

Goudaröllchen auf Brottalern

etwa 60 Stück

Zubereitungszeit: 45 Min.

Pro Stück:

E: 3 g, F: 5 g, Kh: 4 g,

KJ: 316, kcal: 75

- **1 Pck. (150 g) Frischkäse mit Kräutern (z. B. Bresso)**
- **1 Pck. (200 g) Frischkäse**
- **2 Zwiebeln**
- **50 g roher Schinken**
- **80 g mittelalter Gouda**
- **2 gepellte, hartgekochte Eier**
- **1 Bund Schnittlauch, in Röllchen geschnitten**

■ Salz, Pfeffer

■ Currys

■ 6 große Scheiben junger Gouda (etwa 11 x 15 cm)

■ 80 g Butter

■ etwa 60 Schwarzbrottaler (Ø 4 cm)

- 1 Kräuterkäse und Frischkäse in eine Schüssel geben. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Schinken, Gouda und Eier fein würfeln und alles mit Schnittlauchröllchen zu der Käsemasse geben. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

2 Von den Goudascheiben die Rinde entfernen. Die Käsemasse auf die Goudascheiben streichen. Von der kürzeren Seite her fest aufrollen, in ein genügend großes Stück Alufolie fest einwickeln und kühl stellen.

3 Die Goudarollen in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf die dünn mit Butter bestrichenen Schwarzbrottaler legen.

■ Tipp:

Die Goudarollen können 1–2 Tage vor dem Verzehr vorbereitet werden.

Käse-Biskuit-Schnitten

Zubereitungszeit: 40 Min., ohne Gelierzeit

Pro Portion:

E: 12 g, F: 16 g, Kh: 8 g,

KJ: 986, kcal: 236

Für den Biskuitteig:

- **4 Eier**
- **2 Eigelb**
- **1 Prise Zucker**
- **1/2 gestr. TL Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **4 EL Speiseöl**
- **75 g Weizenmehl**
- **1 gestr. TL Backpulver**

■ 75 g feingeriebener Parmesan

Für die Füllung:

- **6 Blatt weiße Gelatine**
- **250 g Crème fraîche mit frischen Kräutern**
- **400 g Hüttenkäse**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **Paprikapulver edelsüß**
- **4 Frühlingszwiebeln**
- **1 Bund Schnittlauch**

- 1 Für den Biskuitteig Eier, Eigelb, Zucker, Salz und Pfeffer 2 Mi-

nuten mit Handrührgerät mit Rührbesen schaumig rühren. Öl unterrühren.

2 Mehl mit Backpulver sieben, mit Parmesan mischen und in 2 Portionen auf mittlerer Stufe unter die Eiermasse rühren.

3 Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech (30 x 40 cm) streichen, das Backblech in den Backofen schieben und sofort backen.

(Fortsetzung Seite 12)

Tomaten-Pfeffer-Sauce

Foto

Zubereitungszeit: 25 Min.

Pro Portion:

E: 1 g, F: 5 g, Kh: 6 g,

KJ: 328, kcal: 78

- **6 Tomaten**
- **200 ml Tomatenketchup**
- **1 Dose (400 g) stückige Tomaten**

- **2 TL grüne Pfefferkörner**
- **5 EL Olivenöl**
- **1-2 TL geriebener Meerrettich**
- **Salz**
- **2 TL Kerbelblättchen**

1 Tomaten kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), mit kaltem Wasser abschre-

cken, enthüften, Stängelansätze entfernen und die Tomaten in Würfel schneiden.

2 Die Tomatenwürfel mit Ketchup, Tomatenstücken mit Saft und Pfefferkörnern mischen. Öl unterrühren. Die Sauce mit Meerrettich und Salz würzen und Kerbelblättchen unterrühren.

Salsa verde

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion:

E: 1 g, F: 13 g, Kh: 1 g,

KJ: 544, kcal: 130

- **3 kleine Zwiebeln**
- **3 Knoblauchzehen**
- **Salz**
- **6 Sardellen- oder Anchovis- filets (aus der Dose)**

- **3 EL abgetropfte Kapern**
- **6 Bund Petersilie**
- **12 EL Olivenöl**
- **Saft von 1 1/2 Zitronen**
- **frisch gemahlener Pfeffer**

1 Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein hacken, Knoblauch mit Salz zerdrücken. Sardellenfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und

in sehr feine Würfel schneiden. Kapern hacken. Petersilie verlesen, abspülen, trockentupfen und hacken.

2 Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Öl und Zitronensaft hinzugießen und gut verrühren. Die Salsa verde mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank zugedeckt etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

Knoblauch-Dip

Zubereitungszeit: 25 Min.

Pro Portion:

E: 4 g, F: 11 g, Kh: 3 g,

KJ: 569, kcal: 136

- **8 Knoblauchzehen**

- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **250 g Magerquark**
- **450-500 g Crème fraîche**
- **3 abgezogene, in Würfel geschnittene Fleischtomaten**
- **3-4 EL Schnittlauchröllchen**

1 Knoblauch abziehen, mit Salz bestreuen und mit einem flachen Messer zerdrücken.

2 Das Knoblauchmus mit den übrigen Zutaten zu einem Dip verrühren.

ühe verrühren,
er und Paprika
über die Nudel-
Nester mit Käse
ie Fettfangschale
nieben.

heizt)
°C

geheizt)
in.

nester mit Schnitt-
t servieren.

irfeln. Zucchini
nd in kleine Wür-

über den Nudeln
t beiden Käsesor-

e:
geheizt)
0 °C. (vorgeheizt)
(vorgeheizt)
Min.

mit Basilikum
ieren.



Spaghettinester in Sahnesauce

Zubereitungszeit: 65 Min.

Pro Portion:

**E: 11 g, F: 19 g, Kh: 36 g,
kJ: 1569, kcal: 375**

- **500 g Spaghettinester**
(Kochzeit: 3 Min.)
- **6 mittelgroße Möhren**
- **3 Stangen Porree (Lauch)**
- **500 ml (1/2 l) Schlagsahne**
- **500 ml (1/2 l) Gemüsebrühe**
- **Salz, Pfeffer**
- **Paprika edelsüß**
- **200 g geriebener, mittelalter Gouda**

- **40 g geriebener Parmesan**
- **2 EL Schnittlauchröllchen**

1 Spaghettinester ungekocht in eine gefettete Fettfangschale oder in eine große Auflaufform legen.

2 Möhren putzen, schälen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Porree putzen, halbieren, waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Das Gemüse in die Nudelnester geben, den Rest darum verteilen.

3 Sahne und Brühe verrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen und über die Nudelnester gießen. Die Nester mit Käse bestreuen und in die Fettfangschale in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze:
180–200 °C (vorgeheizt)
Heißluft: 160–180 °C
(nicht vorgeheizt)
Gas: Stufe 3–4 (vorgeheizt)
Backzeit: 25–30 Min.

4 Die Spaghettinester mit Schnittlauch bestreut servieren.

Grüne Nudeln in Tomatensauce

Zubereitungszeit: 55 Min.

Pro Portion:

**E: 11 g, F: 6 g, Kh: 32 g,
kJ: 988, kcal: 236**

- **375 g grüne Bandnudeln mit Spinat (Kochzeit: 6 Min.)**
- **2 Pck. (je 500 g) passierte Tomaten**
- **1 l Gemüsebrühe**
- **5 abgezogene, zerdrückte Knoblauchzehen**
- **Salz, Pfeffer**
- **gerebelter Majoran**
- **Paprikapulver edelsüß**

- **4 Fleischtomaten**
- **2 rote Peperoni**
- **2 mittelgroße Zucchini**
- **40 g geriebener Parmesan**
- **150 g geriebener Pizzakäse**
- **4 EL Basilikumstreifen**

1 Nudeln ungekocht in eine große Auflaufform geben. Passierte Tomaten, Brühe, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Majoran und Paprika verrühren und über die Nudeln geben.

2 Tomaten enthäuten, Stängelansätze entfernen und die Tomaten würfeln. Peperoni waschen, hal-

bieren und fein würfeln. Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

3 Das Gemüse über den Nudeln verteilen, mit beiden Käsesorten bestreuen.

Ober-/Unterhitze:
etwa 180 °C (vorgeheizt)
Heißluft: etwa 160 °C (vorgeheizt)
Gas: etwa Stufe 3 (vorgeheizt)
Backzeit: etwa 20 Min.

4 Die Nudeln mit Basilikum bestreut servieren.

eln

keit verrühren.
würzen. Die
udel-Broccoli-
ttfangschale in
en (die Form auf

eizt)

C

orgeheizt)
in.

einer Pfanne
n. Die Pinien-
ackenen Broc-

Tomatenstücke
geben, Olivenöl
zugedeckt in
en.

etwa 180 °C

C

orgeheizt)
in.

mit gehobeltem
reuen.

GETARISCH



Überbackene Broccolinudeln

Foto

Zubereitungszeit: 80 Min.

Pro Portion:

E: 19 g, F: 26 g, Kh: 27 g,

KJ: 1851, kcal: 442

- **400 g grüne Bandnuedeln**
- **1 EL Speiseöl**
- **1 1/2 kg Broccoli**
- **750 ml (3/4 l) heiße Gemüsebrühe**
- **400 ml Schlagsahne**
- **6 Eier**
- **250 g geriebener, mittelalter Gouda**
- **Salz, Muskatnuss**
- **100 g Pinienkerne**

1 Bandnuedeln in reichlich kochendes Salzwasser geben, Öl hinzufügen. Die Nudeln nach Packungsanleitung knapp bissfest garen. Dann die Nudeln kurz abschrecken und abtropfen lassen.

(1/4 l) Gemüseflüssigkeit verrühren. Mit Salz und Muskat würzen. Die Eiersahne über die Nudel-Broccoli-Masse gießen. Die Fettfangschale in den Backofen schieben (die Form auf dem Rost).

2 Broccoli putzen, waschen, in Röschen teilen und in kochender Gemüsebrühe etwa 15 Minuten garen. Broccoli dann auf ein Sieb geben, die Flüssigkeit dabei auffangen.

Ober-/Unterhitze:
etwa 180 °C (vorgeheizt)
Heißluft: etwa 160 °C
(nicht vorgeheizt)
Gas: etwa Stufe 3 (vorgeheizt)
Backzeit: etwa 35 Min.

3 Broccoli mit den Nudeln mischen, in eine große Auflaufform oder Fettfangschale geben. Sahne, Eier und Gouda mit 250 ml

4 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Pinienkerne über die überbackenen Broccolinudeln streuen.

Bohnen mit Tomaten

Zubereitungszeit: 55 Min.

Pro Portion:

E: 10 g, F: 11 g, Kh: 12 g,

KJ: 798, kcal: 190

- **1 1/2 kg TK-Prinzessbohnen**
- **1 Gemüsezwiebel**
- **2 EL Olivenöl**
- **Bohnenkraut, Pfeffer**
- **2 Dosen (je 800 g) geschälte Tomaten**
- **2 Dosen (je 400 g) stückige Tomaten**
- **4 EL Olivenöl**

■ 200 g Parmesan

1 Bohnen tiefgekühlt in kochendes Salzwasser geben, zum Kochen bringen und 6–8 Minuten kochen lassen. Die Bohnen abtropfen lassen, kurz in kaltes Wasser geben und wieder gut abtropfen lassen.

3 Tomaten und Tomatenstücke zu den Bohnen geben, Olivenöl darauf verteilen und zugedeckt in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C (vorgeheizt)
Heißluft: etwa 160 °C (nicht vorgeheizt)
Gas: etwa Stufe 3 (vorgeheizt)
Backzeit: etwa 35 Min.

2 Zwiebel abziehen, halbieren, in Streifen schneiden und in Öl andünsten. Die Zwiebelstreifen in eine Fettfangschale geben. Die Bohnen darauf verteilen und mit Bohnenkraut und Pfeffer bestreuen.

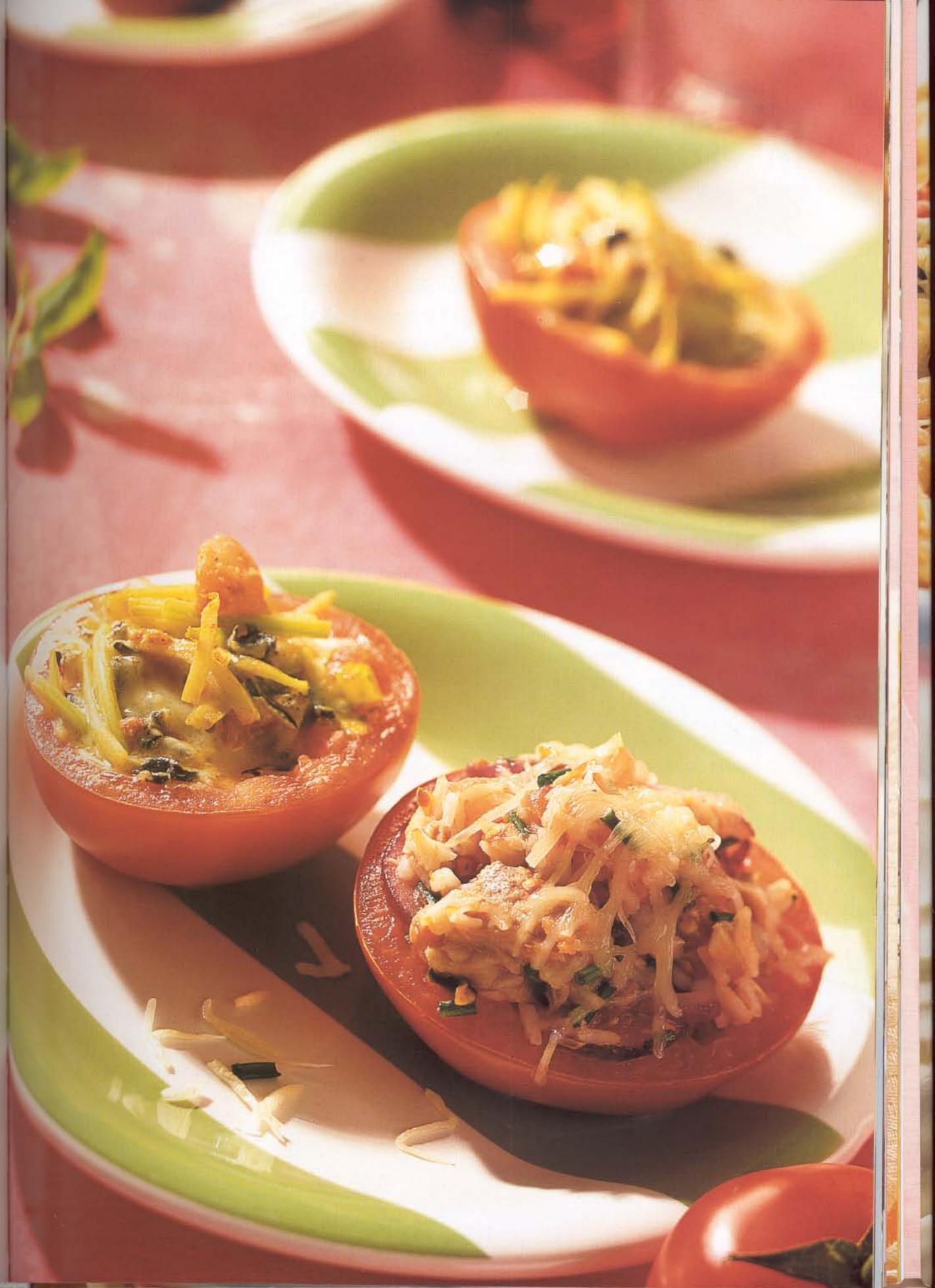
4 Das Gemüse mit gehobeltem Parmesan bestreuen.

hen, halbieren
schneiden.
n, abspülen, tro-
ne Röllchen

andünsten, mit
Zutaten vermi-
Pfeffer ab-
artig in die
en und mit Käse
auf dem Rost in
en.

heizt)
°C (vorgeheizt)
vorgeheizt)
in.

erie-Füllung kann
chtem Wildreis
er Thunfisch-
is oder Porree-



Gefüllte Tomaten, überbacken

Zubereitungszeit: 65 Min.

Pro Portion:

**E: 13 g, F: 18 g, Kh: 9 g,
kJ: 1114, kcal: 266**

- **12 mittelgroße Fleischtomaten (oder 24 mittelgroße Tomaten)**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**

Für die Käse-Staudensellerie-Füllung:

- **200 g Berg- oder Blauschimmelkäse**
- **6 kleinere Stangen Staudensellerie**
- **etwas Currys**

Für die Thunfischfüllung:

- **2 Dosen Thunfisch (Abtropfgewicht je 150 g)**
- **200 g gekochter Reis (100 g Rohgewicht)**
- **4 mittelgroße, rote Zwiebeln**
- **2 Bund Schnittlauch**
- **3 EL Olivenöl**
- **100 g geraspelter Emmentaler**

1 Tomaten waschen, trocken tupfen und quer halbieren. Die Tomaten aushöhlen und das Innere etwas zerkleinern. Die Tomaten innen mit Salz und Pfeffer bestreuen und in eine große, gefettete Auflaufform setzen.

2 Für die Käse-Staudensellerie-Füllung Käse fein würfeln und mit der Hälfte des Tomateninneren mischen.

3 Sellerie putzen, die harten Außenfäden abziehen, Sellerie waschen, in sehr feine Streifen schneiden und zum Käse geben.

4 Die Füllung mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und in 12 Tomatenhälften bergartig einfüllen.

5 Für die Thunfischfüllung Thunfisch abtropfen lassen, mit Reis und dem restlichen Fruchtfleisch der Tomaten vermischen.

6 Zwiebeln abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Schnittlauch verlesen, abspülen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.

7 Zwiebeln in Öl andünsten, mit den restlichen Zutaten vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bergartig in die Tomatenhälften füllen und mit Käse bestreuen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze:
etwa 180 °C (vorgeheizt)
Heißluft: etwa 160 °C (vorgeheizt)
Gas: etwa Stufe 3 (vorgeheizt)
Backzeit: etwa 15 Min.

■ Tipps:

Die Käse-Staudensellerie-Füllung kann noch mit etwas gekochtem Wildreis ergänzt werden. Zu der Thunfischfüllung passt auch Mais oder Porree streifen.

Miracel
rahne, Essig,
ffer, Basili-
Thymian

n- und
t der Sauce
etwa
n lassen.
cken.

als vegetari-
Schinken
Schinken
e, in Scheiben
ons ersetzen.
halb mit Schin-
pignons kom-

EINFACH



Tortellini-Salat

Zubereitungszeit: 50 Min., ohne Durchziehzeit

Pro Portion:

**E: 14 g, F: 21 g, Kh: 29 g,
kJ: 1558, kcal: 372**

- **500 g getrocknete Tortellini mit Käsefüllung**
- **1 EL Speiseöl**
- **600 g Tomaten**
- **400 g gekochter Schinken**

Für die Salatsauce:

- **1 kleines Glas (250 g) Miracel Whip**
- **150 g saure Sahne**
- **2 EL Balsamico-Essig**
- **4 EL Olivenöl**
- **2 abgezogene, zerdrückte Knoblauchzehen**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **2 EL in Streifen geschnittene Basilikumblätter**
- **1 Bund Schnittlauch in Röllchen geschnitten**
- **gerebelter Thymian**

1 Tortellini nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser mit Öl garen. Dann auf ein Sieb geben und kurz mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen und erkalten lassen.

2 Tomaten kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), mit kaltem Wasser abschrecken, enthüften, Stängelansätze herauschneiden und die Tomaten in Würfel schneiden. Schinken in Würfel schneiden.

3 Für die Salatsauce Miracel Whip mit saurer Sahne, Essig, Öl, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Basilikum, Schnittlauch und Thymian verrühren.

4 Tortellini, Schinken- und Tomatenwürfel mit der Sauce vorsichtig mischen und etwa 30 Minuten durchziehen lassen. Evtl. nochmals abschmecken.



Tipp:

Der Tortellini-Salat kann als vegetarische Variante auch ohne Schinken zubereitet werden. Den Schinken dann durch 400 g frische, in Scheiben geschnittene Champignons ersetzen. Gut schmeckt es auch halb mit Schinken und halb mit Champignons kombiniert.

erbst oder
te für jede
eschmack.
latgegner
denn hier
Salatessen
überzeugt.

gut abtropfen

Mayonnaise
hren, mit Salz
en und unter
n. Den Salat
ziehen lassen
st zuviel Saft
rvieren
n.

Schichtsalat
el dann mit
und die
at verteilen.

FINIERT



Aus der Salatschüssel

Hochzeitssalat

Zubereitungszeit: 60 Min.

Pro Portion:

**E: 7 g, F: 16 g, Kh: 16 g,
kJ: 1033, kcal: 247**

- **6 mittelgroße, gekochte
Pellkartoffeln**
- **4 Zwiebeln**
- **1 kleine Dose
Ananasstücke
(340 g Abtropfgewicht)**
- **4 saure Äpfel,
z. B. Granni Smith**
- **400 g Fleischwurst**
- **2 Gläser Selleriesalat
(je 190 g Abtropfgewicht)**

Für die Salatsauce:

- **250 g Mayonnaise**
- **150 g Joghurt**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**

1 Pellkartoffeln pellen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Ananasstücke auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

2 Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden, Äpfel in Stifte schneiden. Fleischwurst in Würfel oder dünne Streifen

schneiden. Selleriesalat gut abtropfen lassen.

3 Für die Salatsauce Mayonnaise mit Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter die Salatzutaten mischen. Den Salat etwa 30 Minuten durchziehen lassen (nicht länger, da er sonst zuviel Saft zieht). Evtl. vor dem Servieren nochmals abschmecken.

■ Tipps:

Der Salat kann auch als Schichtsalat serviert werden (die Äpfel dann mit Zitronensaft beträufeln) und die Salatsauce über den Salat verteilen.

le

des Käses reiben
itzle-Zwiebel-
Auflaufform auf
kofen schieben.

heizt)

°C

orgeheizt)

lin.

Käse in kleine
eiden und etwa
e der Garzeit in
e des Leberkäses
acken.

chen und in Wür-
mit Bauchspeek
räter geben. Sau-
e verrühren, über
en, zugesdeckt
ehen lassen.

f dem Rost in den
eben.

heizt)

°C

orgeheizt)

rd.

PREISWERT



Backleberkäse mit Spätzle

Foto

Zubereitungszeit: 80 Min.

Pro Portion:

**E: 37 g, F: 58 g, Kh: 9 g,
kJ: 3117, kcal: 744**

- **1 Stück Leberkäse**
(etwa 1800 g)
- **12 mittelgroße Zwiebeln**
- **5 EL Speiseöl**
- **600 g Spätzle**
(aus dem Kühregal)
- **500 g Emmentaler Käse**

1 Aus dem Leberkäse einen Keil schneiden, so dass ein 2–3 cm großer Rand stehen bleibt. Den herausgeschnittenen Leberkäse in Würfel schneiden.

2 Das Leberkäsestück in eine große, gefettete Auflaufform legen, den Leberkäse an den Seiten in Abständen von 1½ cm einschneiden.

3 Zwiebeln abziehen, halbieren, in Streifen schneiden und in Öl andünsten, mit Spätzle und Leberkäsewürfeln mischen. Mischung in den eingeschnittenen Keil füllen und um den Leberkäse herum verteilen.

4 Gut die Hälfte des Käses reiben und auf der Spätzle-Zwiebel-Masse verteilen. Die Auflaufform auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze:
etwa 180 °C (vorgeheizt)
Heißluft: etwa 160 °C
(nicht vorgeheizt)
Gas: etwa Stufe 3 (vorgeheizt)
Backzeit: etwa 45 Min.

5 Den restlichen Käse in kleine Scheiben schneiden und etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit in die Seiteneinschnitte des Leberkäses stecken und fertig backen.

Jägertopf

**Zubereitungszeit: 2½ Std.,
ohne Durchziehzeit**

Pro Portion:

**E: 52 g, F: 82 g, Kh: 8 g,
kJ: 4326, kcal: 1032**

- **2½ kg Schnitzelfleisch**
- **1 Pck. (60 g) Maggi-
Gewürzmischung Nr. 1**
- **2 Pck. Chester-Schmelzkäse**
- **3 Stangen Porree (Lauch)**
- **4 Dosen Champignons**
(je 425 g Abtropfgewicht)
- **400 g geräucherte
Bauchspeckwürfel**

- **6 dicke Zwiebeln**
- **4 Pck. Jägersauce**
(für 250 ml (¼ l) pro Pck.)
- **1 l Schlagsahne**

1 Fleisch kalt abspülen, trocken-tupfen und in Streifen schneiden. Die Fleischstreifen mit der Gewürzmischung vermengen und in einen gefetteten Bräter geben.

2 Schmelzkäse über dem Fleisch verteilen. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden und zusammen mit den abgetropften Champignons auf den Käse geben.

3 Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden, mit Bauchspeck andünsten, in den Bräter geben. Saucenpulver mit Sahne verrühren, über den Fleischtopf gießen, zugedeckt über Nacht durchziehen lassen.

4 Den Bräter auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze:
etwa 190 °C (vorgeheizt)
Heißluft: etwa 170 °C
(nicht vorgeheizt)
Gas: Stufe 3–4 (vorgeheizt)
Backzeit: etwa 2 Std.

et dem Chili-
hren.

Gemüse hinzu-
e Hähnchen-
chenkeulen
nstellung wie
Inutnen

ette.

rauf das
as restliche
nd das Ganze

zt)

eitz)

ne der Terrine
e Form mit

EINFACH



Hähnchenkeulen Hacienda

Foto – 16 Portionen

Zubereitungszeit: 75 Min.

Pro Portion:

E: 51 g, F: 10 g, Kh: 28 g,

kJ: 1821, kcal: 435

- **16 Hähnchenkeulen**
(je etwa 200 g)
- **4 EL Sonnenblumenöl**
- **2 Dosen Kidneybohnen**
(je 425 g Abtropfgewicht)
- **2 Dosen Gemüsemais**
(je 425 g Abtropfgewicht)
- **1 Dose (800 g) geschälte Tomaten**
- **4 Beutel Fix für Chili con Carne, z. B. von Maggi**

1 Hähnchenkeulen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen. Die Hähnchenkeulen mit Sonnenblumenöl bestreichen. Die Keulen in eine gefettete Fettfangschale legen und in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze:
etwa 200 °C (vorgeheizt)
Heißluft: etwa 180 °C
(nicht vorgeheizt)
Gas: Stufe 3–4 (vorgeheizt)
Bratzeit: etwa 30 Min.

2 Bohnen, Mais und Tomaten auf einem Sieb abtropfen lassen, die Flüssigkeit dabei auffangen. 500 ml

(1/2 l) der Flüssigkeit mit dem Chili con-carne-Pulver verrühren.

3 Das abgetropfte Gemüse hinzufügen und über die Hähnchenkeulen geben. Die Hähnchenkeulen bei der gleichen Herdeinstellung weiter oben etwa weitere 30 Minuten schmoren lassen.

■ Beilage:
Tortilla-Chips und Baguette.

Wurstterrine

Zubereitungszeit: 75 Min.

Pro Portion:

E: 31 g, F: 30 g, Kh: 1 g,

kJ: 1790, kcal: 428

- **1 kg feines Bratwurstbrät**
(beim Metzger bestellen)
- **400 g Rindergehacktes**
- **1 Bund glatte Petersilie**
- **2 Bund Schnittlauch**
- **5 Frühlingszwiebeln**
- **500 g Schweinefilet**
- **3 EL Speiseöl**
- **Salz, Pfeffer**

1 Gehacktes in eine Schüssel geben und vermischen. Kräuter verlesen, abspülen, trockentupfen und fein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zutaten unter das Brät mischen.

2 Schweinefilet kalt abspülen, trockentupfen und in erhitztem Öl rundherum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Hälfte der Bratwurstmasse in eine gefettete Kastenform

(30 x 11 cm) geben, darauf das Schweinefilet geben. Das restliche Brät darauf verteilen und das Ganze etwas andrücken.

Ober-/Unterhitze:
etwa 200 °C (vorgeheizt)
Heißluft: etwa 180 °C
(nicht vorgeheizt)
Gas: Stufe 3–4 (vorgeheizt)
Backzeit: etwa 45 Min.

4 Falls die Oberfläche der Terrine zu braun wird, die Form mit Alufolie zudecken.

reizt)

C

reheizt)

n.

etwa der Hälfte
henbrustfilets
Gouda bestreu-
stfilets können
genommen

rustscheiben
die Fettfang-
decken.

reizt)

C

regeheizt)

der Garzeit den
euen und das
ren.

EINFACH



Hähnchenbrustfilets in Zwiebel-Sahne-Sauce

Foto

Zubereitungszeit: 55 Min., ohne Marinierzeit

Pro Portion:

**E: 39 g, F: 15 g, Kh: 8 g,
kJ: 1393, kcal: 334**

- **12 Hähnchenbrustfilets (je etwa 150 g)**
- **6 EL Sojasauce**
- **2 Stangen Porree (Lauch)**
- **3 Beutel Zwiebelsuppe, z. B. von Maggi**
- **1 l Schlagsahne**

■ 500 ml (1/2 l) Wasser

- 1** Hähnchenbrustfilets kalt abspülen, trocken tupfen und in eine gefettete Fettfangschale legen. Das Fleisch mit Sojasauce beträufeln und 1 Stunde kühl stellen.

- 2** Porree putzen, längs halbieren, waschen, in Ringe schneiden und auf dem Fleisch verteilen. Das Zwiebelsuppenpulver mit Sahne und Wasser verrühren und über die Filets gießen. Die Fettfangschale in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze:
etwa 200 °C (vorgeheizt)
Heißluft: etwa 180 °C
(nicht vorgeheizt)
Gas: Stufe 3–4 (vorgeheizt)
Backzeit: etwa 40 Min.

■ Tipps:

Nach Belieben nach etwa der Hälfte der Garzeit die Hähnchenbrustfilets mit 200 g geriebenem Gouda bestreuen. Statt Hähnchenbrustfilets können auch Schweinesteaks genommen werden.

Putenbrust in Currysauce

Zubereitungszeit: 70 Min., ohne Marinierzeit

Pro Portion:

**E: 30 g, F: 28 g, Kh: 23 g,
kJ: 2053, kcal: 491**

- **4 Putenbrustfilets (je 300 g)**
- **125 ml (1/8 l) Sojasauce**
- **1 Dose Pfirsiche (500 g Abtropfgewicht)**
- **2 Fl. (je 250 g) Currysauce**
- **500 ml (1/2 l) Schlagsahne**
- **400 g Schmand**
- **Pfeffer, Chinagewürz**
- **125 g geriebener Gouda**

- 1** Putenbrustfilets kalt abspülen, trocken tupfen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Fleischstücke in eine Fettfangschale geben, mit Sojasauce begießen und 3–4 Stunden darin marinieren.

- 2** Pfirsiche abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen und 100–200 ml abmessen. Die Pfirsiche in Stücke schneiden und über dem Fleisch verteilen.

- 3** Currysauce mit Sahne, Schmand, Pfirsichsaft, Pfeffer und Chinagewürz verrühren. Die

Sauce auf die Putenbrustscheiben und Pfirsiche gießen, die Fettfangschale mit Alufolie zudecken.

Ober-/Unterhitze:
etwa 180 °C (vorgeheizt)
Heißluft: etwa 160 °C
(nicht vorgeheizt)
Gas: etwa Stufe 3 (vorgeheizt)
Backzeit: 30–40 Min.

- 4** Nach der Hälfte der Garzeit den Käse darüberstreuen und das Fleisch offen weitergaren.

reizt)

C

geheizt)

n.

estärke ver-
a 30 Minuten
ratzeit in die
aten mit etwas
d weitergaren.

n aus dem
en, zudeckt
lassen, dann in
nd mit der

m Braten mit
en umwickeln.

T LÄNGER



Putenbraten mit Aprikosensauce

Zubereitungszeit: 2 Std.

Pro Portion:

**E: 42 g, F: 2 g, Kh: 13 g,
kJ: 1165, kcal: 278**

- **2 kg Putenbrust**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **gemahlener Ingwer, Zimt oder Koriander**

Für die Sauce:

- **200 g getrocknete Aprikosen**
- **2 TL abgeriebene Schale von 1 Orange (unbehandelt)**
- **250 ml (1/4 l) Orangensaft**
- **2 TL feingewürfelte Ingwerwurzel**
- **2 EL Weißweinessig**
- **Salz**
- **2 EL Aprikosenkonfitüre**
- **250 ml (1/4 l) Weißwein**
- **4 EL Sojasauce**
- **125 ml (1/8 l) Wasser**
- **1 EL Speisestärke**

1 Putenbrust unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Ingwer, Zimt oder Koriander würzen. Die Putenbrust mit Küchen-garn umwickeln und festbinden.

2 Für die Sauce Aprikosen in kleine Stücke schneiden und mit Orangenschale, -saft, Ingwer, Essig, Salz, Konfitüre, Wein und Sojasauce vermischen.

3 Die Sauce in eine große Auflaufform füllen, das Fleisch hineinlegen und die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze:
etwa 180 °C (vorgeheizt)
Heißluft: etwa 160 °C
(nicht vorgeheizt)
Gas: etwa Stufe 4 (vorgeheizt)
Bratzeit: etwa 90 Min.

4 Wasser mit Speisestärke verrühren und etwa 30 Minuten vor Beendigung der Bratzeit in die Sauce rühren. Den Braten mit etwas Sauce übergießen und weitergaren.

5 Den Putenbraten aus dem Backofen nehmen, zugedeckt 5–10 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden und mit der Sauce anrichten.



Tipp:

Die Putenbrust vor dem Braten mit rohen Schinkenscheiben umwickeln.

z zu dem
re Sahne,
e vom Mari-
Sojasauce
nd mit Salz,
hmecken.
leisch in der
e Form zuge-
len Backofen

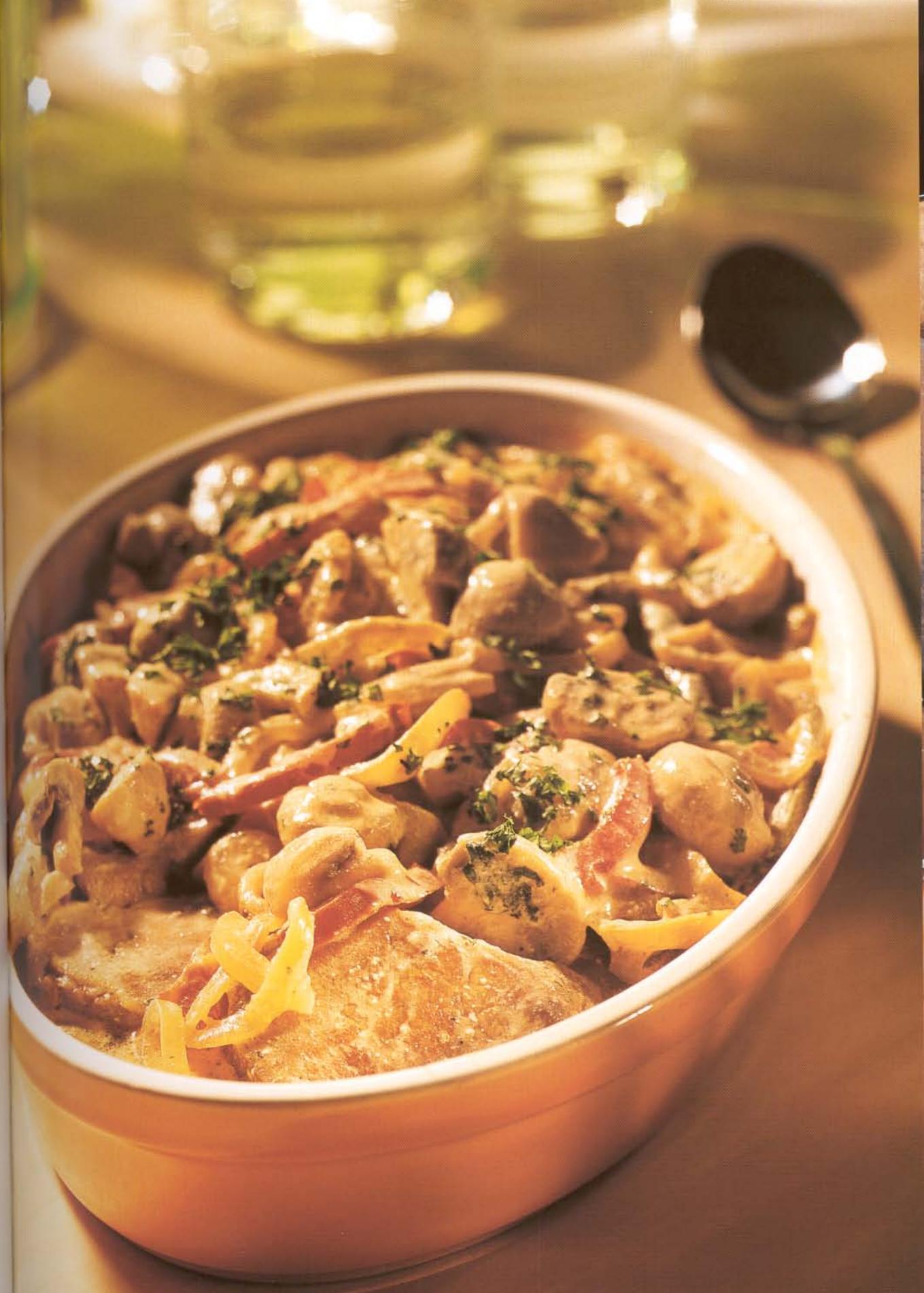
zt)

heizt)

mit Petersilie

fel Weizenmehl
er anrühren
inden. Das
ch am Vortag
tet werden,
er nur noch in
en werden
e zugedeckt
zeit erhöht sich
Minuten.

BEREITEN



Schweinefilet in Sojasauce

Zubereitungszeit: 100 Min., ohne Marinierzeit

Pro Portion:

**E: 44 g, F: 20 g, Kh: 7 g,
kJ: 1670, kcal: 398**

- **2 kg Schweinefilet**
- **150 ml Sojasauce**
- **4 EL Speiseöl**
- **6 Zwiebeln**
- **3 rote Paprikaschoten**
- **1 kg Champignons**
- **8-10 Gewürzgurken**
- **300 g saure Sahne**
- **500 g Schmand**
- **400 ml Hühnerbrühe**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **2 Prisen Zucker**
- **1 Bund gehackte Petersilie**

1 Schweinefilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben in eine Auflaufform legen, mit Sojasauce begießen und etwa 30 Minuten marinieren, zwischendurch wenden.

2 Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, Schoten waschen und in Streifen schneiden.

3 Pilze putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, größere Pilze halbieren oder vierteln, kleine ganz lassen. Gurken in Streifen schneiden.

4 Die Fleischscheiben aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und portionsweise in heißem Fett von beiden Seiten 2-3 Minuten anbraten.

5 Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in eine große, gefettete Auflaufform geben.

6 Zwiebeln, Paprika und Pilze in dem verbliebenen Bratfett etwa 5 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

7 Die Gurkenstreifen zu dem Gemüse geben. Saure Sahne, Schmand, Brühe und die vom Marinieren zurückbehaltene Sojasauce hinzufügen, erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Gemüse über das Fleisch in der Auflaufform geben. Die Form zudeckt auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze:
etwa 200 °C (vorgeheizt)
Heißluft: etwa 180 °C
(nicht vorgeheizt)
Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt)
Backzeit: etwa 15 Min.

8 Das Schweinefilet mit Petersilie bestreut servieren.

■ **Tipps:**

Nach Belieben 2 Esslöffel Weizenmehl mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit binden. Das Schweinefilet kann auch am Vortag schon so weit vorbereitet werden, dass es am Tag der Feier nur noch in den Backofen geschoben werden muss. Das Fleisch sollte zugedeckt kühl stehen. Die Backzeit erhöht sich dann auf etwa 30-45 Minuten.

n Schnitzel
eibe Käse auf
as Backblech
en.

zt)
(vorgeheizt)
heizt)

können bis
tet werden.
zehr über-
heit erhöht sich
In dann bei
180 °C, Gas:
Minuten. Wer
ge bekommt,
dem Glas
erlingen
en.

S TEURER



Pfifferlingsschnitzel

Zubereitungszeit: 45 Min.

Pro Portion:

E: 27 g, F: 28 g, Kh: 2 g,

KJ: 1649, kcal: 393

- **3 kleine Zwiebeln**
- **50 g Butter**
- **600 g Pfifferlinge**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **2 EL gehackte Petersilie**
- **12 Schweineschnitzel (je etwa 150 g)**
- **2-3 EL Worcestersauce**
- **30 g Weizenmehl**
- **80 g Margarine oder Butterschmalz**
- **12 Scheiben mittelalter Gouda oder Emmentaler**

1 Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Butter zerlassen und die Zwiebelwürfel darin andünsten.

2 Pfifferlinge putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen, dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, gar dünsten lassen und mit Petersilie vermengen.

3 Schnitzel kalt abspülen, trockentupfen mit Pfeffer bestreuen, mit Worcestersauce beträufeln und mit etwas Mehl bestäuben. Fett erhitzen, Schnitzel darin von beiden Seiten 6-8 Minuten braten, aus der Pfanne nehmen, auf ein mit Alufolie belegtes Backblech legen.

4 Pfifferlinge auf den Schnitzel verteilen, je 1 Scheibe Käse auf jedes Schnitzel legen, das Backblech in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze:

etwa 230 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 200 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 4-5 (vorgeheizt)

Backzeit: 10-15 Min.



■ Beigabe:

Butterreis, bunter Salat.

■ Tipps:

Die Pfifferlingsschnitzel können bis Arbeitsschritt 3 vorbereitet werden. Dann kurz vor dem Verzehr überbacken. Die Überbackzeit erhöht sich bei den kalten Schnitzeln dann bei 200 °C (Heißluft: etwa 180 °C, Gas: Stufe 3-4) auf etwa 20 Minuten. Wer keine frischen Pfifferlinge bekommt, kann auch welche aus dem Glas nehmen oder statt Pfifferlingen Champignons verwenden.



r Gulasch
e Rezepte,
m haben:
ubereiten
echslung.
, wenn Sie
gt werden.

f einem Sieb
dann die Zwi-
llons damit
mit Salz, Pfe-
n und Peter-

ne mit Papri-
rühren und
en. Die Form
eckt auf dem
chieben.

zt)

geheizt)

5 TEURER



Fleischspezialitäten

Filettopf

Zubereitungszeit: 95 Min.

Pro Portion:

**E: 38 g, F: 74 g, Kh: 5 g,
kJ: 3639, kcal: 869**

- **4 Schweinefilets (je 400 g)**
- **2 geh. EL milder Senf**
- **24 Scheiben geräucherter Schinkenspeck**
- **3 kleine Gläser kleine Champignons (je 170 g Abtropfgewicht)**
- **Salz**
- **frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer**
- **je 1 TL Majoran, Dillspitzen und gehackte Petersilie**

Für die Sauce:

- **1250 ml (5 Becher) Schlagsahne**
- **4 gestr. EL Paprikapulver**
- **4 gestr. TL Currys**

1 Schweinefilets unter fließen-
dem kalten Wasser abspülen,
trockentupfen und jedes Filet in
6 Scheiben schneiden, so dass
24 Medaillons entstehen.

2 Jedes Medaillon mit Senf be-
streichen und mit je 1 Scheibe
Schinkenspeck umwickeln. Die
Fleischstücke nicht zu nah aneinan-
der in eine große Auflaufform oder
einen Bräter legen.

3 Champignons auf einem Sieb
abtropfen lassen, dann die Zwi-
schenräume der Medaillons damit
ausfüllen. Das Ganze mit Salz, Pfe-
ffer, Majoran, Dillspitzen und Peter-
silie bestreuen.

4 Für die Sauce Sahne mit Papri-
ka und Curry verrühren und
auf die Medaillons gießen. Die Form
oder den Bräter zugedeckt auf dem
Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze:
etwa 180 °C (vorgeheizt)
Heißluft: etwa 160 °C
(nicht vorgeheizt)
Gas: etwa Stufe 3 (vorgeheizt)
Backzeit: etwa 60 Min.

ülen, trocken-
lchen schnei-
ne, Eier, Salz,
Zinnlauch
fisch und den
Käse be-
auf dem Rost
(e) in den

zt)

neizt)

REISWERT



Berliner Bulettenauflauf

Zubereitungszeit: etwa 85 Min.

Pro Portion:

**E: 47 g, F: 79 g, Kh: 35 g,
kJ: 4608, kcal: 1100**

- **2 mittelgroße Zwiebeln**
- **1,8 kg Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch)**
- **3 Eier**
- **150 g Semmelbrösel**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **5 EL Speiseöl**
- **1 1/2 kg kleine, gegarte Pellkartoffeln**
- **250 g Cocktailtomaten**
- **2 Bund Schnittlauch**
- **600 g Crème fraîche**
- **400 ml Schlagsahne**
- **8 Eier**
- **Paprikapulver edelsüß**
- **250 g geriebener Gouda**

1 Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Hackfleisch mit Zwiebelwürfeln, Eiern und Semmelbröseln gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Hackfleischmasse zu 24 Frikadellen formen und diese in erhitztem Öl rundherum etwa 6 Minuten anbraten.

3 Eine große Auflaufform oder Fettfangschale einfetten. Die gegarten Kartoffeln pellen, je nach Größe halbieren oder vierteln und zusammen mit den Buletten und den gewaschenen Cocktailtomaten in der Auflaufform oder Fettfangschale verteilen.

4 Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Crème fraîche, Sahne, Eier, Salz, Pfeffer, Paprika und Schnittlauch verrühren, über das Fleisch und den Kartoffeln verteilen, mit Käse bestreuen und die Form auf dem Rost (oder die Fettfangschale) in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze:
etwa 180 °C (vorgeheizt)
Heißluft: etwa 160 °C
(nicht vorgeheizt)
Gas: Stufe 2–3 (vorgeheizt)
Backzeit: etwa 35 Min.



aufkochen.
unterröhren,
und Thy-

ce in eine
chteckige
Lasagne-
f etwas Pilz-
mit Lasa-
e Zutaten
is sie aufge-
chicht sollte
eschlossen
en und die
en Backofen

t)

etzt)

Steinpilzen
mit Champi-
n oder auch
ombiniert

TARISCH



Pilzlasagne

Zubereitungszeit: 110 Min.

Pro Portion:

E: 9 g, F: 24 g, Kh: 16 g,

KJ: 1364, kcal: 326

Für die Pilzsauce:

- **6 Knoblauchzehen**
- **6 Zwiebeln**
- **600 g braune Champignons**
- **500 g Steinpilze**
- **250 g Knollensellerie**
- **80 g Butter**
- **400 ml Pilz- oder Gemüsefond**
- **200 ml Schlagsahne**
- **2 EL Zitronensaft**
- **20 g Butter**
- **1 EL Weizenmehl**
- **5 Zweige Thymian**
- **2 Zweige Rosmarin**
- **2 Zweige Salbei**
- **Salz, Pfeffer**

Für die Béchamelsauce:

- **80 g Weizenmehl**
- **1 l Milch**
- **3 Eigelb**
- **200 g Doppelrahm-Frischkäse**
- **geriebene Muskatnuss**
- **gerebelter Thymian**

- **400 g Lasagneplatten (ohne Vorgaren)**
- **250 g geriebener Edamer**

1 Für die Pilzsauce Knoblauch und Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Champignons und Steinpilze putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen und in Scheiben schneiden. Knollensellerie putzen, schälen, waschen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel- und Knoblauchwürfel in Butter andünsten. Pilze und Sellerie hinzufügen und portionsweise andünsten.

2 Das Gemüse mit Pilz- oder Gemüsefond, Sahne und Zitronensaft ablöschen und aufkochen lassen. Butter mit Mehl verkneten, die Pilzsauce damit binden. Thymian, Rosmarin und Salbei abspülen, trockentupfen, die Blättchen bzw. Nadeln von den Stängeln zupfen und in die Pilzmasse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Für die Béchamelsauce Mehl mit etwas Milch anrühren, die restliche Milch hinzufügen, unter

ständigem Rühren gut aufkochen. Eigelb und Frischkäse unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Thymian abschmecken.

4 Etwas Béchamelsauce in eine gefettete, große, rechteckige Auflaufform gießen, mit Lasagneplatten bedecken, hierauf etwas Pilzsauce geben und wieder mit Lasagneplatten bedecken. Die Zutaten weiter so einschichten, bis sie aufgebraucht sind. Als letzte Schicht sollte mit Béchamelsauce abgeschlossen werden. Mit Käse bestreuen und die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze:
180–200 °C (vorgeheizt)
Heißluft: 160–180 °C (nicht vorgeheizt)
Gas: Stufe 3–4 (vorgeheizt)
Backzeit: etwa 45 Min.

■ Tipp:

Statt Champignons und Steinpilzen kann die Lasagne auch mit Champignons und Austernpilzen oder auch nur mit Champignons kombiniert werden.

cke auf eine
und aufrol-
inken rollen.
en in die
t Parmesan
n und die
n Rost (oder
en Backofen

zt)

geheizt)

0 Minuten
garen.

akkaroni dazu-
ken-Rollen
Spinatbett
zu 3 Packun-
nat in Öl und
nd mit Mus-
Käse-Schin-
. Nach Belie-
e dazureichen.

BEREITEN



Käse-Schinken-Rollen in Tomatensauce

Zubereitungszeit: 70 Min.

Pro Portion:

E: 15 g, F: 19 g, Kh: 19 g,

KJ: 1367, kcal: 326

Für die Tomatensauce:

- **1 Gemüsezwiebel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **5 EL Olivenöl**
- **3 Dosen (je 400 g)
stückige Tomaten**
- **1 Pck. (500 g) passierte
Tomaten**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **Oregano**
- **Thymian**

Für die Käse-Schinken-Rollen:

- **250 g Makkaroni**
- **Salzwasser**
- **1 EL Speiseöl**
- **12 Scheiben mittelalter
Gouda (ohne Rinde)**
- **12 Scheiben gekochter
Schinken**
- **60 g geriebener Parmesan**
- **100 g geriebener Pizzakäse**

1 Für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln und in Öl andünsten.

2 Die stückigen und die passierten Tomaten hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, Oregano und Thymian bestreuen. Die Sauce zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten kochen lassen.

3 Die Tomatensauce in eine große, gefettete Auflaufform oder Fettfangschale geben.

4 Für die Käse-Schinken-Rollen Makkaroni 1 bis 2-mal durchbrechen und nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser mit Öl bissfest garen. Die Nudeln nach dem Garen kurz mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

5 Je 8 Makkaronistücke auf eine Käsescheibe legen und aufrollen und dann in den Schinken rollen. Die Käse-Schinken-Rollen in die Tomatensauce legen, mit Parmesan und Pizzakäse bestreuen und die Form zugedeckt auf dem Rost (oder die Fettfangschale) in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze:
etwa 180 °C (vorgeheizt)
Heißluft: etwa 160 °C
(nicht vorgeheizt)
Gas: etwa Stufe 3 (vorgeheizt)
Backzeit: etwa 35 Min.

6 Etwa die letzten 10 Minuten aufgedeckt fertig garen.

■ Tipps:

Evtl. übriggebliebene Makkaroni dazugeben. Die Käse-Schinken-Rollen können auch auf einem Spinatbett angerichtet werden. Dazu 3 Packungen Rahm- oder Blattspinat in Öl und Knoblauch andünsten und mit Muskatnuss würzen und die Käse-Schinken-Rollen darauf legen. Nach Belieben dann Tomatensauce dazugeben.

nanderzupfen,
natenmark,
prika, Küm-
lazugeben, auf-
cher Hitze
nen lassen.

abasco und den
mecken.
e Scheiben
ügen.

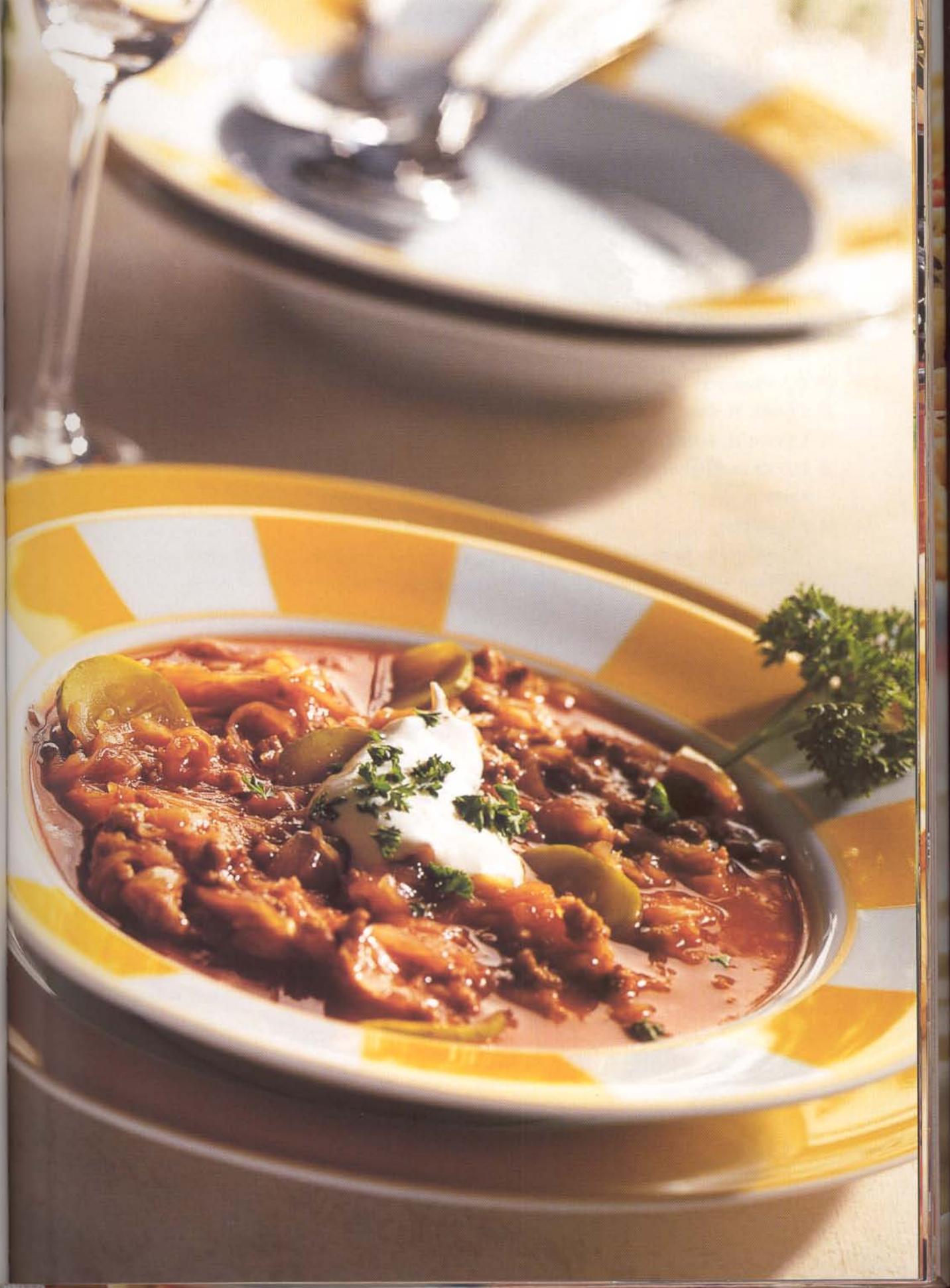
en, trockentup-
ken. Die Suppe
-teller füllen,
s saure Sahne

chen und auf-
ie Suppe mit
m Mixer pürie-
durch ein Sieb

gensaft unter-
zen. Mit
ffern würzen.

s Crème fraîche
rn garnieren.

BEREITEN



Präsidentensuppe

Foto

Zubereitungszeit: 55 Min.

Pro Portion:

**E: 22 g, F: 31 g, Kh: 7 g,
kJ: 1783, kcal: 426**

- **3 große Zwiebeln**
- **2 Knoblauchzehen**
- **6 EL Speiseöl**
- **1 kg Gehacktes (halb Rind-,
halb Schweinefleisch)**
- **1 Dose Sauerkraut
(770 g Abtropfgewicht)**
- **1 Dose (140 g)
Tomatenmark**
- **1 l Tomatensaft**

- **1 l Fleischbrühe**
- **Paprikapulver edelsüß**
- **gemahlener Kümmel**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **Tabasco**
- **8-10 Gewürzgurken**
- **1 Bund Petersilie**
- **300 g saure Sahne**

1 Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln grob, Knoblauch fein würfeln und beides in Öl andünsten. Gehacktes hinzufügen und gut anbraten. Evtl. vorhandene Klümpchen mit einer Gabel zerdrücken.

2 Sauerkraut auseinanderzupfen, hinzufügen, Tomatenmark, -saft, Fleischbrühe, Paprika, Kümmel, Salz und Pfeffer dazugeben, aufkochen und bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten kochen lassen.

3 Die Suppe mit Tabasco und den Gewürzen abschmecken. Gewürzgurken in feine Scheiben schneiden und hinzufügen.

4 Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. Die Suppe in Suppentassen oder -teller füllen, auf jede Portion etwas saure Sahne und Petersilie geben.

Paprikacremesuppe

Zubereitungszeit: 60 Min.

Pro Portion:

**E: 2 g, F: 18 g, Kh: 5 g,
kJ: 810, kcal: 194**

- **2 große Zwiebeln**
- **6 rote Paprikaschoten**
- **100 g Butter**
- **1 l Gemüsebrühe**
- **400 ml Schlagsahne**
- **Saft von 2 Orangen**
- **Tabasco**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**

1 Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Paprika halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, Schoten waschen und in Würfel schneiden.

2 Die Zwiebelwürfel in Butter andünsten, Paprikawürfel hinzufügen und weich dünsten.

3 Mit Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Die Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren und anschließend durch ein Sieb streichen.

4 Sahne und Orangensaft unterrühren und erhitzen. Mit Tabasco, Salz und Pfeffer würzen.

■ Tipps:

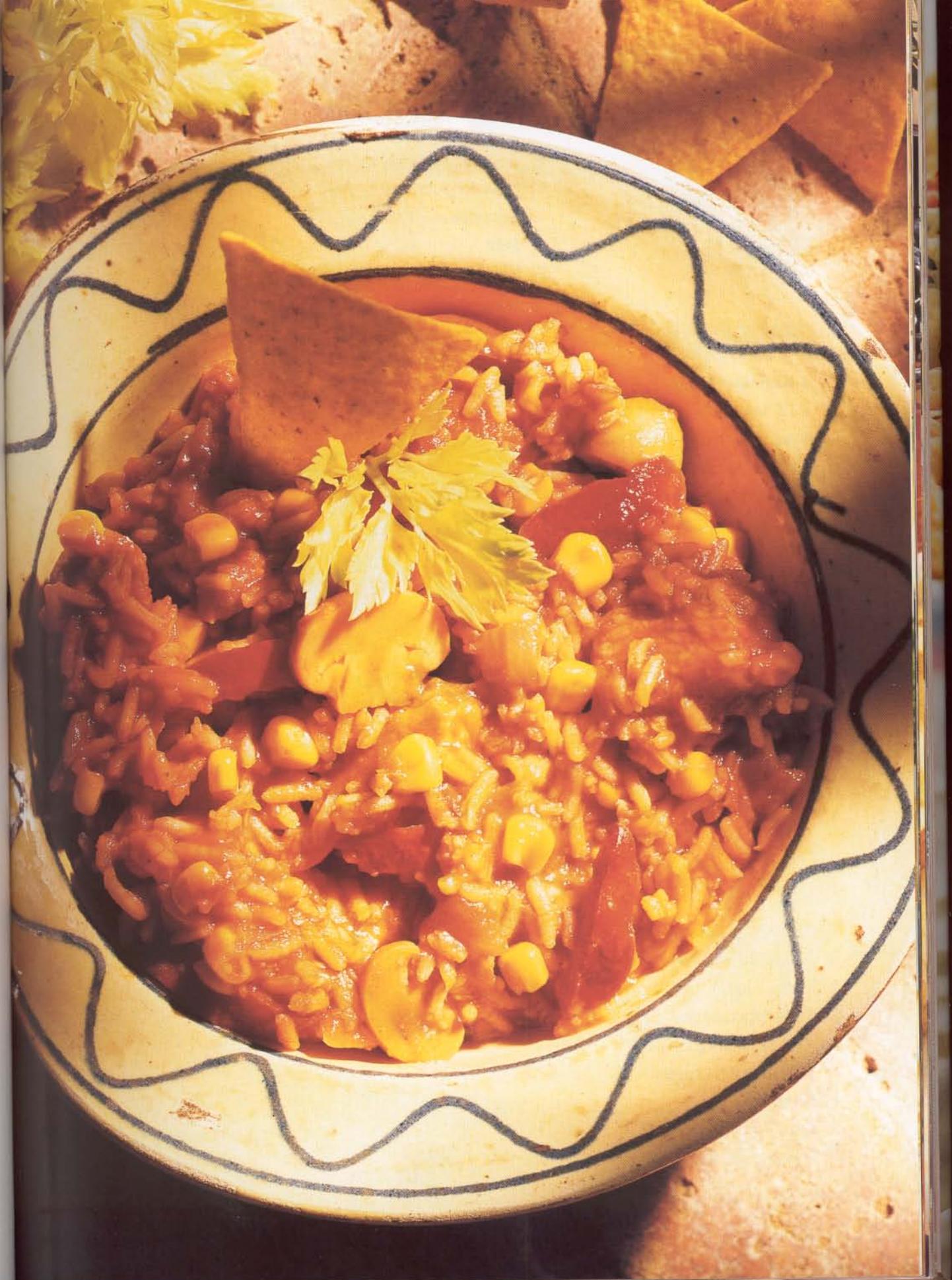
Auf jede Portion etwas Crème fraîche geben und mit Kräutern garnieren.

em Fleisch
Kochen brin-
ns und Toma-
sieb abtropfen
alls hinzufü-
hen, dann
und mit Salz,
oriander

intopf geben
ls mit Pfeffer,
r abschmecken.

g vorbereiten
ellen. Kurz vor
en und dann
en. Nach Belie-
reichen.

BEREITEN



Party-Reistopf

Zubereitungszeit: 60 Min.

Pro Portion:

**E: 36 g, F: 10 g, Kh: 27 g,
kJ: 1524, kcal: 364**

- **4 rote Zwiebeln**
- **4 Knoblauchzehen**
- **8 EL Olivenöl**
- **250 g Basmatireis**
- **600 ml Hühner- oder Gemüsebrühe**
- **1 1/2 kg Putengulasch**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **4 EL Sojasauce**
- **1 1/2 l Tomatensaft**
- **1 Dose Gemüsemais (265 g Abtropfgewicht)**
- **1 Glas Champignons (315 g Abtropfgewicht)**
- **2 Gläser Tomatenpaprika (je 165 g Abtropfgewicht)**
- **Tabasco**
- **gemahlener Koriander**

1 Zwiebeln und Knoblauch abziehen, in Würfel schneiden und in 2 Esslöffeln Olivenöl andünsten. Den Reis hinzugeben und kurz mit andünsten. Brühe dazugießen, zum Kochen bringen und den Reis etwa 20 Minuten garen. Es darf zum Schluss nur noch wenig Garflüssigkeit übrig sein.

2 Das restliche Olivenöl in einem Bräter erhitzen, das Putengulasch (nach Belieben die Fleischwürfel vorher noch etwas kleiner schneiden) gut darin anbraten. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen.

3 Tomatensaft zu dem Fleisch gießen und zum Kochen bringen. Mais, Champignons und Tomatenpaprika auf einem Sieb abtropfen lassen und dann ebenfalls hinzufügen. Das Ganze aufkochen, dann etwa 5 Minuten garen und mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Koriander würzen.

4 Den Reis in den Eintopf geben und evtl. nochmals mit Pfeffer, Tabasco und Koriander abschmecken.



■ Tipps:

Den Eintopf am Vortag vorbereiten und zugedeckt kühl stellen. Kurz vor dem Verzehr aufwärmen und dann erst den Reis hinzufügen. Nach Belieben Tortilla-Chips dazureichen.

d gut vorzu-
ecken sie am
n viel besser.
n der Vorbe-
h ein Grund
eser leckeren
ln zu lassen.

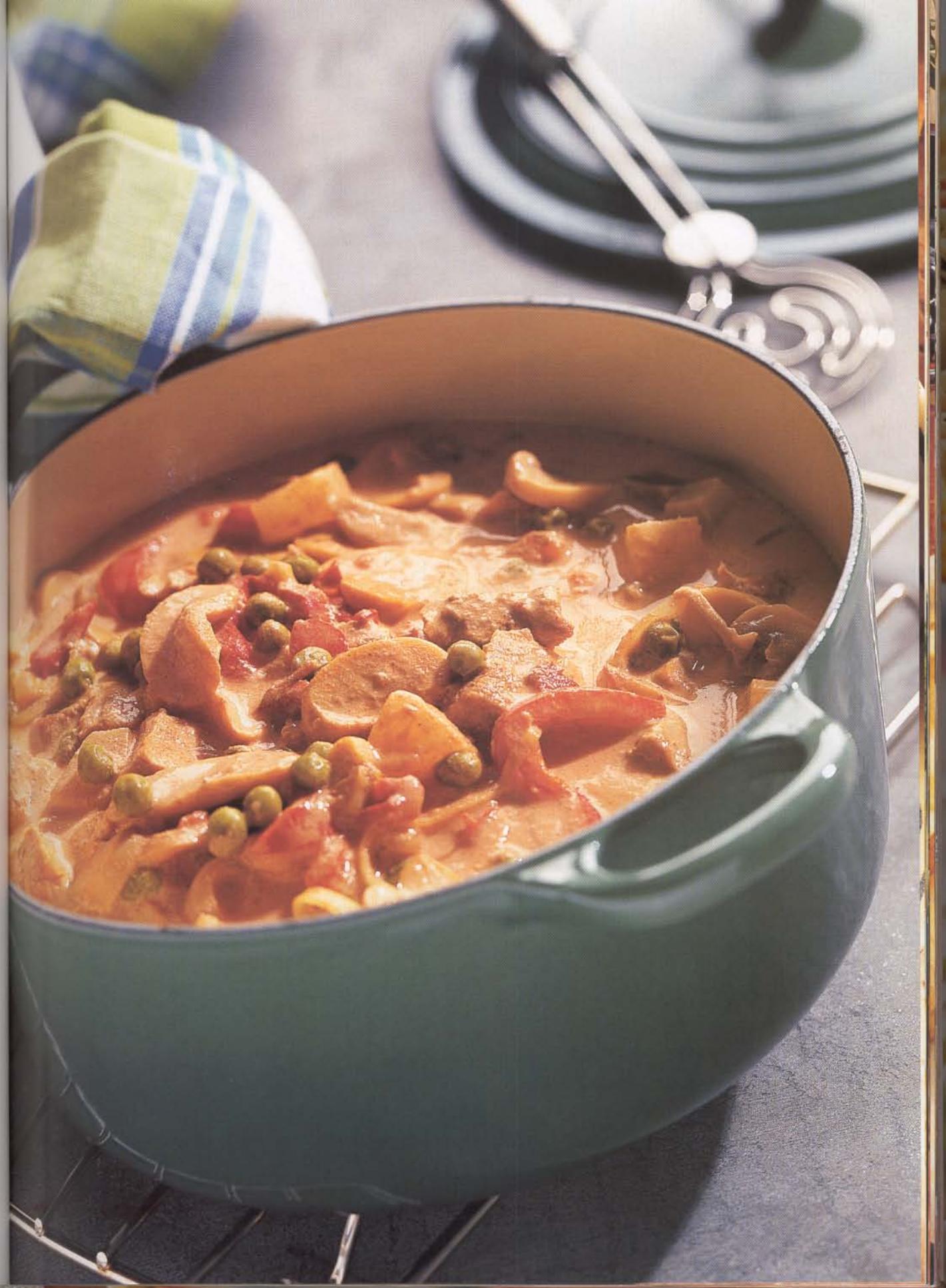
abtropfen lassen,
kleiner schnei-
der Chilisauce,
tchup auffüllen.
r hinzufügen, so
erkt ist, etwas um-
gedeckt auf dem
en schieben.

heizt)
°C

geheizt)
Std.

h die Ofensuppe
l. etwas Wasser

UBEREITEN



Alles aus einem Topf

Ofensuppe

Zubereitungszeit: 2 1/2 Std.

E: 31 g, F: 39 g, Kh: 32 g,

KJ: 2678, kcal: 637

- **1 1/2 kg Schnitzelfleisch**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **gekörnte Fleischbrühe**
- **6 mittelgroße Zwiebeln**
- **2 Gläser Champignons in Scheiben (je 530 g Abtropfgewicht)**
- **2 Gläser Tomatenpaprika (je 165 g Abtropfgewicht)**
- **1 Pck. (500 g) TK-Erbsen**
- **1 große Dose Ananasstücke (490 g Abtropfgewicht)**

- **2 Gläser Chilisauce (Fondue-sauce, je etwa 320 g)**
- **1 l Schlagsahne**
- **1/2 Flasche (225 g) scharfer Curryketchup**
- **etwa 750 ml (3/4 l) Wasser**

1 Schnitzelfleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Das Fleisch in einen ofenfesten, großen Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Fleischbrühe würzen.

2 Zwiebeln abziehen, in Würfel schneiden und zum Fleisch geben. Champignons mit der Flüssigkeit, den abgetropften Tomatenpaprikastreifen und tiefgefrorene Erbsen hinzufügen.

Suppen und Eintöpfe sind gut vorzubereiten und oft schmecken sie am nächsten Tag sogar noch viel besser. Dass sie so praktisch in der Vorbereitung sind, ist noch ein Grund mehr, Ihre Gäste eine dieser leckeren Suppen auslöffeln zu lassen.

3 Ananasstücke abtropfen lassen, die Stücke evtl. kleiner schneiden, zusammen mit der Chilisauce, Sahne und Curryketchup auffüllen. Zum Schluss Wasser hinzufügen, so dass die Suppe bedeckt ist, etwas umrühren. Den Topf zugedeckt auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze:
etwa 200 °C (vorgeheizt)
Heißluft: etwa 180 °C
(nicht vorgeheizt)
Gas: Stufe 3–4 (vorgeheizt)
Backzeit: etwa 1 1/2 Std.

4 Zwischendurch die Ofensuppe umrühren, evtl. etwas Wasser hinzufügen.

Salatblättern
aprika- und
n Schluss mit

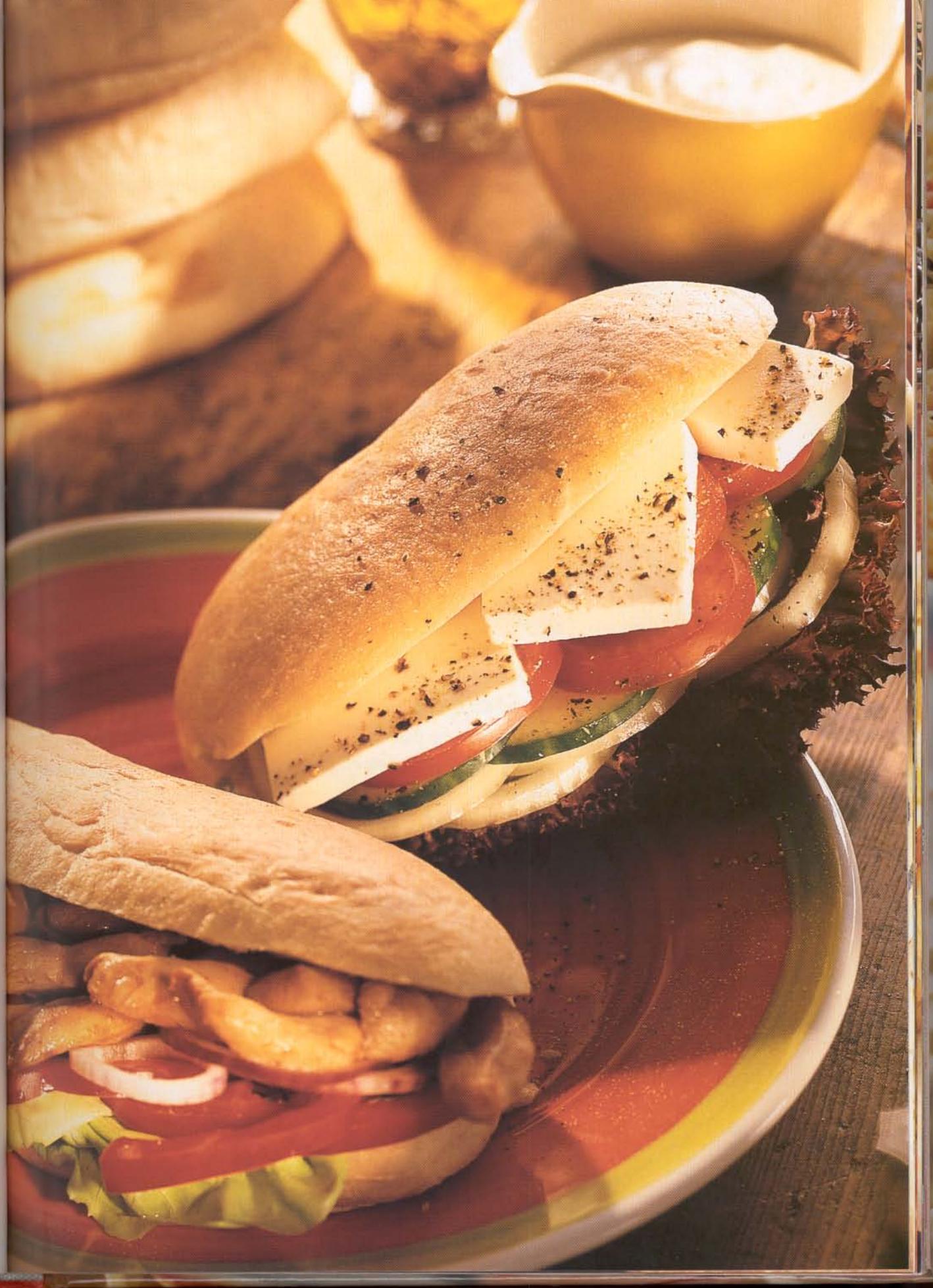
füllung den
chneiden.
d trocken-
abziehen
er Streifen
schen, halbie-
heraus-
dünne Schei-
waschen, nach
ie Gurke in

beschrieben
die Salatblät-
a, dann Ge-
- und Gurken-
Zuletzt mit
egen und mit
no würzen.

nur mit Öl
errühren, mit
necken. Die
Pitabrote ver-

ann auch von
lte Menge

KINDER



Gefüllte Pitabrote

Zubereitungszeit: 60 Min., ohne Marinierzeit

Pro Portion:

**E: 28 g, F: 18 g, Kh: 52 g,
kJ: 2085, kcal: 498**

Für die Hähnchenfleischfüllung:

- **600 g Hähnchenbrustfilet**
- **5 EL Sojasauce, Pfeffer**
- **Paprikapulver edelsüß**
- **3 EL Speiseöl**
- **2 mittelgroße, rote Paprikaschoten**
- **3 rote Zwiebeln**
- **6 Salatblätter**
- **6 Pitabrote (je 100 g)**

Für die Schafskäsefüllung:

- **400 g milder Schafskäse**
- **12 Blätter Lollo rosso oder Eisbergsalat**
- **1 Gemüsezwiebel**
- **6 mittelgroße Tomaten**
- **1 kleine Salatgurke (etwa 600 g)**
- **6 Pitabrote (je 100 g)**
- **Salz, Pfeffer**
- **gerebelter Oregano**

Für die Joghurtsauce:

- **500 g griechischer Joghurt oder Naturjoghurt**
- **4 EL Olivenöl**
- **4 abgezogene, zerdrückte Knoblauchzehen**

1 Für die Hähnchenfleischfüllung das Fleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in breite Streifen schneiden. Mit Sojasauce, Pfeffer und Paprika mischen und etwa 60 Minuten marinieren.

2 Das Fleisch aus der Marinade nehmen, gut trockentupfen und in erhitztem Öl 6–8 Minuten braten.

3 Paprika halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, Schoten waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Salatblätter waschen und trockentupfen.

4 In die Pitabrote eine Tasche einschneiden, so dass sie am längeren Ende noch zusammenhalten. Die Brote auf ein Backblech oder Rost legen und in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze:
etwa 180 °C (vorgeheizt)
Heißluft: etwa 160 °C (vorgeheizt)
Gas: etwa Stufe 3 (vorgeheizt)
Aufbackzeit: 6–8 Min.

5 Die Brote erst mit Salatblättern füllen, dann mit Paprika- und Zwiebelringen und zum Schluss mit dem Fleisch füllen.

6 Für die Schafskäsefüllung den Käse in Scheiben schneiden. Salatblätter waschen und trocken-tupfen. Gemüsezwiebel abziehen und in dünne Ringe oder Streifen schneiden. Tomaten waschen, halbieren, die Stängelsansätze heraus-schneiden, Tomaten in dünne Schei-ben schneiden. Gurke waschen, nach Belieben schälen und die Gurke in Scheiben schneiden.

7 Pitabrote wie oben beschrieben aufbacken. Zuerst die Salatblätter in die Brote verteilen, dann Ge-müsezwiebel, Tomaten- und Gurken-scheiben hineinfüllen. Zuletzt mit Schafskäsescheiben belegen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

8 Für die Sauce Joghurt mit Öl und Knoblauch verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce auf die gefüllten Pitabrote ver-teilen.

■ Tipp:

Statt beider Füllungen kann auch von einer Füllung die doppelte Menge zubereitet werden.

en Backofen

)

reizt)

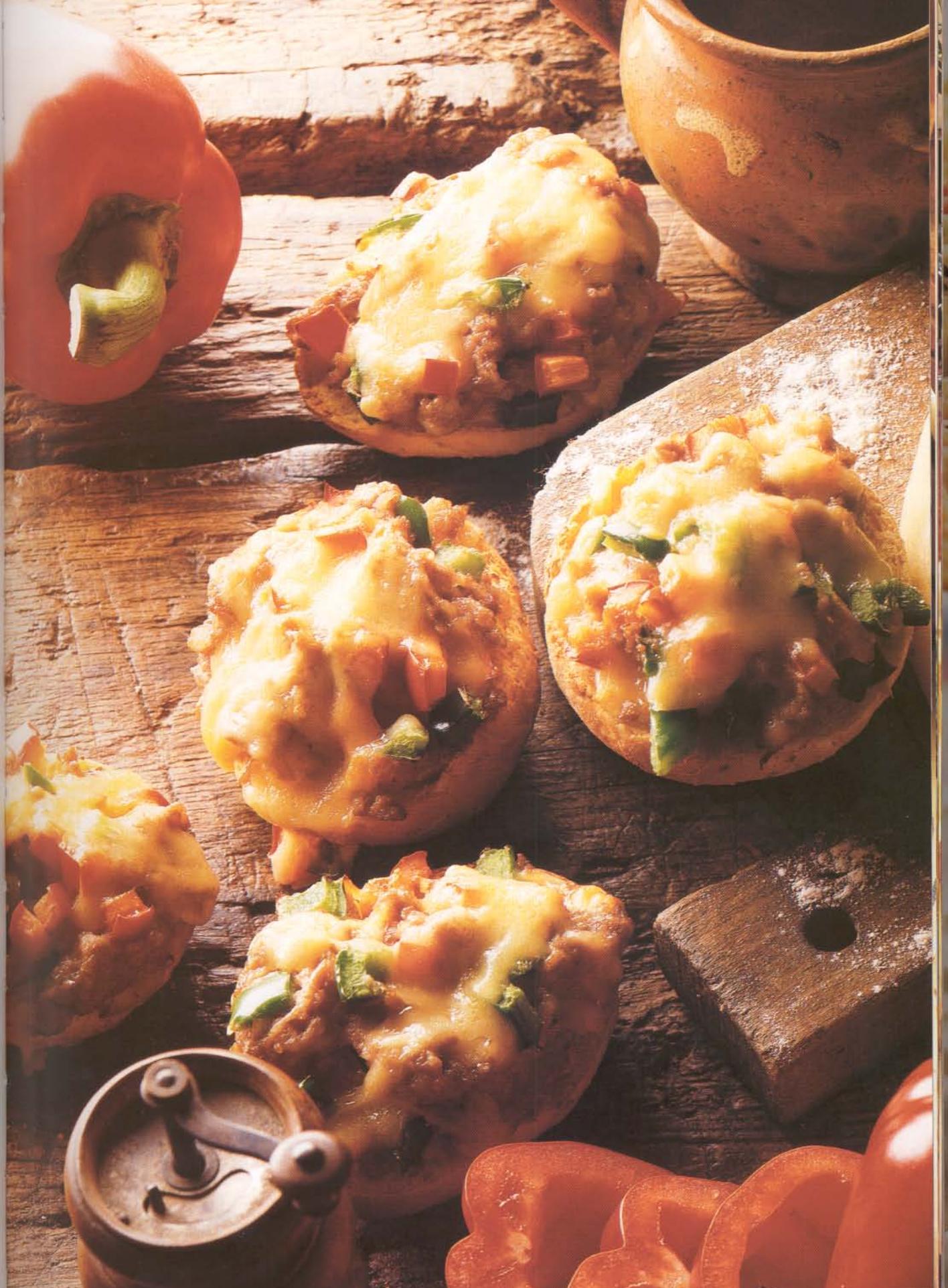
assen und
urch-

ika putzen,
ne Würfel
Käsewürfel
n, auf den
n, auf ein
seraspeln
ckofen

t)
vorgeheizt)
reizt)
Min.

oll, die Ge-
12 gekauften

LÄNGER



Gemüse-Mett-Brötchen

24 Stück

Zubereitungszeit: 85 Min., ohne Abkühlzeit

Pro Portion:

**E: 21 g, F: 27 g, Kh: 26 g,
kJ: 1848, kcal: 442**

Für den Hefeteig:

- **375 g Weizenmehl**
- **1 Pck. Trockenhefe**
- **1 TL Zucker**
- **1 gestr. TL Salz**
- **2 Eier**
- **1 Becher (125 g) Crème fraîche mit frischen Kräutern (angewärmt)**
- **125 ml (1/8 l) warmes Wasser**
- **150 g geraspelte Möhren**

Für den Belag:

- **je 1 rote und grüne Paprikaschote**
- **600 g Thüringer Mett**
- **200 g feingewürfelte Gouda**
- **150 g geraspelter Gouda**

1 Für den Hefeteig Mehl in eine Rührschüssel sieben, mit Trockenhefe sorgfältig vermischen. Die restlichen Zutaten hinzufügen.

2 Die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in 5 Minuten zu einem Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

3 Den Teig leicht mit Mehl bestäuben, aus der Schüssel nehmen und auf der Arbeitsfläche kurz durchkneten. Den Teig in 12 gleich große Stücke teilen, diese zu länglichen Brötchen formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Teigstücke mit Wasser bestreichen und nochmals gehen lassen.

4 Das Backblech in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze:

180–200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: 160–180 °C

(nicht vorgeheizt)

Gas: Stufe 3–4 (vorgeheizt)

Backzeit: 20–30 Min.

5 Brötchen erkalten lassen und dann waagerecht durchschneiden.

6 Für den Belag Paprika putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Paprika- und Käsewürfel mit dem Mett vermengen, auf den Brötchenhälften verteilen, auf ein Backblech legen, mit Käaserspeln bestreuen und in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze:

etwa 200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 3–4 (vorgeheizt)

Überbackzeit: etwa 15 Min.

■ Tipp:

Wenn es schnell gehen soll, die Gemüse-Mett-Brötchen mit 12 gekauften Brötchen zubereiten.

amal von der
quer durch-
se auf die
reichen (an
ei lassen)
n Seite fest
len fest in
für minde-
llen.

mit einem
der Elektro-
neiden und
ten.

1

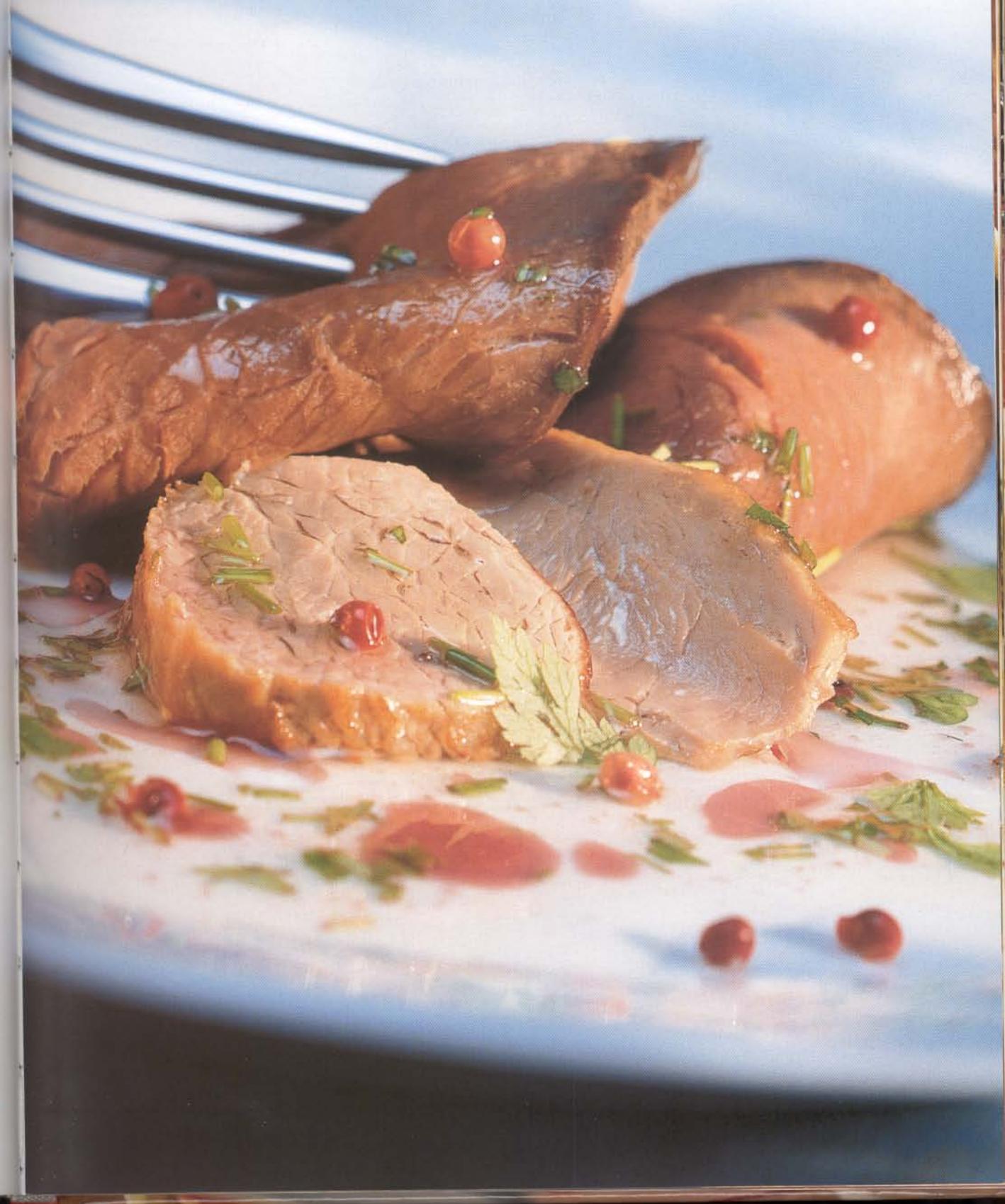
abkühlen las-
n dicke Schei-
n Bratensatz
ben, mit Salz

Essig mit
eeren ver-
feffer würzen.
l untermischen.

Fleisch
hengen und
durchziehen
ben ab und

h evtl. noch-
ffer und Rot-
n, mit der
utte anrichten.

BEREITEN



Ober-/Unterhitze:

180–200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: –

Gas: Stufe 3–4 (vorgeheizt)

Backzeit: etwa 8 Min.

4 Den Teig am Rand mit einem Messer lösen und sofort auf die Arbeitsfläche oder ein großes Stück Backpapier stürzen. Das mitgebackene Backpapier sofort abziehen und den Biskuitteig abkühlen lassen.

5 Für die Füllung Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsan-

leitung einweichen und auflösen. Erst nur 1 Esslöffel Crème fraîche mit der aufgelösten Gelatine verrühren, dann die restliche Crème fraîche und den Hüttenkäse unterrühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

6 Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine, kleine Streifen schneiden. Schnittlauch verlesen, abspülen, trockentupfen und in Röllchen schneiden. Beide Zutaten unter die Masse heben.

7 Den Biskuitteig einmal von der längeren Seite her quer durchschneiden. Die Käsesmasse auf die beiden Biskuitplatten streichen (an der langen Seite etwas frei lassen) und diese von der langen Seite fest aufrollen. Die Biskuitrollen fest in Alufolie einwickeln und für mindestens 4 Stunden kühl stellen.

8 Die Biskuitrollen mit einem scharfen Messer (oder Elektromesser) in Scheiben schneiden und auf Salatblättern anrichten.

Mariniertes Kräuterfleisch

Zubereitungszeit: 40 Min., ohne Marinierzeit

Pro Portion:

E: 24 g, F: 23 g, Kh: 0 g,

kJ: 1367, kcal: 327

- **700 g Schweinefilet**
- **700 g Roastbeef**
- **Salz, Pfeffer**
- **6 EL Speiseöl**

Für die Marinade:

- **6 EL Rotweinessig**
- **3 TL Dijon-Senf**
- **4 TL rosa Pfefferbeeren**
- **3 EL gehackte Petersilie**
- **3 EL gehackter Dill**
- **3 EL gehackter Kerbel**
- **3 EL Schnittlauchröllchen**

■ 8 EL Speiseöl

1 Schweinefilet und Roastbeef kalt abspülen und trockentupfen. Das Filet evtl. enthäuten, das Roastbeef evtl. entfetten. Beide Fleischstücke salzen und pfeffern.

2 Öl in einem Bräter erhitzen, das Fleisch von allen Seiten darin anbraten, mit etwas Wasser ablöschen. Den Bräter auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze:

200–220 °C (vorgeheizt)

Heißluft: 180–200 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 3–4 (vorgeheizt)

Bratzeit: Schweinefilet etwa 10 Min., Roastbeef etwa 25 Min.

3 Das Fleisch etwas abkühlen lassen, dann in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, mit dem Bratsatz in eine flache Schale geben, mit Salz und Pfeffer bestreuen.

4 Für die Marinade Essig mit Senf und Pfefferbeeren verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter und das Öl unterrühren. Die Marinade über das Fleisch gießen, vorsichtig vermengen und mindestens 4 Stunden durchziehen lassen. Die Fleischscheiben ab und zu wenden.

5 Das Kräuterfleisch evtl. nochmals mit Salz, Pfeffer und Rotweinessig abschmecken, mit der Marinade auf einer Platte anrichten.

N

die
semasse
hen.

st auf-
es Stück
kühl

1 cm
n und
ichenen

Tag vor
en.

t Rühr-
nter-

eben,
und in
fe unter

ack-
ch
ack-
en und

g Seite 12)

IIERT



gelansätze ent-
en in Würfel

rfel mit Ket-
ücken mit Saft
ischen. Öl
ze mit Meerret-
und Kerbel-

chneiden.
ilie verlesen,
en und hacken.

ine Schüssel
tronensaft hin-
führen. Die Sal-
Pfeffer
lschrank zuge-
n durchziehen

hen, mit Salz
it einem
cken.

us mit den
zu einem Dip

EINFACH

