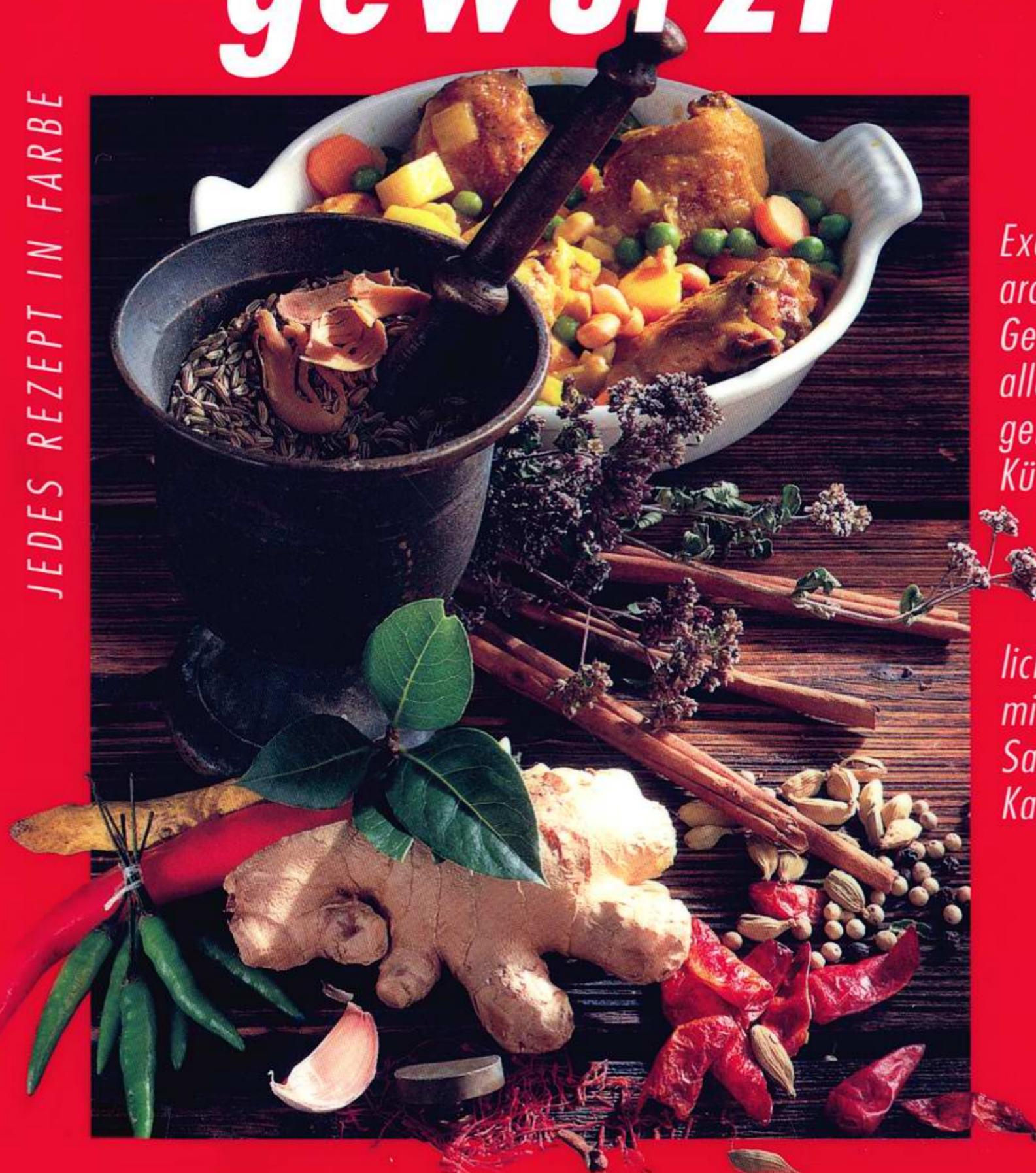


Reinhardt Hess

GU KÜCHEN-RATGEBER

Raffiniert gewürzt

JEDES REZEPT IN FARBE



*Exotisch, feurig,
aromatisch –
Gewürze aus
aller Welt brin-
gen Pep in die
Küche. Lassen
Sie sich
verführen
von köst-
lichen Rezepten
mit Chili, Ingwer,
Safran, Koriander,
Kardamom...*

GU GRAFE
UND
UNZER

Internationale Rezepte führen Sie ein in die Kunst des Würzens. Ob Brotsalat mit Minze, Currysuppe mit Kokos, Geschmortes Lamm mit Zimt oder Muskat-Eis mit Trauben – alles gelingt leicht mit den unkomplizierten Rezepten. Dazu: wertvolle Tips über Herkunft, Einkauf, Lagerung und Wirkung von Gewürzen.

JEDES REZEPT VON GU DOPPELT GEPRÜFT



*Scharf-würzige
Fischsuppe*



*Glühweingelee
mit Orangen*

Salz in der Suppe

ist nur der halbe Geschmack, Pep und Raffinesse erhält sie erst durch interessante Gewürze. Doch nur wer die Vielfalt der Würzstoffe kennt, kann sie fantasievoll einsetzen. Entdecken Sie sie, und lassen Sie sich von den neuen und internationalen Rezepten inspirieren. Experimentieren Sie selbst und verlassen Sie sich dabei ganz auf Ihren Geschmack – so wird der Umgang mit Gewürzen zu einem völlig neuen Erlebnis.

Die Farbfotos gestaltete Odette Teubner.



Gewürze – der Reiz des Neuen

Zu einer schmackhaften Mahlzeit gehören Gewürze wie das »Salz in die Suppe«. Wichtig ist, daß Sie abwechslungsreich würzen. Ein Gericht läßt sich zwar »versalzen«, aber höchstens »überwürzen«. Selbst in der Diätküche sind Gewürze erlaubt, ja sogar erwünscht.

Gewürze einkaufen

Der erste Schritt ist der Gang zum Gewürzregal im Lebensmittelgeschäft, Supermarkt, Naturkostladen, Reformhaus oder ausländischen Spezialitätengeschäft. So verlockend auch die Basare in fernen Urlaubsländern sind: Kaufen Sie die Gewürze lieber bei uns, denn dann haben Sie die Gewähr, daß sie weder verfälscht noch gestreckt sind und auf Schadstoffe, Schimmelpilze und schädliche Keime untersucht wurden. Den strengsten Kontrollen unterliegen Gewürze, die in Reformhäusern verkauft werden. Dort erhalten Sie auch Gewürze, die Sie im Supermarkt nicht bekommen.

Haltbarkeit

Je weniger zerkleinert die Gewürze sind, desto länger behalten sie ihr Aroma. Ganze Gewürze können zwei bis fünf Jahre lagern, wenn sie trocken, kühl, luft-

dicht und dunkel aufbewahrt werden. Zerkleinerte Gewürze verlieren nach wenigen Wochen ihre Würzkraft. Reine Gewürze halten länger als Mischungen, nicht umsonst stellen sich die Inderinnen ihr Curry selbst frisch zusammen, denn gerade dieses Mischgewürz verliert schnell seinen Geschmack.

Mühle und Mörser

Frisch zerkleinert schmecken Gewürze am besten, deshalb wird man Pfeffer stets aus der Mühle verwenden. Gute Mühlen haben gehärtete Stahlmahlwerke, die lange

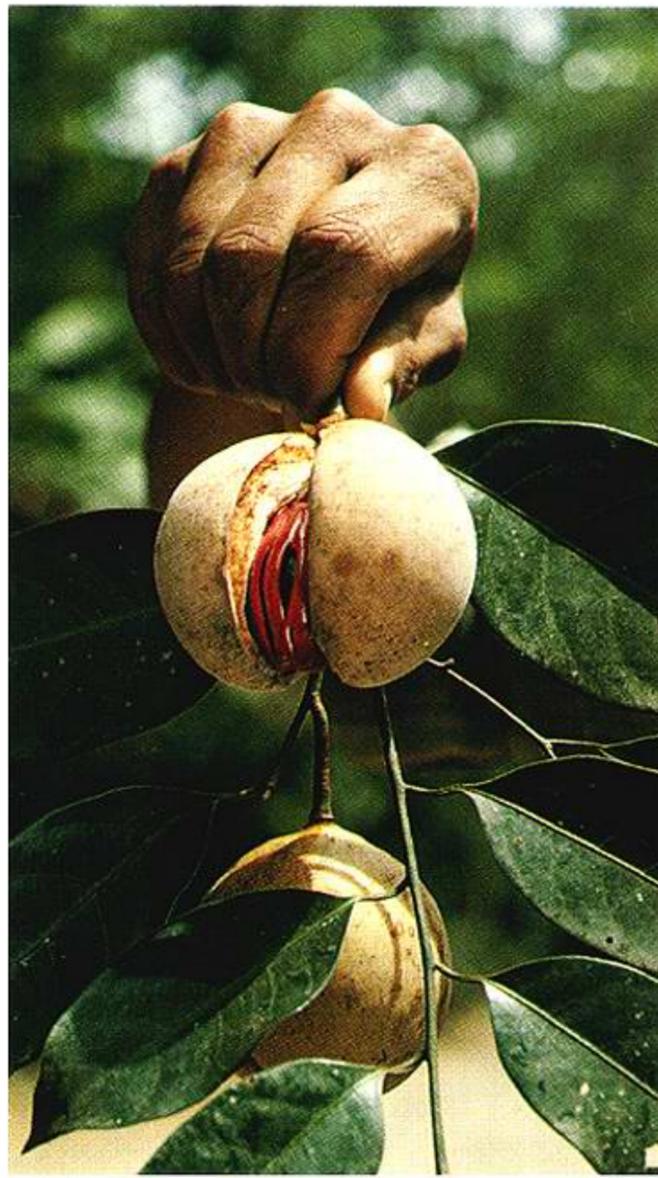
halten. Die Form der Mühle ist weniger entscheidend, wichtig ist nur, daß sie mit feuchten oder fettigen Händen bedient werden kann – eine Kurbel oder ein Flügel ist besser zu handhaben als ein runder Knauf. Das wichtigste Instrument für die Gewürzküche ist ein Mörser aus Porzellan (Laborfachgeschäft), Stein, Glas oder Metall. Er sollte einen hohen Rand haben, sonst springen die Gewürze beim Zerstoßen heraus. Das Zerkleinern von getrockneten Kräutern, Lorbeerblättern, ölhaltigen Samen, Gewürznelken und anderen geht einfacher, wenn man etwas Salz dazugibt.

Frische Chilischoten: In ihren Kernen steckt die meiste Schärfe.



Wo der Pfeffer wächst

Schon lange kommt Pfeffer nicht mehr nur aus den feucht-warmen Monsunwäldern Indiens. Heute wird der Pfefferstrauch in vielen Gebieten mit tropischem Seeklima angebaut: Sri Lanka (das frühere Ceylon), Indonesien, Thailand, Vietnam, Malaysia, Kongo-Becken, Westindische Inseln und Brasilien sind Erzeugerländer. Der Strauch wird an Bäumen oder Stangen drei bis fünf Meter hochgezogen. Ab dem dritten Jahr trägt er Früchte, die zweimal im Jahr abgeerntet werden können. Ein Pfefferstrauch trägt etwa 30 Jahre lang. Schwarze, weiße und grüne Pfefferkörner stammen vom gleichen Strauch: Für die schwarzen werden unreife, grüne Beeren aufgehäuft und einige Tage fermentiert, dann auf Matten in der Sonne getrocknet, bis sie schwarzbraun und runzlig sind. Für grünen Pfeffer werden die unreifen, grünen Beeren geerntet, entweder schnell mit Hitze getrocknet und in Salzlake konserviert oder im Spezialverfahren gefriertrocknet und verpackt. Für weißen Pfeffer werden ausgereifte, gelblich-grüne Beeren kurz vor der Rotfärbung gepflückt, in Säcke gefüllt und in fließendem Wasser eine Woche gewässert. Dann werden sie mit Füßen gestampft, bis das aufgeweichte Fruchtfleisch von den Samenkörnern entfernt ist. Die grauen Körner wer-



An Aprikosen erinnern die reifen Früchte des Muskatbaumes. Aus ihnen gewinnt man Muskatblüte und Muskatnuß.

den nochmals gewaschen und in der Sonne getrocknet. Pimentkörner, auch Nelken- oder Jamaikapfeffer genannt, sind die unreifen, etwa erbsengroßen, getrockneten Beerenfrüchte des Nelkenpfefferbaums, der in Süd- und Mittelamerika sowie in Westindien heimisch ist. Die noch grünen Früchte haben mehr Aroma als reife. Durch das Trocknen färben sie sich rotbraun. Die Zimtstangen kommen vor allem aus Sri Lanka, von den Seychellen, aus Madagaskar und Indien. Der Ceylonzimtbaum wird strauchartig niedrig gehalten und zwei- bis dreimal im Jahr abgeerntet:

Nur wenige Triebe werden geschnitten. Ihre Rinde wird abgelöst und über Nacht in Kokosmatten fermentiert. Dann wird die äußere und die Mittelrinde abgeschabt. Mehrere Innenrinden, die sich beim Trocknen von zwei Seiten her aufrollen, werden ineinandergeschoben, gebündelt und zuerst im Schatten, dann in der Sonne getrocknet. Dabei erhalten die Zimtstangen ihre typische gelbliche Farbe. Dieser Ceylonzimt, auch Kaneel genannt, ist wertvoller und aromatischer als der aus der Rinde des Kassiabaums (Birma), der vor allem für gemahlene Zimt (Kassia- oder Chinazimt) verwendet wird.

Muskatnüsse sind die harten, ölhaltigen Samenkerne des Muskatbaumes, der auf den Molukken (Gewürzinseln) und Java heimisch ist. Der Baum wird zehn bis 15 Meter hoch und kann 100 Jahre alt werden. Die reifen, aprikosenähnlichen Früchte werden gepflückt, das Fruchtfleisch und der Samenmantel (aus dem Muskatblüte, Macis, gewonnen wird) entfernt und die Schalen mehrere Wochen getrocknet, bis der Kern darin klappert. Dann werden die Schalen aufgeschlagen. Der Kern, die Muskatnuß, wird mit einer Kalkschicht zum Schutz vor Schädlingen überzogen und völlig getrocknet. Ebenfalls auf den Molukken heimisch ist der Gewürznelkenbaum, der am besten in tropischem Seeklima gedeiht. Heute wird er vor allem auf

Madagaskar angebaut. Er kann bis zu 20 Meter hoch und 100 Jahre alt werden. Selten darf er seine Blüten ausbilden, denn schon vorher werden die Knospen von Hand geerntet und auf Grasmatte getrocknet. Dabei verlieren sie viel Gewicht: 100 g frische ergeben nur 25 g getrocknete Gewürznelken. Sternanis ist ein typisches Gewürz chinesischer Schmorgerichte. Bei uns gibt man es vor allem an Pflaumenmus und Glühwein. Der Sternanisbaum ist in Süd-China und Süd-asien (Vietnam) heimisch und wird sechs bis zehn Meter hoch. Die gelben bis roten Blüten bilden sternförmige, dunkelbraune Samenkapseln mit glänzenden Kernen aus, die vor der Reife gepflückt und in der Sonne getrocknet werden. In China kennt man das Gewürz schon seit über 3000 Jahren, bei uns hat es sich erst zu Ende des 18. Jahrhunderts durchgesetzt.

Safran ist das vielleicht am längsten bekannte, aber schon immer kostbarste Gewürz. Es wird aus den violetten Blüten einer Wildkrokusart gewonnen, die in Südeuropa und im Orient wächst. Aus den Blüten müssen die Narben in mühevoller Handarbeit einzeln herausgezupft werden – und erst etwa 200 Blüten ergeben 1 g Gewürz! Das erklärt den hohen Preis und auch, daß schon immer versucht wurde, das Gewürz zu fälschen. Am sichersten geht man, wenn

man Safranfäden und nicht gemahlene Safran kauft. Vanilleschoten sind die zart und aromatisch duftenden Fruchtkapseln einer Kletterorchidee und kommen aus dem tropischen Mittelamerika. Die spanischen Eroberer lernten sie bei den Azteken in Mexiko kennen, die damit ihren Kakao würzten. Mit dem Kakao kam auch die Vanille nach Europa und wurde zum teuren, aber beliebten Gewürz. Wahrscheinlich lag das auch daran, daß man der Vanille aphrodisische Wirkung nachsagte. Die Fruchtkapseln der Vanille

werden vor der Reife gepflückt und mehrere Wochen fermentiert. Erst dabei entwickelt sich ihr charakteristisches Aroma. Die meisten Würzkraft haben die kleinen Samenkernchen, das Mark der Vanille, doch auch die Fruchtkapseln geben beim Auskochen Aroma ab. Die Aufzählung macht deutlich: Gewürze stammen vorwiegend aus dem Pflanzenreich, sind Wurzeln, Beeren, Blüten oder Blätter, die getrocknet, manchmal auch fermentiert werden, wodurch sich ihr typisches Aroma entwickelt.

Mühsame Handarbeit: Von den Trieben des Zimtbaumes werden zuerst Außen- und Mittelrinde abgeschält. Aus der Innenrinde entsteht das begehrte Gewürz. Sie wird dünn geschnitten und dann getrocknet.



Paßt Zimt in die Suppe?

Um die Vielfalt der Gewürze kennenzulernen, hilft eigentlich nur eines: das Ausprobieren. Falsch machen können Sie kaum etwas, wenn Sie sich an drei einfache Grundregeln halten. Erstens: Eine Prise probieren und überlegen, ob der Geschmack zu dem Gericht passen könnte. Zweitens: Erst mit einer kleinen Menge würzen, nach einigen Minuten mit einem sauberen Löffel (nie mit einem hölzernen Kochlöffel) probieren. Wenn es besser als vorher schmeckt, können Sie das Gewürz reichlicher verwenden. Drittens: Nie zu viele prägnante Gewürze auf einmal nehmen. Gerade diese Regel kennt die meisten Ausnahmen, denn viele fremdländische Spezialitäten erhalten ihr typisches Aroma, ihren charakteristischen Geschmack gerade durch eine Vielzahl von Gewürzen, die auch noch in großer Menge verwendet werden. Aber dazu gibt es ja die Rezepte. Übrigens: Eine kleine Prise Zimt schmeckt auch in dunklen Suppen gut.

Grund- und Akzentwürze

Es müssen ja nicht immer nur Pfeffer und Salz sein. Je nach Speisentyp gibt es eine Reihe von Gewürzen, die immer passen und die den Geschmack betonen. Am besten, Sie verwenden zwei, drei

oder mehr von den unten aufgeführten Grundgewürzen. Jeweils am Schluß eines Abschnitts finden Sie Tips für eine akzentuierte Würze. Werden hier Kräuter aufgeführt, sind getrocknete gemeint – es können natürlich auch frische Kräuter verwendet werden.

Salate: fast alle Kräuter, Zwiebel- und Knoblauchsatz, Selleriesatz, Cayennepfeffer oder Tabascosauce, Piment, Senfpulver, aber auch Kapern, Kümmel, Meerrettich (vor allem für Rote-Bete-Salat). Interessante Akzente setzen Ingwerpulver oder getrocknete Pfefferminze.

Suppen: Anissamen (vor allem für Eintöpfe und Fischsuppen), Kümmel (Kartoffelsuppe), Lorbeerblätter, Majoran, Muskatnuß, Pilzpulver, Selleriesatz, Thymian. Eine exotische Würze ergeben Szechuan-Pfeffer, getrocknete Mandarinschale (granuliert), Chilipulver, Sesamsaat und Mohnsamen, alles im Mörser gemahlen.

Gemüse: Bohnenkraut, Dill, Knoblauchsatz, Liebstöckel, Selleriesatz, Lorbeer, Piment, Cayennepfeffer, Chillies, Paprikapulver, Muskatnuß und Senfsaat. Akzente lassen sich mit Schabzigerklee, Schwarzkümmel, Bockshornkleesamen, Galgant (Laos), wenig Kurkuma oder Kreuzkümmel setzen. In Syrien würzt man mit Koriander, Kreuzkümmel, Gewürznelken, Kardamomkernen, Paprikapulver (rosenscharf), Cayennepfeffer und Muskatnuß.

Hülsenfrüchte: Bohnenkraut, Majoran, Thymian, Schabzigerklee, Lorbeer, Liebstöckel, Piment, Koriander, Muskatnuß, Gewürznelken.

Exotisch-pikant: Kreuzkümmel, Kardamomkerne, Ingwer, Kurkuma, Muskatblüte (Macis), Schwarzkümmel.

Tomatengerichte und -sauce: Piment, schwarzer Pfeffer, Senfkörner, Koriander, Gewürznelken, Lorbeer, getrocknete Chilischoten, Zimtpulver, Ingwer. Italienisch: Oregano, Basilikum, Thymian, Salbei, Rosmarin, Bohnenkraut, Paprikapulver (edelsüß), Knoblauchsatz. Provenzalisch: Estragon, Oregano, Thymian, Basilikum, Bohnenkraut, Anissamen, Fenchelsamen, Lavendelblüten, Ysop.

Fisch: Anissamen, Bockshornkleesamen, Estragon, Fenchelsamen, Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Wacholderbeeren, Piment, Lorbeer, Majoran, Gewürznelken, Szechuan-Pfeffer, Zimt.

Fischsud: Lorbeer, schwarzer und weißer Pfeffer, Piment, Senfkörner, Zitronenschale, Ingwer, Gewürznelken.

Gegrillter Fisch: Zwiebel- und Knoblauchpulver, mit Paprikapulver (edelsüß), schwarzem Pfeffer, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Thymian und Öl verrühren.

Helle Fleischgerichte, Frikassee, Ragout fin, Geflügel: Kapern, Koriander, Kreuzkümmel, Lorbeerblätter, Majoran, Gewürznelken, Orangenschale (gemahlen), Pfefferminze, Piment, Safran (wenig), Selleriesatz.



Exotische Gewürze geben Ihren Gerichten Pfiff. Auf dem Foto sind abgebildet: **1** Koriander, **2** Senfkörner, **3** Muskatblüte, **4** Schwarzkümmel, **5** Kardamomkapseln, **6** Piment, **7** Kreuzkümmel, **8** Sternanis.

Interessant: Anis, Schabziger-
klee, Zitronengras oder
Kreuzkümmel.

Steaks, Koteletts und andere
Kurzbratstücke: alle Pfeffersor-
ten (grob geschrotet), Piment,
getrocknete Kräuter (italieni-
sche oder provenzalische),
rote Paprikaflocken, Senfpul-
ver, Ingwer, Gewürznelken.
Amerikanisch: gemahlene
Chillies, Knoblauchpulver,
Gewürznelken und auch Kreuz-
kümmel.

Gulaschgerichte: getrocknete
Steinpilze, Kümmel, reichlich
Paprikapulver (edelsüß und
rosenscharf), Majoran, Boh-
nenkraut, wenig Salbei, ge-
riebene Zitronenschale, Knob-
lauch- und Selleriesalz.

Schmorbraten, Sauerbraten:
Senfkörner, schwarzer und
weißer Pfeffer, Lorbeerblätter,
Wacholderbeeren, Thymian,
Koriander, Piment, Ingwer,
Chillies, Zimt, Gewürznelken.

Leber, Nieren und andere
Innereien: Majoran, Thymian,
Salbei, Muskatblüte (Macis),
weißer Pfeffer, Pilzpulver,
Zimt, Gewürznelken.

Originell: Fenchelsamen,
Kardamomkerne, Sternanis,
Safran (paßt besonders gut
zu Kutteln).

Chiligerichte: Rote Chilischot-
ten, Oregano, Paprikapulver
(edelsüß und rosenscharf),
Kreuzkümmel, Knoblauch-
und Zwiebelsalz, Piment, Ge-
würznelken.

Currygerichte: Koriander,
Kreuzkümmel, Senfsamen,
schwarzer Pfeffer, rote Chil-
lies, Bockshornkleesamen,
Zimtpulver, wenig Gewürz-
nelken, gemahlener Galgant
(Laospulver), Ingwerpulver,
Kurkumapulver (Körner im
Mörser zerreiben).

Chinesische Gerichte: Stern-
anis, Zimtpulver (Cassiazimt),
Fenchelsamen, Gewürznel-
ken, Szechuan-Pfeffer (alles
im Mörser zermahlen).

Pastetengewürz (für Pasteten,
Füllungen, Hackfleisch, Sala-
te, Gemüse): Selleriesalz, Kur-
kuma, Koriander, Dill, Papri-
kapulver (edelsüß und wenig
rosenscharf), Muskatnuß oder
Muskatblüte (Macis), Ingwer,

weißer Pfeffer, Schabzigerklee, Kardamomkerne, Gewürznelken, Kreuzkümmel, Wacholder.

Süßspeisen und Gebäck: alle getrockneten Zitruschalen, Vanille, Anis- und Fenchelsamen, Pfefferminze, Piment, Koriander, Mohnsamen, Gewürznelken, Muskatblüte (Macis), Safran, Sternanis, gemahlener Zimt.

Interessant: Ingwer und Kardamomkerne.

Gewürze als sanfte Medizin

Gewürze fördern die Verdauung, indem sie die Sekretion von Verdauungssäften in Mund, Magen und Darm verstärken. Besonders gilt das für Gewürze, die Bitterstoffe enthalten, wie Salbei, Beifuß oder Zitruschalen. Darüber hinaus aktivieren sie die Abwehrkräfte des Körpers. Ätherische Öle in Gewürzen

wie Thymian, Fenchel oder Salbei haben eine stark desinfizierende Wirkung und helfen spürbar bei Verschleimung und Erkältungsbeschwerden. Außerdem wirken sie anregend oder blähungstreibend. Allerdings ist zu beachten, daß ein Gewürz kein Medikament ist. Seine Wirkung – wie in der Tabelle dargestellt – dient nur der Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden.

Gewürze als sanfte Medizin

Wirkung	Gewürze
Schmerzlindernd	Pfefferminze, Gewürznelken, Cayennepfeffer, Chilischoten (bei Wunden im Mund), Pfeffer
Gegen Rheuma	Paprika, Rosmarin, Lavendel, Senföle (in Senfkörnern, Knoblauch, Meerrettich, Kapern, Rucola)
Entwässernd	Petersilie, Wacholder, Rettich, Sellerie
Mild entwässernd	Dill
Beruhigend	Melisse, Lavendel, Borretsch, Koriander (in größeren Mengen, sonst anregend)
Schleimlösend	Thymian, Anis, Fenchel, Eukalyptus, Oregano, Gewürznelken, Meerrettich, Ingwer, Muskat, Muskatblüte, Rosmarin, Senfkörner, Sternanis, Ysop, Zwiebeln
Blähungstreibend	Fenchel, Kümmel, Anis, Galgant, Sternanis, Kardamom, Koriander, Kurkuma, Dill, Bohnenkraut, Wacholderbeeren, Salbei, Piment, Pfefferminze, Pfeffer, Gewürznelken, Majoran
Gallenflußananregend	Kurkuma, Pfefferminze, Lorbeer, Majoran, Rosmarin, Senfkörner, Lavendel, Estragon, Ysop, Zwiebeln
Gegen Durchfall	Fenchelsamen, Muskat, Pfeffer, Pfefferminze, Wacholderbeeren, Ysop, Zimt
Desinfizierend	Thymian, Salbei, Senföle, Anis, Cayennepfeffer, Chillies, Kapern, Knoblauch, Thymian, Zwiebeln, Gewürznelken, Kubeben (besonders im Nieren-Blasen-Bereich, bei Harnwegsentzündungen)
Appetit- und verdauungsfördernd	Wermut, Salbei, Beifuß, Anis, Basilikum, Rosmarin, Fenchel, Estragon, Galgant (Laos), Ingwer, Kardamom, Lorbeer, Gewürznelken, Oregano, Pfeffer, Safran, Zimt
Cholesterinsenkend	Knoblauch, möglicherweise Safran in größeren Mengen

Arabische Paprikacreme

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel
1 rote Paprikaschote (etwa 200 g)
2 Knoblauchzehen
3 Eßl. Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe
1/2 Brötchen vom Vortag
50 g Walnußkerne
3 Eßl. Zitronensaft
3 getrocknete rote Chilischoten
1 Eßl. Kreuzkümmel
1 Eßl. Tomatenmark
1 Eßl. Grenadine (Granatapfelsirup)
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen

Vegetarisch

Pro Portion etwa:
760 kJ/180 kcal
4 g Eiweiß · 14 g Fett
10 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten
- Kühlzeit: 30 Minuten

1. Die Zwiebel schälen. Die Paprikaschote waschen und das Kerngehäuse entfernen. Die Knoblauchzehen pellen. Alles fein würfeln. 1 Eßlöffel Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Paprika und Knoblauch darin andünsten. Die Brühe angießen. Alles etwa 10 Minuten kochen lassen.

2. Vom Brötchen die Rinde abreiben, das Innere in Wasser einweichen, fest ausdrücken. Mit den Walnußkernen und dem Zitronensaft im Mixer pürieren.

3. Chillies und Kreuzkümmel mit 1 Teelöffel Salz im Mörser zerkleinern. Paprikawürfel, Brötchenmasse, Gewürze, Tomatenmark, Grenadine, und restliches Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Die Creme etwa 30 Minuten kühl stellen. Paßt zu Fladenbrot.

Chakchouka

Zutaten für 4 Personen:

2 Auberginen · Salz
2 große Gemüsezwiebeln
6 Knoblauchzehen
4 grüne Paprikaschoten
2 gelbe oder grüne Zucchini
6 Eßl. Olivenöl
700 g Tomaten
4 frische rote Chilischoten
2 Eßl. Tomatenmark
2 Teel. Korianderkörner
2 Teel. Pimentkörner
2 Teel. Kreuzkümmel
4 Gewürznelken
1 Zimtstange
1 Teel. schwarze Pfefferkörner
1 Teel. grobes Meersalz
1-2 Eßl. Zitronensaft
nach Belieben Harissa (Chilipaste)
200 g scharfe Paprikawurst
4 Eier

Spezialität aus Tunesien

Pro Portion etwa:
2200 kJ/520 kcal
16 g Eiweiß · 20 g Fett
26 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden

1. Die Auberginen waschen, schälen und in etwa 1 cm

große Würfel schneiden. Mit Salz bestreuen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, von den Kerngehäusen befreien und würfeln. Die Zucchini waschen und würfeln. Die Auberginenwürfel trockentupfen. Das Öl erhitzen. Das Gemüse darin bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten braten.

2. Die Tomaten überbrühen, häuten und in Stücke schneiden, die Stielansätze entfernen. Die Chilischoten längs aufschlitzen, von den Kernen befreien und sehr klein würfeln. Anschließend die Hände waschen. Die Tomaten und die Chillies, 2 Tassen Wasser und das Tomatenmark zum Gemüse geben.

3. Koriander, Pimentkörner, Kreuzkümmel, Nelken, Zimt und Pfefferkörner mit dem Meersalz im Mörser zermahlen, mit dem Zitronensaft in das Gemüse rühren. Bei schwacher Hitze etwa 45 Minuten schmoren lassen. Nach Belieben mit Harissa nachwürzen. Die Wurst in Stücke schneiden, die Eier verquirlen. Beides dazugeben, die Eier cremig stocken lassen.

Im Bild vorne:
Arabische Paprikacreme
Im Bild hinten: Chakchouka



PIKANTE KLEINIGKEITEN

Avocadocreme nach Oskar

Ein pikanter Brotaufstrich, der ohne Butter darunter schmeckt. Oder als Dip für Rohkost.

Zutaten für 4 Personen:

2 reife, weiche Avocados

Saft von 1 Zitrone

4 Knoblauchzehen

250 g Bulgara-Joghurt

1 Teel. grobes Meersalz

1 Teel. weiße Pfefferkörner

1 Kardamomkapsel (nur die schwarzen Kerne)

je 1/2 Teel. Kreuzkümmel und Korianderkörner

1/2 Teel. Paprikapulver, edelsüß

1/2 Teel. Zwiebelpulver

je 1 Prise Selleriesalz, Muskatnuß und Cayennepfeffer

Gelingt leicht • Schnell

Pro Portion etwa:
1200 kJ/290 kcal
4 g Eiweiß · 27 g Fett
6 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

1. Die Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch auslöffeln und mit einer Gabel zermusen. Sofort mit dem Zitronensaft vermischen.

2. Die Knoblauchzehen schälen, grob hacken und dann mit einer Gabel zerdrücken. Mit dem Joghurt (eventuell die Molke darauf abgießen) unter das Avocadopüree rühren.

3. Salz, Pfeffer, Kardamomkerne, Kreuzkümmel und Koriander im Mörser mahlen. Die restlichen Gewürze dazugeben, alles mischen. Die Creme damit würzen. Etwa 30 Minuten kalt stellen.

Israelischer Hummus

Eine würzige Kichererbsencreme, die gut zu Fladenbrot schmeckt.

Zutaten für 4 Personen:

250 g Kichererbsen

4 Eßl. Sesamsamen

4 Knoblauchzehen

1 Eßl. Kreuzkümmel

Saft von 1 Zitrone

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

1/2 Teel. Korianderkörner

4 Eßl. Paprikamark (Ajvar)

1 Teel. Harissa (Chilipaste)

3 Eßl. Olivenöl, kaltgepreßt

8 schwarze Oliven

1 Eßl. frisch gehackte glatte Petersilie

Würzig

Pro Portion etwa:
1500 kJ/360 kcal
15 g Eiweiß · 15 g Fett
34 g Kohlenhydrate

- Einweichzeit: mindestens 8 Stunden, besser über Nacht
- Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden

1. Die Kichererbsen mindestens 8 Stunden, besser über

Nacht in etwa 1 l kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser gut 1 Stunde kochen lassen, bis die Hülsenfrüchte gar sind.

2. Die Sesamsamen in einer trockenen Pfanne anrösten, bis sie hellbraun sind. Den Knoblauch pellen, grob würfeln. Die Kichererbsen abtropfen lassen (Kochwasser auffangen). Mit Sesam, Knoblauch, Kreuzkümmel, Zitronensaft, Salz und Pfeffer im Mixer pürieren. So viel Kochwasser angießen, daß eine streichfeste Paste entsteht.

3. Die Kichererbsencreme ringförmig in eine flache Schüssel füllen, mit einem Eßlöffel glattstreichen. Die Korianderkörner im Mörser zerstoßen. Das Paprikamark mit Harissa und Koriander verrühren und in die Mitte des Rings füllen. Darum herum das Olivenöl gießen. Oliven und Petersilie auf dem Hummusring verteilen. Dazu Fladenbrot servieren. Beim Essen stippt man ein Brotstück gleichzeitig durch die Kichererbsen- und die Paprikacreme.

Im Bild vorne:

Avocadocreme nach Oskar

Im Bild hinten: Israelischer Hummus



PIKANTE KLEINIGKEITEN

Knoblauch-Chillie-Eier

Am schönsten sieht die Vorspeise in kleinen, flachen Aufaufförmchen aus, wie sie überall in Spanien für »huevos al plato« benutzt werden.

Zutaten für 4 Personen:

4 reife Tomaten (etwa 600 g)
 2 Knoblauchzehen
 2 getrocknete rote Chilischoten
 je 1/2 Teel. weiße Pfefferkörner und Korianderkörner
 1 Prise Muskatnuß, frisch gerieben
 1 Prise Sellarisalz
 1 Eßl. Butter · Salz
 Pfeffer, frisch gemahlen
 1 Eßl. frisch gehackte glatte Petersilie
 4 Eier
 4 Scheiben Chorizo (stark gewürzte Wurst mit Paprika)
 50 g Greyerzer, frisch gerieben
 Für die Förmchen: Öl

Gelingt leicht

Pro Portion etwa:
 1000 kJ/240 kcal
 12 g Eiweiß · 14 g Fett
 6 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten



1. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, halbieren und entkernen. Die Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Den Knoblauch pellen und fein hacken. Die Chilischoten, Pfeffer und Koriander im Mörser zerstoßen. Mit Muskat und Sellarisalz mischen.

2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Butter zerlassen. Tomaten, Knoblauch und Gewürze darin etwa 10 Minuten dünsten, bis die Flüssigkeit fast eingekocht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Petersilie einrühren.

3. Vier flache ofenfeste Steingutförmchen ölen, die Tomatensauce darin verteilen. Je 1 Ei in jedes Förmchen aufschlagen, neben jedes Eigelb 1 Scheibe Chorizo legen. Mit dem Käse überstreuen. Im Backofen (oben, Umluft 160°) 15–20 Minuten backen, das Eigelb soll noch weich sein. Die Knoblauch-Chillie-Eier heiß in den Förmchen servieren.

Eier mit Olivencreme

Die Olivenpaste ist in der Provence als »Tapenade« sehr beliebt. Sie wird auch auf Brot gestrichen oder zu gegrilltem Fisch serviert.

Zutaten für 4 Personen:

6 Eier

100 g schwarze, trocken eingelegte Oliven

1 leicht gehäufter Eßl. Sardellenpaste (etwa 10 g)

30 g Kapern

6 Eßl. Olivenöl, kaltgepreßt

je 1/4 Teel. Anis, Fenchel, getrockneter Estragon, Oregano, Thymian und Lavendelblüten

1/2 Teel. schwarze Pfefferkörner

Zum Anrichten: Salatblätter

Schnell

Pro Portion etwa:
 1400 kJ/350 kcal
 11 g Eiweiß · 31 g Fett
 2 g Kohlenhydrate

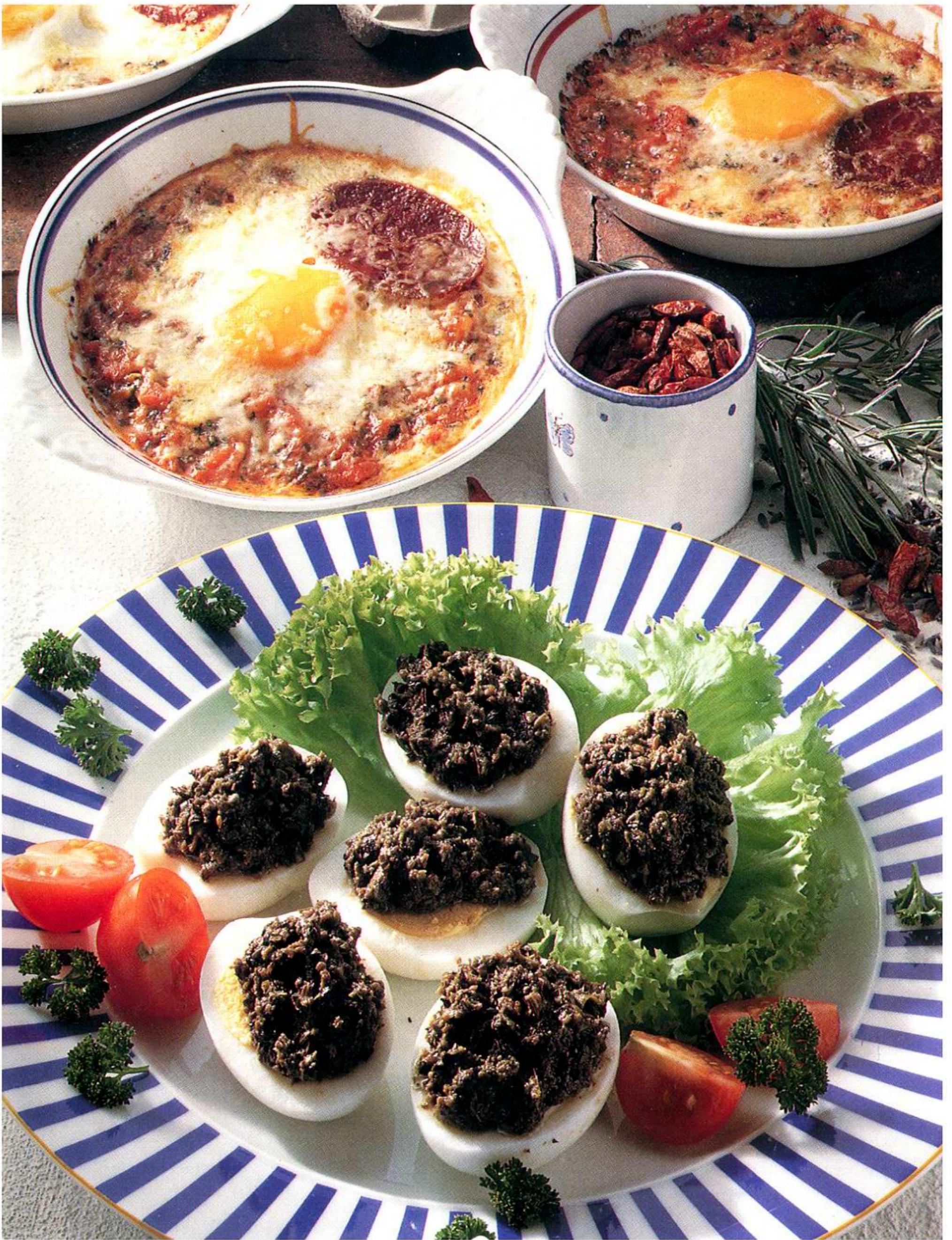
- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Die Eier in etwa 8 Minuten hart kochen. Das Olivenfleisch vom Stein schneiden.

2. Die Eier kalt abschrecken, abkühlen lassen. Oliven, Sardellenpaste und Kapern im Blitzhacker oder Mixer pürieren. Unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen das Olivenöl untermischen. Gewürze und Kräuter im Mörser zerreiben, unter die Olivenpaste mischen (salzen ist nicht nötig).

3. Die Eier pellen und längs halbieren. Die Olivenpaste auf die Eihälften verteilen. Die Eier auf Salatblättern anrichten. Dazu Toast servieren.

Im Bild vorne: Eier mit Olivencreme
 Im Bild hinten:
 Knoblauch-Chillie-Eier



PIKANTE KLEINIGKEITEN

Bohnen mit Tomaten

Diese Vorspeise schmeckt lauwarm oder kalt.

Zutaten für 4 Personen:

500 g grüne Bohnen

4 Fleischtomaten (etwa 800 g)

2 Zwiebeln · 2 Knoblauchzehen

4 Eßl. Olivenöl

Salz · Pfeffer, frisch gemahlen

je 1 Teel. Oregano, Koriander-

körner, Pimentkörner und türkische

Paprikaflocken

2 Eßl. Zitronensaft

Gelingt leicht

Pro Portion etwa:
710 kJ/170 kcal
6 g Eiweiß · 9 g Fett
17 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Die Bohnen waschen, Enden abknipsen, Fäden entfernen. Salzwasser zum Kochen bringen. Die Bohnen darin etwa 5 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und die Stielsansätze entfernen. Die Tomaten in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch pellen, in feine Streifen schneiden.

2. Das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin goldgelb braten. Dann die Bohnen und die Tomaten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Kori-

ander und Piment zerstoßen und dazugeben. Die Paprikaflocken darüber streuen. Alles fest zugedeckt etwa 30 Minuten bei schwacher Hitze schmoren lassen. Nur wenn notwendig, etwas Wasser angießen. Mit Zitronensaft abschmecken.

Tunesische Canapés

Diese kleine Vorspeise ist eine feinere Version von Cassecroûte, einem pikant gefüllten Baguette – in Tunesien beliebt als sättigender Imbiß.

Zutaten für 4 Personen:

1 Baguette vom Vortag

100 g Schafkäse

16 schwarze Oliven

1 kleine Dose Thunfisch

(80 g Abtropfgewicht)

2 Eßl. Kapern

2 hartgekochte Eier

1/2 Teel. Kreuzkümmel

1/2 Teel. Korianderkörner

4 Eßl. Olivenöl, kalt gepreßt

2 Teel. Harissa (Chilipaste)

2 Eßl. Zitronensaft

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

1/2 unbehandelte Zitrone

Scharf

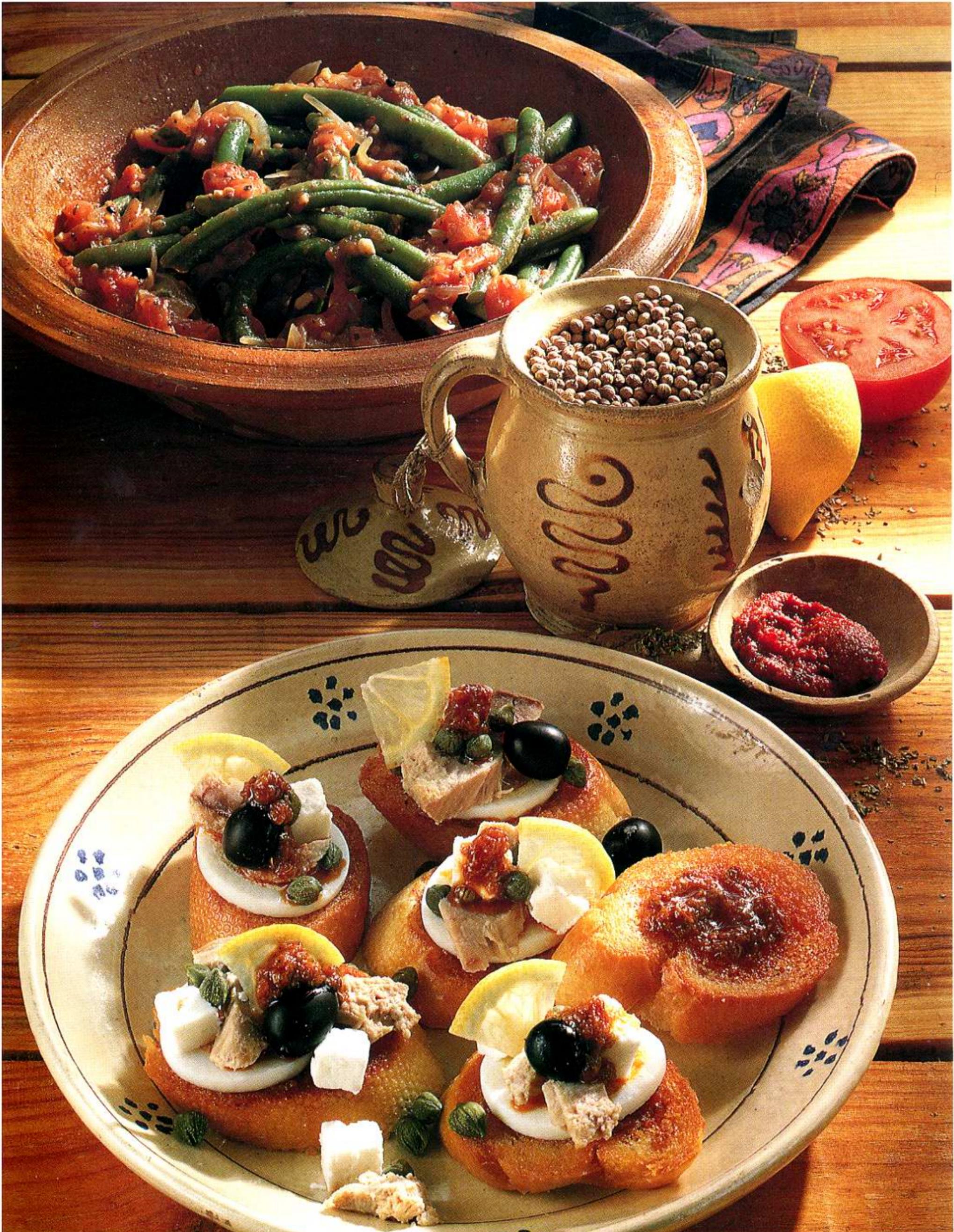
Pro Portion etwa:
1700 kJ/400 kcal
11 g Eiweiß · 24 g Fett
2 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Das Baguette in fingerdicke Scheiben schneiden und in der Pfanne oder unter dem Grill auf einer Seite goldbraun rösten. Den Käse klein würfeln, die Oliven entsteinen, den Thunfisch mit einer Gabel zerpfücken. Die Kapern abtropfen lassen. Die Eier in Scheiben schneiden. Kreuzkümmel und Koriander im Mörser zerstoßen.

2. In einem Schüsselchen Olivenöl, Harissa, Zitronensaft und etwas Wasser verrühren. Mit Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Die Brotscheiben mit der ungerösteten Seite in die Sauce stippen, mit der getränkten Seite nach oben auf einer Platte anrichten. Mit Thunfisch, Käse, Eischeiben, Oliven und Kapern belegen. Die restliche Sauce darüber träufeln. Die Zitrone in Scheiben schneiden, diese vierteln und die Schnittchen damit garnieren. Gleich servieren.

Im Bild vorne: Tunesische Canapés
Im Bild hinten: Bohnen mit Tomaten



PIKANTE KLEINIGKEITEN

Gefüllte Weinblätter

Zutaten für etwa 20 Stück

(für 4 Personen):

200 g in Salzlake eingelegte

Weinblätter

3 Schalotten

3 Eßl. Olivenöl

1 Tasse Langkorn-Reis (etwa 140 g)

2 getrocknete rote Chilischoten

1 Eßl. Korianderkörner

1 Teel. schwarze Pfefferkörner

1 Bund Dill

1 Bund glatte Petersilie

350 g Joghurt (3,5 % Fett)

150 g Schmant (ersatzweise

Crème fraîche)

1 Teel. Kreuzkümmel

3 Knoblauchzehen

1/2 Teel. grobes Meersalz

Braucht etwas Zeit

Bei 20 Stück pro Stück etwa:

1100 kJ/260 kcal

6 g Eiweiß · 10 g Fett

31 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 3/4 Stunden



1. Die Weinblätter heiß waschen, abtropfen lassen. 20 beiseite legen. Die Schalotten pellen und fein würfeln. Das Olivenöl erhitzen, die Schalotten darin andünsten. Den Reis dazugeben und kurz anbraten. 1 Tasse Salzwasser angießen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

2. Chillies, Koriander und Pfeffer im Mörser zerstoßen. Dill und Petersilie waschen und fein hacken. Reis, Gewürze, Dill und die Hälfte der Petersilie verrühren. Je 1 Teelöffel Reis auf 1 Weinblatt setzen, die unteren Blattränder darüber klappen, die Seiten einschlagen und die Blätter zur Spitze aufrollen.

3. Einen Schmortopf mit Weinblättern auslegen, die Röllchen dicht nebeneinander hineinlegen (eventuell in zwei Lagen). Knapp mit Wasser bedecken und einen passenden Teller darauf legen. Die Röllchen fest zugedeckt etwa 45 Minuten bei schwacher Hitze garen, dann im Topf etwas abkühlen lassen.

4. Den Joghurt mit dem Schmant verrühren. Den Kreuzkümmel zerstoßen. Den Knoblauch pellen, würfeln und mit Meersalz im Mörser zerstampfen. Unter die Joghurt-Schmant-Mischung rühren. Kalt zu den Weinblättern servieren.

Galizische Fischterrine

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kartoffeln

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

1/4 Teel. Muskatblüte (Macis)

1 kg vollreife Tomaten

500 g Kabeljaufilet

1 Eßl. Zitronensaft

3 Eßl. Olivenöl

24 geschälte Mandeln

4 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

4 Lorbeerblätter

100 ml trockener Rotwein

2 rote getrocknete Chilischoten

je 1/2 Teel. getrockneter Thymian

und Rosmarin

Für die Form: 2 Eßl. Butter

Für Gäste

Pro Portion etwa:

2400 kJ/570 kcal

32 g Eiweiß · 20 g Fett

63 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden

Tip!

Diese warme, sättigende Vorspeise läßt sich mit jeder Art von frischem Fischfilet zubereiten. Im Sommer schmeckt sie auch mit Salat als leichtes Hauptgericht.



1. Die Kartoffeln waschen. In wenig Wasser in 30–40 Minuten gar kochen, pellen und zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Tomaten überbrühen, häuten und würfeln, die Stielansätze entfernen. Das Fischfilet in große Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren.

2. Das Öl erhitzen. Die Mandeln darin goldgelb braten. Auf Küchentrepp entfetten und im Blitzhacker pürieren. Die Zwiebeln und den Knoblauch pellen und klein würfeln. Mit den Lorbeerblättern etwa 15 Minuten andünsten. Den Backofen auf 200° vorheizen.

3. Chilischoten, Thymian und Rosmarin dazubröseln. Tomatenwürfel und Rotwein hinzufügen. Alles etwa 10 Minuten garen. Ein Drittel davon als Sauce zur Seite stellen. Das Mandelpüree zu dem Tomatenpüree in den Topf geben. Alles noch etwa 5 Minuten garen. Die Lorbeerblätter entfernen.

4. Eine halbhohle Auflaufform buttern. Boden und Rand mit zwei Dritteln von dem Kartoffelpüree auskleiden. Schichtweise Tomatenpüree und Fischstücke einfüllen. Mit dem restlichen Püree bedecken. Im Backofen (Mitte, Umluft 180°) etwa 40 Minuten backen. In der Form servieren. Die Sauce extra dazureichen.

Arabischer Möhrensalat

Als Vorspeisensalat oder als Beilage zu gebratenem Fisch servieren.

Zutaten für 4 Personen:

600 g Möhren

Salz

5 Knoblauchzehen

1 frische rote Chilischote

1 Teel. Kreuzkümmel

1 Eßl. Paprikapulver, edelsüß

4 Eßl. Olivenöl, kaltgepresst

1 Bund glatte Petersilie

Saft von 2 kleinen Zitronen

Scharf

Pro Portion etwa:

590 kJ/140 kcal

3 g Eiweiß · 8 g Fett

13 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Die Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. 350 ml leicht gesalzenes Wasser aufkochen lassen. Die Möhren darin zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen.

2. Inzwischen den Knoblauch pellen und grob würfeln. Die Chilischote längs aufschlitzen, entkernen und hacken, anschließend die Hände waschen. Kreuzkümmel, Knoblauch, Chillie und 1 Prise Salz im Mörser zu einer Paste zerstampfen. Mit Paprika und Olivenöl verrühren. Diese Mischung unter die Möhren

rühren. Alles einmal aufkochen lassen. Dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

3. Die Petersilie waschen und hacken. Mit dem Zitronensaft unter die Möhren rühren. Den Möhrensalat ganz abkühlen lassen, dann servieren.

Bulgur-Romana-Salat

Dieser aromatische Salat wird auf der griechischen Insel Santorin gerne als leichtes Hauptgericht serviert.

Zutaten für 4 Personen:

200 ml Gemüsebrühe

1 Teel. Korianderkörner

150 g Bulgur

1 Teel. türkische Paprikaflocken

nach Belieben

1 Kopf Romanasalat

1/2 Weißkohl (etwa 400 g)

1/4 Teel. Kreuzkümmel · Salz

1/2 Bund glatte Petersilie

4 Tomaten

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Teel. Minze, frisch gehackt

6 Eßl. Olivenöl

8 Eßl. Zitronensaft

8 Eßl. Walnüsse, grob geraspelt

(ersatzweise Haselnüsse)

Gelingt leicht

Pro Portion etwa:

1800 kJ/430 kcal

7 g Eiweiß · 25 g Fett

12 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

1. Die Gemüsebrühe erhitzen. Den Koriander im Mörser zerstoßen. Den Bulgur mit der Brühe, den Paprikaflocken und dem Koriander vermischen. Zugedeckt etwa 30 Minuten bei Zimmertemperatur quellen lassen.

2. Inzwischen den Romana-salat waschen, in fingerbreite Streifen schneiden und abtropfen lassen. Den Weißkohl waschen, vom Strunk befreien und in sehr feine Streifen schneiden. Mit Kreuzkümmel und etwas Salz mischen und mit den Händen kräftig durchkneten.

3. Die Petersilie waschen, grob hacken und unter den Weißkohl mischen. Die Tomaten waschen, vierteln, dabei den Stielansatz entfernen. Alles in Portionsschüsseln anrichten, salzen und pfeffern, nach Belieben mit Minze bestreuen.

4. Den Bulgur darüber verteilen, mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Mit den Nüssen bestreuen. Dazu Sesam-Fladenbrot servieren.

Im Bild vorne: Bulgur-Romana-Salat
Im Bild hinten:
Arabischer Möhrensalat



PIKANTE KLEINIGKEITEN

Auberginen- salat mit Korinthen

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 mittelgroße Aubergine (etwa
350 g)

2 Stangen Staudensellerie

4 Eßl. Olivenöl

4 mittelgroße Tomaten

1 getrocknete rote Chilischote

100 ml Rotwein (ersatzweise
Tomatensaft)

2 Eßl. Korinthen

2 Eßl. Rotweinessig

Salz · Pfeffer, frisch gemahlen

je 1/2 Teel. getrockneter Thymian
und Oregano

1 Eßl. Kapern

2 Eßl. Pinienkerne

Für Gäste

Pro Portion etwa:

790 kJ/190 kcal

4 g Eiweiß · 11 g Fett

13 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa
30 Minuten

1. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen pellen und würfeln. Die Aubergine waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Den Staudensellerie waschen, längs halbieren, in kleine Würfel schneiden. 2 Eßlöffel Öl erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Die Aubergine dazugeben und etwa 5 Minuten mitbraten. Den Sellerie hinzufügen.

2. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und achteln, dabei die Stielansätze entfernen. In die Pfanne geben. Die Chilischote zerstoßen, mit Rotwein und Korinthen unterrühren. Mit Essig, Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano würzen. Das restliche Olivenöl dazugeben, alles noch etwa 5 Minuten zugedeckt dünsten. Die Kapern und die Pinienkerne untermischen. Abkühlen lassen und servieren.

Brotsalat mit Minze

Zutaten für 4 Personen:

4 dünne libanesisches Fladenbrote
(ersatzweise 1/2 schmales Baguette)

4 Eßl. Olivenöl

3 Bund glatte Petersilie

1/2 Romanasalat · 4 Zweige Minze

350 g kleine Tomaten · 1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

je 1 Teel. schwarze Pfefferkörner,
Korianderkörner und Kreuzkümmel
Salz

1 Prise Muskatnuß, frisch gerieben

je 1 Prise Nelkenpulver, Kardamom
und Cayennepfeffer

2 Zitronen

Spezialität aus dem Libanon

Pro Portion etwa:

1000 kJ/240 kcal

6 g Eiweiß · 9 g Fett

31 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa
45 Minuten

1. Die Fladenbrote in markstückgroße Stücke reißen (Baguette in hauchdünne Scheiben schneiden). 1 Eßlöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Brot darin unter Wenden braun braten, zur Seite stellen.

2. Die Petersilie, den Romanasalat und die Minze waschen. Den Romanasalat und die Petersilie in feine Streifen schneiden. Die Minze fein hacken. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel pellen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch pellen und sehr fein würfeln. Alles vermischen.

3. Die ganzen Gewürze im Mörser mit 1 Teelöffel Salz zerstoßen, die gemahlene Gewürze untermischen. Die Zitronen auspressen, den Saft mit den Gewürzen und dem Olivenöl verrühren, über den Salat gießen, eventuell noch nachsalzen und 10–15 Minuten ziehen lassen.

Im Bild vorne:

Brotsalat mit Minze

Im Bild hinten:

Auberginensalat mit Korinthen



PIKANTE KLEINIGKEITEN

Currysuppe mit Kokos

Zutaten für 4 Personen:

je 1 Teel. Korianderkörner, Kreuzkümmel und Senfkörner

2 Gewürznelken

2 Kardamomkapseln (nur die schwarzen Kerne)

2 Eßl. Butterschmalz

1/2 Teel. Bockshornkleesamen (Asienladen oder Reformhaus)

1 Lorbeerblatt · 1/2 Zimtstange

2 getrocknete rote Chilischoten

2 Zwiebeln · 3 Knoblauchzehen

2 Stangen Staudensellerie

2 Eßl. Mehl

2 Teel. Kurkumapulver

3/4 l Hühnerbrühe

75 g Kokospaste (Asienladen)

300 g Joghurt (3,5% Fett) · Salz Pfeffer, frisch gemahlen

100 g Putenbrust-Aufschnitt

100 g frisches Kokosnußfleisch

Raffiniert

Pro Portion etwa:

1100 kJ/260 kcal

11 g Eiweiß · 19 g Fett

13 g Kohlenhydrate



- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde
- Kühlzeit: 1 Stunde

1. Koriander, Kreuzkümmel, Senfkörner, Nelken und Kardamomkerne im Mörser grob zerstoßen. Das Butterschmalz zerlassen. Die Gewürze, die Bockshornkleesamen, den Lorbeer, den Zimt und die Chilischoten darin bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten anbraten.

2. Inzwischen die Zwiebeln und die Knoblauchzehen pellen, hacken und zu den Gewürzen geben. Den Staudensellerie waschen und in dünne Streifen schneiden, dazugeben und andünsten. Das Mehl darüberstäuben, das Kurkumapulver dazugeben und die Brühe angießen. Alles aufkochen, dann etwa 30 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen.

3. Die Suppe durch ein Sieb gießen, die Rückstände fest ausdrücken und wegwerfen. Die Suppe wieder in den Topf geben, aufkochen lassen und die Kokospaste darin auflösen. Die Suppe zugedeckt abkühlen lassen.

4. Kurz vor dem Servieren den Joghurt in einer Suppenschüssel cremig schlagen, die Suppe unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Putenbrust in Streifen schneiden, unter die kalte Suppe rühren. Das Kokosnußfleisch grob raspeln und getrennt dazu servieren.

Zitronensuppe mit Muskat

Zutaten für 4 Personen:

1 l Fleisch- oder Gemüsebrühe

1/2 Bund glatte Petersilie

1 unbehandelte Zitrone

3 Pimentkörner

4 Eigelb

1/4 Teel. Muskatblüte (Macis)

Gelingt leicht · Schnell

Pro Portion etwa:

330 kJ/79 kcal

3 g Eiweiß · 6 g Fett

2 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

1. Die Brühe erhitzen. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen. Etwa 1 Eßlöffel von der Schale mit dem Zestenreißer abraspeln. Die Zitrone auspressen. Die Pimentkörner im Mörser fein zerstoßen.

2. Jeweils 1 Eigelb in einen Suppenteller geben, mit Piment und Muskat bestreuen, Zitronensaft, Schalenraspel und Petersilie darüber verteilen, mit einer Gabel kräftig aufschlagen und die heiße Brühe darüber schöpfen. Die Suppe sofort servieren.

Im Bild vorne:

Currysuppe mit Kokos

Im Bild hinten:

Zitronensuppe mit Muskat



SUPPEN, PASTA UND GEMÜSE

Scharf-würzige Fischsuppe

Zutaten für 4 Personen:

1 Limette (ersatzweise 1 unbehandelte Zitrone)

300 g festes Fischfilet (beispielsweise Rotbarsch)

800 ml Fischfond (aus dem Glas)

1 Stück frischer Ingwer (etwa 35 g)

1 Stengel frisches Zitronengras (Asienladen)

1 Teel. kleine getrocknete rote Chilischoten

2 Frühlingszwiebeln

1/2 Bund Koriandergrün

2 Eßl. Fisch- oder Austernsauce (Asienladen)

2 Teel. Hummersuppen-Paste (Würfel oder aus dem Glas)

Salz · Pfeffer, frisch gemahlen

Schnell

Pro Portion etwa:

480 kJ/110 kcal

14 g Eiweiß · 3 g Fett

4 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

1. 1 Teelöffel Limettenschale abraspeln und zur Seite stellen. Die Limette auspressen. Die Fischfilets waschen und trockentupfen. Mit etwas Limettensaft beträufeln.

2. Den Fischfond mit 400 ml Wasser verdünnen und erhitzen. Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Das Zitronengras waschen und in große Stücke schneiden. Beides mit den Chillies in die Fischbrühe geben.

Alles 5 Minuten kräftig kochen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen und samt Grün in feine Scheiben schneiden. Das Koriandergrün waschen und grob hacken.

3. Die Gewürze aus der Brühe fischen. Die Brühe mit Fisch- oder Austernsauce, Hummersuppen-Paste, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch darin etwa 3 Minuten ziehen lassen.

4. Die Suppe mit den Frühlingszwiebeln, dem Koriandergrün und der Limettenschale bestreut servieren.

Zucchini-suppe mit Fenchel

Zutaten für 4 Personen:

500 g Zucchini

2 Knoblauchzehen

3 Eßl. Butter

1/2 Teel. Pimentkörner

1 Teel. Fenchelsamen

1 l Hühnerbrühe

50 g Crème fraîche · Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

Muskatnuß, frisch gerieben

2 Eßl. frisch gehackte glatte

Petersilie

Gelingt leicht

Pro Portion etwa:

680 kJ/160 kcal

3 g Eiweiß · 15 g Fett

4 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Die Zucchini waschen, die Stiel- und Blütenansätze abschneiden. 1 Zucchini zur Seite legen, die restlichen würfeln. Den Knoblauch pel- len und hacken. 1 Eßlöffel Butter erhitzen. Die Zucchini- würfel und den Knoblauch darin andünsten. Den Piment zerstoßen, mit den Fenchel- samen darüber streuen. Die Brühe angießen und alles etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

2. Inzwischen den zur Seite gelegte Zucchini in dünne Scheiben schneiden und mit Küchentrepp trockentupfen. Die restliche Butter erhitzen. Die Zuchinischeiben darin hellbraun braten.

3. Die Zucchiniwürfel im Topf mit dem Pürierstab zerkleinern, dabei die Crème fraîche untermixen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In eine Suppenterrine füllen, mit den gebratenen Zuchini- scheiben und der Petersilie bestreut servieren.

Bild oben:

Scharf-würzige Fischsuppe

Bild unten:

Zucchini-suppe mit Fenchel



Penne arrabbiata

Zutaten für 4 Personen:

75 g geräucherter Bauchspeck in Scheiben

1 Zwiebel · 2 Knoblauchzehen

3 Eßl. Olivenöl

2 getrocknete rote Chilischoten

1 Dose Pizza-Tomaten (Abtropfgewicht 400 g)

50 ml trockener Rotwein (ersatzweise Tomatensaft)

Salz

350 g Penne · 3 Zweige Basilikum

1/2 Teel. Pimentkörner

Pfeffer, frisch gemahlen

75 g Pecorino, frisch gerieben

Schnell

Pro Portion etwa:

2300 kJ/550 kcal

20 g Eiweiß · 22 g Fett

67 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Den Speck in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen und würfeln. 2 Eßlöffel Öl erhitzen. Speck, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Die Chillies zerbröseln, mit Tomaten und Rotwein dazugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln.

2. Salzwasser mit 1 Eßlöffel Öl erhitzen. Die Nudeln darin bißfest garen. Das Basilikum waschen und fein hacken. Den Piment zerstoßen. Unter die Sauce rühren. Salzen, pfeffern.

3. Die Nudeln abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Mit der Sauce vermischen. Den Käse extra dazu servieren.

Nudeln mit Koriander

Zutaten für 4 Personen:

160 g getrocknete grüne Linsen

2 Zwiebeln · 2 Knoblauchzehen

20 g fetter Speck

60 g Schinkenspeck

6 Stangen Staudensellerie

8 Eßl. Olivenöl · 1 l Fleischbrühe

200 ml trockener Rotwein (ersatzweise Fleischbrühe)

4 Eßl. Aceto balsamico (Balsamessig)

Salz · Pfeffer, frisch gemahlen

3 getrocknete rote Chilischoten

7 Pimentkörner

1 Teel. Korianderkörner

500 g Tomaten · 300 g Spaghetti

2 Eßl. Tomatenmark

2 Eßl. frisch gehackte glatte

Petersilie

Spezialität aus Apulien

Pro Portion etwa:

3200 kJ/760 kcal

22 g Eiweiß · 22 g Fett

83 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde
- Einweichzeit: mindestens 8 Stunden, besser über Nacht

1. Die Linsen abspülen und in reichlich kaltem Wasser mindestens 8 Stunden, besser über Nacht einweichen.

Am nächsten Tag in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

2. Zwiebeln und Knoblauch pellen. Speck, Schinkenspeck, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Den Staudensellerie waschen. 2 Stangen in Streifen schneiden.

3. In einem großen Topf 2 Eßlöffel Öl erhitzen, die Speckwürfel darin anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Sellerie dazugeben und mitbraten. Die Linsen und die Brühe dazugeben. Alles zugedeckt 30–40 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Den Wein und den Aceto balsamico darunterühren. Eventuell noch etwas Wasser dazugießen, das Gemüse soll suppig sein. Chillies, Piment und Koriander zerstoßen, in die Suppe rühren. Salzen und pfeffern.

4. Die restlichen Selleriestangen in Streifen schneiden, die Tomaten würfeln. Die Spaghetti in etwa 3 cm lange Stücke brechen. Alles zu den Linsen geben. Das Tomatenmark einrühren. Alles noch etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit der Petersilie bestreut servieren.

Im Bild vorne: Penne arrabbiata

Im Bild hinten:

Nudeln mit Koriander



SUPPEN, PASTA UND GEMÜSE

Bahmi Goreng

Chinesische Spaghetti mit Hähnchenfleisch und Eierkuchenstreifen, ein Klassiker mit neuer Gewürzmischung.

Zutaten für 4 Personen:

Salz

350 g chinesische Spaghetti (Mie-Nudeln oder Tagliatelle-Nester)

2 Zwiebeln

2 Möhren

300 g Weißkohl

2 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer (etwa 30 g)

300 g gegarte Hähnchenbrust (ohne Haut und Knochen)

4 Eßl. Erdnußöl

1 Teel. Szechuan-Pfeffer

1/2 Teel. Bockshornkleesamen (Asienladen oder Reformhaus)

200 g Erbsen (tiefgekühlt)

400 ml Hühnerbrühe

Pfeffer, frisch gemahlen

1 Eßl. Sambal Manis (milde, süße Chilipaste)

1 Eßl. Butter · 2 Eier

2 Eßl. frisch gehackte glatte Petersilie

Für Gäste

Pro Portion etwa:

2600 kJ/620 kcal

38 g Eiweiß · 18 g Fett

78 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln darin etwa 5 Minuten garen. Sofort abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2. Die Zwiebeln pellen, die Möhren schälen, den Weißkohl waschen und abtropfen lassen, den Strunk entfernen. Alles in etwa 1/2 cm breite Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen pellen, den Ingwer schälen, beides in feine Würfel schneiden. Die Hähnchenbrust in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.

3. In einem Wok oder in einer Pfanne das Erdnußöl erhitzen. Zwiebeln, Möhren, Kohl und Knoblauch darin etwa 3 Minuten unter Rühren anbraten. Den Szechuan-Pfeffer und die Bockshornkleesamen dazugeben und mitrösten.

4. Ingwer, Hähnchenbruststreifen und Erbsen dazugeben. Die Brühe angießen, die vorgekochten Nudeln unterrühren. Alles noch etwa 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Sambal Manis abschmecken und noch etwas einkochen lassen.

5. Inzwischen die Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Eier mit einigen Tropfen Wasser verquirlen und in die Pfanne geben, stocken lassen. Das Omelett etwas abkühlen lassen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.

6. Das Bahmi Goreng auf einer Platte anrichten, die Eierkuchenstreifen darauf legen (noch schöner sieht es aus, wenn man sie kreuzweise auflegt) und mit Petersilie bestreut servieren.

Tips!

Szechuan-Pfeffer gehört zu den ältesten Gewürzen Chinas. Sein holziger Geschmack erinnert an Kardamom, Muskat und Pfeffer, auch etwas an Limetten. Mit diesem Pfeffer, den es bei uns meist geschrotet gibt, würzt man Geflügelgerichte, gebratenen oder geschmorten Fisch, Kalb- oder Lammfleisch und Gemüse oder frische Salate.

Ganze Pfefferbeeren in einer trockenen Pfanne bei schwacher Hitze so lange rösten, bis sie stark duften und sich dunkel verfärben. Abgekühlt in ein dunkles Glas füllen, verschließen und erst zum Würzen im Mörser zerstoßen.

Für chinesisches Gewürzsalz 4 Eßlöffel grobes Meersalz mit 2 Eßlöffeln Szechuan-Pfeffer in einer trockenen Pfanne bei schwacher Hitze so lange rösten, bis sich der Pfeffer dunkel färbt. Abkühlen lassen und im Mörser fein mahlen. In kleinen Schälchen zum Dippen auf den Tisch stellen. Das paßt zu rohem oder gebackenem Gemüse, gebratenem Fleisch und Geflügel.

Feuerwerk der Gewürze: Bahmi-Goreng, eine Spezialität aus China. Mit saftig-zartem Hähnchenfleisch, Gemüse und Mie-Nudeln.



Spargel mit Knoblauch

Als Gemüse-Hauptgericht mit Schinken servieren oder für 8 Personen als Vorspeise.

Zutaten für 4 Personen:

4 Eier · 1,5 kg grüner Spargel

6 Knoblauchzehen

2 getrocknete rote Chilischoten

1 Teel. Korianderkörner

10 Eßl. Olivenöl

4 Eßl. frisch gehackte glatte

Petersilie

4 Eßl. Weißwein nach Belieben

Schnell

Pro Portion etwa:

1500 kJ/360 kcal

14 g Eiweiß · 27 g Fett

11 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Die Eier in etwa 8 Minuten hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen.

2. Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spargel darin in etwa 15 Minuten garen.

3. Die Eier schälen und hacken. Die Knoblauchzehen pellen und in feine Scheiben schneiden. Die Chilischoten zerbröseln, den Koriander zerstoßen. Das Olivenöl erhitzen. Knoblauch, Chillies und Koriander darin anbraten. Die Petersilie kurz mitbraten, mit dem Weißwein ablöschen.

4. Den Spargel auf einer Platte anrichten, mit den Eiwürfeln bestreuen. Mit dem Olivenöl beträufeln und sofort servieren.

Lauch-Reis mit Schafkäse

Zutaten für 4 Personen:

1,3 kg Lauch (möglichst dünne Stangen)

4 Möhren · 500 g Tomaten

4 Knoblauchzehen

8 Eßl. Olivenöl

1/2 l Gemüsebrühe

1 Tasse Parboiled-Reis (etwa 140 g)

2 Teel. Zucker

2 Teel. türkische Paprikaflocken

je 1/2 Teel. getrockneter Dill,

Oregano, Thymian und Basilikum

Salz · Pfeffer, frisch gemahlen

Saft von 1 Zitrone

200 g fetter Schafkäse

Würzig

Pro Portion etwa:

2200 kJ/520 kcal

18 g Eiweiß · 29 g Fett

50 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen und waschen. Die hellen Teile in 6–7 cm lange Stücke schneiden.

2. Die Möhren waschen, schälen und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und würfeln, dabei die Stiel-

ansätze entfernen. Den Knoblauch pellen und fein hacken.

3. Die Hälfte des Olivenöls mäßig erhitzen. Knoblauch, Lauch und Möhren darin etwa 5 Minuten dünsten, aber nicht bräunen. Die Hitze zurückschalten. Die Tomatenwürfel unterrühren. Alles zugedeckt etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze dünsten.

4. Die Brühe dazugießen. Reis, Zucker, Gewürze, Kräuter, Salz und Pfeffer unterrühren. Alles zugedeckt etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze garen. Etwas abkühlen lassen. Dann das restliche Olivenöl und den Zitronensaft darüber träufeln. Den Schafkäse darüber zerbröckeln. Lauwarm oder kalt mit Fladenbrot servieren.

Tip!

Statt Parboiled-Reis kann dafür auch Vollkorn-Reis genommen werden. Diesen aber vorher etwa 30 Minuten in kochendem Wasser vorgaren. Das Gericht schmeckt natürlich auch mit frischen Kräutern.

Im Bild vorne:

Lauch-Reis mit Schafkäse

Im Bild hinten:

Spargel mit Knoblauch



Weißkohl mit Senf

Zutaten für 4 Personen:

1 kleiner Weißkohl (etwa 800 g)
 2 mittelgroße, getrocknete rote Chilischoten
 4 Eßl. Erdnußöl
 2 Teel. Senfkörner
 1/2 Teel. Schwarzkümmel
 3 Lorbeerblätter · 2 Teel. Salz
 2 Teel. brauner Zucker
 200 ml Gemüsebrühe

Schnell Spezialität aus Indien

Pro Portion etwa:
 520 kJ/120 kcal
 2 g Eiweiß · 8 g Fett
 11 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Den Weißkohl putzen, den Strunk herausschneiden. Den Kohl waschen, vierteln und quer in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Chillies in feine Streifen schneiden, anschließend die Hände waschen.

2. Das Öl in einem breiten Topf (oder Wok) erhitzen. Die Chilistreifen darin kurz andünsten, dann die Kohlstreifen dazugeben und unter Rühren leicht anbräunen. Senfkörner, Schwarzkümmel und zerbröselte Lorbeerblätter dazugeben, mit Salz und Zucker bestreuen. Die Brühe angießen. Alles offen etwa 10 Minuten schmoren lassen. Zu Currygerichten servieren.

Auberginen mit Kreuzkümmel

Kräftig gewürzt und ohne Fleisch im Ofen überbacken: Diese Auberginen schmecken warm oder kalt.

Zutaten für 4 Personen:

2 Auberginen (je etwa 350 g)
 Salz · 6 Eßl. Olivenöl
 4 Tomaten
 4 mittelgroße Zwiebeln
 8 Knoblauchzehen
 2 frische rote oder grüne Chilischoten
 1 Bund glatte Petersilie
 1 Teel. Kreuzkümmel
 4 Kardamomkapseln (nur die schwarzen Kerne)
 2 Teel. Paprikapulver, edelsüß
 Pfeffer, frisch gemahlen
 4 Eßl. Tomatenmark
 1/2 l Gemüsebrühe

Vegetarisch

Pro Portion etwa:
 930 kJ/220 kcal
 6 g Eiweiß · 13 g Fett
 19 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 40 Minuten

1. Die Auberginen längs halbieren. Die Schnittflächen salzen und etwa 20 Minuten Saft ziehen lassen. Dann trocknen. Die Hälfte des Olivenöls erhitzen. Die Auberginen darin auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze jeweils etwa 10 Minuten anbraten. Dann in eine flache Auflaufform legen.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, halbieren und entkernen. Die Stielansätze entfernen, die Tomaten kleinschneiden. Zwiebeln und Knoblauch pellen und würfeln. Die Chilischoten längs halbieren und entkernen, anschließend die Hände waschen. Die Petersilie waschen und fein hacken.

3. Im verbliebenen Brat-Öl Zwiebel- und Knoblauchwürfel anbraten. Chillies und Tomaten dazugeben. Alles etwa 10 Minuten schmoren lassen. Das Fruchtfleisch aus den Auberginen bis auf einen etwa 1 cm dicken Rand mit einem Löffel herausheben, kleinschneiden und dazugeben. Mit den Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in die Auberginenhälften füllen. Mit dem restlichen Öl beträufeln.

4. Das Tomatenmark mit der Brühe verrühren, um die Auberginen gießen. Im Backofen (Mitte, Umluft 180°) etwa 25 Minuten backen. Heiß oder kalt mit Fladenbrot servieren.

Im Bild vorne: Weißkohl mit Senf
 Im Bild hinten:
 Auberginen mit Kreuzkümmel



SUPPEN, PASTA UND GEMÜSE

Paprika- gemüse

Zutaten für 4 Personen:

650 g vollreife Tomaten

je 300 g grüne, rote und gelbe

Paprikaschoten

3 Zwiebeln · 2 Knoblauchzehen

100 g durchwachsener Speck

2 Eßl. Butterschmalz

3 Eßl. Paprikapulver, edelsüß

1 Teel. Paprikapulver, rosenscharf

1 Teel. Pimentkörner, zerstoßen

1 Teel. Majoran, gerebelt

1/8 l Fleischbrühe

Salz · Pfeffer, frisch gemahlen

4 Debrecziner Würste

Spezialität aus Ungarn

Pro Portion etwa:

2200 kJ/520 kcal

15 g Eiweiß · 44 g Fett

64 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen.

2. Die Paprikaschoten waschen und halbieren, die Kerngehäuse entfernen. Die Schotenhälften in etwa daumenbreite Streifen schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch pellen und hacken. Den Speck klein würfeln.

3. Das Butterschmalz erhitzen. Die Speckwürfel darin bei mittlerer Hitze anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und hellbraun

anbraten. Das Paprikapulver darüber streuen und durchrühren. Tomaten- und Paprikastücke, Gewürze und Brühe dazugeben. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten schmoren lassen, dabei ab und zu umrühren und eventuell etwas Wasser nachgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Würste in Scheiben schneiden und etwa 5 Minuten in dem Paprikagemüse erhitzen.

Gurken-Lamm- Ragout

Zutaten für 4 Personen:

500 g Lammfleisch ohne Knochen
(aus der Keule)

500 g Tomaten

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

2 Eßl. Olivenöl

1/2 l Fleischbrühe

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

je 1/2 Teel. Kreuzkümmel und
Korianderkörner

je 1/2 Teel. getrockneter

Oregano, Majoran und Thymian

1/2 unbehandelte Zitrone

750 g Gemüsegurken · 1 Bund Dill

2 Eßl. Tomatenmark

100 g Schafkäse

Für Gäste

Pro Portion etwa:

1800 kJ/430 kcal

31 g Eiweiß · 28 g Fett

14 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 10 Minuten

1. Das Fleisch waschen, trockentupfen und klein würfeln. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen. Die Hälften entkernen und kleinschneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch pellen und fein hacken. Das Olivenöl erhitzen. Das Fleisch darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze anbräunen. Die Tomaten und die Brühe dazugeben, mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen abschmecken. Die Zitrone waschen, die Schale abraspeln und unterrühren. Den Saft auspressen und zur Seite stellen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten garen.

2. Inzwischen die Gurken schälen und längs halbieren. Die Kerne mit einem Löffel auskratzen. Die Hälften nochmals längs halbieren und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Unter das Fleisch mischen. Alles zugedeckt noch etwa 15 Minuten garen. Den Dill waschen und fein hacken, mit Tomatenmark und Zitronensaft zum Fleisch geben. Den Schafkäse zerbröseln und darüber streuen. Dazu Fladenbrot servieren.

Bild oben: Paprikagemüse

Bild unten: Gurken-Lamm-Ragout



Garnelen in Currysauce

Zutaten für 4 Personen:

400 g Riesengarnelen (King Prawns, geschält)
1 Bund Frühlingszwiebeln
6 Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer (etwa 60 g)
1 Teel. Korianderkörner
4 Gewürznelken
4 Kardamomkapseln (nur die schwarzen Kerne)
2 getrocknete rote Chilischoten
Salz
1 Bund Koriandergrün (ersatzweise glatte Petersilie) · 4 Eßl. Erdnußöl
1 Teel. Bockshornkleesamen (Reformhaus oder Asienladen)
1 Teel. Kurkuma
400 ml Fischfond (aus dem Glas, ersatzweise Hummerbrühe aus Paste)
2 Eßl. trockener Sherry nach Belieben
6 Eßl. helle chinesische Sojasauce
130 g Kokospaste (Asienladen)

Für Gäste

Pro Portion etwa:
950 kJ/230 kcal
21 g Eiweiß · 10 g Fett
7 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Die Garnelen am Rücken so tief einschneiden, daß sie am Anfang und am Ende noch zusammenhängen. Den dunklen Darm mit der Messerspitze entfernen. Die Garnelen kurz abspülen, abtropfen lassen und trocknen.

2. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün schräg in Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, in feine Streifen schneiden. Koriander, Nelken, Kardamomkerne und Chillies mit 1 Teelöffel Salz im Mörser nicht zu fein zerstoßen. Das Koriandergrün waschen und fein hacken.

3. Im Wok oder in einer großen Pfanne das Öl erhitzen, Frühlingszwiebeln und Garnelen darin kurz anbraten. Bockshornkleesamen, Kurkuma und die zerstoßenen Gewürze dazugeben. Fischfond, Sherry und Sojasauce einrühren. Die Kokospaste in der Sauce auflösen, eventuell nachsalzen. Heiß mit Koriandergrün bestreut servieren. Dazu paßt körnig gekochter Basmati-Reis.

Muscheln im Weinsud

Zutaten für 4 Personen:

2 kg Miesmuscheln
1 Zwiebel
2 unbehandelte Zitronen
1/4 l trockener griechischer Weißwein
1 Eßl. Olivenöl
1 Teel. Fenchelsamen
1 Lorbeerblatt
1 Teel. schwarze Pfefferkörner
Salz · 2 Eier

Spezialität aus Griechenland

Pro Portion etwa:
1000 kJ/240 kcal
28 g Eiweiß · 9 g Fett
3 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Die Muscheln waschen und gut abbürsten, alle geöffneten, die sich auch auf Fingerdruck nicht schließen, wegwerfen, sie können verdorben sein. Von den geschlossenen die dunklen Bartfäden abreißen.

2. Für den Kochsud die Zwiebel pellen und grob hacken. Von 1/2 Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Zwiebeln, Weißwein, 1/8 l Wasser, Olivenöl, Zitronensaft und -schale, Gewürze und Salz offen etwa 5 Minuten kochen lassen. Die Muscheln darin zugedeckt etwa 5 Minuten bei starker Hitze kochen lassen, dann herausheben. Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, wegwerfen. Die anderen auf tiefe Teller verteilen, warm halten.

3. Die restlichen Zitronen auspressen. Die Eier mit dem Saft verquirlen und in den heißen Muschelsud schlagen. Erhitzen, aber nicht kochen, bis die Sauce gebunden ist. Über die Muscheln gießen.

Im Bild vorne:
Garnelen in Currysauce
Im Bild hinten:
Muscheln im Weinsud



Gambas mit Knoblauch

Aus Pollenca (Mallorca) stammt dieses Rezept. Hier werden die Krustentiere leichter zubereitet als es das Originalrezept aus Portugal vorsieht.

Zutaten für 4 Personen:

12 Riesengarnelen in der Schale
(ersatzweise 300 g geschälte Tiefseegarnelen)

4 Knoblauchzehen

4 getrocknete rote Chilischoten

Salz · Pfeffer, frisch gemahlen

4 Teel. Zitronensaft

8 Eßl. Fischfond (aus dem Glas oder trockener Weißwein)

2 Eßl. frisch gehackte glatte

Petersilie

16 Eßl. Olivenöl

Scharf

Pro Portion etwa:

1500 kJ/360 kcal

14 g Eiweiß · 33 g Fett

3 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Den Backofen auf 225° vorheizen. Die Riesengarnelen schälen (mit dem Daumen auf der Bauchseite den Panzer aufbrechen), am Rücken aufschlitzen und mit einem spitzen Messer den dunklen Darm entfernen. In vier flache, ofenfeste Portionsförmchen verteilen.

2. Die Knoblauchzehen pellen und fein hacken. Die Chil-

lies zerbröseln. Beides über die Riesengarnelen verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronensaft, Fischfond, Petersilie und Olivenöl mischen, darüber verteilen. Die Riesengarnelen im Backofen (Mitte, Umluft 200°) etwa 15 Minuten überbacken. Mit Weißbrot servieren.

Krake im Fegefeuer

»Polpi in Purgatorio« heißt dieses Rezept aus den Abruzzen, bei dem die Kraken im Tontopf geschmort werden.

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Kraken (Oktopus, Polyp; ganz, gereinigt)

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

4 Eßl. Zitronensaft

600 g Tomaten · 2 Zwiebeln

8 Knoblauchzehen

4 frische grüne Chilischoten

4 getrocknete rote Chilischoten

je 2 Teel. Pimentkörner, Fenchel-

samen und getrockneter Thymian

2 Bund glatte Petersilie

200 ml trockener Rotwein (ersatzweise Tomatensaft)

6 Eßl. Olivenöl

Braucht etwas Zeit

Pro Portion etwa:

1400 kJ/330 kcal

34 g Eiweiß · 14 g Fett

12 g Kohlenhydrate

- Vorbereitungszeit: etwa 30 Minuten
- Garzeit: 2 Stunden

1. Einen Tontopf (Römertopf) nach Vorschrift wässern. Die Kraken waschen, die harten Beißwerkzeuge am Grund der Tentakel herausdrücken und entfernen. Den Körper und die Tentakel in daumenbreite Stücke schneiden, den Kopf entfernen. Die Stücke mit Küchenkrepp trocknen, salzen und pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln. In den Topf geben.

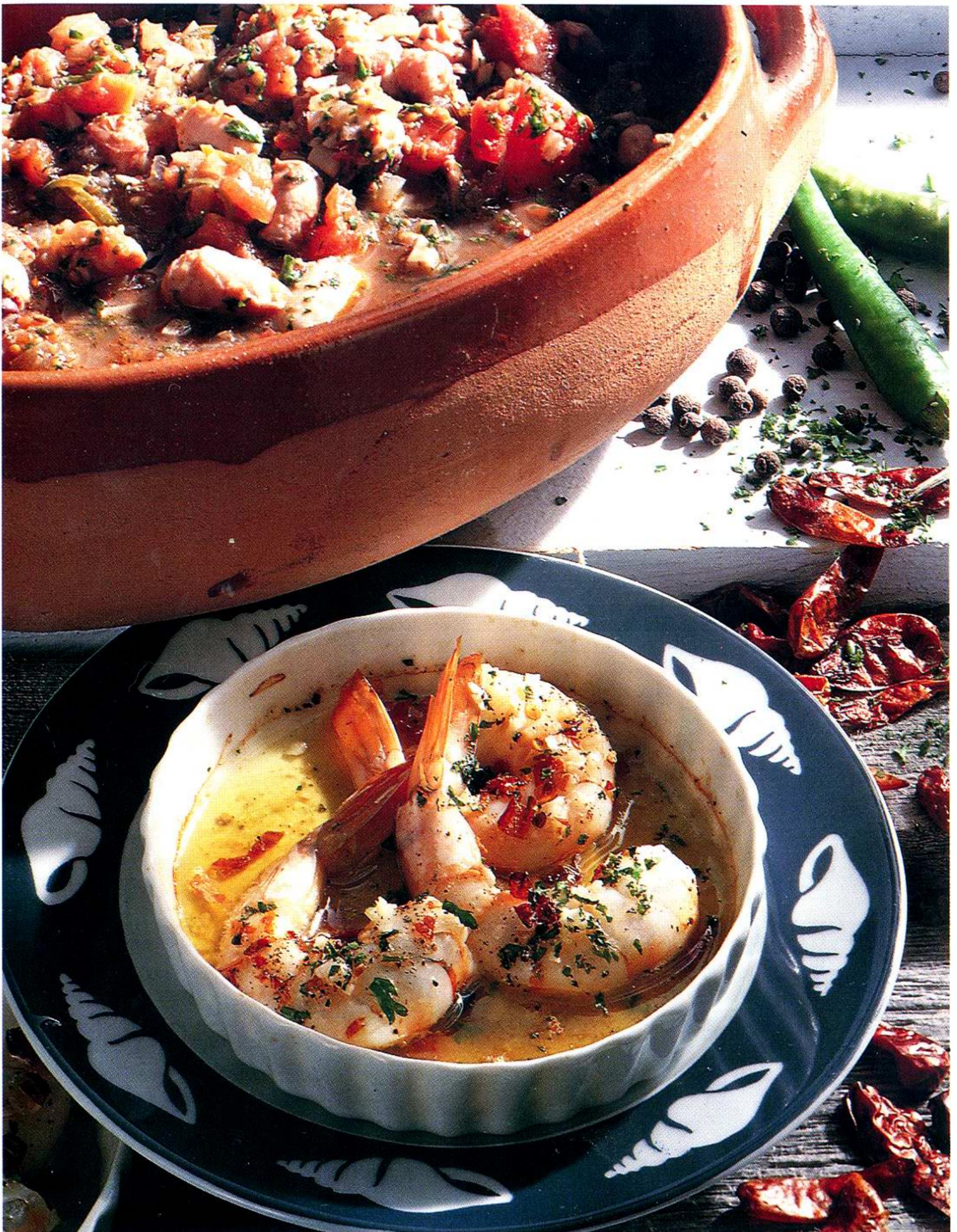
2. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und in Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Zwiebeln und Knoblauch pellen und grob hacken. Die Chilischoten längs aufschlitzen, entkernen und in Streifen schneiden, anschließend die Hände waschen. Getrocknete Chilies, Piment, Fenchelsamen und Thymian mit etwas Salz im Mörser zerstampfen. Die Petersilie waschen und grob zerschneiden. Alles vermischen und in den Tontopf schichten, pfeffern und mit Rotwein und dem Olivenöl beträufeln.

3. Alles zugedeckt im Backofen (Mitte) bei 200° (Umluft 180°) etwa 1 Stunde garen. Dann bei 175° (Umluft 160°) noch etwa 1 Stunde garen. Mit Salzkartoffeln servieren.

Im Bild vorne:

Gambas mit Knoblauch

Im Bild hinten: Krake im Fegefeuer



FISCH MIT PEP

Fisch-Cazuela

Das Rezept für diesen würzigen Fischtopf stammt von den kanarischen Inseln.

Zutaten für 4 Personen:

500 g Schwertfisch- oder Thunfischfilet

Salz

6 Eßl. Olivenöl

6 Zwiebeln (etwa 450 g)

6 Knoblauchzehen

500 g Fleischtomaten

je 1 Teel. Kreuzkümmel, Korianderkörner, Pimentkörner und schwarze Pfefferkörner

2 getrocknete rote Chilischoten

200 ml Gemüsebrühe

100 ml trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)

2 Eßl. Weißweinessig

2 Lorbeerblätter

700 g festkochende Kartoffeln

1 Eßl. Paprikapulver, edelsüß

1 Teel. getrockneter Thymian

2 Eßl. frisch gehackte glatte Petersilie

Für Gäste

Pro Portion etwa:

2000 kJ/480 kcal

7 g Eiweiß · 13 g Fett

41 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 15 Minuten



1. Das Fischfilet abspülen, trocknen, in große Würfel schneiden und salzen. Das Olivenöl erhitzen, den Fisch darin anbraten. In eine Auflaufform heben und zugedeckt zur Seite stellen.

2. Die Zwiebeln pellen und in Streifen teilen. Den Knoblauch pellen und fein hacken. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen. Dann häuten, halbieren, dabei von den Stielansätzen befreien, entkernen und würfeln. Gewürze und Chillies im Mörser zerstoßen. Die Zwiebeln im Bratöl hellbraun braten.

3. Knoblauch, Tomaten, Brühe, Wein, Essig, Lorbeerblätter und zerstoßene Gewürze zu den Zwiebeln geben. Alles etwa 30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Die Kartoffeln schälen und in wenig Salzwasser etwa 20 Minuten garen.

4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Paprikapulver und Thymian in die Sauce geben. Die Kartoffeln abgießen, vierteln, zwischen die Fischstücke legen. Die Sauce darüber gießen. Alles im Backofen (Mitte, Umluft 180°) etwa 15 Minuten überbacken. Mit Petersilie bestreut servieren.

Brasse provenzalisch

Zutaten für 4 Personen:

600 g kleine festkochende
Kartoffeln

Salz

4 kleine Zahnbrassen (je etwa
250 g)

je 1 Teel. getrockneter Estragon,
Oregano, Thymian, getrocknete
Anissamen und Lavendelblüten

1/2 Teel. schwarze Pfefferkörner

1 Teel. grobes Meersalz

4 Knoblauchzehen

2 Eßl. Zitronensaft

4 Eßl. Olivenöl

2 Teel. getrocknete Rosmarin-
nadeln

6 kleine Tomaten

Pfeffer, frisch gemahlen

Für das Backblech und zum

Beträufeln: Olivenöl

Gelingt leicht • Raffiniert

Pro Portion etwa:

2000 kJ/480 kcal

39 g Eiweiß · 25 g Fett

27 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa
45 Minuten



1. Die Kartoffeln waschen. In wenig Salzwasser in etwa 20 Minuten garen. Die Zahnbrassen schuppen, die Haut kreuzförmig bis auf die Gräten einschneiden.

2. Kräuter, Gewürze, Pfefferkörner und Meersalz im Mörser zerstoßen. Die Knoblauchzehen pellen, grob würfeln und zu den Gewürzen in den Mörser geben. Zerstampfen, mit Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Den Backofen auf 220° vorheizen.

3. Die Fische innen und außen mit dieser Gewürzmischung bestreichen. Ein Backblech einölen. Die Fische darauf legen. Die Kartoffeln pellen, halbieren, daneben setzen und dem Rosmarin bestreuen.

4. Die Tomaten waschen, halbieren und den Stielansatz entfernen. Die Tomaten zwischen den Kartoffeln verteilen, salzen, pfeffern. Alles mit Olivenöl beträufeln. Im Backofen (oben, Umluft 200°) 20–25 Minuten backen.

Rotbarschfilet aus dem Ofen

Ein wahres Feuerwerk an Gewürzen, nach dem Rezept eines malayischen Koches auf der Kanareninsel La Gomera.

Zutaten für 4 Personen:

800 g Rotbarschfilet

2 unbehandelte Zitronen

4 kleine Zucchini

5 Kardamomkapseln (nur die schwarzen Kerne)

je 2 Teel. Koriander-, Piment- und schwarze Pfefferkörner

2 getrocknete rote Chilischoten

1 1/2 Teel. grobes Meersalz

1/4 Teel. Muskatblüte (Macis)

1 Stück frischer Ingwer (etwa 60 g)

1 Bund Dill (ersatzweise glatte Petersilie)

600 g Fleischtomaten

4 Frühlingszwiebeln

3 Knoblauchzehen

200 ml trockener Weißwein

400 ml Fischfond (aus dem Glas)

4 Eßl. Butter

Für die Form: Fett

Für Gäste

Pro Portion etwa:

2000 kJ/480 kcal

40 g Eiweiß · 23 g Fett

17 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Die Fischfilets unter kaltem Wasser kurz abspülen und trockentupfen. 1/2 Zitrone auspressen, die Fischfilets mit dem Saft beträufeln. Eine große, flache Auflaufform ausfetten.

2. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Die Zucchini auf dem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Den Boden der Auflaufform damit auslegen. Das Fischfilet darauf legen, zur Seite stellen.

3. Für die Gewürzmischung Kardamomkerne, Koriander, Piment, Pfeffer, Chillies und Salz im Mörser nicht zu fein zerstampfen. Muskat untermischen. Mit der Hälfte dieser Mischung den Fisch würzen.

4. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Dill waschen und fein zerschneiden. Beides über den Fisch verteilen.

5. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, halbieren und entkernen, dabei die Stielansätze entfernen. Die Tomatenhälften in Scheiben schneiden.

6. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch pellen und hacken. 1 Zitrone heiß abwaschen und trocknen. Etwa 1 Eßlöffel von der Schale mit dem Zestenreißer abraspeln. Den Saft der Zitronen auspressen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Zitronenschale über den Fisch streuen. Mit den Tomatenscheiben belegen und mit der restlichen Gewürzmischung bestreuen. Den Wein, den Fischfond und

den Zitronensaft darüber gießen. Die Butter in Flöckchen darauf legen.

7. Die Filets im Backofen (Mitte, Umluft 180°) etwa 30 Minuten garen. In der Form (oder den Portionsförmchen) auftragen. Dazu Reis – Basmati- und Wildreis – oder Salzkartoffeln servieren.

Variante:

Statt Rotbarsch eignet sich auch jedes andere festfleischige Fischfilet dafür, zum Beispiel Seelachsfilet, Lengfisch oder – besonders fein und edel – Steinbuttfilet. Gut schmecken auch Schollenfilets: etwa 600 g nehmen und darüber noch 200 g geschälte Nordseekrabben streuen.

Tip!

Wer die Gewürzmischung nicht so feurig möchte, entfernt vorher die Kerne der Chilischoten – in ihnen steckt die meiste Schärfe. Statt Weißwein können Sie auch halb Wasser, halb Fischfond nehmen.

Fisch malayisch gewürzt: Rotbarschfilet aus dem Ofen mit Tomaten auf Zucchini gegart.



FISCH MIT PEP

Schinkensteak mit Ingwer

Zutaten für 4 Personen:

2 etwa daumendicke Scheiben gekochter Schinken (etwa 200 g)
2 Orangen
1 Stück frischer Ingwer (etwa 30 g)
2 Eßl. brauner Rum nach Belieben
3 Eßl. grobkörniger Senf
8 Gewürznelken · 50 g Butter

Gelingt leicht

Pro Portion etwa:
1300 kJ/310 kcal
31 g Eiweiß · 14 g Fett
10 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Schinken quer halbieren. 1/2 Orange auspressen, die restlichen mit dem Messer dick abschälen und in Scheiben schneiden, die Kerne entfernen. Den Ingwer schälen und fein reiben, mit Orangensaft, Rum und Senf verrühren. Die Schinkenscheiben mit dieser Mischung bestreichen. Mit je 2 Orangescheiben belegen, diese mit Nelken feststecken.

2. Eine flache Auflaufform mit etwas Butter austreichen. Den Schinken hineinlegen und mit der restlichen Butter in Flöckchen belegen. Im Backofen (Mitte, Umluft 180°) 10–15 Minuten backen. In der Form servieren. Kartoffelpüree und bunten Salat dazu reichen.

Chili con carne

Zutaten für 4 Personen:

250 g getrocknete rote Bohnen
500 g Rindfleisch
2 Zwiebeln · 3 Knoblauchzehen
125 g durchwachsener Speck
3 Eßl. Öl · 2–4 Eßl. Chiligewürz
1 Teel. Kreuzkümmel
3 grüne oder rote Paprikaschoten
1 frische rote Chilischote
Salz · Pfeffer, frisch gemahlen
500 g Tomaten

Feurig-scharf

Pro Portion etwa:
2900 kJ/690 kcal
44 g Eiweiß · 35 g Fett
41 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 1/2 Stunden
- Einweichzeit: mindestens 12 Stunden, besser über Nacht

1. Die Bohnen in 1/2 l Wasser mindestens 12 Stunden, noch besser über Nacht einweichen.

2. Am nächsten Tag das Rindfleisch waschen, trockentupfen und klein würfeln. Die Zwiebeln pellen und achteln. Den Knoblauch pellen und fein hacken. Den Speck würfeln. Das Öl erhitzen. Rindfleisch, Zwiebeln, Knoblauch und Speck darin anbraten. Das Chiligewürz und den Kreuzkümmel einrühren, kurz anbraten. Die Bohnen mit dem Einweichwasser dazugeben. Alles zugedeckt etwa 1 1/2 Stunden bei schwacher Hitze garen.

3. Dann die Paprikaschoten waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Schotenhälften in Streifen schneiden. Die Chilischote aufschlitzen, entkernen und in Streifen schneiden. Anschließend die Hände waschen. Beides mit Salz und Pfeffer dazugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze noch etwa 25 Minuten garen.

4. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und in Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen, dazugeben. Alles noch etwa 5 Minuten garen. Mit Baguette und grünem Salat servieren.

Tip!

Ob mit roten Bohnen oder, wie es die Texaner zubereiten, nur mit Fleisch – in dieses Gericht gehören jede Menge Chilischoten hinein. Achtung: mit »Chiligewürz« ist nicht das höllisch scharfe, reine Chilipulver gemeint, sondern eine Würzmischung aus Chillies, Oregano, Paprika, Knoblauchpulver und weiteren Gewürzen.

Im Bild vorne:
Schinkensteak mit Ingwer
Im Bild hinten: Chili con carne



WÜRZIG: FLEISCH UND GEFLÜGEL

Rinderhaschee mit Paprika

Zutaten für 4 Personen:

3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 gelbe Paprikaschoten
je 2 Eßl. Butter und Öl
2 Frühlingszwiebeln
350 g Rinderhack (Tatar)
4 Tomaten · 1 Lorbeerblatt
5 Gewürznelken
1 Eßl. Pimentkörner
2 Teel. Korianderkörner
1 Teel. getrockneter Oregano
2 Eßl. Tomatenmark
1/4 l Fleischbrühe
150 ml trockener Rotwein (ersatzweise Gemüsesaft)
2 Eßl. Weißweinessig
Tabascosauce · Salz
Pfeffer, frisch gemahlen

Spezialität aus Kuba

Pro Portion etwa:
 1600 kJ/380 kcal
 23 g Eiweiß · 23 g Fett
 13 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch pellen und fein hacken. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Die Butter und das Öl erhitzen. Das Gemüse darin goldgelb anbraten.

2. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Mit dem Hackfleisch zu den Zwiebeln geben, anbraten. Die Toma-

ten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Gewürze im Mörser zerstoßen. Mit Tomatenmark, Brühe und Rotwein dazugeben. Etwa 15 Minuten garen. Mit Essig, Tobasco, Salz und Pfeffer abschmecken.

Lammhack mit Joghurt

Türkisches Sommergericht

Zutaten für 4 Personen:

700 g Blattspinat
1 Bund glatte Petersilie
1 Lorbeerblatt
je 1 Teel. Kreuzkümmel, Koriander-Piment- und schwarze Pfefferkörner
2 kleine, getrocknete rote Chilis
1 Eßl. getrocknete Minze
2 Teel. getrockneter Oregano
1/2 Teel. Mukatnuß, frisch gerieben
1 Teel. grobes Salz · 4 Zwiebeln
4–6 Knoblauchzehen
2 Eßl. Olivenöl · 400 g Lammhack
100 ml kräftige Fleischbrühe
4 Tomaten · 2 Eßl. Tomatenmark
500 g Joghurt (3,5% Fett)
2 Eßl. neutrales Öl
1/2 Teel. Paprikapulver, rosenscharf
1 Teel. Paprikapulver, edelsüß
2 Zitronen

Raffiniert

Pro Portion etwa:
 2100 kJ/500 kcal
 30 g Eiweiß · 32 g Fett
 22 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Den Spinat verlesen, putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Gewürze mit dem Salz im Mörser zerstoßen.

2. Die Zwiebeln und 3 Knoblauchzehen pellen und fein hacken. Das Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Das Hack dazugeben, bröselig braten. Gewürze, Spinat und Brühe dazugeben. Alles zugedeckt etwa 25 Minuten garen.

3. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen. Die Tomaten entkernen, grob hacken und mit dem Tomatenmark unter das Fleisch rühren.

4. Den Joghurt in einer Schüssel cremig rühren. Die restlichen Knoblauchzehen pellen und dazupressen, salzen und pfeffern. Das Öl mit beiden Paprikasorten erwärmen, bis es rotgefärbt ist. Die Zitronen vierteln. Spinat-Hack auf jeweils einer Tellerhälfte anrichten, auf die andere Tellerhälfte Joghurtsauce geben. Mit dem Paprikaöl ein Muster darauf träufeln, mit den Zitronenvierteln servieren. Dazu paßt Fladenbrot.

Im Bild vorne:

Lammhack mit Joghurt

Im Bild hinten:

Rinderhaschee mit Paprika



WÜRZIG: FLEISCH UND GEFLÜGEL

Texas-Hähnchenflügel

Zutaten für 4 Personen:

1,2 kg fleischige Hähnchenflügel

2 Zwiebeln · 4 Knoblauchzehen

2 Eßl. Erdnußöl

je 1 Teel. Piment- und Korianderkörner, Kreuzkümmel, Senfsamen, getrockneter Rosmarin, Thymian und Oregano

2 getrocknete rote Chilischoten

150 ml Tomatenketchup

150 ml trockener Rotwein (ersatzweise Tomatensaft)

2 Eßl. Rotweinessig

2 Eßl. Worcestersauce

2 Eßl. brauner Zucker

Saft und Schale 1/2 unbehandelten Orange

Salz · Pfeffer, frisch gemahlen

200 g Crème fraîche

Für die Alufolie: Öl

Spezialität aus USA

Pro Portion etwa:

2600 kJ/620 kcal

41 g Eiweiß · 35 g Fett

22 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Die Hähnchenflügel waschen und trocknen. Zwiebeln und Knoblauch pellen und fein würfeln. Das Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Gewürze und Chillies im Mörser zerstoßen. Ketchup, Rotwein, Essig, Worcestersauce, Zucker, Orangenschale und -saft dazugeben. Etwa 15 Minuten köcheln lassen.

2. Den Grill vorheizen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenflügel damit bestreichen, die restliche Sauce beiseite stellen. Alufolie auf den Grillrost legen, mit Öl beträufeln. Die Hähnchenflügel darauf legen und 10–15 Minuten grillen. Umdrehen, wieder mit Sauce bestreichen.

3. Die Hähnchenflügel auf einer Platte anrichten. Die restliche Grillsauce darüber gießen. Die Crème fraîche glatrühren und getrennt dazu reichen.

Kenia-Hähnchen

Zutaten für 4 Personen:

1 Brathähnchen (etwa 1 kg)

2 Eier · 2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen · 3 Möhren

2 mittelgroße Kartoffeln

2 getrocknete rote Chilischoten

1/2 Teel. Korianderkörner

2 Kardamonkapseln (nur die schwarzen Kerne)

je 1/4 Teel. gemahlener Ingwer, Nelkenpulver und Muskatblüte (Macis)

1/2 Teel. Kurkuma

Salz · Pfeffer, frisch gemahlen

4 Eßl. Erdnußöl · 1 Lorbeerblatt

1/4 l Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)

4 Eßl. Erdnußcreme

100 g Erbsen (tiefgekühlt)

65 g Erdnußkerne, ungesalzen und ungeröstet

Für Gäste

Pro Portion etwa:

2700 kJ/640 kcal

52 g Eiweiß · 37 g Fett

18 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 15 Minuten

1. Das Hähnchen in acht Stücke teilen, waschen und trocknen. Die Eier in etwa 8 Minuten hart kochen. Zwiebeln und Knoblauch pellen und hacken. Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben beziehungsweise Würfel schneiden.

2. Chillies, Koriander und Kardamom im Mörser zerstoßen. Mit Ingwer, Nelken, Muskat und Kurkuma mischen. Die Hähnchenstücke salzen, pfeffern und mit der Hälfte der Würzmischung einreiben. Das Öl erhitzen. Die Hähnchenteile darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben, kurz mitbraten. Möhren, restliches Gewürz, Lorbeerblatt und Wein dazugeben. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten schmoren lassen.

3. Erdnußcreme und Kartoffeln einrühren. Etwas Wasser angießen, alles etwa 20 Minuten garen. Erbsen und Eier dazugeben, etwa 10 Minuten mitgaren. Die Erdnußkerne hellbraun rösten und darüber streuen.

Im Bild vorne: Hähnchenflügel
Im Bild hinten: Kenia-Hähnchen



WÜRZIG: FLEISCH UND GEFLÜGEL

Mariniertes Schweinefleisch

Ein pikant-würziges Ragout aus Madeira, das mit Kartoffeln, Bataten und Tamarillos, den herb-süßen Baumtomaten, serviert wird.

Zutaten für 4 Personen:

700 g mageres Schweinefleisch

(aus der Keule)

2 Eßl. Weißweinessig

4 Knoblauchzehen

2 Lorbeerblätter

1 Eßl. schwarze Pfefferkörner

1 Teel. Kreuzkümmel

2 kleine getrocknete rote Chilis
schoten

1 Teel. Korianderkörner · Salz

1/2 l trockener Weißwein

2 Eßl. Mehl · 4 Eßl. Butterschmalz

4 Zwiebeln

je 500 g Kartoffeln und Süßkartoffeln
(Bataten)

4 Tamarillos (Baumtomaten)

1 Bund glatte Petersilie

Pfeffer, frisch gemahlen

Für Gäste



Pro Portion etwa:
4000 kJ/950 kcal
36 g Eiweiß · 56 g Fett
54 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden
- Marinierzeit: 2–3 Tage

1. Das Schweinefleisch waschen, trockentupfen und in etwa 5 cm große Würfel schneiden. Mit dem Essig vermischen.

2. Für die Marinade die Knoblauchzehen pellen und fein hacken. Die Lorbeerblätter zerbröseln. Pfeffer, Kreuzkümmel, Chillies und Koriander mit 1 Teelöffel Salz im Mörser grob zerstoßen. Alles mit dem Weißwein vermischen und über das Fleisch gießen. Das Fleisch zugedeckt 2–3 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

3. Das Fleisch abtropfen lassen (dabei die Marinade auffangen), mit Küchenpapier gut trocknen und in dem Mehl wenden. Das Butterschmalz erhitzen. Das Fleisch darin braten. Sobald das Fleisch leicht gebräunt ist, die Zwiebeln pellen und grob würfeln, dazugeben und etwa 5 Minuten mitbraten.

4. Den Bratensatz nach und nach mit der Marinade ablöschen und loskochen, eventuell noch etwas Wasser dazugießen. Zugedeckt etwa 1 1/2 Stunden bei schwacher Hitze schmoren lassen, gelegentlich umrühren.

5. Nach etwa 1 Stunde für die Beilage die Kartoffeln und die Bataten waschen, schälen und in große Stücke schneiden. In Salzwasser zugedeckt etwa 25 Minuten kochen.

6. Die Tamarillos waschen und längs halbieren, dabei die Stielansätze entfernen. Die Petersilie waschen und zu vier kleinen Sträußchen zusammenfassen. Das Schweineragout mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Kartoffeln und Bataten auf Tellern anrichten. Mit Petersilie und Tamarillohälften garnieren.

Tips!

Auf Madeira wird das Fleisch auch gern auf einer dicken, gerösteten Brotscheibe serviert, die sich dann mit der pikanten Sauce vollsaugt. Ganz stilecht kann man die Sauce noch mit einem kleinen Schuß Madeira (Sercial) abrunden. Statt der Tamarillos sehen auch halbierte Kirschtomaten schön dazu aus. Und wer keine Bataten bekommt, serviert einfach Salzkartoffeln dazu. Wenn Kinder mitessen ersetzen Sie den Wein durch Gemüsebrühe und nehmen statt 2 Eßlöffeln Weißweinessig 4 Eßlöffel.

Pikant eingelegt und sanft geschmort: das marinierte Schweinefleisch zergeht auf der Zunge.



WÜRZIG: FLEISCH UND GEFLÜGEL

Geschmortes Lamm mit Zimt

Zutaten für 4 Personen:

- 700 g Lammkeule ohne Knochen
- 2 Eßl. Ouzo nach Belieben
- Salz · Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 Eßl. Olivenöl · 8 kleine Zwiebeln
- 4 Möhren
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 100 ml trockener Rotwein (ersatzweise Tomatensaft)
- 1/2 l Fleischbrühe · 2 Lorbeerblätter
- 2 Zimtstangen · 4 Gewürznelken
- 600 g kleine Tomaten
- 2 Eßl. frisch gehackter Dill

Spezialität aus Griechenland

Pro Portion etwa:
2800 kJ/670 kcal
37 g Eiweiß · 40 g Fett
33 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 15 Minuten

1. Das Lammfleisch in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Mit Ouzo, Salz, Pfeffer und 2 Eßlöffeln Öl vermischen. Etwa 1 Stunde marinieren.

2. Die Zwiebeln pellen und vierteln. Die Möhren schälen, in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. Das restliche Öl erhitzen. Das Fleisch darin langsam anbräunen. Erst die Zwiebeln, dann die Möhren und zuletzt die Kartoffeln dazugeben und mitbraten.

3. Den Rotwein und die Brühe angießen, die Gewürze dazugeben. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten schmoren lassen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und vierteln. Zum Fleisch geben. Noch etwa 45 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Dill bestreut servieren.

Tunesische Kalbsröllchen

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Kalbsschnitzel (je etwa 125 g)
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Eßl. Harissa (Chilipaste)
- 5 Eßl. Tomatenmark
- 6 Eßl. Olivenöl
- je 1 Teel. Kreuzkümmel, Koriander, Piment- und schwarze Pfefferkörner
- 2 Kardamomkapseln (nur die schwarzen Kerne)
- grobes Meersalz
- 1 Teel. Provence-Kräuter in Öl
- 4 Zwiebeln · 4 Knoblauchzehen
- 1 grüne Paprikaschote
- 4 Kartoffeln · 250 g Möhren
- Tomaten · 150 ml Gemüsebrühe
- je 1 gute Prise Zimt- und Nelkenpulver sowie Muskatblüte (Macis)
- 1 Teel. Kurkuma
- 1 Bund glatte Petersilie
- Zum Wenden: Mehl

Würzig-scharf

Pro Portion etwa:
1500 kJ/360 kcal
32 g Eiweiß · 15 g Fett
26 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 45 Minuten

1. Die Schnitzel längs und quer halbieren, flachklopfen. Von der Zitrone 1 Eßlöffel Schale abraspeln, die Zitrone auspressen. Harissa, 2 Eßlöffel Tomatenmark, je 1 Eßlöffel Öl und Zitronensaft verrühren. Die Gewürze mit 1 Teelöffel Salz im Mörser zerstoßen, mit den Kräutern unter die Paste rühren. Die Schnitzelstreifen damit bestreichen und aufrollen, die Enden mit Zahnstochern feststecken. Die Röllchen in Mehl wenden.

2. Zwiebeln und Knoblauch pellen. Paprikaschote waschen, vom Kerngehäuse befreien, Kartoffeln und Möhren schälen. Alles in Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln, die Stielansätze entfernen. Das restliche Öl erhitzen. Die Rouladen darin rundum in etwa 10 Minuten anbraten. Gemüse, Brühe und restliches Tomatenmark hinzufügen. Mit Salz, Zitronenschale, Zimt, Nelkenpulver, Muskat und Kurkuma würzen. Alles zugedeckt etwa 1 Stunde bei schwacher Hitze schmoren lassen. Die Petersilie waschen und hacken. Über das fertige Gericht streuen.

Im Bild vorne:
Geschmortes Lamm mit Zimt
Im Bild hinten:
Tunesische Kalbsröllchen



WÜRZIG: FLEISCH UND GEFLÜGEL

Nuß- pfannkuchen mit Honig

Zutaten für 4 Personen:

100 g Weizen-Vollkornmehl

1/4 l Milch

2 Eier

Salz

je 50 g Haselnüsse, Walnüsse und Mandeln

1 Eßl. Butter

100 g heller Honig

je 1/2 Teel. Zimt- und Nelkenpulver

1 Eßl. Rosenwasser (Apotheke; ersatzweise Zitronensaft)

Zum Braten: Fett

Spezialität aus der Türkei

Pro Portion etwa:
2300 kJ/550 kcal
14 g Eiweiß · 31 g Fett
43 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Aus Mehl, Milch, Eiern und 1 Prise Salz einen glatten Pfannkuchenteig rühren. Etwa 20 Minuten quellen lassen.

2. Die Nüsse grob hacken. Die Butter zerlassen. 2 Eßlöffel Honig hinzufügen. Die Nüsse darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten, mit Zimt- und Nelkenpulver würzen, zur Seite stellen.

3. Aus dem Teig acht dünne, helle Pfannkuchen backen, mit der Hälfte der Füllung überbröseln, zu Vierteln

zusammenklappen. Auf flache Teller legen, abkühlen lassen.

4. Den Rest der Nüsse mit dem übrigen Honig und 100 ml Wasser aufkochen lassen, mit Rosenwasser aromatisieren. Über die Pfannkuchen gießen, abkühlen lassen. Kalt servieren.

Würzpflaumen auf Karamel-Reis

Zutaten für 4 Personen:

250 g Dörrpflaumen ohne Stein

5 Eßl. Zucker

2 Eßl. Butter

1/2 l Milch

200 g Langkorn-Reis

2 dünne Zimtstangen

5 Gewürznelken

2 Sternanis

1/2 l trockener Rotwein (ersatzweise roter Traubensaft)

2 Teel. Speisestärke

Gelingt leicht

Pro Portion etwa:
2500 kJ/600 kcal
9 g Eiweiß · 12 g Fett
92 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Die Pflaumen lauwarm abspülen; wenn sie sehr fest sind, einige Zeit in Wasser einweichen. In einem hellen Topf 3 Eßlöffel von dem Zucker mit der Butter mittel-

braun karamelisieren lassen. Die Milch dazugießen und den Karamel unter Rühren auflösen. Den Reis einrühren und fest zugedeckt bei schwacher Hitze in 30–40 Minuten ausquellen lassen.

2. Die Dörrpflaumen mit den Zimtstangen, den Nelken, dem Sternanis und dem restlichen Zucker im Rotwein offen 10–15 Minuten dünsten. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, dazugießen und aufkochen lassen.

3. Den Reis mit den Würzpflaumen auf Desserttellern anrichten.

Tip!

Für die Einweichzeit von Trockenpflaumen gibt es keine feste Regel, besonders harte sollten über Nacht weichen, sonst genügen 1–2 Stunden. Verzehrfertige Pflaumen müssen überhaupt nicht eingeweicht werden (steht auf der Packung). Die Einweichflüssigkeit nicht weg gießen, sondern mit Rotwein zu 1/2 l auffüllen. Nimmt man ungeschälten Reis für das Dessert, muß dieser gut 1 Stunde ausquellen.

Im Bild vorne:
Würzpflaumen auf Karamel-Reis
Im Bild hinten:
Nußpfannkuchen mit Honig



Muskat-Eis mit Trauben

Zutaten für 4 Personen:

Für das Eis:

1/2 l Milch

1/4 Teel. Muskatnuß, frisch

gerieben

6 Eigelb

200 g brauner Zucker

Für die Trauben:

400 g blaue Trauen

3 Eßl. weißer Zucker

1/4 l trockener Weißwein (ersatzweise heller Traubensaft)

Raffiniert

Pro Portion etwa:

2200 kJ/520 kcal

10 g Eiweiß · 14 g Fett

82 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten
- Gefrierzeit: 2–3 Stunden

1. Für das Eis die Milch aufkochen lassen. Mit Muskat würzen und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze sieden lassen. In einer Metallschüssel, die auf einen Topf paßt, die Eigelbe mit dem braunen Zucker dick und schaumig rühren. Die kochendheiße Milch unter Rühren dazugießen. Die Schüssel auf einen Topf mit siedendem Wasser stellen. Die Eiermilch schlagen, bis sie dick und cremig wird. Dann die Schüssel sofort in kaltes Wasser stellen und die Creme so lange weiterschlagen, bis sie abgekühlt ist.

2. Die Schüssel ins Gefrierfach stellen, die Creme anfangs etwa alle 20 Minuten mit dem Schneebesen kräftig durchrühren, damit sich keine Kristalle bilden.

3. Kurz vor dem Servieren die Trauben waschen, halbieren und die Kerne entfernen. In einem hellen Topf den weißen Zucker und einige Tropfen Weißwein mittelbraun karamelisieren lassen. Vom Herd nehmen, den restlichen Wein dazugießen und den Karamel unter Rühren auflösen. Die Traubenhälften in diesem Sirup etwa 5 Minuten erhitzen. Das Eis auf Tellern anrichten, mit der heißen Traubensauce umgießen und sofort servieren.

Glühweingelee mit Orangen

Zutaten für 4 Personen:

400 ml kräftiger trockener Rotwein

3 Eßl. Zucker

3 Gewürznelken

1 Zimtstange

1 Sternanis

1 Eßl. Zitronensaft

6 Blatt weiße Gelatine

2 Orangen

125 g Sahne

Schnell · Für Gäste

Pro Portion etwa:

1000 kJ/240 kcal

4 g Eiweiß · 10 g Fett

18 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten
- Kühlzeit: 1 Stunde

1. Den Rotwein mit Zucker, Gewürzen und Zitronensaft erhitzen und etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Inzwischen die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und ausdrücken. Den gewürzten Wein durch ein Sieb gießen, die Gelatine darin auflösen. Im Kühlschrank abkühlen lassen. Sobald der Wein dickflüssig wird, die Orangen mit einem scharfen Messer schälen, dabei auch die weiße Innenhaut entfernen. Die Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen und in Dessertschälchen auslegen. Das Rotweingelee darüber gießen und im Kühlschrank in etwa 1 Stunde ganz erstarren lassen.

2. Zum Servieren die Dessertschälchen kurz in heißes Wasser halten und das Gelee auf Teller stürzen. Die Sahne steif schlagen und das Gelee damit verzieren.

Bild oben: Muskat-Eis mit Trauben

Bild unten:

Glühweingelee mit Orangen



Anisbiskuit

Dies ist eines meiner liebsten Kuchenrezepte aus dem handgeschriebenen Kochbuch meiner Großmutter.

Zutaten für 1 Backblech von etwa
37 x 45 cm (ergibt etwa 16 Stück):
5 Eier
250 g Zucker
1 Eßl. Anissamen
125 g Mehl
1 Teel. Backpulver
Für die Form: Fett

Preiswert

Pro Portion etwa:
481 kJ/113 kcal
3 g Eiweiß · 2 g Fett
21 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa
1 Stunde 10 Minuten

1. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Zucker etwa 15 Minuten verrühren, mit den Anissamen würzen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und unter die Eigelbmasse rühren. Das Mehl und das Backpulver zusammen darüber sieben und unterheben.

2. Ein tiefes Backblech gut ausfetten und den Teig einfüllen. Im Backofen (Mitte, Umluft 180°) 30–40 Minuten backen, bis die Oberfläche hellbraun ist. Das Blech aus dem Ofen nehmen, den Kuchen in Stücke schneiden und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Liebeskuchen

Nußkuchen aus Sri Lanka.

Zutaten für 1 Backblech von etwa
37 x 45 cm (ergibt etwa 16 Stück):
200 g Cashewkerne, ungesalzen
und ungeröstet
175 g ungeschälte Mandeln
1 unbehandelte Zitrone
125 g Rosinen
6 Eier
150 g Zucker
150 g Puderzucker
2 Eßl. Rosenwasser (Apotheke)
je 1/2 Teel. gemahlener Koriander,
Zimt- und Nelkenpulver
Salz
250 g Weichweizengrieß
1 Eßl. Mehl
1 Teel. Backpulver
Für die Glasur:
200 g Puderzucker
2 Eßl. Orangensaft
1 Eßl. brauner Rum nach Belieben
Zum Verzieren: Rosinen und
Cashewkerne nach Belieben

Braucht etwas Zeit

Bei 16 Stück pro Stück etwa:
1500 kJ/356 kcal
9 g Eiweiß · 14 g Fett
31 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa
1 1/2 Stunden

1. Die Cashewkerne und die Mandeln im Mixer fein mahlen. Von der Zitrone die Schale abreiben, die Zitrone auspressen. Die Rosinen warm abspülen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Eier trennen, die Eigelbe mit Zucker und

Puderzucker dickschaumig rühren. Gemahlene Nüsse, Zitronensaft und -schale, Rosenwasser und Gewürze dazugeben.

2. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz zu steifem Schnee schlagen, abwechselnd mit dem Grieß locker unter den Teig heben. Die Rosinen in Mehl wenden und mit dem Backpulver unter den Teig rühren.

3. Ein tiefes Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig darauf streichen. Im Backofen (Mitte, Umluft 160°) etwa 40 Minuten backen.

4. Für die Glasur den Puderzucker sieben, mit Orangensaft und Rum glattrühren. Den heißen Kuchen sofort damit bestreichen. Nach Belieben mit gehackten Rosinen und Cashewkernen verzieren. In Rechtecke schneiden und abkühlen lassen.

Im Bild vorne: Liebeskuchen
Im Bild hinten: Anisbiskuit

