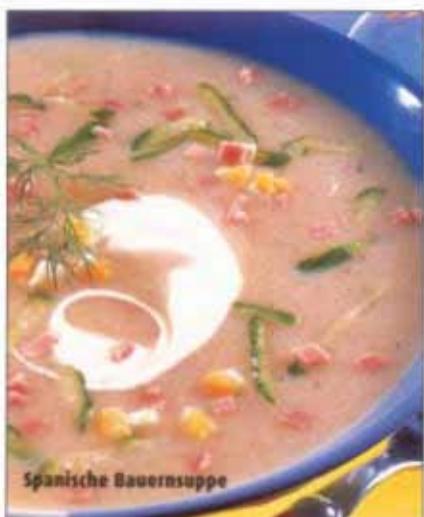
250 g Rindfleisch (ohne Knochen)  
 250 g Lammfleisch (ohne Knochen)  
 4 EL Speiseöl  
 1 Zwiebel  
 1-2 Knoblauchzehen  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 gerebelter Thymian  
 gerebeltes Basilikum  
 2 l Fleischbrühe  
 200 g Kartoffeln  
 200 g Möhren  
 2 Stangen Porree (Lauch)  
 300 g TK-Erbsen  
 1 Paar grobe Mettwürstchen (Rauchenden)  
 100 g roher Schinken  
 grob gehackte Petersilie

**Zubereitungszeit: 90 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 177 g, F: 173 g, Kh: 89 g,  
 kj: 10940, kcal: 2620

**Gut vorzubereiten**



spanische Bauernsuppe

1. Rind- und Lammfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Speiseöl in einem großen Topf erhitzen. Fleischwürfel von allen Seiten darin anbraten.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden, zu den Fleischwürfeln geben und mitbraten lassen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian, Basilikum und Knoblauch würzen.
3. Fleischbrühe hinzugießen, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 30 Minuten leicht kochen lassen.
4. Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen. Möhren putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen. Möhren und Kartoffeln in Würfel schneiden. Porree putzen, die Stangen längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden, evtl. nochmals waschen.
5. Kartoffel-, Möhrenwürfel und Porreestreifen in die Suppe geben, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 30 Minuten kochen lassen. Etwa 10 Minuten vor Beendigung der Garzeit Erbsen hinzugeben.
6. Mettwürstchen in Scheiben und Schinken in Streifen schneiden. Beide Zutaten kurz vor Beendigung der Kochzeit in die Suppe geben und mit erhitzen.
7. Die Suppe mit Petersilie bestreuen.

## Spargelsalat mit Garnelen

8-10 Portionen

600 g TK-Garnelen, gekocht, ohne Schale  
 750 g weißer Spargel  
 500 g grüner Spargel  
 250 g Zuckerschoten



**Für die Sauce:**

250 g Salatmayonnaise  
 6 EL Schlagsahne  
 3-4 EL Sherry medium  
 2 EL Zitronensaft  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer

100 g Feldsalat  
 1/2 Kopf Lollo Bionda

1-2 kleine Bio-Limetten (unbehandelt, ungewachst)  
 rosa Pfefferbeeren

**Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Auftau- und Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 124 g, F: 165 g, Kh: 70 g,  
 kj: 9729, kcal: 2321

**Etwas teurer**

1. Garnelen bei Zimmertemperatur auftauen lassen.
2. Den weißen Spargel von oben nach unten schälen, darauf achten, dass die Schalen vollständig entfernt, die Köpfe aber nicht verletzt werden. Die

unteren Enden abschneiden (holzige Stellen vollkommen entfernen). Den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen und die unteren Enden abschneiden. Spargel waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Spargelstücke in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten bissfest garen. Spargelstücke in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.

- Zuckerschoten putzen und die Enden abschneiden. Schoten waschen und in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten bissfest garen. Schoten kurz in kaltes Wasser geben (damit sie ihre Farbe behalten), abtropfen und abkühlen lassen. Garnelen unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit den Spargelstücken und Zuckerschoten in eine Schüssel geben und vermengen.
- Für die Sauce Mayonnaise mit Sahne, Sherry und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Salate putzen, Blätter lösen, abspülen und abtropfen lassen. Die Sauce zu den vorbereiteten Salatzutaten geben und vorsichtig untermengen. Die Salatblätter auf eine Platte legen und den Salat darauf anrichten.
- Limetten heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Limittenscheiben an den Salat legen und mit rotem Pfeffer bestreuen.

**Tipp:** Den Salat mit Toastbrot servieren. Zusätzlich 1 Orange filetieren, Filets in Stücke schneiden und unter den Salat geben. Den Salat als Vorspeise reichen.

#### Abwandlung Foto:

Den Salat mit einer Sauce ohne Mayonnaise zubereiten. Dazu 6 Esslöffel Weißweinessig mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren, 100 ml Olivenöl unterschlagen.

## Spargelsülze mit Eier-Vinaigrette

6 Portionen

10 Blatt weiße Gelatine  
500 g weißer Spargel  
250 ml (1/4 l) Wasser  
Salz, Zucker  
500 ml (1/4 l) Gemüsebrühe  
6 EL Sherry  
4-6 EL Sherryessig  
frisch gemahlener Pfeffer  
1-2 Bund Kerbel  
1 Bund Schnittlauch

#### Für die Eier-Vinaigrette:

2 hart gekochte Eier  
1 kleine Zwiebel  
3 EL Sherryessig  
5 EL Olivenöl

**Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Kühlzeit**

#### Insgesamt:

E: 40 g, F: 76 g, Kh: 21 g,  
kJ: 4265, kcal: 1020

#### Dauert länger - gut vorzubereiten

- Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen. Den Spargel von oben nach unten schälen. Darauf achten, dass die Schalen vollständig entfernt, die Köpfe aber nicht verletzt werden. Die unteren Enden abschneiden (holzige Stellen vollkommen entfernen). Spargel waschen und abtropfen lassen.
- Wasser mit Salz und Zucker in einem großen Topf zum Kochen bringen. Spargel hinzufügen, zum Kochen bringen und in 12-15 Minuten gar kochen. Spargel in einem Sieb abtropfen lassen, dabei das Spargelwasser auf-

fangen. Spargel in Stücke schneiden.

- Spargelwasser mit Brühe auf 700 ml auffüllen und in einen Topf geben.
- Die ausgedrückte Gelatine in einem kleinen Topf mit etwas von der heißen Spargelbrühe unter Rühren erwärmen (nicht kochen), bis sie völlig gelöst ist. Restliche Spargelbrühe hinzugießen. Sherry und Essig hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, kalt stellen.
- Kerbel und Schnittlauch abspülen und trocken tupfen. Von dem Kerbel die Blättchen von den Stängeln zupfen. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Wenn die Spargelbrühe anfängt dicklich zu werden, Spargelstücke mit Kerbelblättchen und Schnittlauchröllchen vermischen und in 6 Schälchen gleichmäßig verteilen. Die Brühe hinzugießen, bis die Spargel-Kräuter-Mischung bedeckt ist, kalt stellen und ersticken lassen. Dann restliche Spargelbrühe darüber gießen. Die Sülze mindestens 6 Stunden kalt stellen und vollständig ersticken lassen.
- Für die Eier-Vinaigrette Eier pellen, Zwiebel abziehen. Eier und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Essig und Olivenöl vorsichtig untermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- Die Spargelsülze mit einem scharfen Messer vom Rand lösen und aus den Schüsseln auf Teller stürzen (evtl. vorher kurz in heißes Wasser setzen). Spargelsülze mit der Eier-Vinaigrette überziehen und servieren.



Spargelsülze mit Eier-Vinaigrette

## Rezeptvorschläge für ein Wahlparty-Buffet

Für ein Wahlparty-Buffet benötigen Sie für 10-12 Personen:

- 1 x Rezept **Gemüsesülze** Seite 133
- 1,5 x Rezept **Ajvar** Seite 6
- 3 x Rezept **Frikadellen** Seite 116
- 1,5 x Rezept **Spaghettisalat** Seite 360
- 3 x Rezept **Maissalat** Seite 233
- 1 x Rezept **Kräcker mit zweierlei Käsecreme** Seite 206
- 3 x Rezept **Orangen-Kokos-Tiramisu** Seite 267

Außerdem:

etwa 5 Baguettebrote.

**Vorbereitungen am Vortag:**

- Gemüsesülze zubereiten und kalt aufbewahren.
- Ajvar zubereiten, bis zum Verzehr kalt stellen, evtl. kurz vorher nachwürzen und zu den Frikadellen servieren.

**Vorbereitungen am Tag des Buffets:**

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 5 Stunden vorher: | • Frikadellen zubereiten und bis zum Servieren kalt aufbewahren.                            |
| 4 Stunden vorher: | • Spaghettisalat zubereiten und kalt gestellt durchziehen lassen.                           |
| 3 Stunden vorher: | • Maissalat zubereiten, zudecken und kalt aufbewahren, evtl. kurz vor dem Essen nachwürzen. |
| 2 Stunden vorher: | • Orangen-Kokos-Tiramisu zubereiten und kalt stellen.                                       |
| 1 Stunde vorher:  | • Käsecreme für die Kräcker zubereiten, auf die Kräcker streichen und garnieren.            |
| Kurz vorher:      | • Gemüsesülze stürzen und evtl. aufschneiden.   |
|                   | • Baguettes aufschneiden und anrichten.   |

Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:

- 2 x Rezept **Gemüse-Schinken-Sülze** Seite 132
  - 1 x Rezept **Wurstsalat** Seite 410
  - 2 x Rezept **Eier, gefüllt mit Gemüsemus** Seite 76
  - 3 x Rezept **Bohnensalat mit Kasseler** Seite 36
  - 1 x Rezept **Schwarzbrottaler** Seite 344
- plus Brot oder Brötchen.

## Spargelsülze mit Kräutern

1 kg weißer Spargel  
 375 ml (1/4 l) Salzwasser  
 1 TL Zucker  
 20 g Butter  
 40 g Porree (Lauch)  
 40 g Möhren  
 40 g Knollensellerie  
 12 Blatt weiße Gelatine  
 800 ml kräftiger Kalbsfond  
 100 ml Weißweinessig  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer

**Für die Sauce:**

3 EL Delikatessmayonnaise  
 1 Becher (150 g) Crème fraîche  
 150 g Naturjoghurt  
 100 ml Schlagsahne  
 1/2 TL mittelscharfer Senf  
 1/2 TL Zitronensaft  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
 1 Prise Zucker  
 3 EL gemischte, gehackte Kräuter, z. B. Kerbel, Petersilie

**Zubereitungszeit: 70 Minuten, ohne Gelierzeit**

**Insgesamt:**

E: 51 g, F: 145 g, Kh: 41 g,  
 kj: 7168, kcal: 1721

**Für Gäste – gut vorzubereiten**

1. Spargel von oben nach unten schälen, die unteren Enden abschneiden (holzige Stellen vollkommen wegschneiden). Spargel abspülen und in kochendem Salzwasser mit Zucker und Butter etwa 15 Minuten kochen. Spargel mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

2. Porree, Möhren und Sellerie putzen, waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Gemüsestücke kurz in kochendem Wasser blanchieren (Porree etwa 3 Minuten, Möhren und Sellerie je etwa 6 Minuten). Gemüsestücke in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.

3. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen. Etwa Kalbsfond erhitzen (nicht kochen). Gelatine leicht ausdrücken und unter Rühren in dem Kalbsfond auflösen, dann mit dem restlichen Kalbsfond

verrühren, Essig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Etwas von dem Kalbsfond in eine Terrinenform geben, schichtweise Spargel und Gemüse einlegen, kalt stellen und fest werden lassen. Wieder etwas Fond hinzugießen und Spargel mit dem Gemüse einschichten, kalt stellen. Den Vorgang so oft wiederholen, bis der Spargel und das Gemüse eingeschichtet sind. Die Spargelsülze etwa 6 Stunden kalt stellen.
5. Für die Sauce Mayonnaise mit Crème fraîche, Joghurt, Sahne, Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrüh-

ren, Kräuter unterrühren.

6. Die Form kurz in heißes Wasser stellen, dann die Sülze vorsichtig stürzen, mit einem elektrischen Messer in Scheiben schneiden und mit der Sauce anrichten.

**Beilage:**

Toast oder Baguette.

**Tipp:**

Sülze 1 Tag vor dem Verzehr zubereiten. Besser lässt sich die Sülze lösen, wenn die Form vorher mit Frischhaltefolie ausgelegt wird.



Spargelsülze mit Kräutern

# Speck-Quiche

6-8 Portionen

## Für den Knetteig:

200 g Weizenmehl  
1 gestr. TL Dr. Oetker Backin  
1/2 gestr. TL Salz  
3 EL kalte Milch oder Wasser  
100 g Butter oder Margarine

## Für den Belag:

3 Zwiebeln  
250 g Schinkenspeck  
2 Eier (Größe M)  
1 Becher (150 g) Crème fraîche  
3 EL Milch  
1 Msp. frisch gemahlener Pfeffer  
Kümmelsamen  
1 Pck. (25 g) TK-Petersilie

**Zubereitungszeit: 45 Minuten,**

**ohne Abkühlzeit**

**Backzeit: etwa 40 Minuten**

## Insgesamt:

E: 95 g, F: 168 g, Kh: 168 g,  
kJ: 10809, kcal: 2589

## Für Gäste

1. Für den Teig Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Salz, Milch oder Wasser und Butter oder Margarine hinzufügen. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe gut durcharbeiten.
2. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verketten. Sollte er kleben, ihn in Folie gewickelt eine Zeit lang kalt stellen.
3. Zwei Drittel des Teiges auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer runden Platte (Ø 30 cm) ausrollen und in eine Tarteform (Ø 28 cm, Boden gefettet) legen. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Die
4. Die Form auf einen Kuchenrost stellen. Den Boden etwas abkühlen lassen.
5. Restlichen Teig zu einer Rolle formen, sie als Rand auf den vorgebackenen Boden legen und so an die Form drücken, dass ein etwa 2 cm hoher Rand entsteht.
6. Für den Belag Zwiebeln abziehen. Zwiebeln und Schinkenspeck in kleine Würfel schneiden. Eier mit Crème fraîche, Milch, Pfeffer und Kümmel gut verrühren. Petersilie, Zwiebel- und Speckwürfel unterrühren.
7. Die Masse gleichmäßig auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Die Form wieder auf dem Rost in den Backofen schieben und die Quiche bei gleicher Backofeneinstellung in etwa 30 Minuten fertig backen.
8. Die Form auf einen Kuchenrost stellen. Die Quiche abkühlen lassen. Lauwarm oder kalt servieren.

Form auf dem Rost in den Backofen schieben und den Boden vorbacken.  
Ober-/Unterhitze: 180-200 °C  
(vorgeheizt)

Heißluft: 160-180 °C (vorgeheizt)

Gas: etwa Stufe 3 (vorgeheizt)

Backzeit: etwa 10 Minuten.

7. Die Masse gleichmäßig auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Die Form wieder auf dem Rost in den Backofen schieben und die Quiche bei gleicher Backofeneinstellung in etwa 30 Minuten fertig backen.

8. Die Form auf einen Kuchenrost stellen. Die Quiche abkühlen lassen. Lauwarm oder kalt servieren.

**Tipp:** Die Quiche mit einem frischen Salat servieren.

# Speckschnecken

Etwa 40 Stück

## Zum Vorbereiten:

100 g fetter Speck

## Für den Knetteig:

200 g Weizenmehl  
1/2 gestr. TL Salz  
1 Ei (Größe M)  
2-3 EL kaltes Wasser  
Mehl zum Bestäuben





**Für die Füllung:**

1-2 Bund Schnittlauch  
4 gestr. EL Semmelbrösel  
200 g Baconscheiben (Frühstücksspeck)  
frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Kühlzeit**

**Backzeit: 15-20 Minuten je Backblech**

**Insgesamt:**

E: 69 g, F: 156 g, Kh: 186 g,  
kj: 10100, kcal: 2413

1. Zum Vorbereiten Speck in kleine Würfel schneiden, in eine Pfanne geben, bei mittlerer Hitze ausbraten und abkühlen lassen.
2. Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben. Salz, Speckwürfel mit dem Speckfett, Ei und Wasser hinzufügen. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe gut durcharbeiten.
3. Anschließend auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig mit Mehl

bestäuben und zugedeckt etwa 1 Stunde kalt stellen.

4. Für die Füllung Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauchröllchen mit etwas von den Semmelbröseln mischen.
5. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (etwa 30 x 50 cm) ausrollen. Baconscheiben nebeneinander auf den Teig legen, mit Pfeffer und den restlichen Semmelbröseln bestreuen. Schnittlauchröllchen-Semmelbrösel-Mischung darauf verteilen.
6. Den Teig von der längeren Seite her aufrollen. Die Teigrolle mit einem scharfen Messer in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Teigschnecken auf Backbleche (mit Backpapier belegt) legen. Die Backbleche nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den Backofen schieben. Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt)  
Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt)  
Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt)  
Backzeit: 15-20 Minuten je Backblech.
7. Die Spekschnecken mit dem Backpapier von den Backblechen auf mit Küchenpapier belegte Kuchenroste ziehen. Spekschnecken erkalten lassen.

**Tipp:**

Die Spekschnecken lassen sich gut einfrieren und aufgetaut im vorgeheizten Backofen bei der oben angegebenen Backofeneinstellung in 2-3 Minuten aufbacken. Spekschnecken mit einem Bier servieren.



Spinatsalat mit Buttermilchdressing

## Spinatsalat mit Buttermilchdressing

8-10 Portionen

1 kg junger Blattspinat

300 g Cocktailltomaten

300 g Champignons

2 Bund Frühlingszwiebeln

Für das Buttermilchdressing:

125 ml (1/4 l) Buttermilch

3 EL Zitronensaft

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

etwas Zucker

100 ml Speiseöl

### Zum Bestreuen:

250 g zerbrockelter Edelpilzkäse

(z. B. Roquefort)

5 TL Sesamsamen, geschält

Zubereitungszeit: 50 Minuten

### Insgesamt:

E: 97 g, F: 194 g, Kh: 56 g,

kJ: 9924, kcal: 2373

### Vegetarisch

1. Spinat putzen und die Stiele entfernen. Blätter gründlich waschen und abtropfen lassen. Blätter evtl. etwas klein schneiden.

2. Cocktailltomaten waschen, trocken tupfen, halbieren oder vierteln. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden.
3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden.
4. Für das Dressing Buttermilch mit Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, Speiseöl unterschlagen.
5. Spinat mit Cocktailltomaten, Champignonscheiben und Frühlingszwiebelringen in einer Schüssel oder auf Tellern anrichten, mit dem Buttermilchdressing übergießen, mit Edelpilzkäse und Sesam bestreuen, sofort servieren.

## Spinattaler, klein

12 Stück

1/2 Pck. (225 g) TK-Blattspinat

150 g Speisequark (Magerstufe)

2 Eier (Größe M)

50 g Hartweizengrieß

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

frische geriebene Muskatnuss

5 EL Speiseöl

2-3 Tomaten

150 g Mozzarella-Käse

12 Basilikumblättchen

### Außerdem:

Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Auftau- und Abkühlzeit

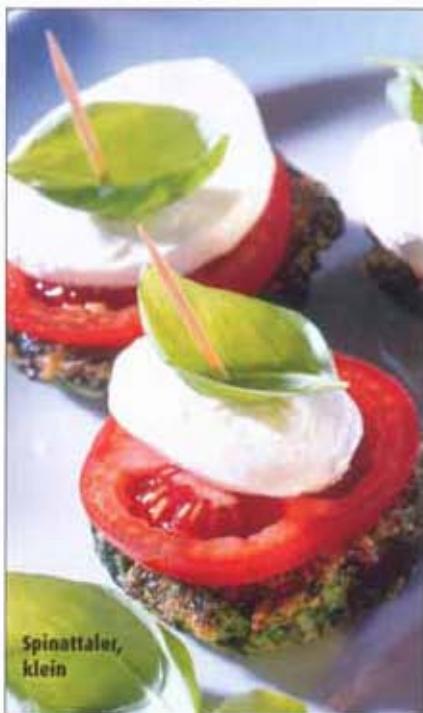
### Insgesamt:

E: 75 g, F: 93 g, Kh: 47 g,

kJ: 5614, kcal: 1340

**Einfach**

1. Spinat auftauen lassen, anschließend ausdrücken, hacken und in eine Schüssel geben. Quark, Eier und Grieß unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. Speiseöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Jeweils einige Portionen Teig hineingeben, mit einem Löffel zu Taler formen und von beiden Seiten goldbraun backen. Die Taler aus der Pfanne nehmen und erkalten lassen. Auf diese Weise 12 Taler backen.
3. Tomaten waschen, abtrocknen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
4. Die Spinattaler mit je 1 Tomaten- und Mozzarellascheibe belegen, mit Holzstäbchen feststecken. Basilikumblättchen abspülen und trockentupfen. Die Spinattaler mit je einem Basilikumblättchen garnieren.

**Rezeptvorschläge für ein Frühlings-Buffet**

Für ein Frühlings-Buffet benötigen Sie für 10-12 Personen:

- 2 x Rezept **Lachscremeschnittchen** Seite 216
- 3 x Rezept **Frühlingsbrötchen** Seite 119
- 2 x Rezept **Spargelsülze mit Kräutern** Seite 364
- 4 x Rezept **Hähnchenbrustscheiben, pikant gebraten** Seite 147
- 2 x Rezept **Mai-Gouda-Carpaccio** Seite 232

Außerdem:

etwa 12 Scheiben Bauern- oder Volkornbrot, 2-3 Baguettebrote und evtl. Maiskräcker

**Vorbereitungen am Vortag:**

- Im Laufe des Tages:
- Lachscreme für die Lachscremeschnittchen zubereiten.
  - Spargelsülzen und Sauce zubereiten und kalt stellen.
  - Gemüse-Sardellen-Mischung für die Hähnchenbrustscheiben zubereiten und kalt stellen.
- Am Abend:
- Hefeteig für die Frühlingsbrötchen zubereiten, über Nacht zugedeckt in einer Schüssel im Kühlschrank gehen lassen.

**Vorbereitungen am Tag des Buffets:**

- 5 Stunden vorher:
- Fleisch für die Hähnchenbrustscheiben braten und die vorbereitete Mischung darauf geben.
- 4 Stunden vorher:
- Teig für Frühlingsbrötchen kneten, formen und wie beschrieben fertig stellen.
  - Quark zubereiten und bis zum Gebrauch kühlen.
- 3 Stunden vorher:
- Käse für das Mai-Gouda-Carpaccio hobeln und auf 1-2 Platten anrichten, Obst vorbereiten, Dressing zubereiten.
  - Spargelsülzen stürzen und mit der Sauce anrichten.
- 2 Stunden vorher:
- Lachscremeschnittchen zubereiten. Hähnchenbrustscheiben garnieren.
- Kurz vorher:
- Mai-Gouda-Carpaccio fertig stellen.
  - Baguette aufschneiden und mit Brot und Kräckern anrichten.

**Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:**

- 2 x Rezept **Roastbeef auf Knäckebrot** Seite 312
  - 2 x Rezept **Schnittchen mit Grünkernpaste** Seite 339
  - 2 x Rezept **Lachsterrine** Seite 223
  - 1,5 x Rezept **Kartoffelsalat von Erstlingen** Seite 179
  - 1,5 x Rezept **Löwenzahnsalat mit Orangen und Putenbrust** Seite 230
- plus Brot.

## Sprossenaufstrich

0 Portionen (etwa 500 g)

200 g frische, gemischte Sprossen, z. B. Mungobohnen- und Sojasprossen  
1 Bund glatte Petersilie  
160 g Joghurt-Salat-Creme  
80 g Speisequark (20 % Fett)  
3 EL Weizenkeime (Granulat)  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
Zucker

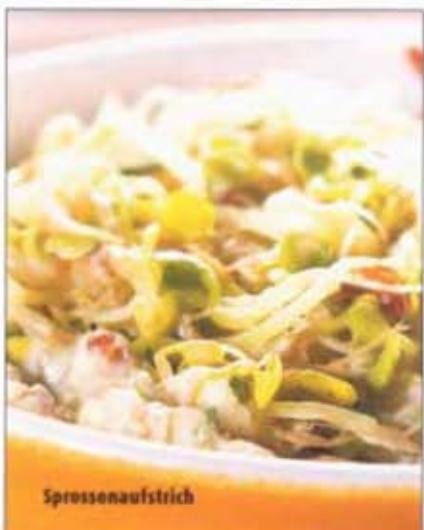
**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 33 g, F: 58 g, Kh: 50 g,  
kJ: 3595, kcal: 859

### Für Gäste

1. Die Sprossen in ein Sieb geben, unter fließendem kalten Wasser abspülen und gut abtropfen lassen (evtl. auf Küchenpapier legen). Sprossen je nach Größe in kleinere Stücke schneiden.
2. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen fein hacken. Joghurt-Salat-Creme mit Quark verrühren.



**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 34 g, F: 71 g, Kh: 5 g,  
kJ: 3353, kcal: 802

### Schnell

1. Staudensellerie putzen und die harten Außenfäden abziehen. Selleriestängel waschen und trockentupfen.
2. Käse mit einer Gabel zerdrücken. Sahne nach und nach unterrühren. So lange rühren, bis eine geschmeidige Masse entstanden ist.
3. Die Käsecreme in die Selleriestangen füllen. Die Stangen in 16 Stücke schneiden.
4. Ein Drittel der Selleriestücke mit grobem Pfeffer bestreuen, ein Drittel mit Paprika bestäuben und die restlichen Selleriestücke mit den Kräuterzweigen garnieren.

### Tipp:

Raffiniert ist es auch, einen Avocado-Dip in die Selleriestangen zu füllen. Dazu das Fruchtfleisch einer reifen Avocado mit 2 Teelöffeln Zitronensaft und 75 g Frischkäse pürieren. Mit Salz und Pfeffer und evtl. nach Belieben mit einer abgezogenen, zerdrückten Knoblauchzehe abschmecken. Allerdings müssen die mit Avocado gefüllten Selleriestangen sofort verzehrt werden, da sie schnell braun werden.

## Staudensellerie mit Roquefort

16 Stück

4 Stängel Staudensellerie (etwa 200 g ohne Grün)  
150 g Roquefort-Käse  
6 EL Schlagsahne  
frisch grob gemahlener Pfeffer  
Paprikapulver edelsüß  
einige Kräuterzweige, z. B. Kerbel

## Staudensellerie-Salat

8-10 Portionen

2 Staudensellerie (etwa 1 kg)  
3 Birnen, 3 Äpfel  
etwas Zitronensaft  
2 rote Paprikaschoten

**Für die Gorgonzolacreme:**

200 g Gorgonzola-Käse  
1 Becher (150 g) Crème fraîche  
5 EL Milch  
4-5 EL Weinbrand  
Salz  
etwas Zucker  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
80 g Haselnusskerne, grob gehackt

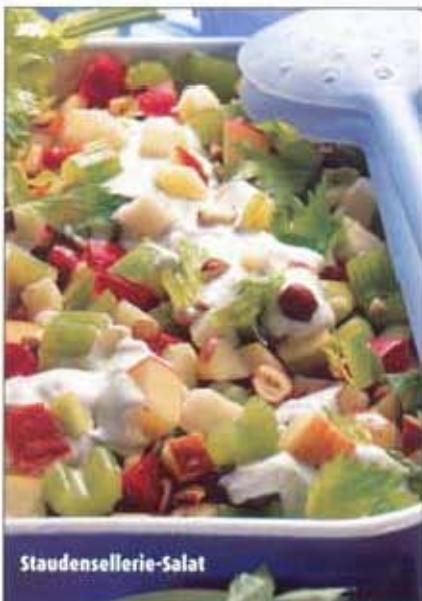
**Zubereitungszeit: 60 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 66 g, F: 164 g, Kh: 140 g,  
kj: 10125, kcal: 2427

**Raffiniert – mit Alkohol**

1. Staudensellerie putzen und die harten Außenfäden abziehen. Sellerie waschen und abtropfen lassen. Die Stangen in etwa 1 cm große Stücke schneiden, das zarte Blattgrün beiseite legen und später fein geschnitten mit unter den Salat heben. Selleriestücke in kochendem Wasser etwa 2 Minuten garen, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.



2. Birnen und Äpfel waschen, abtrocknen, vierteln, entkernen, in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft mischen. Paprika halbieren, entstielten, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trocken tupfen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
3. Für die Gorgonzolacreme Gorgonzola in eine Salatschüssel geben, mit einer

Gabel fein zerdrücken. Crème fraîche, Milch und Weinbrand unterrühren, mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen.

4. Die vorbereiteten Salatzutaten zur Gorgonzolacreme geben und untermischen. Den Salat nochmals abschmecken und gehackte Haselnusskerne unterheben. Den Salat sofort servieren.

## Rezeptvorschläge für einen Spieleabend

**Für ein Buffet für einen Spieleabend benötigen Sie für 10-12 Personen:**

- 2 x Rezept **Zwiebelkuchen-Häppchen** Seite 425
- 2 x Rezept **Staudensellerie mit Roquefort** Seite 370
- 4 x Rezept **Chips mit Paprika-Dip** Seite 58
- 2 x Rezept **Chips mit Avocado-Dip** Seite 58
- 3 x Rezept **Konfettisalat** Seite 203

**Außerdem:**

Chips, Nachos oder Salzgebäck zum Dippen.

**Vorbereitungen am Tag des Buffets:**

- 6 Stunden vorher: • Zwiebelkuchen für die Häppchen backen.
- 5 Stunden vorher: • Paprika-Dip für die Chips zubereiten und kalt stellen.
- 4 Stunden vorher: • Konfettisalat zubereiten.
- 3 Stunden vorher: • Für die Staudensellerie mit Roquefort den Käse in die Selleriestangen füllen, zudecken und kalt stellen.
- 1-2 Stunden vorher: • Avocado-Dip für die Chips zubereiten und kalt stellen.
- Kurz vorher: • Die gefüllten Staudenselleriestangen garnieren.  
• Paprika-Dip und Avocado-Dip nochmals abschmecken.  
• Chips, Nachos oder Salzgebäck anrichten.

**Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:**

- 2 x Rezept **Speck-Quiche** Seite 366
  - 1,5 x Rezept **Sardellen-Toast-Schnittchen** Seite 326
  - 2 x Rezept **Smörrebröd mit Bauernbrot** Seite 354
  - 2 x Rezept **Käsesalat in Tomaten** Seite 188
  - 3 x Rezept **Orangen-Kokos-Tiramisu** Seite 267
- plus etwas Salz- oder Laugengebäck.

## Steinpilz-Pesto

1 Glas (etwa 150 ml)

10 g getrocknete Steinpilze  
125 ml (1/4 l) heißes Wasser  
30 g Pinienkerne  
1 Knoblauchzehe  
100 ml kalt gepresstes Olivenöl  
1 gestr. TL gekörnte Gemüsebrühe  
1 Stängel Minze  
50 g frisch geriebener Parmesan-Käse  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Einweichzeit**

**Insgesamt:**

E: 27 g, F: 133 g, Kh: 4 g,  
kj: 5429, kcal: 1297

### Für Gäste

1. Steinpilze in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen, in eine Schale geben, mit heißem Wasser übergießen

und etwa 20 Minuten einweichen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen.

2. Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Steinpilze in einem Sieb abtropfen lassen, dabei das Einweichwasser auffangen. Steinpilze klein hacken.
3. Einen Esslöffel Olivenöl erhitzen. Knoblauchwürfel darin andünsten. Gehackte Steinpilze mit dem Einweichwasser und der gekörnten Brühe hinzugeben und etwa 5 Minuten dünsten.
4. Minze abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen grob hacken.
5. Steinpilze mit der Flüssigkeit, Pinienkernen, Minzeblättchen, Parmesan-Käse und restlichem Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Mixstab pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:** Falls die Pestomasse geronnen ist, sie in einem kleinen Topf unter Röhren erwärmen (nicht kochen lassen), erkalten lassen.



Steinpilz-Pesto

## Stilton-Dip

4 Portionen

2-3 Frühlingszwiebeln  
1 Stange Staudensellerie  
3 EL Portwein  
100 g Crème fraîche  
125 ml (1/4 l) Schlagsahne  
100 g Stilton-Käse  
Salz  
frisch gemahlener, weißer Pfeffer

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 33 g, F: 109 g, Kh: 20 g,  
kj: 5187, kcal: 1244

### Raffiniert – mit Alkohol

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und grob zerkleinern. Staudensellerie putzen und die harten Außenfäden abziehen. Sellerie waschen, abtropfen lassen und ebenfalls grob zerkleinern. Nach Belieben einige Selleriestücke zum Garnieren beiseite legen.
2. Frühlingszwiebel- und Selleriestücke in einen hohen Rührbecher geben, Portwein, Crème fraîche und Sahne hinzufügen, mit einem Mixstab pürieren. Käse zerdrücken und unterrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Nach Belieben die beiseite gelegten Selleriestücke in dünne Scheiben schneiden. Den Dip damit garnieren.

### Tipp:

Zu rohem Gemüse reichen, z. B. Zucchini, Paprikaschoten, Möhren.



Stilton-Dip

## Sülze von Shrimps mit Wachteleiern

4 Portionen

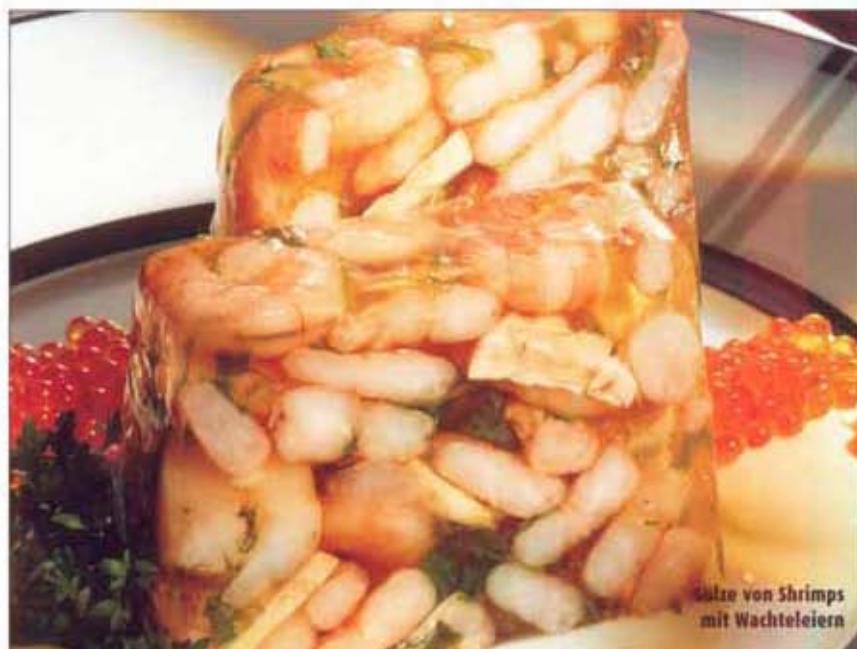
8 Blatt weiße Gelatine  
 250 ml (1/4 l) Fischfond  
 100 ml Weißwein  
 50 ml Wermut (Noilly Prat)  
 240 g Shrimps, gekocht, ohne Schale  
 60 g blanchierte Champignonscheiben  
 1 EL Kerbelblättchen  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 4 EL Crème fraîche  
 1 Pck. Kresse  
 1 EL Forellenkaviar  
 4 gekochte Wachteleier (aus dem Glas)

Zubereitungszeit: 35 Minuten,  
 ohne Abkühl- und Gelierzeit

Insgesamt:

E: 70 g, F: 39 g, Kh: 13 g,  
 kJ: 3329, kcal: 799

Dauert länger - mit Alkohol



Sülze von Shrimps mit Wachteleiern

1. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen. Fischfond, Wein und Wermut erhitzen (nicht kochen). Gelatine ausdrücken und unter Rühren in der heißen Flüssigkeit auflösen, etwas abkühlen lassen.
2. Shrimps mit Champignonscheiben und Kerbelblättchen mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils etwas von der Shrimps-Champignon-Mischung in eine längliche dichte Form füllen. Etwas von der Gelatineflüssigkeit darauf gießen, kalt stellen und erstarren lassen. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Form kalt stellen und Sülze erstarren lassen.
3. Die Form kurz in heißes Wasser tauchen. Die erstarnte Sülze aus der Form stürzen und in Scheiben schneiden. Die Sülzscheiben mit jeweils 1 Esslöffel Crème fraîche anrichten. Mit Kresse, Kaviar und halbierten Wachteleiern garnieren.

## Rezeptvorschläge für ein Weihnachtsbuffet

Für ein Weihnachtsbuffet benötigen Sie für 10-12 Personen:

3 x Rezept **Sülze von Shrimps mit Wachteleiern** Seite 373

1,5 x Rezept **Speckschnecken** Seite 366

3 x Rezept **Kalbsfilet mit Walnussrahne** Seite 172

3 x Rezept **Vinaigrette, pikant** Seite 401

(dazu außerdem 2,5 kg Möhren und 3 Chicorée)

1 x Rezept **Die längste Pralinen-Eisbombe der Welt** Seite 71

**Vorbereitungen am Vortag:**

• Sülze mit Shrimps zubereiten und kalt stellen.

• Kalbsfilet braten und kalt stellen.

• Pralinen-Eisbombe zubereiten und tiefgefrieren.

**Vorbereitungen am Tag des Buffets:**

5-6 Stunden vorher: • Speckschnecken backen.

5 Stunden vorher: • Möhren für die Vinaigrette waschen, schälen, putzen und schräg in längliche, dünne Scheiben schneiden.

• Möhrenscheiben in etwas kochendem Salzwasser 6-8 Minuten garen, in ein Sieb geben, mit eiskaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

4 Stunden vorher: • Vinaigrette zubereiten, gegarte Möhren mit der Vinaigrette mischen und kalt stellen.

3-4 Stunden vorher: • Walnussssauce für das Kalbsfilet zubereiten, das Fleisch aufschneiden, anrichten und die Sauce dazu servieren.

2 Stunden vorher: • Sülze mit Shrimps stürzen, evtl. aufschneiden und anrichten.

1-2 Stunden vorher: • Chicorée in einzelne Blätter teilen, dabei die bitteren Mittelteile zurücklassen. Blätter waschen, trockentupfen und in breite Streifen schneiden. Möhren und Chicorée auf einer Platte anrichten.

1 Stunde vorher: • Pralinen-Eisbombe aus der Form stürzen, garnieren und bis zum Servieren im Kühlschrank antauen lassen.

**Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:**

1 x Rezept **Wildsalat** Seite 409

2 x Rezept **Hühnerlebercreme, schnell** Seite 162

3 x Rezept **Salat Dolores** Seite 320

2 x Rezept **Mandelmedaillons** Seite 236

3x Rezept **French Dressing** Seite 115

Dazu außerdem 3-4 Köpfe Salat, z. B. Endiviensalat oder Eisbergsalat und etwa 4 Baguettebrote.

## Sülze von Zuckerschoten

6 Portionen

1 gelbe Paprikaschote

200 g Zuckerschoten

10 Blatt weiße Gelatine

2 Schalotten

500 ml (1/1) Gemüsefond

100 ml Sherry-Essig

1 TL Instant-Gemüsebrühe

1 gestr. TL Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 Glas Teufli mit Frischkäse (mit Frischkäse gefüllte Paprika, Abtropfgewicht 190 g)

einige Kerbelstängel zum Garnieren

**Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Kühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 38 g, F: 32 g, Kh: 43 g,

kj: 2634, kcal: 631

**Für Gäste**

1. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schote waschen, trockentupfen und vierteln. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Paprika- viertel hinzufügen und etwa 6 Minuten kochen. Anschließend in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.

2. Von den Zuckerschoten die Enden abschneiden, evtl. abfädeln. Schoten waschen und abtropfen lassen. Die Schoten in kochendem Wasser 1-2 Minuten blanchieren. Schoten in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.

3. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen.

Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Etwa ein Drittel des Gemüsefonds in einem Topf zum Kochen bringen, Schalottenwürfel hinzugeben und 2 Minuten kochen lassen. Topf von der Kochstelle nehmen. Gelatine leicht ausdrücken und unter Rühren in dem heißen Gemüsefond auflösen.

4. Restlichen Gemüsefond und Essig unterrühren. Die Sülzenflüssigkeit mit

Instant-Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

5. Den Boden einer dichten, runden Form (etwa 1,2 l Inhalt, mit Frischhaltefolie ausgelegt) etwa 1 cm hoch mit der Sülzenflüssigkeit bedecken. Die Form für etwa 10 Minuten in den Kühl- schrank stellen.
6. Teuflil in einem Sieb abtropfen lassen. Die Hälfte der Zuckerschoten in Form einer Blüte in die Form legen. Die

blanchierten Paprikaviertel an die Innenwände der Form legen. Teuflil in die Form legen. Die restlichen Zuckerschoten in die Form schichten, mit der Sülzenflüssigkeit übergießen. Die Form über Nacht in den Kühl- schrank stellen.

7. Zum Servieren die Sülze auf eine Platte stürzen und die Frischhalte- folie entfernen. Kerbel abspülen und trockentupfen. Die Sülze damit garnieren.



Sülze von Zuckerschoten

# Sülzkoteletts

4 Portionen

## Für die Sülzkoteletts:

600 g Schweinerücken  
(ohne Knochen)  
1 1/2 l Salzwasser  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 Bund Suppengrün  
4 Pfefferkörner  
2 Pimentkörner (Nelkenpfeffer)  
1 kleines Lorbeerblatt  
375 ml (1/2 l) Fleischbrühe  
125 ml (1/2 l) Weißweinessig  
Salz  
1 Pck. gemahlene Gelatine, weiß  
5 EL kaltes Wasser

1 mittelgroße Tomate  
1 hart gekochtes Ei  
1 Gewürzgurke

## Nach Belieben zum Garnieren:

Petersilie  
Mayonnaise aus der Tube

**Zubereitungszeit: 70 Minuten, ohne Abkühl- und Gelierzeit**

## Insgesamt:

E: 139 g, F: 70 g, Kh: 4 g,  
kJ: 5123, kcal: 1224

## Delitzig

1. Für die Sülzkoteletts Schweinerücken unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen, in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, Brühe mit einer Schaumkelle abschäumen.
2. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Suppengrün putzen, waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Zwiebelwürfel mit Suppen-

grün, Pfefferkörnern, Pimentkörnern und Lorbeerblatt zum Fleisch geben, wieder zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 90 Minuten garen. Das Fleisch aus der Brühe nehmen, erkalten lassen und in 4 gleich große Scheiben schneiden.

3. Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen, 375 ml (1/2 l) davon abmessen, Essig hinzufügen. Brühe mit Salz abschmecken.
4. Gelatine mit kaltem Wasser in einem kleinen Topf anrühren und 10 Minuten zum Quellen stehen lassen. Brühe wieder zum Kochen bringen. Topf von der Kochstelle nehmen, Brühe leicht abkühlen lassen, Gelatine unterrühren. So lange rühren, bis sie völlig gelöst ist. Brühe kalt stellen.
5. In vier Formen, etwas größer als die Fleischscheiben, so viel von der erkaltenen Brühe hineingießen, dass der Boden bedeckt ist.
6. Tomate waschen, trockentupfen und den Stängelansatz entfernen, Ei pellen. Tomate, Ei und Gewürzgurke in Scheiben schneiden. Die fest gewordene Brühe (in der Form) damit garnieren. Einige Esslöffel der restlichen Brühe darauf geben, kalt stellen und erstarrten lassen.
7. Die Kotelettscheiben in die Formen legen. Je ein Viertel der restlichen Brühe darauf gießen, kalt stellen und erstarrten lassen.
8. Vor dem Servieren Gelee mit einem Messer vom Rand der Form lösen. Die Formen kurz in heißes Wasser stellen und die Sülzkoteletts auf eine Platte stürzen. Nach Belieben mit Petersilie und Mayonnaise aus der Tube garnieren.

## Beilage:

Bratkartoffeln und Kräuter-Sahne-Sauce oder Remouladensauce.



Sülzkoteletts

## Süßer Senf, hausgemacht

45 g gelbes Senfmehl (aus dem Glas)  
80 g grünes Senfmehl  
(aus schwarzen Senfkörnern)

Für die Essig-Zucker-Lösung:

125 ml (1/2 l) Weißweinessig  
125 ml (1/2 l) Wasser  
100 g Farinzucker  
Salz

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Insgesamt:

E: 32 g, F: 36 g, Kh: 135 g,  
kJ: 4252, kcal: 1017



### Schnell

1. Beide Senfmehle in eine Schüssel geben und gut vermischen.
2. Für die Essig-Zucker-Lösung Essig mit Wasser, Farinzucker und Salz zum Kochen bringen. Anschließend mit dem Senfmehl gut verrühren, Senfmasse erkalten lassen.
3. Den Senf in gründlich gereinigte und gespülte, kleine Gläser füllen.

### Tipp:

Einige ganze Senfkörner unterrühren. Süßer Senf passt zu Weißwürsten und Leberkäse.



## Süße Senfsauce

etwa 500 ml (1/2 l)

12 EL hausgemachter Senf (siehe  
Grundrezept, Seite 348)

6 EL Reisweinessig

12 EL kalt gepresstes mildes Olivenöl

6 EL Mirin (japanischer gesüßter Sake  
[Reiswein])

Zubereitungszeit: 15 Minuten,  
ohne Durchziehzeit

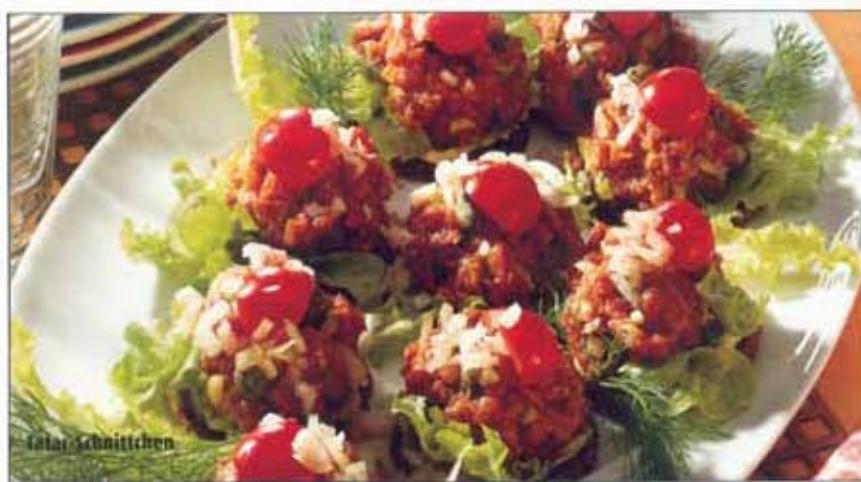
Insgesamt:

E: 20 g, F: 141 g, Kh: 37 g,  
kJ: 6477, kcal: 1548

### Schnell

1. Senf in einen Rührbecher geben und mit Handrührgerät mit Rührbesen Essig unterrühren. Olivenöl unter ständigem Schlagen in einem dünnen Strahl einlaufen lassen. Zuletzt Mirin unterrühren.
2. Die Senfsauce in eine vorbereitete Flasche füllen und fest verschließen. Senfsauce einige Stunden durchziehen lassen. Vor Gebrauch kräftig schütteln.

**Tipp:** Die Sauce hält sich kalt und dunkel gestellt bis zu 1 Jahr. Süße Senfsauce zu Weißwürsten, gebratenem Fisch und Eiern reichen.



## Tatar-Schnittchen

20 Stück

3 Schalotten  
2 Cornichons (aus dem Glas)  
1 Eigelb  
250 g Tatar  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
Paprikapulver edelsüß  
1 EL abgetropfte Kapern  
1 TL scharfer Senf  
einige Friséesalatblätter  
20 Pumpernickeltaler  
50 g weiche Butter  
3 Cocktailltomaten

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 73 g, F: 58 g, Kh: 81 g,  
kJ: 4831, kcal: 1153

**Schnell**

1. Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden, Cornichons ebenfalls würfeln. Die Hälfte der Schalottenwürfel mit Cornichonwürfeln, Eigelb und Tatar vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Kapern und Senf unterrühren.

2. Friséesalatblätter abspülen, trocken-tupfen und in kleine Stücke zupfen. Pumpernickeltaler mit Butter bestreichen, Salatblätter darauf legen und die Tatarmischung darauf verteilen.
3. Tomaten waschen, abtrocknen und vierteln. Tatar-Schnittchen mit Tomatenvierteln und den restlichen Schalottenwürfeln garnieren. Tatar-Schnittchen frisch und gut gekühlt servieren.

**Abwandlung:** Aus 400 g Thüringer Mett etwa 20 kleine Bällchen formen, in 3 Esslöffeln Speiseöl rundherum anbraten und erkalten lassen. Von einer Salatgurke 20 dicke Scheiben abschneiden, das Gurkeninnere etwas aushöhlen. 200 g zerbroselten Schafkäse mit gut 1 Esslöffel Ajvar (fertig gekauftes Paprikamus) verrühren, mit etwas Pfeffer abschmecken und in die Mitte der Gurken geben. Je ein Fleischbällchen auf die Gurkenscheibe setzen und mit einem Holzspießchen feststecken.

**Tipp:** Eigelb nur von einem frischen Ei verwenden, das nicht älter als 5 Tage ist (Legedatum beachten!). Tatar noch am selben Tag verwenden. Nach Belieben die angerichteten Schnittchen mit einigen Dillstängeln garnieren.

## Tellersülze mit Forellenfilets

4 Portionen

4 Blatt weiße Gelatine  
400 ml Fischfond  
Salz  
2 Orangen  
4 geräucherte Forellenfilets, ohne Haut (etwa 250 g)

2-3 Dillstängel  
1 Bio-Zitrone (unbehandelt, ungewachst)  
4 TL Sahnemeerrettich  
4 vorbereitete Salatblätter

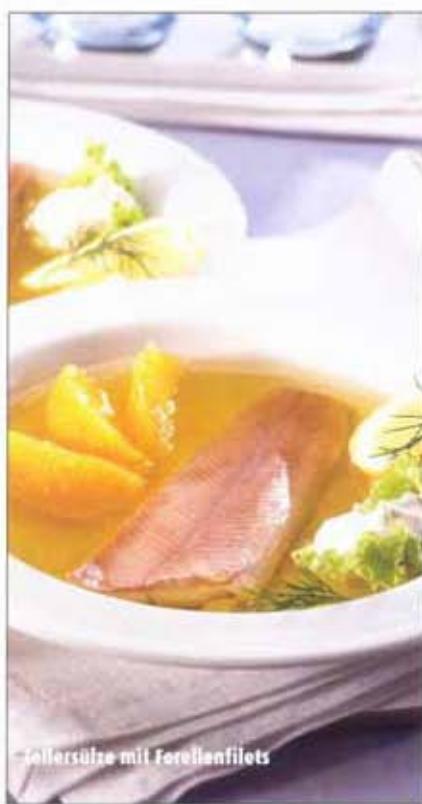
**Zubereitungszeit: 15 Minuten, ohne Kühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 68 g, F: 19 g, Kh: 38 g,  
kJ: 2599, kcal: 620

**Raffiniert**

1. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen. Gelatine leicht ausdrücken und in einem kleinen Topf mit 3 Esslöffeln von dem Fischfond unter Rühren erwärmen (nicht kochen), bis sie völlig gelöst ist. Zuerst etwas von dem restlichen Fischfond unterrühren, dann den restlichen Fond unterrühren, evtl. mit Salz abschmecken.
2. Orangen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Fruchtfillets herausschneiden.
3. In 4 tiefe Teller jeweils 2 Esslöffel von der Fischfond-Gelatine-Flüssigkeit geben. Die Teller für etwa 5 Minuten in den Kühlschrank stellen. Anschließend je ein Forellenfilet und die Orangen-



Tellersülze mit Forellenfilets

## Rezeptvorschläge für ein Advents-Buffet

Für ein Advents-Buffet benötigen Sie für 10-12 Personen:

- 1 x Rezept **Torteletts, gefüllt** Seite 394
- 1,5 x Rezept **Canapés mit Wildpastete und Preiselbeeren** Seite 50
- 1 x Rezept **Datteln mit Käse im Schinkenmantel** Seite 70
- 3 x Rezept **Tellersülze mit Forellenfilets** Seite 378
- 3 x Rezept **Fenchelviertel, gebraten** Seite 94
- 3 x Rezept **Marshmallow-Kuppel** Seite 238

Außerdem:

3-4 Baguettebrote oder 1-2 Weizenbrote.

### Vorbereitungen am Vortag:

- Im Laufe des Tages:
  - Datteln mit Käse füllen und umwickeln.
  - Tellersülzen zubereiten, in kleine Teller oder eine große, tiefe Platte geben und kalt stellen.
- Am Abend:
  - Creme der Marshmallow-Kuppel zubereiten, in eine große Form (etwa 2,4 l Inhalt, mit Frischhaltefolie ausgelegt) füllen und Marshmallows darauf verteilen. Oder, wie beschrieben, 3 Schüsseln mit Marshmallows auslegen, Creme einfüllen und kalt stellen.

### Vorbereitungen am Tag des Buffets:

- 5 Stunden vorher:
  - Champignonmasse für die Torteletts zubereiten und kalt stellen.
- 4 Stunden vorher:
  - Brottaler für die Canapés ausschneiden und rösten. Die Wildpastete mit Weinbrand verrühren und kalt stellen.
- 3 Stunden vorher:
  - Fenchelviertel zubereiten und kalt stellen.
- 2 Stunden vorher:
  - Torteletts belegen und garnieren.
  - Canapés fertig stellen.
- 1 Stunde vorher:
  - Datteln backen.
  - Marshmallow-Kuppel(n) stürzen und verzieren.
- Kurz vorher:
  - Tellersülzen garnieren. Brote aufschneiden und anrichten.

### Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:

- 1,5 x Rezept **Schnittchen mit Krabbenbutter** Seite 340
- 1 x Rezept **Portwein-Pflaumen mit Bacon** Seite 290
- 2 x Rezept **Canapés mit Käse** Seite 48
- 2 x Rezept **Filetpastete** Seite 94
- 3 x Rezept **Apfel-Porree-Salat, pikant** Seite 12
- 3 x Rezept **Pudding mit Keksen und Früchten** Seite 291 plus Brot.

lets auf den Gelatinespiegel legen. Restliche Fischfond-Gelatine-Flüssigkeit esslöffelweise darauf geben. Die Teller für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

4. Dill abspülen und trockentupfen. Die Spitzen von den Stängeln zupfen. Zitrone heiß abwaschen, erst halbieren, dann in Scheiben schneiden. Tellersülze mit Dill und Zitronenscheiben garnieren. Je einen Teelöffel Meerrettich auf ein Salatblatt geben und als Dekoration auf den Tellerrand legen.

**Beilage:** Toastbrot.

### Tipp:

Die Tellersülze ist gut gekühlt etwa 3 Tage haltbar.

## Tintenfischringe, mariniert

4 Portionen

400 g TK-Tintenfischringe (natur)  
 250 g Cocktailltomaten  
 1 kleine Dose rote Bohnen  
 (Abtropfgewicht 250 g)  
 1 Bund glatte Petersilie

### Für die Marinade:

1 Knoblauchzehe  
 4 EL Balsamico-Essig  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 8 EL Olivenöl

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten, ohne Aufbau- und Durchziehzeit

### Insgesamt:

E: 80 g, F: 85 g, Kh: 38 g,  
 kj: 5187, kcal: 1238

### Einfach

1. Tintenfischringe nach Packungsanleitung auftauen. Anschließend in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten blanchieren. Tintenfischringe in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.
2. Tomaten waschen, trockentupfen, vierteln, entkernen und die Stängelsätze herauschneiden. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen grob hacken.
3. Für die Marinade Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken. Mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren, Olivenöl unterschlagen. Tintenfischringe mit Tomatenvierteln, Bohnen und

Petersilie in einer großen Schüssel mischen. Marinade untermengen und herhaft abschmecken. Tintenfischringe 1-2 Stunden kalt stellen und durchziehen lassen.

**Beilage:** Kleine Pizzabrotchen mit Oliven. Dafür 1 Päckchen (175 g) Pizzateig nach Packungsanleitung zubereiten. Zusätzlich etwa 2 Esslöffel Olivenscheiben unter

den Teig kneten. Aus dem Teig kleine Brötchen formen, auf ein Backblech (mit Backpapier belegt) legen und zugedeckt an einem warmen Ort 10-15 Minuten gehen lassen, bis sie sich sichtbar vergrößert haben. Die Brötchen im vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C, Heißluft: etwa 160 °C, Gas: Stufe 2-3 etwa 15 Minuten knusprig braun backen.



## Toastschnittchen mit Geflügelaspik

10 Stück

30 g Rucola (Rauke)  
60 g weiche Butter  
10 Scheiben Toastbrot  
20 Scheiben Geflügelaspik  
(etwa 240 g)  
1 roter Apfel  
Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten,  
ohne Abkühlzeit

**Insgesamt:**

E: 60 g, F: 63 g, Kh: 136 g,  
kJ: 5744, kcal: 1370

**Einfach**

1. Rucola verlesen, dicke Stängel abschneiden. Rucola waschen und trockenschleudern. 10 Rucolablätter zum Garnieren beiseite legen. Restliche Rucolablätter fein schneiden und mit der Butter verrühren.
2. Toastscheiben goldbraun toasten, etwas abkühlen lassen und mit der Rucolabutter bestreichen. Die Toastbrot-scheiben (bestrichene Seite) mit 2 Scheiben zur Hälfte zusammengelegtem Geflügelaspik belegen.
3. Apfel waschen, abtrocknen und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen, Apfelfiertel in dünne Spalten schneiden. Die Apfelspalten mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.
4. Toastschnittchen mit Apfelspalten und den beiseite gelegten Rucolablättern garnieren.





## Tofuaufstrich, grün

10-12 Portionen (etwa 480 g)

325 g Tofu  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 8-10 gemischte Kräuterstängel,  
 z. B. Petersilie, Basilikum, Dill,  
 Schnittlauch  
 1 EL Sesamöl  
 2 EL Sojasauce  
 1 TL Sambal Oelek  
 Salz

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Insgesamt:**

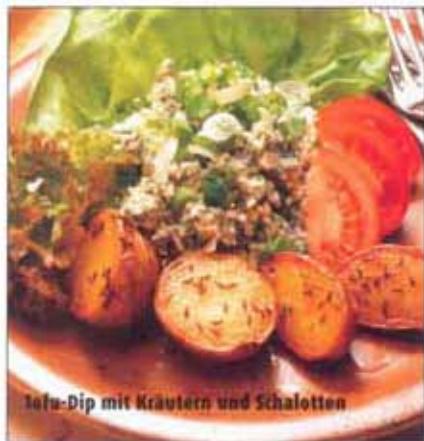
E: 55 g, F: 39 g, Kh: 9 g,  
 kj: 2521, kcal: 604

**Vegetarisch**

1. Tofu abtropfen lassen, in kleine Würfel schneiden und grob pürieren. Zwiebel und Knoblauch abziehen, ebenfalls klein würfeln.
2. Kräuter abspülen und trockentupfen. Die Blättchen bzw. Spitzen von den Stängeln zupfen. Blättchen, Spitzen und Schnittlauch fein hacken.
3. Sesamöl mit Sojasauce und Sambal Oelek verrühren. Gehackte Kräuter, Tofu-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel unterrühren, mit Salz abschmecken.
4. Tofuaufstrich in 2 gründlich gereinigte, gespülte und getrocknete Gläser füllen. Gläser mit Deckeln fest verschließen und kalt stellen.

**Brotempfehlung:** Grau- oder Roggenmischbrot.

**Tipp:** Der Tofuaufstrich ist gekühlt etwa 3 Tage haltbar.



## Tofu-Dip mit Kräutern und Schalotten

4 Portionen

250 g Tofu  
2-3 EL Milch  
2 Schalotten  
3 EL gehackte Kräuter, z. B. Petersilie, Dill, Schnittlauch, Kerbel  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 42 g, F: 23 g, Kh: 6 g,  
kJ: 1663, kcal: 398

**Schnell**

1. Tofu und Milch in einen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab cremig rühren.
2. Schalotten abziehen, in kleine Würfel schneiden und mit den Kräutern unter die Tofumasse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:**

Zu Folienkartoffeln oder Bircher-Benner-Kartoffeln und frischem Salat reichen.

## Tomaten-Aprikosen-Suppe

4 Portionen

2 Schalotten  
1 EL Olivenöl  
1 Dose (850 g) geschälte Tomaten  
1 TL gerebelter Oregano  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
1 TL Zucker  
1 Dose Aprikosenhälften (Abtropfgewicht 240 g)  
1 Becher (150 g) Crème légère  
etwas Zitronensaft

**Nach Belieben:**

einige Minzeblättchen

**Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Abkühlzeit**

**Insgesamt:**

E: 19 g, F: 35 g, Kh: 105 g,  
kJ: 3540, kcal: 842

**Gut vorzubereiten**

1. Schalotten abziehen und sehr fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen, Schalottenwürfel darin andünsten. Tomaten mit der Flüssigkeit hinzufügen, zum Kochen bringen und unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten köcheln lassen. Tomatensuppe mit Oregano, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Suppe pürieren und erkalten lassen.

2. Aprikosenhälften mit dem Saft pürieren. Crème légère unterrühren, mit Zitronensaft abschmecken.

3. Vier tiefe Teller bereitstellen. In jeden Teller gleichzeitig von rechts und links, jeweils eine Kelle Tomaten- und Aprikosenuppe geben.

4. Nach Belieben Minzeblättchen abspülen und trockentupfen. Die Tomaten-Aprikosen-Suppe mit den Minzeblättchen garnieren.

**Tipp:**

Die Suppe mit geschrotetem Pfeffer bestreuen und geröstete Weißbrotwürfel dazu reichen.



## Tomaten-Buchteln

36 Stück

1/4 Pck. (21 g) frische Hefe  
170 ml lauwarmes Wasser  
350 g Weizenmehl (Type 550)  
1 TL Zucker  
36 Cocktailltomaten (etwa 250 g)  
2 Knoblauchzehen  
50 g getrocknete Tomaten in Öl  
1 TL getrocknete Kräuter der Provence  
2 EL Tomatenöl von den getrockneten Tomaten  
4 EL Olivenöl  
1 TL Salz  
125 ml (1/4 l) Schlagsahne  
125 ml (1/4 l) Gemüsebrühe  
500 g Aioli (Knoblauchmayonnaise)

**Zubereitungszeit: 75 Minuten, ohne Teiggeh- und Durchziehzeit**  
**Backzeit: 30-35 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 56 g, F: 457 g, Kh: 299 g,  
kj: 23087, kcal: 5512

**Raffiniert**

1. Hefe mit Wasser, 1 Esslöffel von dem Mehl und Zucker in einer kleinen Rührschüssel verrühren, zugedeckt an einem warmen Ort etwa 10 Minuten stehen lassen.
2. Tomaten waschen, abtropfen lassen und die Haut mehrmals mit einem scharfen Messer einritzen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und das

Öl dabei auffangen. Tomaten, Knoblauch und Kräuter der Provence in eine Schüssel geben. Mit 2 Esslöffeln von dem aufgefangenen Tomatenöl mischen und bis zur weiteren Verwendung durchziehen lassen.

3. Getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden. Restliches Mehl in eine Rührschüssel sieben. Olivenöl, Salz und den Teigansatz hinzufügen. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt so lange an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat (etwa 40 Minuten).
4. Den Teig leicht mit Mehl bestäuben, aus der Schüssel nehmen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten und zu einer Rolle formen. Teigrolle in 36 Stücke teilen.
5. Jedes Teigstück zu einer Kugel formen, flach drücken, eine abgetropfte Cocktailltomate darauf geben, mit dem Teig umschließen und wieder zu einer Kugel formen.
6. Die Teigkugeln nebeneinander in eine flache Auflaufform (gefettet, etwa 2 1/4 l Inhalt) setzen und zugedeckt nochmals etwa 30 Minuten gehen lassen. Sahne und Brühe verschlagen, gleichmäßig über die Teigkugeln gießen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.  
**Ober-/Unterhitze:** etwa 200 °C (vorgeheizt)  
**Heißluft:** etwa 180 °C (nicht vorgeheizt)  
**Gas:** Stufe 3-4 (nicht vorgeheizt)  
**Backzeit:** 30-35 Minuten.
7. Die Form auf einen Rost stellen. Die Buchteln etwas abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen und auf dem Rost erkalten lassen.
8. Die Tomaten-Buchteln mit Aioli servieren.



Tomaten-Buchteln



## Tomaten-Carpaccio mit blanchierten Zucchini-scheiben

4 Portionen

4 Fleischtomaten (etwa 600 g)  
4 kleine Zucchini (etwa 600 g)  
1 gestr. TL Salz  
Wasser  
300 g Ricotta (italienischer Frischkäse)  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
6 EL Olivenöl

Zum Garnieren:  
einige Dillstängel

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Insgesamt:

E: 41 g, F: 108 g, Kh: 25 g,  
kj: 5170, kcal: 1231

Vegetarisch - schnell

1. Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren und die Stängelansätze heraus-schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini längs in dünne Scheiben schnei-den (evtl. mit einer Aufschnitt- bzw. Brotschneidemaschine).
2. Zucchini-scheiben portionsweise in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und gut abtropfen lassen.

3. Ricotta verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rand von 4 Tellern schup-penförmig mit den Tomatenscheiben belegen. Jeweils ein Viertel der Käse-masse in die Mitte setzen. Die Zucchi-nischeiben dekorativ an den Käse le-gen. Tomaten-Carpaccio mit Salz und Pfeffer bestreuen, mit Olivenöl beträu-feln.

4. Zum Garnieren Dill abspülen und trockentupfen. Die Spitzen von den Stängeln zupfen. Das Tomaten-Carpaccio damit garnieren.

**Beilage:** Warmes Baguette mit Knob-lauch- oder Kräuterbutter.

## Tomaten, gefüllt

4 Portionen

100 g Langkornreis  
 250 ml (1/4 l) Salzwasser  
 24 kleine Tomaten  
 1 kleine grüne Paprikaschote  
 2 Bund Frühlingszwiebeln  
 1 kleine Dose (140 g) Gemüsemais  
 2-3 EL Speiseöl  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Abkühlzeit**

Insgesamt:

E: 20 g, F: 29 g, Kh: 125 g,  
 kj: 3600, kcal: 858

**Preiswert – gut vorzubereiten**

1. Reis in kochendes Salzwasser geben, zugedeckt zum Kochen bringen und nach Packungsanleitung garen. Reis in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen, abtropfen und erkalten lassen.
2. Tomaten waschen und trockentupfen. Von den Tomaten je einen Deckel abschneiden. Tomaten vorsichtig mit einem Teelöffel aushöhlen.
3. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schote waschen, trocken-tupfen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Mais in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Paprikawürfel, Frühlingszwiebelscheiben und Mais zum Reis geben und untermischen. Speiseöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die ausgehöhlten Tomaten mit der Gemüsemasse füllen. Den Deckel darauf legen.

**Tipp:**

Die Tomaten können gut einige Stunden vor Verzehr zubereitet werden. Mais kann durch 100 g Käsewürfel ersetzt werden.

**Abwandlung:**

6 Stangen gegarten weißen Spargel in sehr dünne Scheiben schneiden. Aus 1 Esslöffel Zitronensaft, 1 Teelöffel Dijon-Senf, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 4 Esslöffeln Olivenöl eine Vinaigrette zubereiten und mit den Spargelscheiben mischen. 2 Esslöffel gehackte glatte Petersilie unterrühren. Die Tomaten damit füllen.



Tomaten, gefüllt

## Tomatenketchup

1 1/2 l

- 1 kg Fleischtomaten  
 8 mittelgroße Zwiebeln  
 100 g Knollensellerie  
 je 250 g rote und grüne  
 Paprikaschoten  
 100 g brauner Zucker  
 1 EL Salz  
 1 TL Paprikapulver edelsüß  
 1 TL Cayennepfeffer  
 1 TL frisch gemahlener, schwarzer  
 Pfeffer  
 125 ml (1/2 l) Weinessig  
 2 Msp. Einmach-Hilfe

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Insgesamt:

E: 22 g, F: 6 g, Kh: 166 g,  
 kj: 3590, kcal: 853

Einfach

1. Tomaten waschen, abtrocknen und die Stängelansätze herausschneiden. Zwiebeln abziehen. Sellerie putzen, schälen, waschen und abtropfen lassen.
2. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, abtropfen lassen.
3. Tomaten, Zwiebeln, Sellerie und Paprika in Stücke schneiden und in einen Topf geben. Zucker unterrühren. Mit Salz, Paprika, Cayennepfeffer, Pfeffer und Essig würzen. Die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 45 Minuten dünsten lassen. Die Gemüsemasse durch ein Sieb in einen Topf streichen.
4. Die passierte Gemüsemasse wieder zum Kochen bringen und so lange kochen lassen, bis sie dicklich geworden

ist. Ketchup nochmals mit den Gewürzen abschmecken. Den Topf von der Kochstelle nehmen und Einmach-Hilfe unterrühren.

5. Ketchup sofort randvoll in gründlich gereinigte und gespülte Gläser oder Flaschen füllen, mit Twist-off-Deckeln verschließen und etwa 5 Minuten auf den Deckeln stehen lassen.

**Tipp:**

Es sollten möglichst kleine Gläser verwendet werden, da das Ketchup, wenn es geöffnet ist, sich im Kühlschrank nur etwa 1 Woche hält. Wenn Sie das Ketchup nur kurzfristig aufbewahren möchten, können Sie es auch in Flaschen mit Korkdeckeln füllen.



## Tomatenkörbchen, gefüllt

4 Portionen

20 g Butter  
etwa 200 g TK-Erbsen-Möhren  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Zucker  
etwa 100 ml Wasser  
gehackte Petersilie

8 Tomaten  
nach Belieben Kerbel- oder  
Petersilienblättchen

**Zubereitungszeit: 20 Minuten,  
ohne Abkühlzeit**

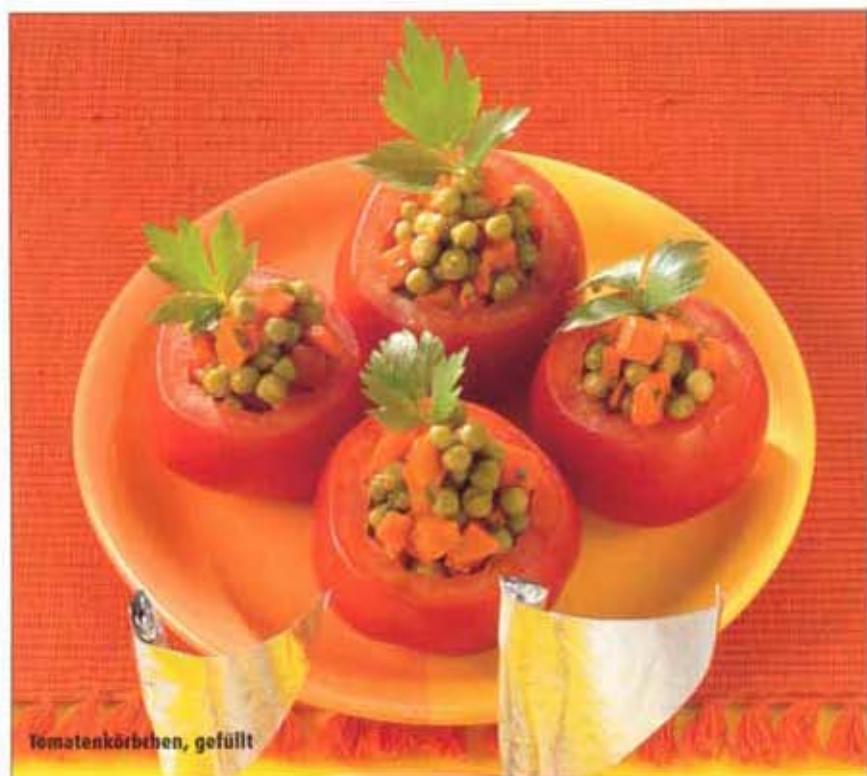
Insgesamt:

E: 12 g, F: 18 g, Kh: 32 g,  
kJ: 1448, kcal: 344

### Schnell - einfach

1. Butter in einem Topf zerlassen. Die gefrorenen Erbsen und Möhren hinzufügen und kurz andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, Wasser hinzugießen. Gemüse zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 8 Minuten bei schwacher Hitze garen. Gemüse mit Petersilie bestreuen und abkühlen lassen.
2. Tomaten waschen, abtrocknen und jeweils einen Deckel abschneiden. Die Tomaten vorsichtig mit einem kleinen Löffel aushöhlen, evtl. auf der Unterseite etwas flach schneiden und auf einer Platte anrichten. Tomaten mit dem Gemüse füllen.
3. Die Tomatenkörbchen mit Kerbelblättchen garniert servieren.

**Tipp:** Tomatendeckel klein schneiden und zum gegarten Gemüse geben.



## Tomaten mit Auberginen-Hähnchen-Füllung

24 Portionen

2 mittelgroße Auberginen (je 200 g)  
Salz  
24 mittelgroße Tomaten (etwa 1,4 kg)  
je 1 kleine rote und gelbe  
Paprikaschote  
300 g Hähnchenbrustfilet  
6 EL Olivenöl  
frisch gemahlener Pfeffer  
1-2 Knoblauchzehen  
einige Spritzer Tabasco  
2-3 EL Tomatenmark  
2 Bund Schnittlauch

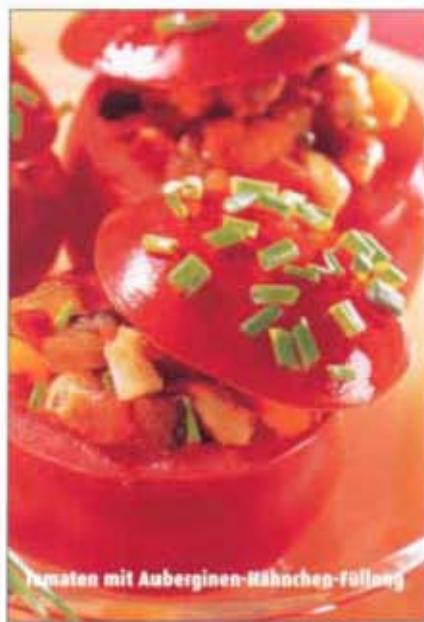
**Zubereitungszeit: 70 Minuten,  
ohne Zieh- und Abkühlzeit**

Insgesamt:

E: 94 g, F: 61 g, Kh: 64 g,  
kJ: 5017, kcal: 1193

### Dauert länger

1. Auberginen waschen, abtrocknen und die Stängelansätze entfernen. Auberginen in etwa 1 x 1 cm große Würfel schneiden, mit Salz bestreuen und etwa 20 Minuten ziehen lassen.
2. Tomaten waschen, abtrocknen und jeweils einen Deckel abschneiden. Tomaten mit Hilfe eines Teelöffels aushöhlen. Das Innere pürieren, durch ein Sieb streichen und beiseite stellen.
3. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trocken tupfen und klein würfeln. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Auberginenwürfel in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne



## Tomaten-Paprika-Relish

10 Portionen (1 kg)

- 250 g Tomaten  
 je 250 g rote und grüne  
 Paprikaschoten  
 125 g Zwiebeln  
 250 g Zucker  
 Salz  
 1 Msp. gemahlener Ingwer  
 1 TL Cayennepfeffer  
 1 Msp. gemahlene Nelken  
 1 TL Paprikapulver edelsüß  
 10 Pfefferkörner  
 125 ml (1/4 l) Rotweinessig  
 gut 1 Msp. Einmach-Hilfe

**Zubereitungszeit: 60 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 10 g, F: 3 g, Kh: 281 g,  
 kJ: 5129, kcal: 1225

**Gut vorzubereiten**

1. Tomaten waschen, kreuzweise ein-

schneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthauten, halbieren, entkernen und Stängelansätze entfernen. Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden.

2. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trocken tupfen und ebenfalls grob zerkleinern. Zwiebeln abziehen und in grobe Würfel schneiden.
3. Die vorbereiteten Zutaten in einem Topf mit Zucker, Salz, Ingwer, Cayennepfeffer, Nelken, Paprika, Pfefferkörnern und Essig zum Kochen bringen und 30-45 Minuten dünsten lassen.
4. Die Gemüsemasse portionsweise im Mixer kurz pürieren und Einmach-Hilfe unterrühren.
5. Relish randvoll in gründlich gereinigte und gespülte Gläser füllen und sofort mit Twist-off-Deckeln® verschließen. Die Gläser umdrehen und 5 Minuten auf den Deckeln stehen lassen, dann wieder umdrehen.



ne erhitzen. Die Fleischwürfel darin rundherum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischwürfel aus der Pfanne nehmen.

5. Vier Esslöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Auberginen- und Paprikawürfel darin unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten braten. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und unterrühren. Beiseite gestelltes Tomatenpüree hinzufügen.
6. Die Gemüsemasse mit Tabasco, Tomatenmark, Salz und Pfeffer würzen, Fleischwürfel unterheben, erkalten lassen.
7. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in kleine Röllchen schneiden. Die Hälfte der Schnittlauchröllchen unter die Gemüse-Fleisch-Masse heben, evtl. nochmals mit den Gewürzen abschmecken. Die Gemüse-Fleisch-Masse in die Tomaten füllen.
8. Die Schnittflächen der Tomatendeckel mit dem restlichen Olivenöl dünn bestreichen, leicht in die Schnittlauchröllchen drücken und auf die Tomaten legen.



Tomaten-Pesto

## Tomaten-Pesto

1 Glas (etwa 150 ml)

150 g getrocknete Tomaten in Öl  
 3 Knoblauchzehen  
 1 Bund Basilikum  
 20 g frischer Parmesan-Käse  
 30 g abgezogene, gehobelte Mandeln  
 100 ml kalt gepresstes Olivenöl  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Insgesamt:

E: 26 g, F: 133 g, Kh: 40 g,  
 kj: 6136, kcal: 1466

Klassisch

1. Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Basilikum abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Parmesan-Käse fein reiben.
2. Tomaten, Mandeln und Basilikumblättchen sehr fein hacken oder pürieren und in eine Schüssel geben. Knoblauch, Parmesan-Käse und Olivenöl untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Tipp:** Tomaten-Pesto hält sich gekühlt etwa 3 Wochen. Tomaten-Pesto passt gut zu Fisch, Fleisch, Reis, Pasta und Gemüse. Pesto in ein Schraubverschlussglas geben, mit Olivenöl bedecken und mit dem Deckel verschließen.

## Tomaten-Pfeffer-Sauce

4 Portionen (250 g)

3 mittelgroße Tomaten (etwa 200 g)  
 2 EL Tomatenketchup  
 1 TL eingelegte, grüne Pfefferkörner  
 2 EL Olivenöl  
 1/2 TL geriebener Meerrettich  
 (aus dem Glas)  
 Salz  
 1 TL Kerbelblättchen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

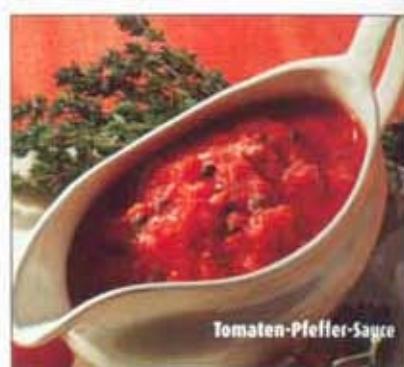
Insgesamt:

E: 3 g, F: 20 g, Kh: 12 g,  
 kj: 1017, kcal: 242

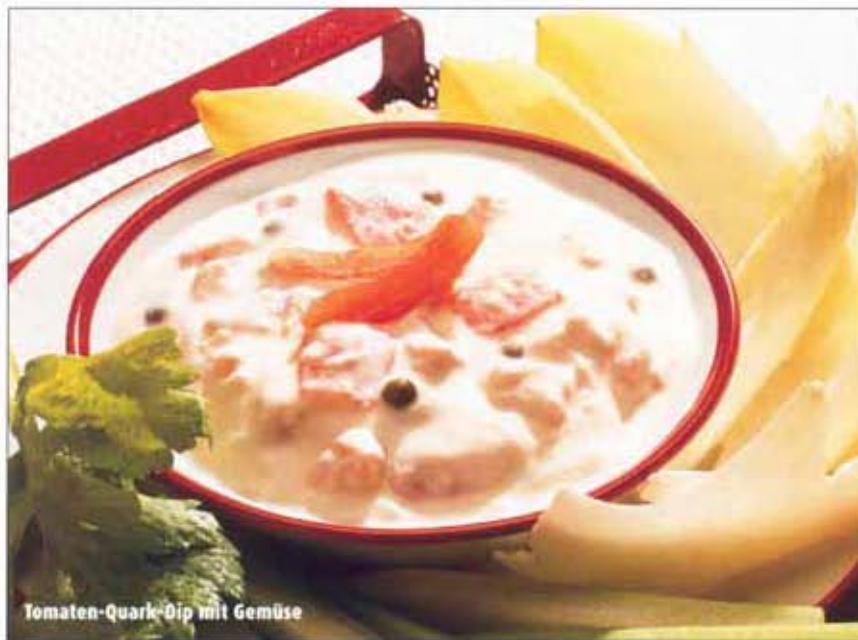
Schnell

1. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthüten, halbieren, entkernen und Stängelansätze entfernen. Tomaten in Würfel schneiden.
2. Tomatenwürfel mit Ketchup und Pfefferkörnern mischen. Olivenöl unterrühren. Mit Meerrettich und Salz würzen, Kerbelblättchen unterrühren.

**Tipp:** Die Sauce passt zu gegrilltem Fleisch und gebackenem Geflügel.



Tomaten-Pfeffer-Sauce



Tomaten-Quark-Dip mit Gemüse

## Tomaten-Quark-Dip mit Gemüse

8 Portionen (etwa 750 g)

500 g Fleischtomaten

400 g grüner Pfefferquark

5-6 Stangen Staudensellerie

1 Chicorée

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Insgesamt:

E: 33 g, F: 21 g, Kh: 72 g,

kJ: 2633, kcal: 628

### Raffiniert

1. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, halbieren, entkernen und Stängelansätze entfernen. Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.

2. Tomatenwürfel mit Quark verrühren und in einen tiefen Teller geben.

3. Sellerie putzen und die harten Außenfäden abziehen. Sellerie abspülen, gut abtropfen lassen, evtl. halbieren und in etwa 10 cm lange Stücke schneiden.

4. Vom Chicorée die äußeren Blätter entfernen, Strunk keilförmig heraus schneiden, Chicorée in Blätter teilen, waschen und gut abtropfen lassen. Selleriestücke und Chicorée mit dem Dip anrichten.

## Tomaten-Relish mit Basilikum

10 Portionen (1 kg)

700 g Tomaten (vorbereitet gewogen)

1 Bund Basilikum

175 ml Rotweinessig

50 ml Rotwein

Currypulver

Paprikapulver edelsüß

Salz

1 TL zerdrückter, eingelegter grüner

Pfeffer

1/2 Pck. (250 g) Extra Gelier Zucker

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Insgesamt:

E: 8 g, F: 2 g, Kh: 266 g,

kJ: 5012, kcal: 1180

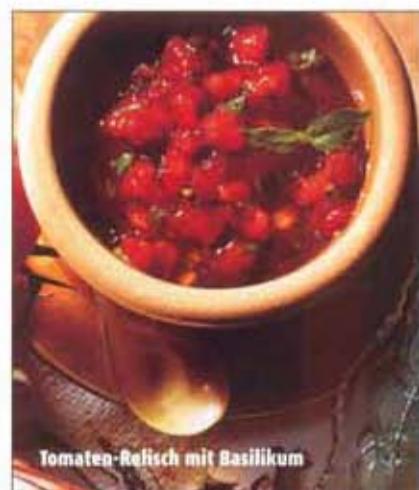
### Einfach - mit Alkohol

1. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, halbieren, entkernen und Stängelansätze entfernen. Tomaten in kleine Würfel schneiden.

2. Basilikum abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein hacken.

3. Tomatenwürfel in einen Topf geben. Essig, Rotwein, Curry, Paprika, Salz, Pfeffer und Zucker hinzufügen. Die Zutaten unter Rühren zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten kochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Basilikum unterrühren.

4. Die Tomatenmasse sofort randvoll in gründlich gereinigte und gespülte Gläser füllen und mit Twist-off-Deckeln® verschließen. Gläser etwa 5 Minuten auf den Deckeln stehen lassen und wieder umdrehen.



Tomaten-Relish mit Basilikum

## Tomaten-Relish, scharf

3 Gläser (je 200 ml)

2 rote Paprikaschoten  
1 kg vollreife Tomaten  
2-4 Knoblauchzehen  
1-2 EL Harissa  
4 EL kalt gepresstes Olivenöl  
Meersalz

**Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne  
Ruhe-, Abkühl- und Durchziehzeit**

**Insgesamt:**

E: 12 g, F: 44 g, Kh: 43 g,  
kJ: 2639, kcal: 627

**Für Gäste**

1. Paprika halbieren, entstielen, vierteln, entkernen, weiße Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trocken tupfen und auf ein Backblech (gefettet) legen. Das Backblech unter den vorgeheizten Grill schieben. Die Paprikaschoten so lange rösten, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Schoten in eine Schale legen, mit Frischhaltefolie zugedeckt etwa 15 Minuten stehen lassen.
2. Tomaten waschen, abtrocknen, mit den Knoblauchzehen auf das Backblech legen, ebenfalls unter dem vorgeheizten Grill rösten, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft, dabei gelegentlich wenden; die Knoblauchzehen sollten noch weich sein. Tomaten und Knoblauch abkühlen lassen.
3. Die Haut der Paprikaschoten abziehen. Paprika in sehr kleine Würfel schneiden. Tomaten enthüten, entkernen und Stängelansätze entfernen. Tomaten grob zerkleinern. Knoblauch abziehen und in sehr kleine Würfel schneiden.
4. Paprikawürfel mit Tomatenstücken, Knoblauchwürfeln, Harissa und Olivenöl mischen, mit Meersalz abschmecken, etwa 2 Stunden durchziehen lassen.
5. Überschüssiges Olivenöl abgießen. Relish in vorbereitete Gläser füllen und mit Twist-off-Deckeln<sup>®</sup> verschließen. Relish kalt und dunkel gestellt etwa 2 Wochen durchziehen lassen.

**Tipp:**

Das Relish passt gut zu gegrilltem oder gebratenem Fleisch oder Geflügel und zu gebackenem, pochiertem, gegrilltem oder gebratenem Fisch.



## Tomatenschüssel Gerona

8-10 Portionen

800 g Tomaten  
3 mittelgroße Zwiebeln

**Für die Sauce:**

2 Knoblauchzehen  
2 hart gekochte Eier  
3 EL Balsamico-Essig  
1 EL Zucker  
1/2 TL mittelscharfer Senf  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
5 EL Speiseöl

75 g durchwachsener Speck  
2-3 EL gehackte Basilikumblättchen



Tomatenschüssel Gerona

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 36 g, F: 70 g, Kh: 43 g,  
kJ: 3989, kcal: 950

**Preiswert**

1. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, halbieren, entkernen und Stängelansätze entfernen. Tomaten in Scheiben schneiden.
2. Zwiebeln abziehen, zuerst in sehr dünne Scheiben schneiden, dann in Ringe

teilen. Zwiebelringe mit den Tomatenscheiben in einer Schüssel anrichten.

3. Für die Sauce Knoblauch abziehen und fein würfeln. Eier pellen und halbieren. Eiweiß in Würfel schneiden und beiseite stellen. Eigelb durch ein Sieb streichen. Essig mit Zucker, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, Speiseöl unterschlagen. Knoblauchwürfel und das durchgestrichene Eigelb unterrühren. Die Sauce über die Salatzutaten gießen.
4. Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braun braten. Die Speckwürfel auf Küchenpapier abtropfen lassen. Speck- und Eiweißwürfel mit Basilikum auf den Salat streuen.

**Abwandlung:**

Für eine vegetarische Variante den Speck weglassen und einige entsteinte schwarze Oliven (nach Belieben in Ringe geschnitten) über den Salat streuen.

**Tipp:**

Die Zwiebelringe werden etwas weicher, wenn Sie sie in dem Speiseöl für die Salatsauce etwa 1 Stunde marinieren. Die Zwiebelringe dann herausnehmen und das Speiseöl für die Sauce verwenden.

## Tomaten-Zucchini-Salat, bunt

4 Portionen

1 mittelgroße Zucchini (etwa 250 g)  
 1 grüne Paprikaschote  
 1 kleine Gemüsezwiebel (etwa 150 g)  
 1 Knoblauchzehe  
 4 hart gekochte Eier  
 etwa 10 grüne Oliven mit  
 Paprikafüllung  
 6 mittelgroße Tomaten  
 1 Bund Schnittlauch  
 Salz  
 frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer  
 einige Blättchen Oregano  
 etwas frischer Dill  
 1 TL Zucker

3 EL Zitronensaft  
 6 EL Olivenöl  
 200 g griechischer Schafkäse

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 74 g, F: 131 g, Kh: 34 g,  
 kJ: 6800, kcal: 1620

**Vegetarisch**

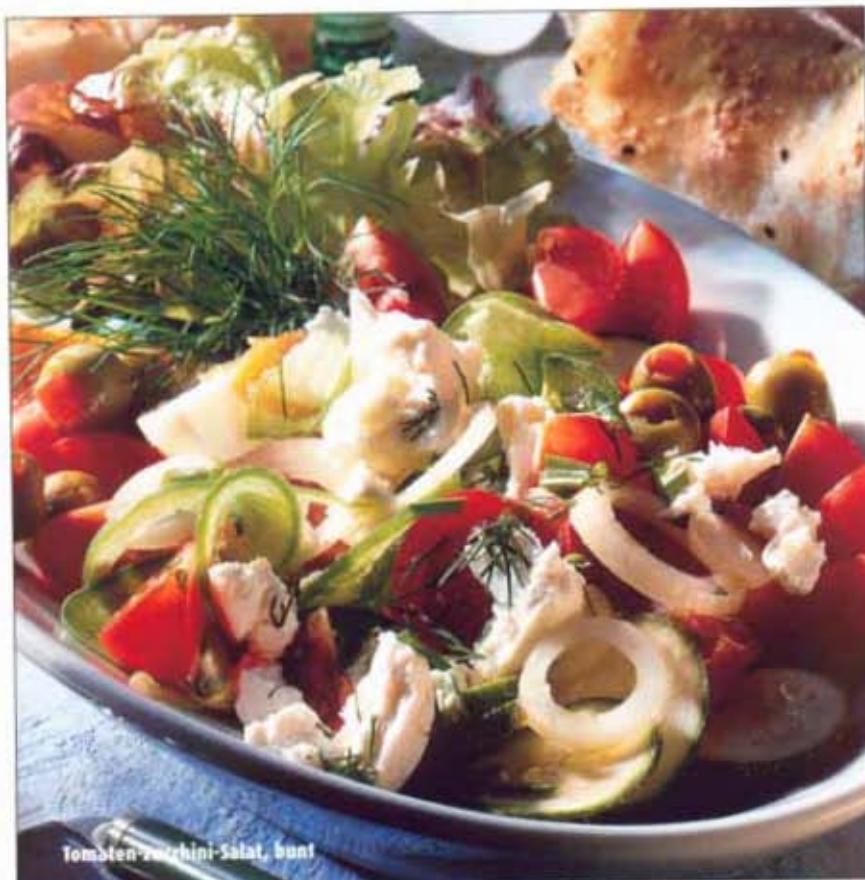
1. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in Scheiben schneiden.
2. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schote waschen, trocken-tupfen und in Streifen schneiden.

3. Gemüsezwiebel und Knoblauch abziehen. Gemüsezwiebel in dünne Scheiben schneiden und die Knoblauchzehe durch eine Knoblauchpresse drücken.

4. Eier pellen und achteln. Oliven in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, trocken-tupfen, halbieren, entkernen und die Stängelansätze herauschneiden. Tomaten in Spalten schneiden. Schnittlauch abspülen, trocken-tupfen und in Röllchen schneiden.

5. Die vorbereiteten Salatzutaten der Reihe nach in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Oregano, Dill und Zucker bestreuen. Zitronensaft und Olivenöl daraufträufeln, Salat mischen.

6. Käse zerbröseln und auf dem Salat verteilen.



## Torteletts, gefüllt

12 Stück

300 g Champignons  
 3 EL Zitronensaft  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
 1 TL getrocknete, italienische Kräuter  
 2 EL Crème fraîche  
 6 Scheiben Mortadella  
 12 Torteletts für salzige Füllungen  
 (Ø etwa 6 cm, fertig gekauft)  
 6 Scheiben Salami  
 Basilikumblättchen  
 Rosmarinnadeln

**Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Durchziehzeit**

**Insgesamt:**

E: 50 g, F: 118 g, Kh: 197 g,  
 kJ: 8594, kcal: 2057

**Für Gäste**

1. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. kurz abspülen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Champignonscheiben mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Kräuter untermischen. Champignonscheiben einige Stunden durchziehen lassen.
2. Crème fraîche unter die Champignonscheiben rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Aus Mortadella mit einer Ausstechform (Ø 8-9 cm) runde Scheiben ausschneiden. Die einzelnen Wurtscheiben bis zur Hälfte einschneiden, je zu einer Tüte formen und in sechs Torteletts legen.
4. Salamischeiben ebenfalls bis zur Mitte einschneiden, zu Tüten formen und in die restlichen Torteletts legen.
5. Die Champignonmasse kurz vor dem Servieren in die Wursttütchen füllen. Die Torteletts mit Basilikumblättchen und Rosmarinadeln garniert servieren.

**Torteletts, gefüllt****Tramezzini mit Eiercreme**

10 Stück

- 8 hart gekochte Eier  
 1 Becher (150 g) Crème fraîche  
 2 EL Salatmayonnaise  
 2 TL körniger Senf  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 4 Frühlingszwiebeln  
 etwa 100 g marinierte, rote Paprikaschoten (aus dem Glas)  
 10 Scheiben Mehrkorn-Toastbrot

10 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)  
 einige Salatblätter, z. B. Lollo Bionda

**Zubereitungszeit: 35 Minuten,  
 ohne Durchziehzeit**

Insgesamt:

E: 98 g, F: 137 g, Kh: 136 g,  
 kj: 9059, kcal: 2169

**Für Gäste****Tramezzini mit Eiercreme**

1. Eier pellen, in Stücke schneiden und grob purieren, mit Crème fraîche, Mayonnaise und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Paprikaschoten aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden.
3. Von dem Toastbrot die Rinde abschneiden. Die Rinde von 4 Scheiben in kleine Würfel schneiden und unter die Eiermasse rühren. Paprikawürfel und Frühlingszwiebelringe unterheben.
4. Baconscheiben in je 3 Stücke schneiden und in einer Pfanne ohne Fett kross ausbraten. Salatblätter abspülen und trockentupfen.
5. Die Hälfte der Toastbrot Scheiben mit den Salatblättern belegen, die Eiermasse darauf streichen und die Speckscheiben darauf verteilen. Restliche Brot Scheiben darauf legen und etwas andrücken. Die Brot Scheiben diagonal halbieren, fest in Klarsichtfolie einwickeln und etwas durchziehen lassen.



## Tunfischcocktail

4 Portionen

300 g Tunfisch naturell (aus der Dose)  
3 Schalotten

Für die Cocktailsauce:

1 Becher (150 g) Crème fraîche  
1 EL mittelscharfer Senf  
2 EL Tomatenketchup  
1 EL Weinbrand  
1 Knoblauchzehe  
Worcestersauce  
Salz  
1 Prise Zucker  
1 EL gehackter Dill  
gewaschene, trockengetupfte  
Salatblätter  
1 EL Kapern

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Insgesamt:

E: 74 g, F: 91 g, Kh: 22 g,  
kJ: 5117, kcal: 1229

Schnell - mit Alkohol

1. Tunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel zerflocken. Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden.
2. Für die Cocktailsauce Crème fraîche mit Senf, Ketchup und Weinbrand verrühren. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und unterrühren. Mit Worcestersauce, Salz und Zucker würzen, Dill unterrühren.
3. Vier Cocktailgläser mit Salatblättern auslegen. Tunfisch, Schalottenwürfel

und Kapern darauf anrichten und mit der Sauce übergießen.

**Beilage:** Weißbrot und Kräuterbutter;

## Tunfisch mit gegrilltem Gemüse

4 Portionen

400 g frischer Tunfisch  
je 1 rote, grüne und gelbe  
Paprikaschote (etwa 600 g)  
1 Zucchini (etwa 220 g)  
2 rote Zwiebeln (etwa 100 g)  
4 EL Olivenöl  
12 große grüne, gefüllte Oliven  
(etwa 150 g)  
etwas Limettensaft  
1 Pck. TK-Kräuter der Provence  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Durchziehzeit

Insgesamt:

E: 100 g, F: 124 g, Kh: 36 g,  
kJ: 6966, kcal: 1663

Für Gäste

1. Tunfisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden.



- Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schoten waschen, trockenputzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in etwas dickere Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und vierteln.
- Etwas Olivenöl in einer Pfanne (Grillpfanne) erhitzen. Portionsweise Tunfisch-, Paprikastücke, Zucchinischeiben und Zwiebelviertel darin bei schwacher Hitze unter mehrmaligem Wenden garen, herausnehmen und in eine Schüssel füllen. Oliven unterheben.
- Limettensaft mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer verrühren, restliches Olivenöl unterschlagen. Die Marinade über die vorbereiteten Zutaten geben, zudeckt 1-2 Stunden kalt stellen und durchziehen lassen.

**Beilage:** Warmes ofenfrisches Baguette mit Knoblauch- oder Kräuterbutter.

**Tipp:** Servieren Sie das Gericht als Salat oder auf Holzspieße aufgespießt als Fingerfood.

## Tunfischsalat

4 Portionen

400 g frischer Tunfisch  
200 g Austernpilze  
je 1 rote und grüne Paprikaschote (je etwa 250 g)  
8 EL Olivenöl  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für die Marinade:

4-5 Stängel Thymian  
3 EL weißer Balsamico-Essig  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Durchziehzeit**

**Insgesamt:**

E: 100 g, F: 140 g, Kh: 20 g,  
kJ: 7256, kcal: 1732

**Raffiniert**

- Tunfisch abspülen, trockenputzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Pilze putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. kurz abspülen, trockenputzen und in große Stücke schneiden. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schoten waschen, trockenputzen und in Würfel schneiden.
- Paprikawürfel in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren. Anschließend in ein Sieb geben, mit eiskaltem Wasser übergießen und gut abtropfen lassen.

3. Etwas von dem Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tunfischstücke von allen Seiten etwa 5 Minuten darin braten, herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Tunfischstücke in eine Schüssel geben.

4. Paprikawürfel und Pilzstücke in 1 Esslöffel des verbliebenen Olivenöls unter Rühren andünsten und zu den Tunfischstücken geben.

5. Für die Marinade Thymian abspülen und trockenputzen (einige Stängel beiseite legen). Die Blättchen von den Stängeln zupfen, Essig mit Salz und Pfeffer verrühren. Restliches Olivenöl unterschlagen. Die Marinade zu den Salatzutaten geben, vorsichtig untermischen und kalt gestellt 1-2 Stunden durchziehen lassen, dabei ab und zu umrühren. Den Salat mit den Gewürzen pikant abschmecken und mit den beiseite gelegten Thymianstängeln garniert servieren.



# Türkischer Reisnudelsalat

8-10 Portionen

## Für den Salat:

500 g Reisnudeln  
Salzwasser  
60 g Pinienkerne  
600 g ausgelöster Lammrücken  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
3 EL Olivenöl  
500 g Dolma Biber (Spitzpaprika)  
350 g Zucchini  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Bund glatte Petersilie

## Für die Sauce:

8 EL Zitronensaft  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
etwas Pul Biber (erhältlich in türkischen Läden)  
gemahlener Kreuzkümmel  
100 ml Olivenöl

**Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Ruhe- und Abkühlzeit**

## Insgesamt:

E: 183 g, F: 162 g, Kh: 476 g,  
kj: 17150, kcal: 4090

## Raffiniert

1. Für den Salat Reisnudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und auf einem Teller erkalten lassen. Lammfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lammfleisch darin

von allen Seiten etwa 10 Minuten anbraten, herausnehmen, in Alufoliewickeln und ruhen lassen.

3. Reisnudeln und Pinienkerne in eine große Schüssel geben. Dolma Biber entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trockentupfen und in schmale Streifen oder Ringe schneiden. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in kleine Würfel schneiden. Paprikastreifen oder -ringe und Zucchiniwürfel zu den Reisnudeln geben.
4. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe

schneiden. Petersilie abspülen, trocken tupfen, Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen fein hacken. Frühlingszwiebelringe und Petersilie ebenfalls zu den Reisnudeln geben.

5. Für die Sauce Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Pul Biber und Kreuzkümmel verrühren, Olivenöl unterschlagen. Die Sauce mit den Salatzutaten vermengen, den Salat nochmals abschmecken.
6. Lammfleisch aus der Folie nehmen, in Würfel oder Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen, sofort servieren.



**Tipp:** Reisnudeln sind kleine, reisförmige Nudeln. In Griechenland heißen sie Kitharaki und in der Türkei Arpa Sehriye. Pul Biber ist ein Gewürz aus getrockneten, geschroteten Pfefferschoten. Dazu aufgebackenes Pide-Brot servieren.

Milch anrühren, in die Schokoladen-Milch einrühren und unter Rühren aufkochen lassen. Die Schokoladensauce mit Zucker abschmecken und erkalten lassen. Die Sauce zu der Löffelbiskuit-Früchte-Mischung servieren.

**Tipp:** Die Löffelbiskuits nach Belieben mit etwas Amaretto (nicht für Kinder) beträufeln. Noch schneller geht es, wenn man anstelle der selbst gekochten Schokosauce eine fertige Schokoladensauce verwendet.

## Tutti-frutti mit Schokosauce

4 Portionen

150 g Löffelbiskuits  
1 Dose Fruchtcocktail  
(Abtropfgewicht 500 g)

Für die Schokoladensauce:

200 ml Milch  
50 g Zartbitterschokolade  
10 g Speisestärke  
20 g Zucker

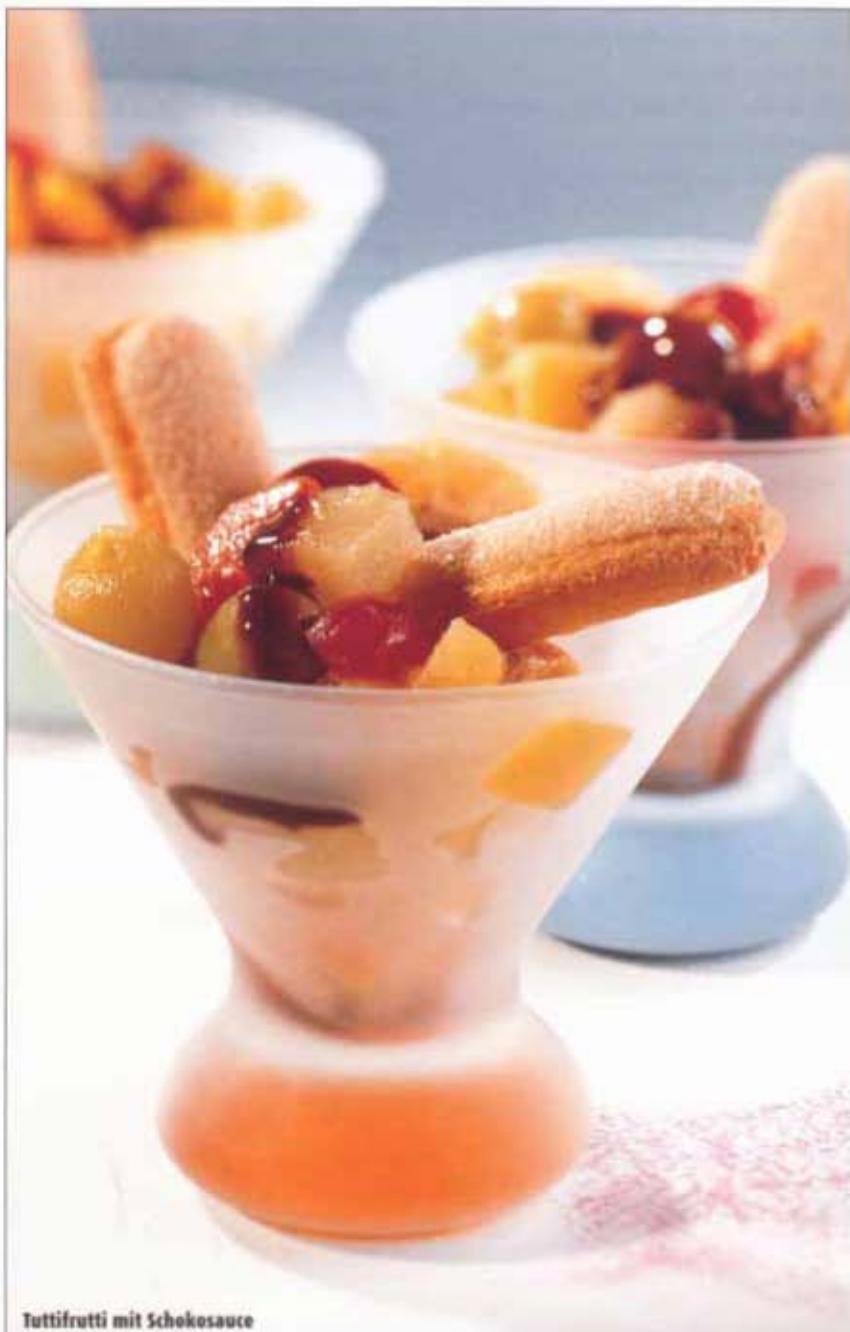
Zubereitungszeit: 20 Minuten,  
ohne Durchziehzeit

Insgesamt:

E: 30 g, F: 35 g, Kh: 222 g,  
kj: 5687, kcal: 1360

Für Kinder

1. Löffelbiskuits nach Bedarf ein- oder zweimal durchbrechen, damit sie in 4 Glasschälchen passen. Löffelbiskuits abwechselnd mit den gemischten Früchten (mit etwas von dem Saft) in die Schälchen schichten und einige Zeit durchziehen lassen.
2. Für die Schokoladensauce von der Milch 3 Esslöffel abnehmen. Restliche Milch in einem Topf erhitzen. Schokolade grob zerkleinern und unter Rühren in der Milch auflösen.
3. Speisestärke mit der abgenommenen



## Vegetarische Schnittchen

10 Stück

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Bund Schnittlauch

250 g Speisequark (Magerstufe)

200 g Doppelrahm-Frischkäse

2 EL Crème fraîche

1 EL TK-Gartenkräuter oder gemischte, gehackte Kräuter

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

5 große Scheiben Roggenvollkornbrot

(je etwa 65 g)

**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 80 g, F: 82 g, Kh: 154 g,

kJ: 7096, kcal: 1699

**Gut vorzubereiten**

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen. Eine Frühlingszwiebel in dünne Scheiben schneiden und zum Garnieren beiseite legen. Restliche Frühlingszwiebeln klein schneiden. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden.

Einen Esslöffel Schnittlauchröllchen zum Garnieren beiseite legen.

2. Quark mit Frischkäse und Crème fraîche zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Frühlingszwiebelstückchen, Schnittlauchröllchen und Kräuter unterrühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Brotscheiben halbieren und mit der Frühlingszwiebelcreme bestreichen. Mit den beiseite gelegten Frühlingszwiebelscheiben und Schnittlauchröllchen garniert servieren.



Vegetarische Schnittchen

## Vinaigrette, pikant

4 Portionen

2-3 EL Weißweinessig  
1 gestr. TL mittelscharfer Senf  
6 EL Speiseöl

1 kleine Zwiebel  
1 hart gekochtes Ei  
4 Cornichons  
1 Bund Petersilie  
einige gehackte Kapern  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 9 g, F: 66 g, Kh: 5 g,  
kJ: 2706, kcal: 646

**Raffiniert**

**3.** Die vorbereiteten Zutaten mit der Sauce verrühren, Kapern unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:**

Vinaigrette passt gut zu Gemüse-, Blatt- und Fischsalaten.

1. Essig mit Senf verrühren, Speiseöl unterschlagen.
2. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Ei pellen und sehr fein hacken. Cornichons fein würfeln. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen fein hacken.



Vollkornschnittchen mit Radieschen

## Vollkornschnittchen mit Radieschen

10 Stück

1 Bund Radieschen  
5 Scheiben Vollkornbrot  
50 g weiche Butter  
10 kleine Ziegenfrischkäse (etwa 400 g), z. B. Picandou  
3 EL Sonnenblumenkerne  
1 Bund Schnittlauch

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 50 g, F: 170 g, Kh: 110 g,  
kJ: 9000, kcal: 2160

**Schnell**

1. Radieschen putzen, waschen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Brotscheiben mit Butter bestreichen, halbieren und mit Radieschenscheiben belegen. Ziegenkäse waagerecht halbieren. Jeweils zwei Käsehälften auf ein Radieschenbrot legen.
3. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und erkalten lassen. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in Röllchen schneiden.
4. Vollkornschnittchen mit Sonnenblumenkernen und Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

## Wachtelbohnensalat

8-10 Portionen

### Für den Salat:

500 g Wachtelbohnen  
300 g weiße Bohnen  
5-6 Knoblauchzehen  
4 Thymianzweige  
5 Lorbeerblätter  
Salz, 2 Zwiebeln  
je 2 grüne, rote und gelbe  
Paprikaschoten  
200 g Pökelzunge (aus der  
Wursttheke)  
200 g Fleischwurst  
200 g Gewürzgurken (aus dem Glas)  
1 Dose Champignonköpfe  
(Abtropfgewicht 230 g)  
5 eingelegte Peperoni

### Für die Sauce:

6-7 EL Weißweinessig  
etwa 100 ml Bohnen-Kochsud  
3 abgezogene, fein gehackte  
Knoblauchzehen  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
100 ml Kürbiskernöl

### Zum Garnieren:

einige Salatblätter, z. B. Feldsalat,  
Friséesalat, Lollo Rosso  
6 hart gekochte Eier  
6 Tomaten  
1 Bund Schnittlauch  
etwas Kürbiskernöl

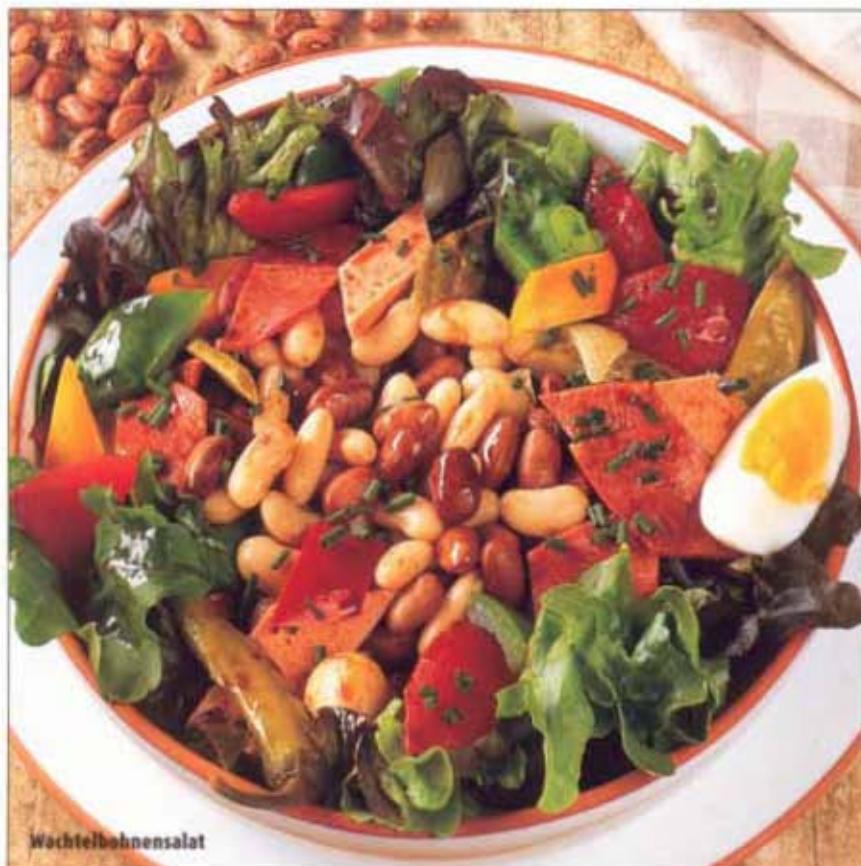
**Zubereitungszeit: 100 Minuten,  
ohne Einweich-, Abkühl- und Durch-  
ziehzeit**

### Insgesamt:

E: 329 g, F: 239 g, Kh: 427 g,  
kJ: 22009, kcal: 5253

### Dauert länger

1. Für den Salat beide Bohnensorten waschen und etwa 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen.
2. Die eingeweichten Bohnen abtropfen lassen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, aufkochen lassen und abschäumen.
3. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Thymian abspülen und trockentupfen.
4. Knoblauch, Thymian und Lorbeerblätter zu den Bohnen geben, zum Kochen bringen und etwa 60 Minuten garen. Anschließend in ein Sieb geben, den Kochsud dabei auffangen und 100 ml davon abmessen. Bohnen salzen und Kräuter entfernen. Bohnen erkalten lassen.
5. In der Zwischenzeit Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trockentupfen und in Rauten oder Würfel schneiden.
6. Pökelzunge, Fleischwurst und abgetropfte Gewürzgurken in Rauten oder Würfel schneiden. Champignonköpfe gut abtropfen lassen. Peperoni evtl. halbieren, entkernen und klein schneiden. Die Salatzutaten kalt stellen.
7. Für die Sauce Essig mit dem Kochsud, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren, Kürbiskernöl unterschlagen. Zwei Drittel der Sauce zu den Bohnen geben, untermengen und etwa 30 Minuten durchziehen lassen. Die kalt gestellten Salatzutaten unter die durchgezogenen Bohnen heben. Den Salat evtl. nochmals abschmecken.
8. Zum Garnieren Salatblätter putzen, waschen und trockentupfen. Die Salat-



blätter auf Tellern anrichten oder eine große Schale damit auslegen. Bohnensalat darauf geben, nochmals mit der restlichen Sauce beträufeln.

9. Eier pellen und längs in Viertel oder Sechstel schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und die Stängelansätze entfernen. Tomaten in Spalten schneiden. Schnittlauch abspülen, trocken-tupfen und in Röllchen schneiden.

10. Den Salat mit Eier-, Tomatenspalten und Schnittlauchröllchen garnieren. Zuletzt etwas Kürbiskernöl über den Salat träufeln.

**Tipp:** Kürbiskernöl hat einen starken Eingeschmack, es kann mit neutralem Speiseöl gemischt werden.

## Waffel-Eis-Burger

4 Portionen

150 g frische Himbeeren  
30 g gesiebter Puderzucker  
4 Toastwaffeln (fertig gekauft, je etwa 35 g)  
4 Ananasscheiben (aus der Dose)  
150 g Schokoladen-Eis

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Insgesamt:**

E: 21 g, F: 59 g, Kh: 182 g,  
kJ: 5692, kcal: 1359

**Raffiniert**

1. Himbeeren verlesen (nicht waschen), durch ein Sieb streichen und mit Puderzucker verrühren. Toastwaffeln im Toaster aufbacken und quer halbieren.
2. Ananasscheiben in einem Sieb abtropfen lassen. Aus dem Schokoladen-Eis 4 Kugeln formen.

3. Vier Waffelhälften mit je einer Kugel Eis und einer Ananasscheibe belegen. Etwas Himbeerpuree darauf träufeln und mit den restlichen Waffelhälften belegen. Die Waffel-Eis-Burger mit dem restlichen Himbeerpuree servieren.

**Tipp:** Die Burger nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.



## Waldpilze, mariniert

4 Portionen (8 Gläser, je 300 ml Inhalt)

2 kg frische kleine Steinpilze  
(oder Pilze der Saison)  
6 Knoblauchzehen  
2 Rosmarinzweige  
4 Thymianzweige  
4 Petersilienstängel

1,2 l Wasser  
400 ml Weißweinessig  
600 ml Weißwein  
150 g flüssiger Waldblütenhonig  
4 gestr. TL Meersalz  
20 weiße Pfefferkörner  
etwa 500 ml (1/2 l) Olivenöl

**Zubereitungszeit:** 50 Minuten,  
ohne Abkühlzeit

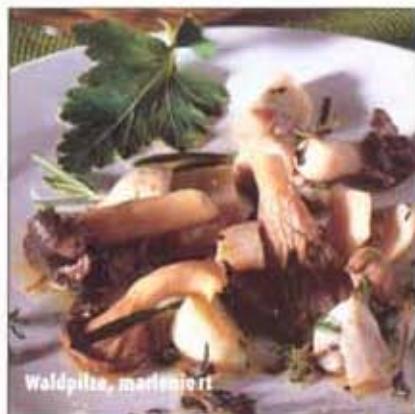
**Insgesamt:**

E: 58 g, F: 504 g, Kh: 9 g,  
kJ: 19773, kcal: 4725

**Mit Alkohol**

1. Pilze putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. kurz abspülen und trocken-tupfen. Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln. Knoblauch abziehen. Rosmarin, Thymian und Petersilie abspülen und trocken-tupfen.
2. Wasser, Essig, Wein, Honig, Salz, Knoblauch und Pfefferkörner in einem großen Topf zum Kochen bringen. Dann Pilze und Kräuter hinzugeben, wieder zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten ohne Deckel sprudelnd kochen lassen.
3. Pilze mit einem Schaumlöffel aus der Kochflüssigkeit heben, auf mehrfach zusammengelegtem Küchenpapier abtropfen und erkalten lassen.
4. Die Pilze in vorbereitete Gläser füllen und mit dem Olivenöl begießen, so dass die Pilze ganz bedeckt sind. Gläser mit Twist-off-Deckeln® verschließen, kalt und dunkel gestellt aufbewahren.

**Tipp:** Die marinierten Waldpilze halten sich kalt gestellt (Kühlschrank) etwa 4 Monate.



# Walnusseisparfait

1 Portionen

2 Eier (Größe M)  
1 Eigelb (Größe M)  
130 g Zucker  
70 g Walnusskerne  
2 EL Wasser  
2 EL Nuss-Nougat  
2 TL Rum  
2 TL Schokoladenlikör  
350 ml Schlagsahne

Nach Belieben zum Garnieren und Verzieren:

Erdbeerhälften  
geschlagene Sahne  
Eierlikör

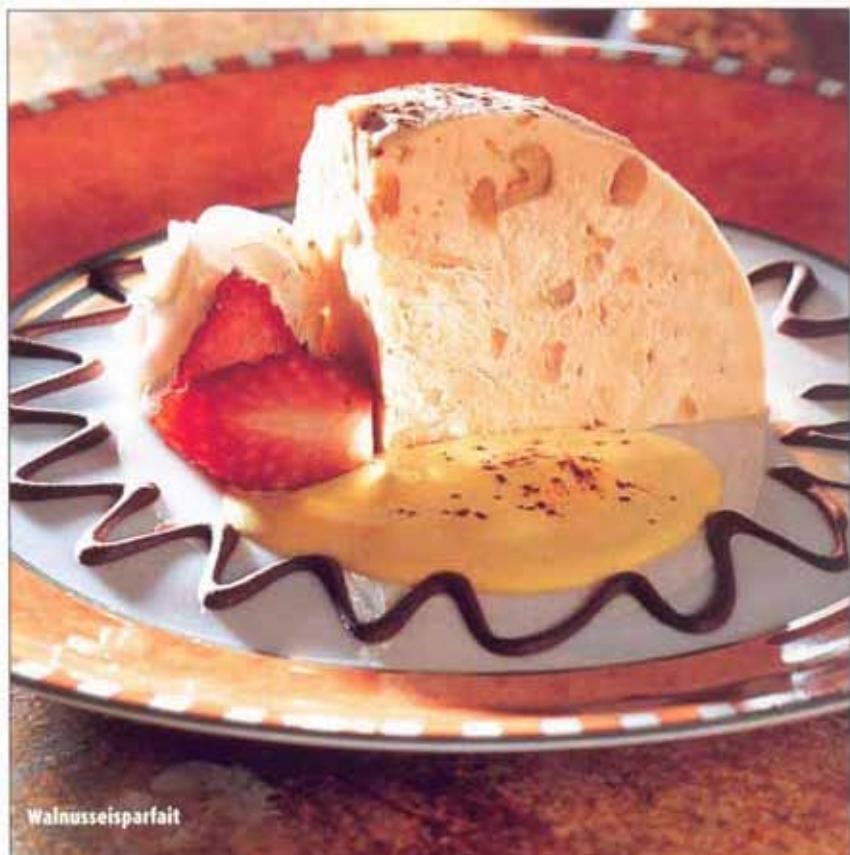
**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Abkühl- und Gefrierzeit**

Insgesamt:

E: 46 g, F: 199 g, Kh: 177 g,  
kJ: 11482, kcal: 2743

**Gut vorzubereiten – mit Alkohol**

1. Eier, Eigelb und 100 g Zucker in einer Schüssel im heißen Wasserbad aufschlagen und in einer Schüssel mit Eiswasser wieder kalt schlagen.
2. Walnusskerne grob hacken. Restlichen Zucker und Wasser in einem Topf unter Rühren erhitzen und zu Karamell einkochen lassen. Walnusskerne unterrühren. Die Karamellmasse auf Backpapier geben und abkühlen lassen.
3. Die Walnuss-Karamell-Masse zerkleinern und unter den Eierschaum heben. Nougat in Stücke schneiden und nach Packungsanleitung auflösen. Rum und Likör unterrühren. Die Nougatmasse unter die Walnuss-Karamell-



Walnusseisparfait

Masse rühren. Sahne steif schlagen und unterheben.

4. Die Creme in eine Parfaitform (Inhalt 1 Liter, mit Klarsichtfolie ausgelegt) füllen. Die Form 4-5 Stunden in den Gefrierschrank stellen.
5. Das Parfait aus der Form auf einen Teller stürzen. Nach Belieben mit Erdbeerhälften, Sahnebissen und Eierlikör garnieren und verzieren.

1 EL Speiseöl  
350 g Thüringer Mett (gewürztes Schweinegehacktes)

1 Glas eingelegter Kürbis (Abtropfgewicht 200 g)  
50 g Sonnenblumenkerne  
gemahlener Zimt  
gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)  
Salz

36 eingelegte Weinblätter

**Für den Dip:**

250 g Schmand  
2 EL Grenadinesirup (Granatapfelsirup)  
1 EL Limettensaft  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Abkühlzeit**

## Weinblätter, gefüllt

36 Stück

**Für die Füllung:**

50 g Fadennudeln  
Salzwasser



Weinblätter, gefüllt

## Insgesamt:

E: 90 g, F: 157 g, Kh: 80 g,

kJ: 8751, kcal: 2091

## Raffiniert

1. Für die Füllung Fadennudeln in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten garen. Die Nudeln in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.
2. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Thüringer Mett hinzufügen und unter Wenden anbraten, dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken. Mett aus der Pfanne nehmen und erkalten lassen. Kürbis in einem Sieb abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett gold-

## Rezeptvorschläge für ein Mittelmeer-Buffet

Für ein Mittelmeer-Buffet benötigen Sie für 10-12 Personen:

3 x Rezept **Tomaten-Aprikosen-Suppe** Seite 383

1 x Rezept **Weinblätter, gefüllt** Seite 404

je 3 x Rezept **Tintenfischringe, mariniert und Beilage** Seite 380

4 x Rezept **Salat „Dolma“** Seite 320

2 x Rezept **Brotsalat** Seite 43

### Außerdem:

4-5 Ciabatta-Brote, evtl. mit Oliven oder getrockneten Tomaten

### Vorbereitungen am Vortag:

Im Laufe des Tages:

- Tomaten- und Aprikosensuppe herstellen, kalt stellen.
- Weinblätter füllen und kalt stellen. Dip für die Weinblätter herstellen und kalt stellen.
- Tintenfischringe blanchieren, Tomaten vorbereiten, Bohnen abgießen, alles kalt stellen.
- Brot und Knoblauch für den „Brotsalat“ rösten.

Am Vorabend:

### Vorbereitungen am Tag des Buffets:

3 Stunden vorher:

- Tintenfischringe fertig stellen, Pizzabrötchen backen.

2 Stunden vorher:

- Brotsalat und Salat „Dolma“ zubereiten.

1 Stunde vorher:

- Weinblätter und Dip anrichten.
- Suppen nochmals abschmecken und einfüllen.
- Ciabatta-Brote aufschneiden.

### Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:

3 x Rezept **Tomaten-Carpaccio mit blanchierten Zucchinischeiben** Seite 385

2 x Rezept **Türkischer Reisnudelsalat** Seite 398

1 x Rezept **Ziegenfrischkäse mit Rauke-Pesto** Seite 412

3 x Rezept **Olivenbrot** Seite 264

3 x Rezept **Capuccinoparfait** Seite 50

braun rösten, abkühlen lassen.

3. Nudeln, Mett, Kürbiswürfel und Sonnenblumenkerne in einer Schüssel mischen. Mit Zimt, Kreuzkümmel und Salz würzen. Die Weinblätter evtl. kurz wässern, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trockentupfen.

4. Die Weinblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Je 1 Esslöffel der Mett-Kürbis-Masse auf ein Weinblatt geben und einrollen. Dabei die Blattseiten zur

Mitte hin einschlagen, dann fest aufrollen und mit der Nahtseite nach unten auf eine Platte legen.

5. Für den Dip Schmand mit Grenadinesirup und Limettensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

### Tipp:

Die Röllchen können bereits am Vortag zubereitet werden.

405

## Weintraubengelee

4 Portionen

### Für das Gelee:

500 g grüne oder blaue Weintrauben  
1 Beutel aus 1 Pck. Götterspeise  
Waldmeister-Geschmack (für 500 ml  
(1/2 l) Flüssigkeit)  
500 ml (1/2 l) Cidre, süß (französischer  
Apfelwein)  
1 schwach geh. EL Zucker

### Für die Paradies-Sauce:

100 ml kalte Milch  
2 gestr. EL Zucker  
1 Pck. Dessert-Soße Vanille-  
Geschmack  
1/2 Becher (75 g) Crème fraîche

**Zubereitungszeit: 40 Minuten,  
ohne Kühlzeit**

### Insgesamt:

E: 24 g, F: 27 g, Kh: 164 g,  
kJ: 5075, kcal: 1214

### Mit Alkohol



## Rezeptvorschläge für ein Herbst-Buffet

Für ein Herbst-Buffet benötigen Sie für 10–12 Personen:

- 3 x Rezept **Apfel-Lebercreme-Canapés** Seite 10
- 1 x Rezept **Schnittchen mit Tunfisch-Zwiebel-Aufstrich** Seite 341
- 3 x Rezept **Schnittchen mit Lachs** Seite 340
- 3 x Rezept **Lammfleisch in grüner Sauce**, Seite 224
- 3 x Rezept **Salat von Austernpilzen und grünen Bohnen** Seite 322
- 3 x Rezept **Weintraubengelee** Seite 406

### Außerdem:

3-4 Ciabatta-Brote oder Zwiebel-Baguettes

### Vorbereitungen am Vortag:

- Bohnen für den Austernpilzsalat garen, Salatsauce zubereiten und beides kalt stellen.
- Weintraubengelee zubereiten und kalt stellen.

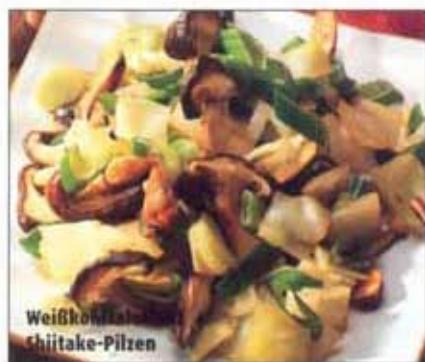
### Vorbereitungen am Tag des Buffets:

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 4 Stunden vorher: | • Die grüne Sauce für das Lammfleisch zubereiten. Fleisch braten und erkalten lassen, dann das Fleisch aufschneiden und anrichten.  |
| 3 Stunden vorher: | • Die Schnittchen mit Tunfisch-Zwiebel-Aufstrich zubereiten, zudecken und kalt stellen.<br>• Austernpilze für den Salat braten.<br>• Die Schnittchen mit Lachs zubereiten, Deko vorbereiten und alles kalt stellen. |
| 2 Stunden vorher: | • Sauce für das Weintraubengelee zubereiten.<br>• Apfel-Lebercreme-Canapés zubereiten.  |
| 1 Stunde vorher:  | • Austernpilzsalat mit Bohnen mischen und anrichten.<br>• Lachsschnittchen garnieren.<br>• Lammfleisch mit der Sauce beträufeln.  |
| Kurz vorher:      | • Brote oder Baguettes aufschneiden und anrichten.  |

### Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:

- 2 x Rezept **Tomaten-Zucchini-Salat, bunt** Seite 394
  - 1 x Rezept **Kürbisspalten, gebraten** Seite 215
  - 3 x Rezept **Artischockenblätter mit Shrimps** Seite 15
  - 3 x Rezept **Lachs mit Tatarensauce** Seite 218
  - 3 x Rezept **Paprika-Konfetti-Salat** Seite 269
  - 3 x Rezept **Pfirsiche auf orientalische Art** Seite 281
- plus Brot.

- Für das Gelee Weintrauben waschen, trocken tupfen, entstielen, halbieren und entkernen. Weintraubenhälften mischen und in 4 Dessertgläser geben. Aus Götterspeisepulver, Cidre und Zucker nach Packungsanleitung (aber mit den hier angegebenen Zutaten) eine Götterspeise zubereiten, in die Gläser füllen und kalt stellen. Götterspeise fest werden lassen.
- Für die Sauce aus Milch, Zucker und Saucenpulver eine Vanillesauce nach Packungsanleitung (aber nur mit 100 ml Milch) zubereiten. Crème fraîche unterschlagen. Die Sauce zu dem Weintraubengelee reichen.



## Weißenkohlsalat mit Shiitake-Pilzen

8-10 Portionen

1 kleiner Kopf Weißkohl (etwa 800 g)  
Salzwasser  
500 g Shiitake-Pilze  
6 EL Speiseöl

### Für die Sauce:

6 EL Himbeeressig  
3 EL flüssiger Honig  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
3 EL Sojasauce  
100 ml Walnussöl  
1 Bund Frühlingszwiebeln

**Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Abkühlzeit**

Insgesamt:

E: 19 g, F: 122 g, Kh: 138 g,  
kJ: 6951, kcal: 1658

### Für Gäste

- Weißenkohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Kohlviertel in Streifen schneiden. Weißenkohlstreifen in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten garen, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.
- Pilze putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen und halbieren. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze hinzufügen und etwa 5 Minuten anbraten. Pilze herausnehmen, abkühlen lassen. Kohlstreifen mit den Pilzen in einer Schüssel mischen.
- Für die Sauce Essig mit Honig, Salz, Pfeffer und Sojasauce verrühren, Walnussöl unterschlagen.
- Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen, in Ringe schneiden und unter die Sauce rühren. Die Sauce zu den Kohlstreifen und Pilzen geben, gut unterrühren.

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

Insgesamt:

E: 27 g, F: 32 g, Kh: 42 g,  
kJ: 2366, kcal: 564

### Raffiniert

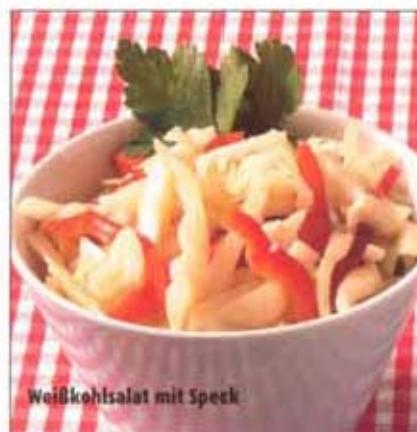
- Weißenkohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Weißenkohl waschen, abtropfen lassen, fein hobeln oder schneiden. Weißenkohl in ein Sieb geben, mit kochendem Wasser überbrühen und abtropfen lassen.
- Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schoten waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
- Weißenkohl in eine Schüssel geben und mit den Paprikastreifen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speck in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne goldbraun ausbraten und zu der Weißenkohl-Paprika-Mischung geben. Senf mit Essig und Zucker verrühren und mit den Salatzutaten mischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:** Statt fetten Speck können Sie auch durchwachsenen Speck verwenden. Dann Speckwürfel auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## Weißenkohlsalat mit Speck

6 Portionen

1 kleiner Kopf Weißkohl (etwa 750 g)  
2 rote Paprikaschoten  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
100 g fetter Speck  
1 gestr. TL mittelscharfer Senf  
etwas Weißenessig  
1/2 TL Zucker



## Weizenkörnersalat mit Schafkäse

4 Portionen

### Für den Salat:

150 g Weizenkörner (erhältlich im Reformhaus oder Bioladen)  
750 ml (1/1 l) Wasser  
Salz, 3 Möhren  
je 1 grüne und gelbe Paprikaschote  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
3 Tomaten  
200 g Schafkäse

### Für die Sauce:

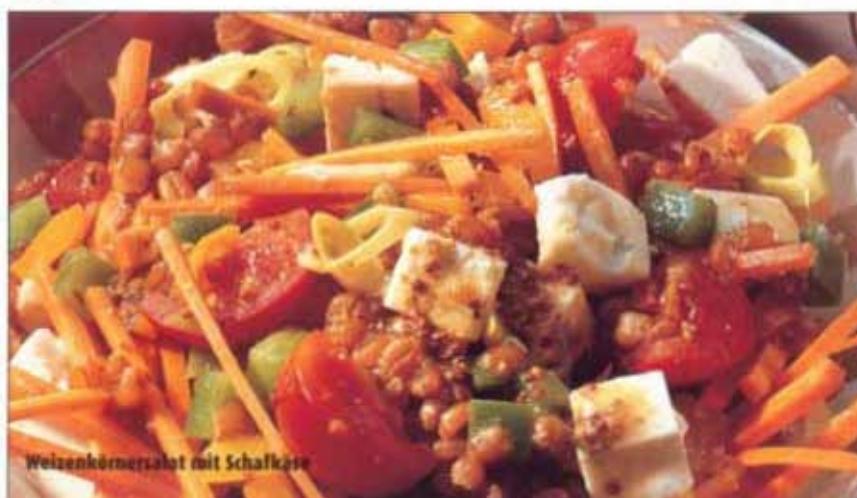
4 EL Weißweinessig  
3-4 EL Mineralwasser  
1 TL körniger Senf  
Salz, 1 Prise Zucker  
frisch gemahlener Pfeffer  
5 EL Olivenöl

**Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Einweich- und Durchziehzeit**

### Insgesamt:

E: 61 g, F: 92 g, Kh: 139 g,  
kJ: 6897, kcal: 1647

**Vegetarisch**



Weizenkörnersalat mit Schafkäse

1. Für den Salat Weizen abspülen und in eine Schale geben. Wasser hinzugießen, so dass der Weizen bedeckt ist. Weizen über Nacht einweichen.
2. Weizen mit der Einweichflüssigkeit und Salz in einen Topf geben, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 25 Minuten garen. Weizen in einem Sieb abtropfen und erkalten lassen.
3. Möhren putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen und in Stifte schneiden. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden.
4. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, trocken tupfen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten vierteln. Schafkäse in Würfel schneiden. Die vorbereiteten Salatzutaten in eine Schüssel geben und mit dem Weizen mischen.
5. Für die Sauce Essig mit Mineralwasser, Senf, Salz, Zucker und Pfeffer verrühren, Olivenöl unterschlagen. Die Sauce mit den Salatzutaten vorsichtig mischen. Den Salat etwas durchziehen lassen und in einer Salatschüssel anrichten.

## Westfälische Erdbeeren

8 Portionen

1 kg Erdbeeren  
4 Scheiben Pumpernickel  
4 Becher (je 150 g) Crème fraîche  
3 EL Milch  
4 EL flüssiger Honig  
etwas Zitronensaft

**Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Kühlzeit**



Westfälische Erdbeeren

### Insgesamt:

E: 38 g, F: 188 g, Kh: 211 g,  
kJ: 11318, kcal: 2728

### Schnell

1. Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen, entstielen und in eine Glasschale geben. Erdbeeren kalt stellen.
2. Pumpernickelscheiben fein reiben oder zerbröseln. Pumpernickelbrösel in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren rösten, herausnehmen und auf einem Teller erkalten lassen.
3. Crème fraîche mit Milch und Honig verrühren und auf den Erdbeeren verteilen.
4. Erdbeeren mit Pumpernickelbröseln bestreut servieren.

## Wiener Beerenkaltschale

4-6 Portionen

750 g frisches Beerenobst, z. B. Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren  
 100-150 g gesiebter Puderzucker  
 2 EL Zitronensaft  
 1 EL Orangenlikör  
 1 Msp. gemahlener Zimt  
 1 l Dickmilch

**Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Durchziehzeit**

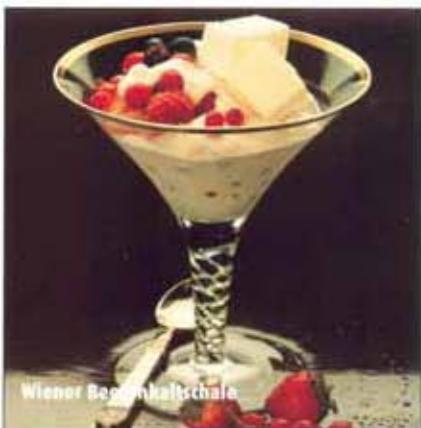
**Insgesamt:**

E: 41 g, F: 38 g, Kh: 213 g,  
 kJ: 6068, kcal: 1452

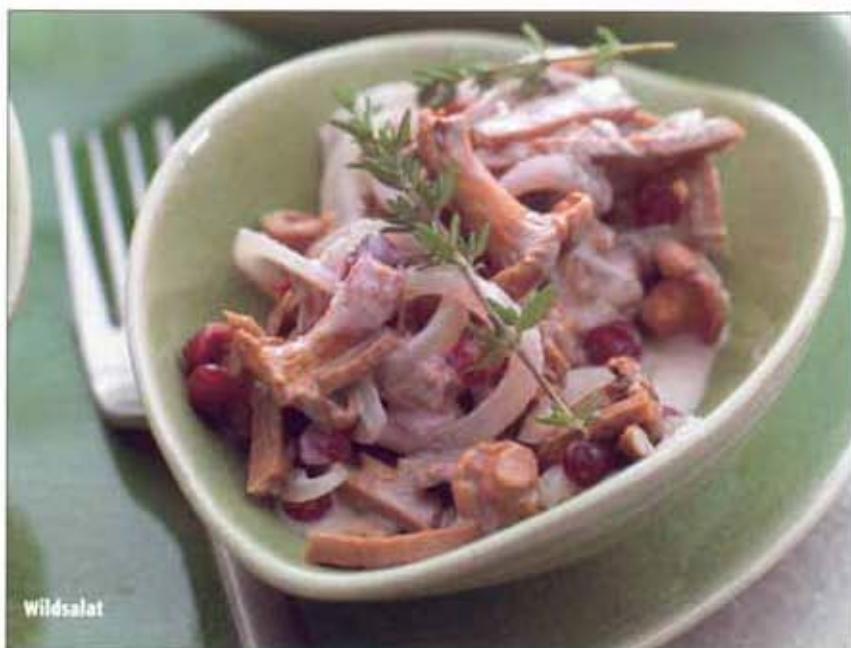
**Für Gäste – mit Alkohol**

1. Beeren waschen (Himbeeren nur verlesen), gut abtropfen lassen und entstielen.
2. Puderzucker mit Zitronensaft, Orangenlikör und Zimt verrühren, vorsichtig unter die Beeren rühren, zugedeckt etwa 30 Minuten durchziehen lassen.
3. Dickmilch unterrühren. Die Creme in 4 Dessertgläser füllen.

**Tipp:** Mit Vanilleeis anrichten.



Wiener Beerenkaltschale



## Wildsalat

4 Portionen

300 g gebratenes Wildfleisch, z. B. Rehrücken  
 2 Zwiebeln  
 185 g Pfifferlinge (aus dem Glas)

**Für die Salatsauce:**

2 EL Weißweinessig  
 2-3 EL Schlagsahne  
 2 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)  
 3 EL Speiseöl  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
 1 Prise Zucker

**Zum Garnieren:**

4 Stängel Thymian

**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 96 g, F: 53 g, Kh: 35 g,  
 kJ: 4257, kcal: 1017

**Schnell**

1. Fleisch in Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Zwiebelscheiben in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten garen, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Pfifferlinge in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Fleischstreifen mit Zwiebelscheiben und Pfifferlingen in einer Schüssel mischen.
3. Für die Sauce Essig mit Sahne und Preiselbeeren verrühren, Speiseöl unterschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Sauce zu den Salatzutaten geben und vorsichtig untermengen.
4. Den Salat gut durchziehen lassen. Evtl. nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
5. Zum Garnieren Thymian abspülen und trockentupfen. Den Salat mit Thymian garniert servieren.

**Tipp:** Statt Pfifferlingen Champignons verwenden.

## Wurstsalat

4 Portionen

400 g Fleischwurst

2 Zwiebeln

2 Gewürzgurken (aus dem Glas)

1 Röhrchen Kapern (35 g)

### Für die Marinade:

4 EL Weißweinessig

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 TL mittelscharfer Senf

4 EL Speiseöl

**Zubereitungszeit: 15 Minuten,  
ohne Durchziehzeit**

### Insgesamt:

E: 58 g, F: 136 g, Kh: 10 g,

kj: 6251, kcal: 1495

### Schnell

1. Von der Fleischwurst die Pelle abziehen. Fleischwurst in etwa  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen, zuerst in dünne Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen. Gurken abtropfen lassen und in etwa  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden. Kapern abtropfen lassen.
2. Fleischwurtscheiben mit Zwiebel-, Gurkenscheiben und Kapern in einer Schüssel mischen.
3. Für die Marinade Essig mit Salz, Pfeffer und Senf verrühren, Speiseöl unterschlagen. Die Marinade zu den Salatzutaten geben und untermischen.
4. Den Salat etwa 20 Minuten durchziehen lassen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Beilage:** Bauernbrot.



Wurstsalat

## Wurstschnittchen

10 Stück

40 g weiche Butter

1 EL mittelscharfer Senf

10 Scheiben Stangenweißbrot

1 hart gekochtes Ei

2-3 Kopfsalatblätter

10 große dünne Salamischeiben

5 eingelegte Maiskörbchen

10 dünne Scheiben Kasseleraufschlitt

**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

### Insgesamt:

E: 49 g, F: 63 g, Kh: 108 g,

kj: 5051, kcal: 1206

### Klassisch

1. Butter mit Senf verrühren. Die Brot- scheiben damit bestreichen. Ei pellen, längs halbieren und in 5 Spalten schneiden.
2. Salatblätter waschen, trockentupfen und in 10 kleinere Stücke zupfen. Je ein Salatstück auf eine bestrichene Brotscheibe legen.
3. Salamischeiben zur Hälfte einschneiden und zu Tütchen formen, je 2 Tütchen zur Hälfte ineinander stecken und auf eine Brotscheibe legen. In die Öffnung je eine Eierspalte legen. Salamischnittchen auf einer Platte anrichten.
4. Maiskörbchen abtropfen lassen. Kas- selerscheiben zu Vierteln zusammenlegen und jeweils 2 Stück auf die restlichen bestrichenen Brotscheiben legen. Maiskörbchen längs etwas einschneiden, die Kasselerschnittchen da- mit garnieren und mit auf die Platte legen.



Wurstschnitzchen

Insgesamt:

E: 88 g, F: 198 g, Kh: 16 g,  
kj: 9825, kcal: 2345

## Gut vorzubereiten - mit Alkohol

1. Eier in kochendem Wasser etwa 10 Minuten hart kochen und mit kaltem Wasser abschrecken. Eier pellen und erkalten lassen.
2. Schalotten und Knoblauch abziehen, vierteln. Rosmarin abspülen und trockentupfen. Die Nadeln von den Stängeln zupfen. Schalotten- und Knoblauchviertel mit Rosmarinnadeln, Oregano, Pfefferkörnern, Salz und der Chilischote in einen Topf geben. Rotwein und Essig hinzugießen, zum Kochen bringen und 10 Minuten kochen lassen.
3. Eier in ein Glas geben, mit dem heißen Sud übergießen, ganz erkalten lassen, dann Speiseöl hinzugießen. Das Glas luftdicht verschlossen zwei Wochen an einem kühlen Ort stehen lassen.

**Tipp:** Würzeier in Rotwein passen gut auf ein kaltes Buffet.

## Würzeier in Rotwein

12 Stück

12 Eier  
 2 Schalotten  
 3 Knoblauchzehen  
 1 Zweig Rosmarin  
 1/2 TL gerebelter Oregano  
 1 EL Pfefferkörner  
 1 EL Salz  
 1 getrocknete Chilischote  
 150 ml (1/4 l) Rotwein  
 150 ml (1/4 l) Rotweinessig  
 25 ml (1/4 l) Speiseöl

zubereitungszeit: 30 Minuten,  
 ohne Durchziehzeit



Würzeier in Rotwein

## Ziegenfrischkäseaufstrich

Etwa 350 g

30 g Sonnenblumenkerne  
1 Rosmarinstängel  
1 Thymianstängel  
300 g Ziegenfrischkäse  
2 EL flüssiger Honig, z. B.  
Sommerblütenhonig  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

Insgesamt:

E: 25 g, F: 90 g, Kh: 40 g,  
kJ: 4426, kcal: 1068

**Raffiniert**

1. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.
2. Kräuter abspülen und trockentupfen. Nadeln bzw. Blättchen von den Stängeln zupfen. Nadeln bzw. Blättchen fein hacken.
3. Ziegenfrischkäse mit Honig verrühren, Thymian und Rosmarin unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Sonnenblumenkerne unter die Käsemasse rühren.
4. Ziegenfrischkäseaufstrich in 2 gründlich gereinigte, gespülte und getrocknete Gläser füllen. Die Gläser mit Deckeln fest verschließen und kalt stellen.

**Brotempfehlung:** Geröstete Baguette- oder Ciabattascheiben.

**Tipp:** Wenn Sie keinen Ziegenfrischkäse mögen, können Sie diesen durch Naturjoghurt (10 % Fett) ersetzen.



## Ziegenfrischkäsekugeln

20 Stück

300 g Ziegenfrischkäse-Taler (aus der Käsetheke)  
2 EL gehackte Kräuter, z. B. Petersilie, Majoran, Basilikum  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1/4 TL Tabasco  
blaue und grüne kernlose Weintrauben

Außerdem:

Holzstäbchen

**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

Insgesamt:

E: 19 g, F: 75 g, Kh: 22 g,  
kJ: 3506, kcal: 848

**Schnell**

1. Ziegenfrischkäse in eine Schüssel geben, Kräuter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen. Aus der Käsemasse mit angefeuchteten Händen kleine Kugeln formen und etwas flach drücken.

2. Weintrauben gründlich waschen, trockentupfen, kreuzweise etwa 1 cm tief einschneiden.

3. Weintrauben und Frischkäsekugeln mit Holzstäbchen (Zahnstochern) feststecken.

**Tipp:**

Die Ziegenfrischkäsekugeln auf Kräcker setzen oder mit Holzstäbchen auf Pumpernickeltaler stecken. Nur Frischkäse-Taler verwenden, da der abgepackte Frischkäse zum Formen zu weich ist.

## Ziegenfrischkäse mit Rauke-Pesto

12 Stück

3 Knoblauchzehen  
50 g Pinienkerne  
1 Bund (etwa 100 g) Rauke (Rucola)  
1 gestr. TL Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
100 ml kalt gepresstes Olivenöl  
50 ml Traubenkernöl  
120 g fein geraspelter Parmesan- oder Grana-padano-Käse  
12 kleine Ziegenfrischkäse (je 40 g)  
10 Cocktailltomaten

**Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten**

Insgesamt:

E: 84 g, F: 337 g, Kh: 23 g,  
kJ: 14305, kcal: 3433

**Raffiniert**

1. Knoblauch abziehen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter mehrmaligem Wenden rösten, herausnehmen und auf einem Teller erkalten lassen.
2. Rauke putzen, waschen, trocken-schleudern und fein schneiden. In ei-



Ziegenfrischkäse mit Rauke-Pesto

nem Blitzhacker zuerst Knoblauch, dann Pinienkerne mit Salz und Pfeffer hacken, dann Rauke, Olivenöl, Traubenkernöl und Parmesan- oder Grana-padano-Käse hinzugeben und zu einer feinen Paste zerhacken.

3. Ziegenkäse auf einer Platte anrichten. Rauke-Pesto darauf verteilen.
4. Cocktailltomaten waschen, trocken tupfen, halbieren und auf der Platte verteilen.

#### Tipp:

Mit Vollkornbrötchen oder Ciabatta servieren. Das klassische Pesto wird mit der gleichen Menge Basilikum statt mit Rauke zubereitet.

## Ziegenkäse und Kräuter in Olivenöl

4-6 Portionen, (1 Glas, etwa 500 ml [1/1])

- 3 frische Thymianzweige
- 1 frischer Rosmarinzweig
- 3 kleine Knoblauchzehen
- 6 Stück Ziegenkäse, z. B. Crottin de Chavignol (je 60-75 g)
- 3 kleine Lorbeerblätter
- 6 schwarze Pfefferkörner
- etwa 350 ml kalt gepresstes Olivenöl

**Zubereitungszeit: 20 Minuten, ohne Durchziehzeit**

#### Insgesamt:

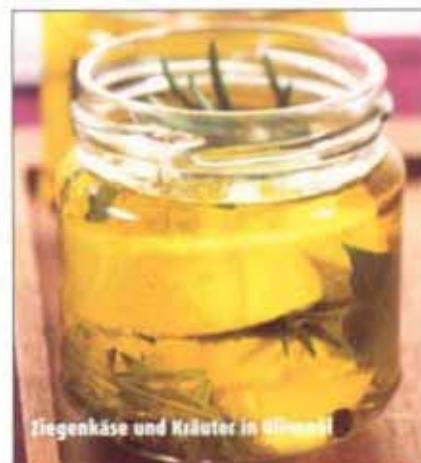
E: 69 g, F: 434 g, Kh: 15 g,  
kJ: 17524, kcal: 4196

#### Raffiniert

1. Thymian und Rosmarin abspülen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen.
2. Ziegenkäse, Lorbeerblätter, Kräuterzweige, Knoblauch und Pfefferkörner in 1 vorbereitetes Glas (500 ml [1/1]) Inhalt geben, mit so viel Olivenöl übergießen, dass der Ziegenkäse jeweils gut bedeckt ist.
3. Gläser mit Twist-off-Deckeln® verschließen, kalt und dunkel gestellt mindestens 1-2 Wochen durchziehen lassen.
4. Ziegenkäse nach dem Öffnen innerhalb von 6-8 Wochen verbrauchen.

#### Tipp:

Ziegenkäse passt gut zu knusprigem Brot oder zu knackigen Blattsalaten. In Scheiben geschnitten ist der Ziegenkäse ein vorzüglicher Pizzabelag. Das Olivenöl, in dem der Käse eingelegt war, kann für Salatsaucen oder zum Bestreichen von gegrilltem Fleisch, Fisch oder gebratenem Gemüse verwendet werden. Käse in Würfel schneiden, mit gegarten, heißen Nudeln mischen und servieren.



Ziegenkäse und Kräuter in Olivenöl

## Zigeunerkäse

Etwa 500 g

400 g Doppelrahm-Frischkäse

6 EL Schlagsahne

2 Schalotten

Paprikapulver rosenscharf

Cayennepfeffer

Portulak

Radieschen

Paprikapulver edelsüß

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Insgesamt:**

E: 49 g, F: 151 g, Kh: 21 g,

kJ: 6869, kcal: 1641

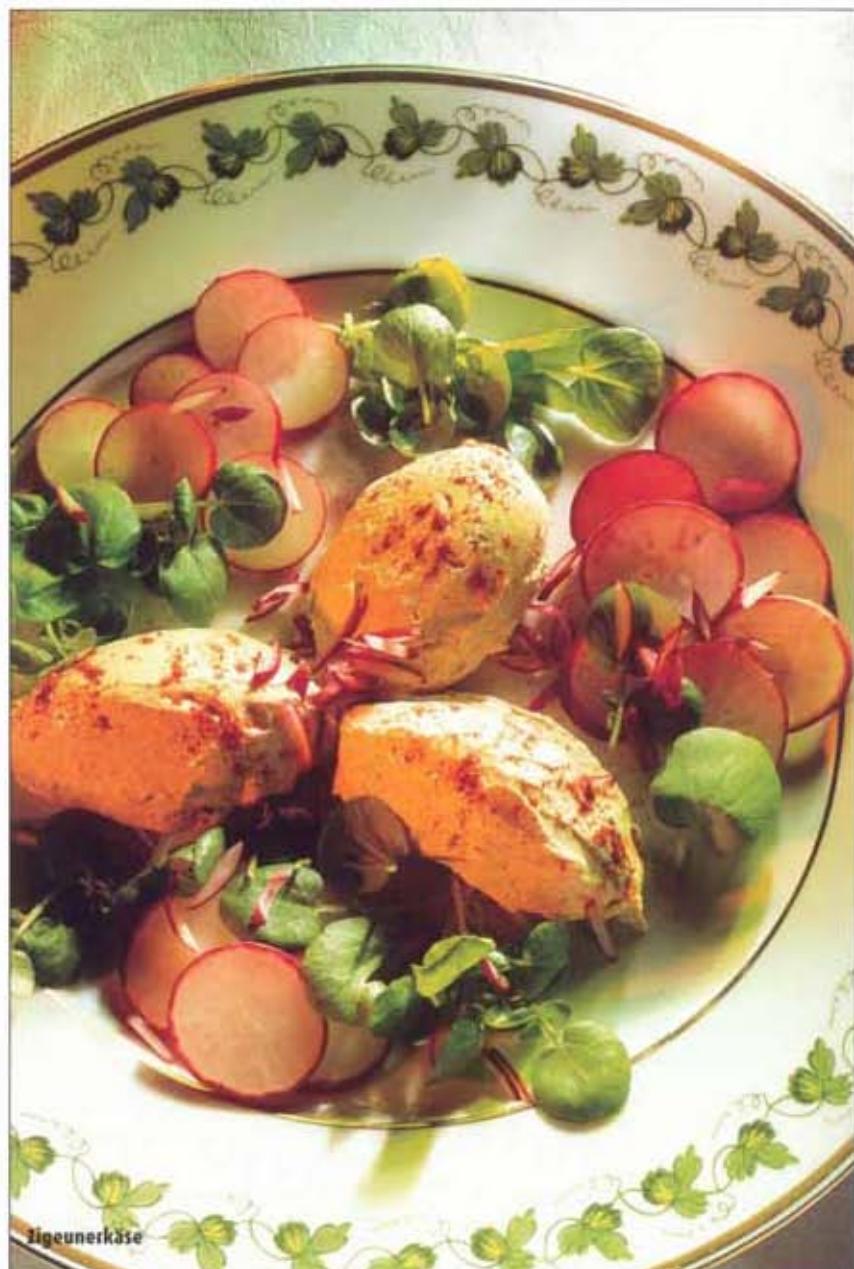
**Schnell**

**1.** Frischkäse mit Sahne glatt rühren.

Schalotten abziehen, in kleine Würfel schneiden und unterrühren. Mit Paprika und Cayennepfeffer pikant abschmecken (die Masse darf leicht rot gefärbt sein).

**2.** Portulak putzen, waschen und trockentupfen. Radieschen putzen, waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.

**3.** Den Frischkäse zu Nocken formen, mit Portulak anrichten und mit Radieschenscheiben garnieren. Nach Belieben mit Paprika bestäuben.



## Zigeunersalat

4 Portionen

125 g Fleischwurst im Stück

1 Apfel, z. B. Cox Orange

etwa 200 g Champignonscheiben

(aus der Dose)

etwa 250 g Tomatenpaprikastreifen  
(aus dem Glas)

125 g kaltes Schweinebratenfleisch

4 Gewürzgurken

250 g Zwiebeln

250 ml (1/4 l) Wasser

3 EL Kräuteressig

1 gestr. TL Salz

**Für die Salatsauce:**

6 EL Tomatenketchup

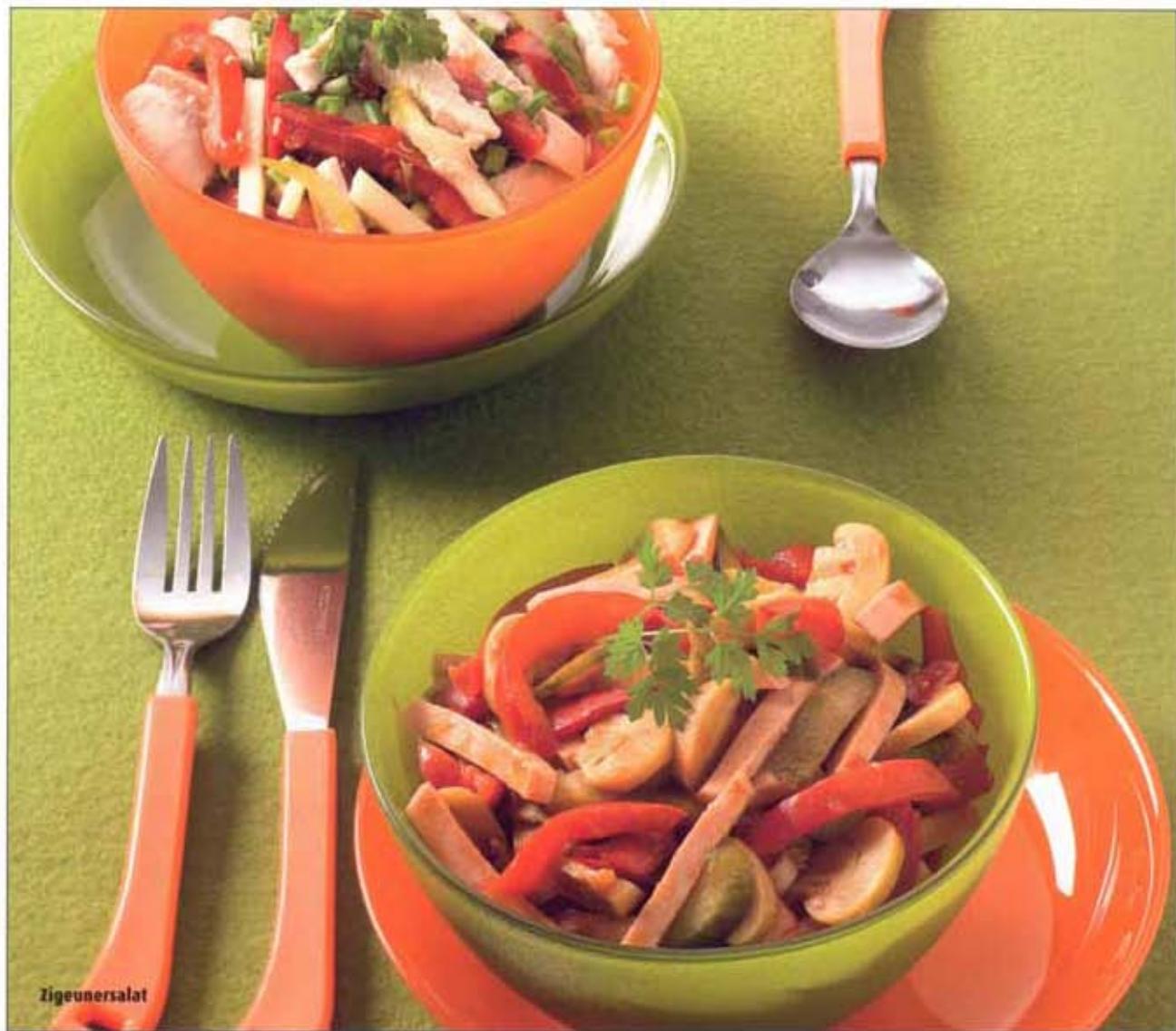
1-2 EL Paprikapulver edelsüß

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Cayennepfeffer

1-2 EL Kräuteressig



Zigeunersalat

**Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Durchziehzeit**

**Insgesamt:**

E: 68 g, F: 50 g, Kh: 69 g,  
kJ: 4279, kcal: 1020

**Einfach**

**1.** Von der Fleischwurst die Pelle abziehen, Fleischwurst in Streifen schneiden. Apfel schälen, vierteln,

entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Champignonscheiben und Tomatenpaprikastreifen in einem Sieb abtropfen lassen. Bratenfleisch in Streifen und Gurken in Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Salatzutaten in einer Schüssel mischen.

**2.** Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Wasser mit Essig und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Zwiebelscheiben hinzufügen, zum Kochen bringen und etwa 5 Mi-

nuten bei schwacher Hitze kochen lassen.

- Zwiebelscheiben mit einem Schaumloffel herausnehmen, zu den Salatzutaten geben und untermischen.
- Für die Sauce Ketchup mit Paprika verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Kräuteressig abschmecken.
- Die Sauce mit den Salatzutaten vorsichtig vermischen. Den Salat gut durchziehen lassen.

## Rezeptvorschläge für ein Dessert-Buffet

Für ein Dessert-Buffet benötigen Sie für 10-12 Personen:

2 x Rezept **Käse-Gurken-Sandwiches** Seite 184

2 x Rezept **Eisrouladen** Seite 84

3 x Rezept **Zitronencreme** Seite 416

3 x Rezept **Birnen-Carpaccio mit Mousse à la Vanille** Seite 32

2 x Rezept **Beeren mit Mandelcreme** Seite 30

### Vorbereitungen am Vortag:

- Eisrouladen zubereiten und tiefgefrieren.
- Mandelcreme zubereiten, in 12 Förmchen füllen, stocken lassen und kalt stellen.

### Vorbereitungen am Tag des Buffets:

- |                     |   |
|---------------------|---|
| 6 Stunden vorher:   | • Zitronencreme zubereiten, in Portionsschälchen füllen und kalt stellen.   |
| 5 Stunden vorher:   | • Mousse für Birnen-Carpaccio zubereiten und kalt stellen.  |
| 4 Stunden vorher:   | • Käse-Gurken-Sandwiches zubereiten, in Folie wickeln und kalt stellen.   |
| 2-3 Stunden vorher: | • Beeren vorbereiten, das Dessert anrichten.  |
| 1-2 Stunden vorher: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eisrouladen in Papier wickeln und im Kühlschrank antauen lassen.</li> <li>• Birnen für Birnen-Carpaccio schälen, in Spalten schneiden und zusätzlich mit 5 Esslöffeln Zitronensaft mischen.</li> <li>• Birnenspalten auf einer Platte anrichten, mit Portwein oder Apfelsaft beträufeln, Mousse darauf anrichten.</li> </ul> |
| 1 Stunde vorher:    | • Zitronencreme garnieren.  |
| Kurz vorher:        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Käse-Gurken-Sandwiches anrichten.</li> <li>• Eisrouladen aufschneiden und mit Kirschen garnieren, den Likör separat dazu servieren.</li> </ul>   |

### Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:

3 x Rezept **Kräuterpfannkuchen mit Quarkcreme** Seite 211

1 x Rezept **Eisbombe Bismarck** Seite 82

3 x Rezept **Bayerische Creme mit Himbeersauce** Seite 28

3 x Rezept **Obstsalatgelee** Seite 261

2 x Rezept **Pumpernickelcreme mit Erdbeeren** Seite 292

## Zitronencreme

4 Portionen

- 4 Eigelb (Größe M), 100 g Zucker
- 1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Zitronenschale
- 6 EL Zitronensaft
- 1 Beutel aus 1 Pck. Götterspeise Zitronen-Geschmack
- 125 ml (1/1 l) Wasser
- 4 Eiweiß (Größe M)

### Nach Belieben zum Garnieren:

Zitronenscheiben  
etwas Johannisbeergelee  
Limettenspalten

**Zubereitungszeit: 20 Minuten,  
ohne Kühlzeit**

### Insgesamt:

E: 44 g, F: 26 g, Kh: 105 g,  
kJ: 3582, kcal: 854

### Raffiniert

1. Eigelb und Zucker in einer Rührschüssel mit Handrührgerät mit Rührbesen schaumig schlagen, Zitronenschale und -saft unterrühren.
2. Götterspeise mit Wasser nach Packungsanleitung (aber nur mit 125 ml (1/1 l) und ohne Zucker) zubereiten. Götterspeise abkühlen lassen und unter die Eigelbmasse rühren, kalt stellen.
3. Eiweiß steif schlagen. Sobald die Eigelb-Götterspeise-Masse anfängt dicklich zu werden, Eischnee vorsichtig unterheben. Die Zitronencreme in Schälchen verteilen und kalt stellen. Creme fest werden lassen.
4. Die Zitronencreme nach Belieben vor dem Servieren mit Zitronenscheiben, rotem Johannisbeergelee und Limettenschalenspalten garnieren.



Uitneemcreme

## Zitrusfrüchte, eingelegt

(Vorratsglas ausreichend für 12-15 Portionen)

3 Bio-Limetten (etwa 240 g, unbehandelt, ungewachst)  
 3 Bio-Zitronen (etwa 300 g, unbehandelt, ungewachst)  
 3 kleine Bio-Orangen (etwa 450 g, unbehandelt, ungewachst)  
 10 Limequats (unbehandelt, etwa 150 g)  
 10 Kumquats (unbehandelt, etwa 150 g)  
 100 g grobes Salz

1 kleines Bund Zitronenthymian  
 einige Zweige Rosmarin  
 500 ml (1/2 l) Olivenöl  
 1 EL rosa Pfefferbeeren

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Durchzieh- und Reifezeit**

**Insgesamt:**

E: 6 g, F: 504 g, Kh: 81 g,  
 kJ: 20358, kcal: 4863

### Raffiniert

**1.** Limetten, Zitronen und Orangen gründlich waschen, abtrocknen und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden oder nach Belieben vierteln oder achteln. Limequats und Kumquats ebenfalls gründlich waschen, abtrocknen und halbieren.

**2.** Fruchtstücke in ein hohes Gefäß schichten, dabei jede Schicht mit Salz bestreuen. Das Gefäß mit Klarsichtfolie zudecken. Die Fruchtstücke etwa 15 Stunden durchziehen lassen.

**3.** Fruchtstücke in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen, auf ein Backblech geben, mit Küchenpapier trockentupfen und anschließend in vorbereitete Gläser schichten.



**4.** Thymian und Rosmarin abspülen, trockentupfen. Olivenöl mit Pfefferbeeren, Thymian und Rosmarin mischen. Die eingeschichteten Zitrusfrüchte mit dem Olivenöl auffüllen, mit Frischhaltefolie zudecken, dunkel und kalt gestellt etwa 10 Tage reifen lassen.

### Tipp:

Die eingelegten Zitrusfrüchte sind mehrere Monate lagerfähig. Nach Entnahme einzelner Fruchtstücke darauf achten, dass die restlichen Fruchtstücke immer mit Olivenöl bedeckt sind. Reichen Sie die eingelegten Zitrusfrüchte zu gegrilltem Fleisch und Fisch oder als fruchtige Beilage zu Salaten. Das Olivenöl kann z.B. für Salatsaucen verwendet werden.

## Zopf-Brioche

1 Brioche

### Für den Hefeteig:

375 g Weizenmehl  
 1 Pck. (42 g) frische Hefe  
 40 g Zucker  
 4-5 EL lauwarme Milch  
 3 Eier (Größe M), 1/2 gestr. TL Salz  
 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker  
 185 g zerlassene, abgekühlte Butter oder Margarine  
 1 Pck. (50 g) rote Belegkirschen  
 1 Pck. (50 g) Frucht-Mix (kandierte, gewürfelte Früchte)

**Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Teiggezeit**

**Backzeit: etwa 45 Minuten**



Zopf-Brioche

**Insgesamt:**

E: 69 g, F: 183 g, Kh: 396 g,  
kJ: 14796, kcal: 3536

**Gut vorzubereiten**

1. Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe hineinbröckeln, etwas von dem Zucker und die Milch hinzufügen. Mit einer Gabel vorsichtig verrühren und etwa 10 Minuten gehen lassen.
2. Restlichen Zucker, Eier, Salz, Vanillin-Zucker und Butter oder Margarine hinzufügen. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zudeckt so lange an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.
3. Den Teig leicht mit Mehl bestäuben, aus der Schüssel nehmen und auf

einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten. Belegkirschen klein hacken. Früchte-Mix und gehackte Belegkirschen unterkneten.

4. Den Teig in eine Zopfbackform (gefettet, gemehlt) geben und nochmals zudeckt so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.  
Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt, unteres Drittel)  
Heißluft: etwa 180 °C (nicht vorgeheizt, unteres Drittel)  
Backzeit: etwa 45 Minuten.
5. Den Zopf aus der Form lösen, auf einen Kuchenrost stürzen und erkalten lassen.

**Tipp:** Eventuell das Gebäck während des Backens mit einem doppelt gefalteten Bogen Backpapier abdecken, damit die Oberfläche nicht zu dunkel wird.

## Zucchini-Honig-Dip

2 kleine Zucchini (etwa 450 g)  
450 g Crème fraîche  
3 EL flüssiger Akazienhonig  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

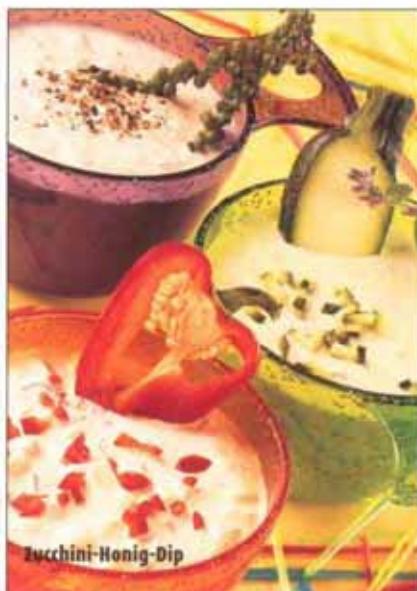
**Insgesamt:**

E: 18 g, F: 137 g, Kh: 68 g,  
kJ: 6547, kcal: 1581

**Schnell**

1. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in Würfel schneiden.
2. Zucchiniwürfel und Crème fraîche in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Mixstab pürieren. Honig unterrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

**Tipp:** Zucchini-Honig-Dip passt zu gegrilltem Fleisch, Gemüse und Kartoffeln.



Zucchini-Honig-Dip



Zucchini-Käse-Muffins

## Zucchini-Käse-Muffins

12 Stück

1 Zucchini

Salz

3 mittelgroße Tomaten

### Für den Teig:

100 g alter Gouda-Käse

150 g Weizenmehl

2 gestr. TL Dr. Oetker Backin

100 g Maismehl

Salz

1/2 TL Fenchelsamen

3 Eier (Größe M)

5 EL Olivenöl

125 ml (1/2 l) Milch

### Zum Bestreuen:

1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne

Saftziehzeit

Backzeit: etwa 30 Minuten

### Insgesamt:

E: 74 g, F: 123 g, Kh: 198 g,

kj: 9299, kcal: 2220

### Vegetarisch

1. Zucchini waschen, abtrocknen und die

Enden abschneiden. Zucchini auf ei-

nem Gemüsehobel der Länge nach in

dünne Scheiben hobeln oder mit einer

Aufschnittmaschine in Scheiben schneiden. Die Scheiben nebeneinander legen, mit Salz bestreuen und bis zur weiteren Verwendung Saft ziehen lassen.

2. Tomaten waschen, abtrocknen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in je 4 Scheiben schneiden.
3. Für den Teig Käse auf der groben Seite der Haushaltsreibe reiben. Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Maismehl, etwas Salz, Fenchelsamen und geriebenen Käse untermengen. Eier, Olivenöl und Milch hinzufügen. Die Zutaten mit Handrührgerät mit Rührbesen kurz unterrühren.
4. Zucchini scheiben trockentupfen. Je 1 Scheibe in jede Vertiefung einer Muffinform (für 12 Muffins, gefettet, gemehlt) legen, dabei die Enden überstehen lassen. Den Teig hineingeben. Je 1 Tomatenscheibe auf den Muffinteig legen und die Zucchinienden darüber zusammenlegen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 160 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 2-3 (vorgeheizt)

Backzeit: etwa 30 Minuten.

5. Die Muffins etwa 10 Minuten in der Form stehen lassen, dann aus der Form lösen (evtl. vorsichtig mit Hilfe eines Messers herausheben) und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

6. Zum Bestreuen Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in Röllchen schneiden. Schnittlauchröllchen auf den Muffins verteilen.

### Tipp:

Die übergeklappten Zucchinienden nach Belieben vor dem Backen mit Olivenöl bestreichen, dann trocknen sie nicht so aus.

## Zucchini-Mortadella-Röllchen

24 Stück

4 mittelgroße Zucchini (etwa 1,2 kg)  
 Salz  
 8 EL Olivenöl  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 1 kleines Bund Majoran  
 einige Zweige Basilikum  
 2-3 EL heller Balsamico-Essig oder  
 Weißweinessig  
 Paprikapulver rosenscharf  
 24 dünne, große Scheiben italienische  
 Mortadella (etwa 350 g)

**Zubereitungszeit: 60 Minuten,  
 ohne Saftzieh- und Marinierzeit**

**Insgesamt:**

E: 55 g, F: 143 g, Kh: 18 g,  
 kj: 6773, kcal: 1616

**Dauert länger**

1. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. 3 Zucchini auf einem Gemüsehobel oder auf einer Aufschnittmaschine der Länge nach in dünne Scheiben (etwa 2 mm) schneiden und mit Salz bestreuen.
2. Die restliche Zucchini der Länge nach in etwa  $\frac{1}{2}$  cm dicke Streifen schneiden und ebenfalls salzen. Zucchinischeiben und -streifen etwa 20 Minuten zum Saft ziehen stehen lassen.
3. Sechs Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchinischeiben trockentupfen und portionsweise darin von beiden Seiten braten, mit Pfeffer bestreuen, herausnehmen und erkalten lassen.
4. Majoran und Basilikum abspülen, trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Die Hälfte der Blätt-

chen klein hacken. Zucchinistreifen trockentupfen. Gehackte Kräuter mit Essig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, Olivenöl unterschlagen. Zucchinistreifen trockentupfen, in eine flache Schale legen, mit der Marinade übergießen und etwa 20 Minuten durchziehen lassen. Zucchinistreifen herausnehmen und abtropfen lassen.

5. 24 Zucchinischeiben zum Umwickeln beiseite legen. Mortadellascheiben nebeneinander auf einer Arbeitsfläche

ausbreiten. Zucchinistreifen und restliche Zucchinischeiben in die Mitte der Mortadellascheiben legen und einrollen. Die Rollen u-förmig zusammenklappen, mit den beiseite gelegten Zucchinischeiben in der Mitte umwickeln, auf einer Platte anrichten und mit den restlichen Kräutern garnieren.

### Tipp:

Sie können die Mortadellascheiben nach Belieben durch dünne Schinken- oder Käsescheiben ersetzen.



## Zucchinischeiben, gebraten

4 Portionen

2 Zucchini (etwa 500 g)  
8 EL (80 ml) Olivenöl  
2 längliche Mozzarella (Abtropfgewicht je 250 g)  
12 Salbeiblättchen  
4 EL (40 ml) Balsamico-Essig  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitungszeit: 40 Minuten,  
ohne Durchziehzeit**

**Insgesamt:**

E: 101 g, F: 180 g, Kh: 8 g,  
kj: 8615, kcal: 2059

**Einfach**

1. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne



erhitzen. Zucchinischeiben von beiden Seiten darin anbraten und herausnehmen.

3. Mozzarella in einem Sieb gut abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Salbei abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen und in Streifen schneiden.
4. Restliches Olivenöl mit Essig verrühren. Abwechselnd Zucchini- und Mozzarellascheiben auf einer Platte anrichten, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Öl-Essig-Mischung daraufträufeln, 10-15 Minuten kalt stellen und durchziehen lassen.
5. Zucchini- und Mozzarellascheiben mit Salbeistreifen bestreut servieren.

## Zucchinistäbchen, mariniert

4 Portionen

12 TK-Garnelen (gegart, etwa 360 g)  
2 Zucchini (etwa 450 g)

**Für die Marinade:**

Saft von 1 Limette  
frisch gemahlener Pfeffer  
4 EL Olivenöl

12 Scheiben San Daniele oder  
Parmaschinken (etwa 360 g)

**Zum Garnieren:**

einige dünne Limettenscheiben von  
1 Bio-Limette (unbehandelt, unge-  
wachst)  
einige gewaschene,  
trockengetupfte Petersilienblättchen

**Für den Dip:**

2 Knoblauchzehen  
etwas Salz  
100 g Salatmayonnaise

**Zubereitungszeit: 50 Minuten,  
ohne Auftau- und Marinierzeit**

**Insgesamt:**

E: 130 g, F: 110 g, Kh: 24 g,

kj: 6782, kcal: 1616

**Etwas teurer**

1. Garnelen nach Packungsanleitung auftauen. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini zuerst längs in dicke Scheiben, dann in etwa 5 cm lange Stifte schneiden. Zucchinistifte in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren. Anschließend in eiskaltes Wasser geben, herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Garnelen abspülen und trockentupfen. Zucchinistifte und Garnelen in eine flache Schale legen.
3. Für die Marinade Limettensaft mit Pfeffer verrühren, Olivenöl unterschlagen. Zucchinistifte und Garnelen mit der Marinade übergießen und etwa 30 Minuten durchziehen lassen.
4. Zucchinistifte und Garnelen aus der Marinade nehmen. Marinade aufbewahren. Schinkenscheiben auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Jeweils einige Zucchinistifte und 1 Garnele darauf verteilen, einrollen und auf einer Platte anrichten. Mit dünnen Limettenscheiben und Petersilienblättchen garnieren.
5. Für den Dip Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden und mit etwas Salz zu einer Paste reiben.
6. Restliche Marinade mit Mayonnaise und der Knoblauchpaste verrühren, mit Salz abschmecken. Den Dip zu den Schinkenröllchen reichen.



## Rezeptvorschläge für ein Sommer-Buffet

Für ein Sommer-Buffet benötigen Sie für 10–12 Personen:

- 3 x Rezept **Zuckerschotensuppe, geeist** Seite 424
- 3 x Rezept **Knoblauchschnittchen mit Garnelen** Seite 199
- 2 x Rezept **Spinattaler, kleine** Seite 368
- 1 x Rezept **Artischockenherzen mit Tomaten und Oliven** Seite 16
- 3 x Rezept **Melone mit Geflügelsalat** Seite 242
- 1 x Rezept **Amaretti-Pfirsiche** Seite 7

Außerdem:

1,5 kg gemischtes Brot oder Brötchen.

### Vorbereitungen am Vortag:

- Zuckerschotensuppe zubereiten, zudecken und kalt stellen.
- Pfirsiche für Amarettini-Pfirsiche garen und im Sud erkalten lassen, Amarettini zerbröseln, Obst vorbereiten.

### Vorbereitungen am Tag des Buffets:

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 5 Stunden vorher: | • Sauce für die Knoblauchschnittchen zubereiten, Schnittchen rösten und Salat waschen.                                       |
| 4 Stunden vorher: | • Geflügelsalat ohne Melonenstücke zubereiten und kalt stellen, die Melonen vorbereiten.                                     |
| 3 Stunden vorher: | • Spinattaler braten, Tomaten und Mozzarella schneiden.  |
|                   | • Artischockenherzen mit Tomaten und Oliven zubereiten und evtl. nochmals nachwürzen.  |
| 2 Stunden vorher: | • Klöße für die Zuckerschotensuppe vorbereiten und kalt stellen. Die Suppe evtl. für 1 Stunde in den Gefrierschrank stellen. |
| 1 Stunde vorher:  | • Knoblauchschnittchen fertig stellen.   |
|                   | • Geflügelsalat und Melonenstücke mischen und anrichten.   |
|                   | • Spinattaler belegen und garnieren.   |
| Kurz vorher:      | • Amarettini-Pfirsiche anrichten.  |
|                   | • Brot oder Brötchen schneiden und anrichten.  |

### Es eignen sich auch folgende zusätzliche Rezepte:

- 2 x Rezept **Minigemüse mit Käsecreme** Seite 250
  - 3 x Rezept **Anchoiade-Schnittchen** Seite 9
  - 2 x Rezept **Ciabatta-Schnittchen** Seite 62
  - 3 x Rezept **Crostini mit Olivencreme** Seite 67
  - 3 x Rezept **Sommersalat, bunt** Seite 358
  - 3 x Rezept **Melonen mit Eisteegelee** Seite 242
- plus Brot.

## Zuckerschotensuppe, geeist

4 Portionen

400 g Zuckerschoten  
200 g mehlig kochende Kartoffeln  
750 ml (1/4 l) Gemüsebrühe  
1 Bund Kerbel  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
100 g Doppelrahm-Frischkäse

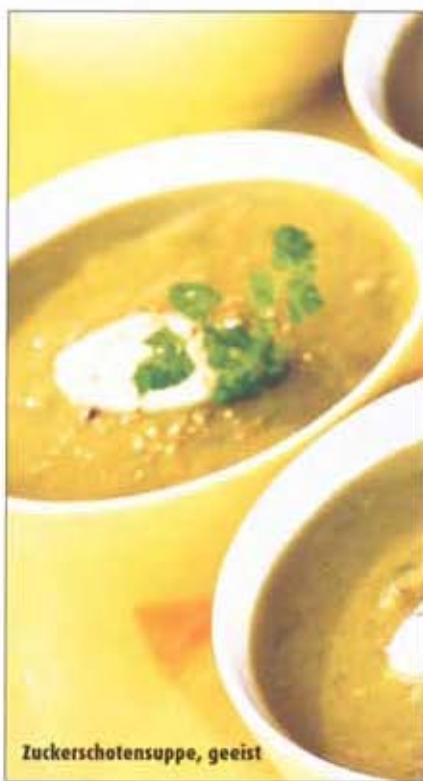
**Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Kühlzeit**

Insgesamt:

E: 33 g, F: 33 g, Kh: 67 g,  
kJ: 2950, kcal: 702

### Gut vorzubereiten

1. Von den Zuckerschoten die Enden abschneiden, evtl. ablädeln. Schoten waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen und in kleine Stücke schneiden.
2. Zuckerschoten mit den Kartoffelstücken und der Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen, etwa 30 Minuten kochen lassen.
3. Kerbel abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen und beiseite legen. Kerbelstängel fein schneiden und mit in den Topf geben. Die Suppe fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe erkalten lassen.
4. Frischkäse in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer verrühren. Von der Käsemasse mit 2 Teelöffeln 4–8 Käseklößchen abstechen.
5. Die erkalte Zuckerschotensuppe in ein gefriergeeignetes Gefäß füllen und etwa 1 Stunde vor dem Servieren in den Gefrierschrank stellen.



Zuckerschotensuppe, geeist

6. Zum Servieren die Suppe durchrühren und in 4 Suppentassen oder -teller füllen. Je ein bis zwei Käseklößchen hineingeben und mit den beiseite gelegten Kerbelblättchen garnieren. Die Suppe nach Belieben mit Pfeffer bestreuen.

**Tipp:** Statt frischer Zuckerschoten können Sie die Suppe auch mit 400 g TK-Erbsen zubereiten. Die Kochzeit reduziert sich dabei um etwa 20 Minuten.

## Zwiebelkuchen-Häppchen

16-18 Stück

1 Pck. (230 g; Ø etwa 32 cm) Pizza-Fertigteig (aus dem Kühlregal)  
1 Beutel Zwiebelsuppe

250 g Schmand (Sauerrahm)  
100 g Schafkäse

**Zubereitungszeit: 30 Minuten  
etwa 10 Minuten je Backblech**

**Insgesamt:**

E: 48 g, F: 98 g, Kh: 138 g,  
kJ: 6795, kcal: 1622

### Schnell

1. Den Pizzateig aus der Packung nehmen, auf eine Arbeitsfläche legen und mit einem Glas (Ø etwa 7 cm) Platten ausschneiden. Die Teigreste nochmals ausrollen und ebenfalls ausschneiden. Die Teigplatten auf Backbleche (mit Backpapier belegt) legen.
2. Zwiebelsuppenpulver mit Schmand verrühren und auf die Teigplatten streichen.
3. Schafkäse in Würfel schneiden oder mit einer Gabel zerdrücken und auf der Schmandmasse verteilen. Die Backbleche nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den Backofen schieben. Ober-/Unterhitze: etwa 250 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 230 °C (vorgeheizt)  
Gas: etwa Stufe 5 (vorgeheizt)  
Backzeit: etwa 10 Minuten je Backblech.

4. Die Zwiebelkuchen-Häppchen mit dem Backpapier von den Backblechen auf Kuchenroste ziehen, Zwiebelkuchen-Häppchen erkalten lassen.

**Abwandlung:** Sie können den Belag auch ohne Zwiebelsuppe zubereiten. Dazu 200-250 g mittelgroße Zwiebeln abziehen, zuerst in Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen. Die Zwiebelringe in 2 Esslöffeln Speiseöl etwa 5 Minuten zugedeckt dünsten (die Zwiebelringe sollen nicht braun werden) und abkühlen lassen. Die Zwiebelringe mit 2 gehäuften Esslöffeln Schmand verrühren, mit Salz, Pfeffer und edelsüßem Paprikapulver würzen. Die Masse auf den Teigplatten verteilen und mit dem Schafkäse bestreuen.

**Tipp:** Anstelle von Pizza-Fertigteig können Sie auch 1 Beutel aus einer Packung Grundmischung Pizzateig verwenden. Den Teig nach Packungsanleitung zubereiten, dünn ausrollen und wie oben angegeben Platten daraus ausschneiden.



Zwiebelkuchen-Häppchen

## Salate und Salatcocktails

Amerikanischer Salat	8	Kartoffelsalat mit Gemüse	176	Salat von Champignons, Zuckerschoten & Lachs	323
Antipasti-Salat	10	Kartoffelsalat mit Schinkenröllchen	176	Salat von Sardellenfilets	324
Apfel-Möhren-Rohkost	11	Kartoffelsalat mit Speck und Zwiebeln	178	Salatteller mit Sprossen	322
Apfel-Porree-Salat, pikant	12	Kartoffelsalat mit Tunfisch	178	Schichtsalat mit Hähnchen nuggets	332
Artischockenherzen mit Tomaten und Oliven	16	Kartoffelsalat von Erstlingen	179	Sommerliche Salatschüssel	357
Basmatireissalat	26	Käsesalat mit Putenbrust	189	Sommersalat mit Roquefortsauce	359
Bierknackersalat	32	Kohlrabisalat mit Joghurtdressing	202	Sommersalat, bunt	358
Blumenkohlsalat	36	Konfettisalat	203	Spaghettisalat	360
Bohnensalat mit Kasseler	36	Krabbencocktail	204	Spargelsalat mit Garnelen	362
Brokkoli-Cocktail	38	Löwenzahnsalat mit Orangen und Putenbrust	230	Spinatsalat mit Buttermilchdressing	368
Brokkoli-Lachs-Salat	39	Mai-Gouda-Carpaccio	232	Staudenselleriesalat	370
Brotsalat	43	Maissalat	233	Tomatenschüssel Gerona	393
Budapester Salat	44	Mangoldsalat mit Schupfnudeln	237	Tomaten-Zucchini-Salat, bunt	394
California Salat	46	Matjessalat	240	Tunfischcocktail	396
Chinakohlsalat mit Bündner Fleisch	56	Melone mit Geflügelsalat	242	Tunfischsalat	397
Eiersalat mit Basilikum-Vinaigrette	78	Melonensalat mit Vanillequark	244	Türkischer Reisnudelsalat	398
Eiersalat mit frittierten Möhren	78	Melonensalat, erfrischend	244	Wachtelbohnensalat	402
Eiersalat mit Rindfleisch	79	Nudelsalat	258	Weißkohlsalat mit Shiitake-Pilzen	407
Eiersalat mit Sprossen	80	Nudelsalat mit Gemüse	259	Weißkohlsalat mit Speck	407
Eier-Tomaten-Salat	80	Obstsalat, fein	260	Weizenkörnersalat mit Schafkäse	408
Eisbergsalat mit Ziegenkäse und Sherry-Pflaumen	82	Obstsalat mit Cream Sherry	262	Wildsalat	409
Emmentaler Käsesalat	84	Obstsalat, pikant	263	Wurstsalat	410
Entensalat, chinesisch	88	Paprika-Konfetti-Salat	269	Zigeunersalat	414
Fischsalat, bunt	99	Paprikasalat	272		
Fruhlings-Salatteller mit Italia-Dressing	120	Pilzsalat mit Basilikum-Mayonnaise	282		
Garnelen-Paprika-Salat	123	Pilzsalat mit Hackfleischballchen	283		
Geflügel-Avocado-Salat	125	Porreesalat mit Ziegenkäse	289		
Geflügelcocktail	126	Radieschen-Kartoffel-Salat	304	Gazpacho (Kalte Gemüsesuppe)	124
Gemüsesalat, süß-sauer	130	Reisnudelsalat mit Hähnchenbrust	308	Gurkensuppe, kalt	145
Geraspelter Salat mit Ziegenfrischkäse-Klößchen	134	Reissalat mit Shrimps	308	Kräutersuppe	212
Gnocchi-Salat	134	Reis-Schillerlocken-Salat	310	Melonensuppe	245
Grünkohlsalat	140	Rohkostteller	313	Spanische Bauernsuppe	362
Grünkohlsalat mit Entenbrust	140	Rote-Bete-Salat, schnell	315	Tomaten-Aprikosen-Suppe	383
Gurken-Apfel-Salat	141	Rotkohl-Rohkostsalat	317	Zuckerschotensuppe, geist	424
Gurken-Käse-Salat	142	Rotkohlsalat mit Sesam und Tofubröseln	317		
Heringssalat	155	Salat „Dolma“	320		
Heringssalat, geschichtet	156	Salat „Dolores“	320		
Heringssalat, pikant	157	Salat „Fisole“	321		
Italienischer Bauernsalat	167	Salat von großen weißen Bohnen	359		
Kartoffel-Bohnen-Salat mit Tunfisch	174	Salat von Austernpilzen und grünen Bohnen	322		
Kartoffelsalat „Leichte Art“	175				

## Kalte Suppen

Gazpacho (Kalte Gemüsesuppe)	124
Gurkensuppe, kalt	145
Kräutersuppe	212
Melonensuppe	245
Spanische Bauernsuppe	362
Tomaten-Aprikosen-Suppe	383
Zuckerschotensuppe, geist	424

**Pasteten, Terrinen und Mousse**

Blätterteigpastetchen mit Leberwurst	34
Entenpastete	86
Filetpastete	94
Fischpastete mit Mangoldfüllung	96
Fischterrine mit zweierlei Fisch und Garnelen	100
Fleischpastete	108
Forellenpastete	112
Gemüse-Schicht-Pastete	131
Hirschpastete	160
Lachsterrine	223
Leberterrine	228
Pastete mit Schafkäse	278
Schinkenterrine	336

**Sülzen und Aspik**

Corned-Beef-Sülze	65
Eisbeinsülze	81
Gemüse-Eier-Sülze im Glas	128
Gemüse-Schinken-Sülze	132
Gemüsesülze	133
Huhn in Sherryaspik	162
Lachssülzchen	222
Lammfilet-Tomaten-Sülze	224
Mozzarella-Sülzen, klein	255
Putensülze	298
Radieschensülze	304
Spaghettisülze	361
Spargelsülze mit Ei-Vinaigrette	363
Spargelsülze mit Krautern	364
Sülze von Shrimps mit Wachteleieren	373
Sülze von Zuckerschoten	374
Sülzkoteletts	376
Tellersülze mit Forellenfilets	378
Toast schnittchen mit Geflügelaspik	381

**Kaltes Fleisch (Rind, Schwein, Lamm, Kalb)**

Aufchnitt in Radleschen-Vinaigrette	17
Carpaccio	51
Chorizo-Spießchen, würzig	59
Fleischballchen mit Gemüse	106
Fleischklößchen mit Roquefortfüllung	106
Fleischpäckchen	108
Fleischspieße mit Käsecreme	110
Frikadellen	116
Kalbfleisch mit Tunfischsauce	171
Kalbsfilet mit Walnussahne	172
Kräuterfleisch, mariniert	208
Lammfleisch in grüner Sauce	224
Mandelmedaillons	236
Mini-Burger „Madras Style“	248
Minischnitzel mit verschiedenen Salaten	251
Putenbraten in weißem Burgundergelee	295
Rindfleischschnittchen	311
Roastbeef auf Knäckebrot	312
Roastbeefhappen	312
Schinkenplatte (Schinkenbeutelchen, Schwarzwälder Schinken mit Pflaumen-Chutney, Schinkenröllchen mit Gemüse, Westfälischer Schinken auf Gurkenscheiben, Bündner Fleisch)	334
Schnitzelrollen	342
Sülzkoteletts	376

**Kaltes Wild und Geflügel**

Hähnchenbrustscheiben, pikant gebraten	147
Hähnchenkeulen, garniert	148
Hirschkeule, gespickt	160

**Kalte Fischgerichte**

Artischockenblätter mit Shrimps	15
Fischplatte, gemischt	98
Garnelen in Pernod-Rahm	122
Hering, eingelegt	154
Hummer Royal	163
Lachs mit Tatarensauce	216
Lachsforelle, gebeizt	217
Lachs-Frischkäse-Torte	218
Matjespalette	238
Räucherlachs auf Zitronenbohnen	306
Räucherlachs-Früchte-Spießchen mit Joghurt-Dip	306
Schwedenhappen	345
Tintenfischringe, mariniert	380
Tunfischcocktail	396
Tunfisch mit gegrilltem Gemüse	396

**Kalte Saucen und Dips**

Aioli	6
Ajvar	6
Amerikanischer Quark-Dip	8
Aprikosen- oder Pfirsich-Vinaigrette	14
Avocado-Dip	18
Avocado-Tatar mit Garnelen	20
Basilikum-Pesto	26
B-B-Q-Sauce	28
Beerenketchup mit Zimt und Minze	29
Brombeersauce	40
Caesar-Dressing	46
Chili-Tomaten	56
Chinasauce süß-scharf	56
Chinesische Sauce	57
Chinesische süße Chilisauce	57
Chips mit Avocado-Dip	58
Chips mit Paprika-Dip	58
Curry-Sauce	69
Currysauce mit Bohnen	69
Dip Bombay	72
Eier-Senf-Dip	80

Erdnusssauce	91
French Dressing	115
Gorgonzoläcreme	135
Harissa (scharfe Chilipaste)	150
Himbeeressig	158
Indische Sauce	164
Ingwer-Chutney-Dip	164
Ingwer-Curry-Dressing	165
Kabelausalsa mit Rote Bete	170
Käse-Dip mit Oliven	182
Krauter-Joghurt-Dressing	210
Kürbis-Dip	212
Mayonnaise mit Abwandlungen	241
Mexikanisches Chutney	246
Mustard-Relish	257
Pestosauce, scharf und sauer	280
Pilzsauce, pikant	284
Pinzimonio	284
Quarkdip, fruchtig	300
Quark-Mayonnaise	301
Remouladensauce	310
Roquefortsauce	314
Russischer Quark-Dip	319
Schafkäse-Dip	327
Senf, hausgemacht	348
Senf-Dill-Sauce, scharf	348
Senfsauce, scharf	349
Sesam-Pesto	353
Steinpilz-Pesto	372
Stilton-Dip	372
Süßer Senf, hausgemacht	377
Süße Senfsauce	377
Tofu-Dip mit Kräutern und Schalotten	383
Tomatenketchup	387
Tomaten-Pesto	390
Tomaten-Pfeffer-Sauce	390
Tomaten-Quark-Dip mit Gemüse	391
Tomaten-Relish mit Basilikum	391
Tomaten-Relish, scharf	392
Vinaigrette, pikant	401
Zucchini-Honig-Dip	419

## Buttermischungen

Butter mit dreierlei Pfeffer	45
Champignonbutter	45
Koriander-Orangen-Butter	45
Krabbenbutter	204
Kräuterbutter	208
Schnittlauchbutter	342
Senf- und Meerrettichbutter	350
Tomatenbutter	45

## Schnittchen, Sandwich, Canapés

Käse-Zucchini-Schnittchen	192
Kaviarschnitten	196
Knäckebrot mit Knochenschinken	198
Knoblauchschnitten mit Garnelen	199
Knusperbrot mit Joghurt-Schafkäse-Creme	200
Knusperscheiben, fruchtig	200
Kochmettwurst-Schnittchen	201
Kräcker mit angemachtem Camembert	206
Lachscremeschnitten	216
Lachstatar auf dunklem Brot	222
Leberwurst-Radieschen-Flirt	229
Oliven-Tomaten -Crostini	265
Panecillos mit Mailänder Salami	268
Paprika-Quark-Brot	270
Paprika-Schinken-Croissants	273
Pitabrote, gefüllt	286
Pitabrot mit Schafkäse und Tomaten	287
Pumpernickeltaler (3 Variationen)	293
Pumpernickeltaler mit Käse	294
Pumpernickeltaler, scharf	294
Putenbrust-Baguette-Schnittchen	296
Rindfleischschnitten	311
Roastbeef auf Knackebrot	312
Roggengrobschnitten mit Heringssalat	313
Sandwichschnitten	324
Sardellen-Toast-Schnittchen	326
Schlemmerbaguette	336
Schnittchen mit Forellencreme	338
Schnittchen mit Grünkernpaste	339
Schnittchen mit Krabbenbutter	340
Schnittchen mit Lachs	340
Schnittchen mit Tunfisch-Zwiebel-Aufstrich	341
Schnittchenvariationen mit Schmalz	341
Schwarzbrottaler	344
Schwarzbrottürmchen	345
Schwedenhappen	345
Schwedisches Knäckebrot	346
Smörrebröd mit Bauernbrot	354
Smörrebröd mit Braten und Makrele	354
Sommerliches Butterbrot	358
Tatar-Schnittchen	378
Toastschnittchen mit Geflügelaspik	381
Vegetarische Schnittchen	400
Vollkornsschnitten mit Radieschen	401
Wurstschnitten	410

<b>Brotaufstriche</b>		<b>Käsezubereitungen</b>		<b>Senfstägel</b>	
Ajvar-Tomaten-Aufstrich	7	Drei-Schichten-Käse, pikant	74	Sesambrot	351
Angemachter Camembertaufstrich	9	Frischkäse-Kräuter-Kugeln	116	Sesamfladen	352
Aprikosen-Sanddorn-Aufstrich	14	Frischkäse-Pesto-Kugeln	117	Zopf-Brioche	418
Aufstrich vom Räucherlachs	17	Goudaröllchen auf Brottaler	137		
Bananenaufstrich	23	Käseplatte	186		
Basilikum-Käse-Aufstrich	25	Liptauer Brotaufstrich	230		
Bratapfelaufstrich	38	Obatzer	260		
Brotchips mit zwei Belägen	41	Schafkäse-Bärlauch-Schnittchen	312		
Champignon-Kräuter-Aufstrich	52	Schafkäse-Dip	327	Champignons, mariniert	54
Crostini mit Olivencreme	67	Schafkäsetatar	328	Dattelchutney	70
Emmentaler-Käse-Creme	85	Ziegenfrischkäse mit Rauke-Pesto	412	Essigbirnen	92
Entenbrustaufstrich	86	Ziegenfrischkäsekugeln	412	Essigpflaumen	92
Erdnussaufstrich, pikant	90	Zigeunerkäse	414	Essigurken	93
Forellencreme	112			Gemüserelish	129
Frischkäse-Kräuter-Kugeln	116			Harzer Käse, eingelegt	151
Frischkäse-Pesto-Kugeln	117			Joghurtbällchen in Kräuteröl	169
Grieben- und Apfelschmalz	138			Käsepäckchen, eingelegt	185
Griechische Käsecreme	138			Kürbis, pikant eingelegt	214
Harzer Käse zum Streichen	151			Manchego-Käsewürfel, mariniert	236
Hühnerlebercreme, schnell	162	Blätterteigstangen	35	Melonen-Paprika-Chutney	243
Kartoffelaufstrich	173	Brotplatte	42	Mixed Pickles	252
Kiwiaufstrich, fruchtig	197	Ciabatta	60	Paprikaschoten mit Schafkäse	274
Linsenpaste	229	Fladenbrot	101	Paprika-Tomaten, süß-sauer	275
Makrelenfiletaufstrich	235	Fladenbrot mit Kräutern	104	Provenzalisch Gemüse, mariniert	290
Möhrenaufstrich	254	Französisches Löcherbrot	114	Schafkäse und Chili in Olivenöl	329
Müsliaufstrich	256	Frühlingsbrotchen	119	Senfgurken	349
Puten-Champignon-Aufstrich „Exotik“	297	Griechisches Fladenbrot	139	Soleier, süß-sauer	355
Putenleberaufstrich	298	Harzer Brote mit Gurkensalat	150	Waldfilze, mariniert	403
Rote-Bete-Aufstrich	314	Hefe-Knäckebrot	152	Würzeier in Rotwein	411
Sardinenaufstrich	326	Joghurthörnchen mit Käse	168	Ziegenkäse und Kräuter in Olivenöl	413
Schafkäse-Bärlauch-Schnittchen	327	Kastenweißbrot	194	Zitrusfrüchte, eingelegt	418
Schafkäsetatar	328	Knoblauchbrot	198	Zucchinistäbchen, mariniert	422
Schinken-Mango-Aufstrich	334	Kräuterbrötchen	207		
Schokoladenverführung	343	Maisbrot mit Pfefferschoten und			
Sprossenaufstrich	370	Erdnusskernen	232		
Tofaufstrich, grün	382	Müslistangen	256		
Ziegenfrischkäseaufstrich	412	Olivenbrot	264		
Ziegenfrischkäsekugeln	412	Paprika-Schinken-Croissant	273		
Ziegenfrischkäse mit Rauke-Pesto	412	Pitabrot	285		
Zigeunerkäse	414	Pizzabrot ((Focaccia))	288		
		Quarkbrötchen	300		
		Schwedisches Knäckebrot	346		
		Schweizer Roggenbrottrönge	347		

## Röllchen und allerlei Gefülltes

Artischockenböden, garniert	16	Beeren mit Mandelcreme	30	Westfälische Erdbeeren	408
Avocados mit Krabben	19	Beeren mit Orangen-Quark-Creme	31	Wiener Beerenkalttschale	409
Dolmadakia	72	Beeren-Orangen-Creme	31	Zitronencreme	416
Feigen mit Ziegenfrischkäse, gefüllt	94	Birnen-Carpaccio mit Mousse à la Vanille	32		
Gurkenscheiben, gefüllt	142	Birnen mit Käsenocken	34		
Gurkenstücke, gefüllt	145	Cappuccinoparfait	50		
Italienische Tomaten	166	Charlotte Russe	54		
Käsebrot, gefüllt	181	Die längste Pralinen-Eisbombe der Welt	71		
Käse-Roulade	188	Eisbombe Bismarck	82		
Käsesalat in Tomaten	188	Eisroulade	82	Carpaccio von Zucchini mit Gorgonzolacreme	
Kräuterpfannkuchen mit Quarkcreme	211	Erdbeeren mit Cashewcreme	88	und Pinienkernen	52
Lachsröllchen	218	Erdbeer-Pflaum-Kaltschale	89	Fenchelviertel, gebraten	94
Lachsröllchen Gourmet	219	Erdbeer-Quark-Speise	90	Gemüse-Sesam-Kräcker	132
Lachsröllchen mit verschiedenen Füllungen	220	Flammeri mit Erdbeersauce	105	Minigemüse mit Käsecreme Moussaka	254
Lachsschnittchen, gefüllt	221	Florentiner Türmchen	110	Provenzalisch Gemüse, mariniert	290
Lachsschnittchen, pikant	221	Fruchtsülze mit rohem Obst	118	Rot-grüne Paprikatorte mit Salat	316
Paprika mit Frischkäsefüllung	270	Götter-Schicht-Speise	136	Staudensellerie mit Roquefort	370
Paprika-Schinken-Croissants	273	Götterspeisen-Mix	136	Spinatsalat mit Buttermilchdressing	368
Parmaschinkenröllchen mit Rucola-Pesto	276	Heidelbeer-Bavaroise	153	Tomaten-Carpaccio mit blanchierten	
Pitabrote, gefüllt	286	Himbeer-Sahne-Türmchen	159	Zucchini Scheiben	385
Quarktaschen, pikant	303	Himbeerschälchen	159	Waldfilze, mariniert	403
Schafkaseröllchen	328	Kefirkaltschale mit Früchten	196	Zucchini Scheiben, gebraten	422
Schichtkuchen, pikant	330	Konfettibecher	202		
Schlemmerbaguette	336	Marshmallow-Kuppel	238		
Schnitzelrollen	342	Melonen mit Eisteegelee	242		
Tomaten-Buchteln	384	Melonensalat mit Vanillequark	244		
Tomatenkörbchen, gefüllt	388	Mini-Charlotten	249		
Tomaten mit Auberginen-Hähnchen-Füllung	388	Obstsalat, fein	260		
Torteletts, gefüllt	395	Obstsalatgelee	261	Anchoiade-Schnittchen	9
Weinblätter, gefüllt	404	Obstsalat, klassisch	262	Appetithappen	13
Zucchini-Mortadella-Röllchen	421	Orangencreme	266	Camemberttoast mit Preiselbeeren	47
		Orangen-Kokos-Tiramisu	267	Carpaccio vom Fisch	51
		Pfirsiche auf orientalische Art	281	Ciabatta-Brotchen mit Frikadellen	61
		Pudding mit Keksen und Früchten	291	Cocktail-Igel	63
		Pumpernickelcreme mit Erdbeeren	292	Cocktailspieße	64
		Quarkspeise mit Himbeeren	302	Datteln mit Käse im Schinkenmantel	70
		Schichtdessert	330	Fleischplätzchen auf syrische Art	109
		Schokoladenpudding	342	Fliegenpilze	110
		Schweizer Reis	346	Gemüse, mariniert	126

## Desserts

Amaretti-Pfirsiche	7	Sommer-Kaltschale mit Pfannkuchenstreifen	356	Gurkenschiffchen	144
Apfel-Trauben-Gelee	12	Tutti-frutti mit Schokosauce	399	Hähnchenbrust-Häppchen	146
Bananen-Quark-Creme	24	Waffel-Eis-Burger	403	Häppchen-Platte, bunt	148
Bananensalat mit Zimtjoghurt	24	Walnusseisparfait	404	Kartoffel-Carpaccio	174
Bananenschiffchen	25	Weintraubengelee	406	Käse-Gurken-Sandwiches	184
Bayerische Creme mit Himbeersauce	28			Käsekugeln	184

## Gemüse

Carpaccio von Zucchini mit Gorgonzolacreme	
und Pinienkernen	52
Fenchelviertel, gebraten	94
Gemüse-Sesam-Kräcker	132
Minigemüse mit Käsecreme Moussaka	254
Provenzalisch Gemüse, mariniert	290
Rot-grüne Paprikatorte mit Salat	316
Staudensellerie mit Roquefort	370
Spinatsalat mit Buttermilchdressing	368
Tomaten-Carpaccio mit blanchierten	
Zucchini Scheiben	385
Waldfilze, mariniert	403
Zucchini Scheiben, gebraten	422

## Snacks

Anchoiade-Schnittchen	9
Appetithappen	13
Camemberttoast mit Preiselbeeren	47
Carpaccio vom Fisch	51
Ciabatta-Brotchen mit Frikadellen	61
Cocktail-Igel	63
Cocktailspieße	64
Datteln mit Käse im Schinkenmantel	70
Fleischplätzchen auf syrische Art	109
Fliegenpilze	110
Gemüse, mariniert	126
Gurkenschiffchen	144
Hähnchenbrust-Häppchen	146
Häppchen-Platte, bunt	148
Kartoffel-Carpaccio	174
Käse-Gurken-Sandwiches	184
Käsekugeln	184

Käse-Wraps	192	<b>Eierspeisen</b>		<b>Buffets</b>			
Kasseler-Kürbis-Spießchen	193			Eier, gefüllt mit Gemüsemus	76	60er-Jahre-Buffet	111
Kräcker mit zweierlei Käsecremes	206			Eierplatte (Grüne Eier, Kaviareier auf Brotscheiben, garnierte Eierhälften)	76	Advents-Buffet	379
Kräuterkugeln	210			Eiersalat mit Basilikum-Vinaigrette	78	Bayerisches Buffet	261
Kürbisspalten, gebraten	215			Eiersalat mit frittierten Möhren	78	Brunch-Buffet	205
Leberkäsehäppchen	227			Eiersalat mit Rindfleisch	79	Buffet für Eilige	33
Makkaroniwürfel	234			Eiersalat mit Sprossen	80	Buffet für einen Fußballabend	213
Malzkräcker	235			Ingwer-Tee-Eier	165	Buffet für einen Herrenabend	225
Mettbällchen mit Senfsauce	246			Russische Eier	318	Buffet für Kinder	259
Minicrepes, gefüllt	250			Schinkeneier, bunt	333	Buffet mit Snacks	73
Mohnrollen mit Ingwer-Curry-Dip	252			Soleier, süß-sauer	355	Buffet nach dem Theater	333
Oliven im Speck-Käse-Mantel	264			Tramezzini mit Eiercreme	395	Delitziges Buffet	305
Paprika-Käse-Spießchen	268					Dessert-Buffet	416
Paprika mit Frischkäsefüllung	270					Euro-Asiatisches Buffet	248
Paprika und Avocado mit Frischkäse	276					Familienfeier	161
Pitabrot mit Schafkäse und Tomaten	287					Fernsehabend-Snacks	67
Portwein-Pflaumen mit Bacon	290					Fingerfood-Buffet	107
Pumpernickeltaler (3 Variationen)	293					Fisch-Buffet	21
Pumpernickeltaler mit Käse	294					Französisches Buffet	87
Pumpernickeltaler, scharf	294					Gala-Buffet	172
Quarktaschen, pikant	303					Herbst-Buffet	406
Reismehlkräcker	307					Karaoke-Abend	247
Roastbeefhappen	312					Käse-Buffet	271
Russische Eier	318					Klassisches Buffet	127
Sandwichschnittchen	324					Mittelmeer-Buffet	405
Sardellen-Toast-Schnittchen	326					Mitternachts-Buffet	289
Schmandkräcker	338					Nordisches Buffet	356
Schwarzbrottaler	344					Oster-Buffet	209
Schwarzbrottürmchen	345					Pasta-Buffet	279
Speckschnecken	366					Picknick-Buffet	360
Spinattaler, klein	368					Preiswertes Buffet	344
Tomaten-Buchteln	384					Richtfest-Buffet	231
Tomatenkörbchen, gefüllt	388					Rustikales Buffet	240
Tomaten mit Auberginen-Hähnchen-Füllung	388					Salat-Buffet	11
Weinblätter, gefüllt	404					Silvester-Buffet	157
Zucchini-Käse-Muffins	420					Sommer-Buffet	424
Zucchini-Mortadella-Röllchen	421					Spanisches Buffet	59
Zwiebelkuchen-Häppchen	425					Spieleabend	371
						Tea-Time-Buffet	197
						Übersee-Buffet	309
						Vegetarisches Buffet	53
						Wahlparty-Buffet	364
						Weihnachtsbuffet	374
						Winter-Buffet	141