



DR. OETKER

PARTY GULASCH

BLITZGULASCH, KARTOFFELGULASCH,
LAMMRAGOUT, SAUERGULASCH ...

DR. OETKER

PARTY
GULASCH

BLITZGULASCH, KARTOFFELGULASCH,
LAMMRAGOUT, SAUERGULASCH ...



DR. OETKER

PARTY-GULASCH

Gulasch und Ragouts sind echte Partyhits.

Sie lassen sich wunderbar vorbereiten, köcheln dann langsam vor sich hin und entwickeln dabei ihren tollen Geschmack.

Deshalb sind sie bei Gastgebern ungemein beliebt und von den Gästen heiß begehrt.

Aber es gibt ja nicht nur die Klassiker wie das Saftgulasch oder das Wildragout, die in diesem Buch nicht fehlen – überraschen Sie

Ihre Gäste doch einmal mit einem Fischgulasch, einem Kalbscurry oder einem der über 40 weiteren Rezepte aus diesem Buch.

DR. OETKER

PARTY GULASCH

BLITZGULASCH, KARTOFFELGULASCH,
LAMMRAGOUT, SAUERGULASCH ...

DR. OETKER

PARTY GULASCH

BLITZGULASCH, KARTOFFELGULASCH,
LAMMRAGOUT, SAUERGULASCH ...

Dr. Oetker Verlag



Vorwort

Party-Gulasch – hier finden Sie die ultimativen Partygerichte.

Sie lassen sich wunderbar vorbereiten, schmurgeln so vor sich hin, wobei sie ihren unnachahmlichen Geschmack erhalten. Bei den Gästen sind sie außerordentlich beliebt, weil sich der Geschmack der Ingredienzien aufs Vortrefflichste miteinander verbunden hat.

Hier finden Sie Klassiker wie das Saftgulasch und das Wildragout, aber auch andere Zutaten wie Gemüse, Kartoffeln, Fleisch und Fisch werden in wunderbare Gulaschs, Ragouts und Geschnetzeltes verwandelt.

In diesem Party-Buch zeigen wir Ihnen, wie vielfältig die Möglichkeiten sind, Fleisch, Fisch und Gemüse zu raffinierten, kreativen Gerichten zu verarbeiten.

Köstliche Rezeptideen wie z. B. Rheinisches Sauergulasch, Dreierlei Kalbs-Curry, Speck-Weißkohl-Gulasch, Puten-Gemüse-Geschnetzeltes, Balatoner Fischgulasch oder Eierschwammerlgulasch werden Ihre Gäste zum Staunen bringen.

Alle Rezepte sind von Dr. Oetker wie immer nachgekocht und so beschrieben, dass sie Ihnen gelingen.

Abkürzungen

EL	= Esslöffel
TL	= Teelöffel
Msp.	= Messerspitze
Pck.	= Packung/Päckchen
g	= Gramm
kg	= Kilogramm
ml	= Milliliter
l	= Liter
Min.	= Minuten
Std.	= Stunden
evtl.	= eventuell
geh.	= gehäuft
gestr.	= gestrichen
TK	= Tiefkühlprodukt
°C	= Grad Celsius
Ø	= Durchmesser
E	= Eiweiß
F	= Fett
Kh	= Kohlenhydrate
kcal	= Kilokalorien
kJ	= Kilojoule

Hinweise zu den Rezepten

Die Rezepte sind, wenn nicht anders angegeben, für 8–10 Personen berechnet. Lesen Sie bitte vor der Zubereitung das Rezept einmal vollständig durch. Oft werden Arbeitsabläufe oder -zusammenhänge dann klarer.

Die in den Rezepten angegebenen Gartemperaturen und -zeiten sind Richtwerte, die je nach individueller Hitzeleistung des Backofens über- oder unterschritten werden können. Bitte beachten Sie deshalb bei der Einstellung des Backofen die Gebrauchsanweisung des Herstellers.

Zubereitungszeiten

Die Zubereitungszeit beinhaltet nur die Zeit für die eigentliche Zubereitung, die Gar- und Backzeiten sind gesondert ausgewiesen. Längere Wartezeiten wie z. B. Kühlzeiten sind ebenfalls nicht mit einbezogen.

Partygulasch mit Fleisch

Rindergulasch mit Wirsing

Zubereitungszeit. 60 Min.

Garzeit: etwa 110 Min.

Pro Portion:

E: 36 g, F: 18 g, Kh: 9 g,

kJ: 1513, kcal: 362

- **1,4 kg Rindfleisch (aus der Hüfte)**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **4 EL Speiseöl**
- **2 EL Tomatenmark**
- **300 ml Bratenfond oder Fleischbrühe**
- **1/2 Kopf Wirsing (etwa 400 g)**
- **4 große Möhren (etwa 400 g)**
- **4 weiße Rüben (etwa 400 g)**
- **je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote (etwa 450 g)**
- **200 ml Portwein**
- **1 Bund Kerbel**
- **100 g kalte Butter**

1 Rindfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

2 Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Fleischwürfel evtl. in 2 Portionen von allen Seiten kräftig darin anbraten. Tomatenmark unterrühren. Fond oder Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und etwa 60 Minuten bei schwacher Hitze mit Deckel garen, evtl. etwas Wasser hinzufügen.

3 Von dem Wirsing die äußeren groben Blätter entfernen und den Strunk herausschneiden. Wirsing in Stücke schneiden, abspülen und abtropfen lassen. Möhren und Rüben putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen und in Stifte schneiden. Paprika halbieren, entstielen,

entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schoten waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden.

4 Möhren-, Rübenstifte und Paprikawürfel zu dem Gulasch geben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere etwa 30 Minuten bei schwacher Hitze mitgaren lassen. Dann den Wirsing hinzufügen und noch etwa 20 Minuten garen. Portwein hinzugießen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Kerbel abspülen und trockentupfen (einige Zweige beiseite legen). Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Butterstückchen zum Gulasch geben und unterrühren. Kerbelblättchen hinzugeben. Rindergulasch mit den beiseite gelegten Kerbelzweigen garniert servieren.



Wiener Safttrinderulasch

Zubereitungszeit: 90 Min.

Garzeit: etwa 110 Min.

Pro Portion:

E: 30 g, F: 22 g, Kh: 9 g,

kJ: 1458, kcal: 349

- **1,2 kg Rindfleisch (aus der Hüfte)**
- **1 kg Zwiebeln**
- **100 g Butterschmalz**
- **30 g Paprikapulver edelsüß**
- **4 Tomaten**
- **1 EL Tomatenmark**
- **2–3 EL Weißweinessig**
- **1 1/2 l Fleischbrühe oder heißes Wasser**
- **10 Pfefferkörner**
- **3 Lorbeerblätter**
- **Schale von 1/2 Bio-Zitrone (unbehandelt, ungewachst)**
- **Salz**
- **1/2 EL Weizenmehl**
- **60 g Butterschmalz**
- **2 Knoblauchzehen**
- **1/2 TL Kümmelsamen**
- **1 EL Majoranblättchen**
- **frisch gemahlener Pfeffer**

1 Rindfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen, von Sehnen und Häuten befreien. Rindfleisch in etwa 3 x 3 cm große Würfel schneiden.

2 Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Zwiebelstreifen hinzufügen und unter ständigem Rühren goldgelb andünsten. Mit Paprika bestäuben.

3 Tomaten waschen, trockentupfen, vierteln, entkernen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomatenviertel und Tomatenmark zu den Zwiebelstreifen geben. Den Topf wieder auf die Kochstelle stellen und die Zutaten kurz unter Rühren anrösten. Essig und Fleischbrühe oder Wasser hinzugießen. Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Zitronenschale und Salz hinzugeben, zum Kochen bringen und in etwa 30 Minuten um ein Drittel einkochen lassen.

■ Beilage:

In Butter gebratene Bandnudeln, nach Belieben mit frisch gehackter Petersilie bestreut oder Petersilienkartoffeln.

4 Anschließend durch ein feines Sieb in einen Topf geben, dabei die Zwiebeln richtig durchpressen, da sie die Sauce binden.

5 Rindfleischwürfel mit Mehl bestäuben. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Rindfleischwürfel evtl. in 2 Portionen von allen Seiten darin anbraten. Aufgefangene Sauce flüssigkeit hinzugießen, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 80 Minuten bei schwacher Hitze gar dünsten, evtl. etwas Wasser hinzufügen.

6 Knoblauch abziehen, zusammen mit Kümmel und Majoranblättchen fein hacken und zum Fleisch geben. Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Chili vom Rind

Zubereitungszeit: 75 Min.

Garzeit: etwa 1 Std.

Pro Portion:

E: 38 g, F: 18 g, Kh: 19 g,

kJ: 1649, kcal: 393

- **1,4 kg Rindfleisch aus der Schulter (vom Kamm)**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **Chilipulver**
- **5 EL Speiseöl**
- **2 Gemüsezwiebeln (etwa 700 g)**
- **1 Dose Tomatenstücke (Gesamtgewicht 400 g)**
- **200 ml milde Chilisauce**
- **1 Bund glatte Petersilie**
- **2 Dosen Chili-Bohnen (Abtropfgewicht je 425 g)**

- **je 1 rote und grüne Chilischote nach Belieben**

1 Rindfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili bestreuen.

2 Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Fleischwürfel evtl. in 2 Portionen von allen Seiten darin anbraten.

3 Zwiebeln abziehen, in kleine Würfel schneiden, zu den Fleischwürfeln geben und mit anbraten. Tomatenstücke mit Fond und Chilisauce hinzugeben. Die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde garen. Eingekochte Flüssigkeit evtl. durch Wasser ergänzen.

4 Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen (einige Blättchen beiseite legen). Blättchen klein schneiden. Chili-Bohnen mit Fond und Petersilie zum Rindfleisch geben. Nochmals mit den Gewürzen scharf abschmecken. Chili mit den beiseite gelegten Petersilienblättchen und nach Belieben mit Chilischoten garniert servieren.



■ **Beilage:**

Kleine Ciabatta- oder Graubrotscheiben mit Paprikaquark. Für den Paprikaquark 250 g Magerquark mit 1 Teelöffel Paprikapulver edelsüß verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Gulasch von der Rinderhaxe mit Bier

Zubereitungszeit: 40 Min.

Garzeit: etwa 2 Std.

Pro Portion:

E: 41 g, F: 17 g, Kh: 9 g,

kJ: 1511, kcal: 360

- **1,6 kg Rinderhaxe ohne Knochen (evtl. beim Metzger auslösen lassen)**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **3 EL Speiseöl**
- **3 EL Tomatenmark**
- **500 ml (1/2 l) Rindfleischbrühe**
- **300 ml Malzbier**
- **4 Möhren (etwa 400 g)**
- **1/2 Knollensellerie (etwa 400 g)**
- **2 Petersilienwurzeln (etwa 200 g)**
- **1 Kohlrabi (etwa 400 g)**
- **1 Bund Petersilie**

- **1 EL mittelscharfer Senf**

1 Rinderhaxenfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen, evtl. vorhandene Sehnen entfernen. Fleisch in etwa 3 x 3 cm große Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

2 Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Fleischwürfel evtl. in 2 Portionen von allen Seiten darin anbraten. Tomatenmark hinzugeben und unterrühren. Brühe und Bier hinzugießen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 1/2 Stunden garen, dabei gelegentlich umrühren. Evtl. verkochte Flüssigkeit durch etwas Brühe oder Wasser ersetzen.

3 Möhren, Sellerie, Petersilienwurzeln und Kohlrabi putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen und in gleich große Würfel schneiden. Petersilie abspülen und trockentupfen (einen Zweig beiseite legen). Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden.

4 Die vorbereiteten Gemüswürfel nach etwa 1 Stunde Garzeit zu dem Gulasch geben und fertig garen. Zum Schluss Senf und Petersilie unterrühren. Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem beiseite gelegten Petersilienzweig garniert servieren.

■ Beilage:

Kartoffelwürfel mit Rosmarin. Dafür fest kochende Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen, in Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Kartoffelwürfel in erhitztem Olivenöl, Butter und Rosmarin braten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.



Rindergulasch mit Feta-Käse

Zubereitungszeit: 50 Min.

Garzeit: etwa 90 Min.

Pro Portion:

E: 35 g, F: 15 g, Kh: 6 g,

kJ: 1252, kcal: 299

- **1,2 kg mageres Rindfleisch (ohne Knochen)**
- **6 EL Olivenöl**
- **4 EL Tomatenmark**
- **1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel**
- **1 Zimtstange**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **750 ml (3/4 l) heißes Wasser**
- **800 g kleine Zwiebeln**

Zum Bestreuen:

- **250 g Feta-Käse**

1 Rindfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Jeweils etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fleischwürfel portionsweise darin anbraten. Tomatenmark hinzufügen und kurz mit andünsten. Mit Kreuzkümmel, Zimtstange, Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzugießen.

2 Die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 1 1/2 Stunden garen.

3 Zwiebeln abziehen und nach der Hälfte der Garzeit zum Gulasch geben. Zimtstange entfernen. Gulasch mit den Gewürzen abschmecken.

4 Käse zerbröseln. Gulasch mit Käsebröseln bestreut servieren.



■ **Beigabe:**

Spätzle, Paprikareis oder Baguette.



Rheinisches Sauergulasch

**Zubereitungszeit: 70 Min.,
ohne Marinierzeit
Garzeit: etwa 55 Min.**

Pro Portion:

**E: 35 g, F: 10 g, Kh: 15 g,
kJ: 1269, kcal: 303**

- **1,4 kg Rindfleisch
(aus der Hüfte)**
- **6–8 mittelgroße Zwiebeln**
- **1 Pck. Sauerbratengewürz**
- **350 ml Weißweinessig**
- **500 ml (1/2 l) Wasser**
- **50 g Butterschmalz**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **125 g Rosinen**
- **500 ml (1/2 l)
Fleischbrühe**
- **3 TL Bratenfond
(Fertigprodukt)**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **etwas Zucker**

1 Rindfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen, in 3 x 3 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

2 Zwiebeln abziehen, halbieren, in Streifen schneiden und zu den Fleischwürfeln geben. Sauerbratengewürz darauf streuen. Essig und Wasser hinzugießen. Das Fleisch kalt gestellt etwa 2 Tage marinieren, dabei gelegentlich wenden.

3 Butterschmalz in einem Topf zerlassen. Fleischwürfel aus der Marinade nehmen und evtl. in 2 Portionen in dem Butterschmalz anbraten, bis das Fleisch anfängt braun zu werden. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Zwiebeln aus der Marinade nehmen, zu den Fleischwürfeln geben und mitschmoren.

4 Die Marinade durch ein Sieb gießen. Rosinen in den Fleischtopf geben, etwas von der Marinade und der Fleischbrühe hinzufügen, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 50 Minuten schmoren lassen. Während der Schmorzeit nach und nach restliche Marinade und Brühe zugießen.

5 Bratenfond unterrühren, alles zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten schmoren lassen. Gulasch mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

■ **Tipp:**

Sie können das Sauerbratengewürz auch in einen kleinen Papierbeutel (z. B. Teefilter) oder in ein Mulltuch geben, verschließen und in die Schüssel legen. Dann muss die Marinade nicht durch ein Sieb gegossen werden.

■ **Beilage:**

Kartoffelknödel.



Dreierlei Kalbs-Curry, scharf

Zubereitungszeit: 45 Min.

Garzeit: etwa 45 Min.

Pro Portion:

E: 36 g, F: 21 g, Kh: 18 g,

kJ: 1712, kcal: 410

- **1,4 kg Kalbfleisch**
(aus der Oberschale, Schnitzelfleisch)
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **1 Gemüsezwiebel**
(etwa 450 g)
- **6 EL Speiseöl**
- **je 100 g rote, grüne und gelbe Currypaste**
(erhältlich im Asialaden)
- **600 ml Fleischbrühe oder Kalbsfond**
- **300 ml Kokosmilch**
- **1 Mango (etwa 500 g, nicht zu reife Frucht verwenden)**
- **2 rote Paprikaschoten**
(etwa 300 g)
- **1 Bund Frühlingszwiebeln**
(etwa 250 g)
- **1 Bund Minze**

1 Kalbfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in etwa 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer bestreuen und in drei gleich große Portionen teilen. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.

2 Die Fleischportionen getrennt in je einem Topf garen. Dafür jeweils 2 Esslöffel des Speiseöls in einem Topf erhitzen. Je eine Fleischportion von allen Seiten darin anbraten. Je ein Drittel der Zwiebelwürfel mit anbraten. Die rote, grüne und gelbe Currypaste unter je eine Fleischportion rühren, 200 ml Brühe oder Fond und 100 ml Kokosmilch hinzugießen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten garen. Evtl. verkochte Flüssigkeit durch Wasser ersetzen.

3 Mango in der Mitte längs aufschneiden, Stein herausschneiden. Mangohälften schälen. Fruchtfleisch zuerst in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schoten waschen, trockentupfen und in schmale Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Minze abspülen und trockentupfen. Je 2 Esslöffel der Mangostifte, Paprikastreifen und Frühlingszwiebelscheiben zum Garnieren beiseite legen.

4 Die Mangostifte zu dem gelben Curry, Paprikastreifen zu dem roten Curry und Frühlingszwiebelstreifen zu dem grünen Curry geben und unterrühren, zugedeckt weitere etwa 15 Minuten garen. Dreierlei Curry mit den beiseite gelegten Mangostiften, Paprikastreifen, Frühlingszwiebelscheiben und Minzeweigen garniert servieren.

■ **Beilage:**

Gegarter Jasminreis.



Gulasch von der Kalbshaxe mit Thymian

Zubereitungszeit: 50 Min.

Garzeit: etwa 90 Min.

Pro Portion:

E: 34 g, F: 12 g, Kh: 4 g,

kJ: 1084, kcal: 260

- **1,4 kg Kalbshaxe ohne Knochen (Knochen vorher vom Metzger auslösen lassen)**
- **1 Bund Thymian**
- **4 EL Olivenöl**
- **2 EL Tomatenmark (etwa 60 g)**
- **300 ml Fleischbrühe oder Kalbsfond**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **1 EL mittelscharfer Senf**
- **etwa 800 g Staudensellerie**
- **4 Fleischtomaten**

1 Kalbshaxe unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in gleich große mundgerechte Stücke schneiden. Thymian abspülen und trockentupfen.

2 Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Fleischwürfel evtl. in 2 Portionen von allen Seiten kräftig darin anbraten. Tomatenmark hinzufügen und kurz mit andünsten. Brühe oder Fond hinzugießen. Thymianzweige (einige Zweige beiseite legen) hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 90 Minuten garen, evtl. etwas Wasser hinzugeben.

3 Staudensellerie putzen und die harten Außenfäden abziehen. Sellerie waschen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, halbieren, entkernen und Stängelansätze entfernen. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Von den beiseite gelegten Thymianzweigen die Blättchen von den Stängeln zupfen.

4 Selleriescheiben etwa 20 Minuten vor Beendigung der Garzeit zum Gulasch geben und mitgaren lassen. Tomatenwürfel und Thymianblättchen einige Minuten vor Beendigung der Garzeit unterrühren. Gulasch nochmals mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.

■ Beilage:

Frische oder TK-Kartoffelwedges. Für frische Kartoffelwedges kleine fest kochende Kartoffeln gründlich waschen, abtropfen lassen und längs vierteln. Kartoffelviertel in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Speiseöl oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelviertel von allen Seiten goldbraun darin braten. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Paprikapulver würzen. TK-Kartoffelwedges nach Packungsanleitung zubereiten.



Blanquette vom Kalb (Kalbsragout)

Zubereitungszeit. 65 Min.

Garzeit: etwa 90 Min.

Pro Portion:

E: 49 g, F: 32 g, Kh: 9 g,

kJ: 2173, kcal: 520

- **2 kg Kalbsschulter ohne Knochen**
- **3 l kaltes Wasser**
- **2 mittelgroße abgezogene Zwiebeln**
- **2 Lorbeerblätter**
- **4 Gewürznelken**
- **Salz**
- **einige Pfefferkörner**
- **400 g kleine Champignons**
- **400 g geschälter weißer Spargel**
- **400 ml Schlagsahne**
- **120 g Butter**
- **80 g Weizenmehl**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **frisch geriebene Muskatnuss**

1 Kalbsschulter unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen. Wasser mit Zwiebeln, Lorbeerblättern, Gewürznelken, 2 Teelöffeln Salz, Pfefferkörnern und dem Fleisch in einem hohen Topf zum Kochen bringen (nach dem ersten Aufkochen die Kochflüssigkeit mit einem Schaumlöffel abschäumen) und zugedeckt 1–1 ½ Stunden bei mittlerer Hitze garen. Anschließend eine Garprobe machen (beim Drücken zwischen Daumen und Zeigefinger sollte das Fleisch problemlos nachgeben). Fleisch in dem Kochsud etwas abkühlen lassen, herausnehmen und in Würfel schneiden.

2 Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. kurz abspülen und trockentupfen. Spargel waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

■ **Beilage:**

Reis oder in Butter geschwenkte Bandnudeln.

3 600 ml des Kochsuds mit Sahne auf 1 l auffüllen. Butter in einem Topf zerlassen. Mehl hinzufügen, unter Rühren so lange erhitzen, bis es hellgelb ist. Kochsud-Sahne-Flüssigkeit hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen, zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

4 Champignons, Spargelstücke und Fleischwürfel in die Sauce geben, unter Rühren nochmals erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

■ **Tipp:**

Das fertige Blanquette kann nach dem Kochen mit einem Eigelb legiert und mit frisch gehackten Küchenkräutern verfeinert werden.



Kalbsgeschnetzeltes mit Oliven

Zubereitungszeit: 65 Min.

Garzeit: etwa 35 Min.

Pro Portion:

E: 25 g, F: 18 g, Kh: 14 g,

kJ: 1399, kcal: 334

- **200 g kleine Schalotten oder Perlzwiebeln**
- **800 g fest kochende Kartoffeln**
- **1 Glas Oliven ohne Stein (Abtropfgewicht 170 g)**
- **4 EL Olivenöl**
- **1 kg Kalbsgeschnetzeltes aus der Schulter**
- **2 EL Tomatenmark (50 g)**
- **750 ml (¾ l) Gemüsebrühe**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **200 ml trockener Rosé-Wein**
- **1 Bund Kerbel**
- **200 ml Schlagsahne**

1 Schalotten oder Perlzwiebeln abziehen. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen und in gleich große Würfel schneiden. Oliven in einem Sieb abtropfen lassen.

2 Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Geschnetzeltes evtl. in 2 Portionen kräftig darin anbraten. Schalotten oder Perlzwiebeln hinzugeben und kurz mit anbraten. Tomatenmark unterrühren.

3 Kartoffelwürfel hinzufügen und kurz mit andünsten. Brühe hinzugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zutaten zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren zugedeckt etwa 35 Minuten garen. Wein und Oliven hinzugeben.

4 Kerbel abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Die Hälfte der Blättchen klein schneiden. Sahne und die klein geschnittenen Kerbelblättchen zum Geschnetzelten geben, zum Kochen bringen.

5 Kalbsgeschnetzeltes mit den restlichen Kerbelblättchen garniert servieren.

■ **Beilage:**

Brot und ein gemischter Salat.

■ **Tipp:**

Anstelle von Kalbfleisch kann auch Schweine- oder Putenfleisch verwendet werden.



Züricher Geschnetzeltes

Zubereitungszeit: 30 Min.

Garzeit: 2–3 Min.

je Portion

Pro Portion:

E: 30 g, F: 29 g, Kh: 6 g,

kJ: 1782, kcal: 426

- **1,2 kg Kalbfleisch**
(aus der Keule)
- **4 Zwiebeln**
- **80 g Butterschmalz**
oder **8 EL Speiseöl,**
z. B. **Sonnenblumenöl**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **30 g Weizenmehl**
- **500 ml (1/2 l) Schlagsahne**
- **250 ml (1/4 l) Weißwein**
- **etwas Zucker**
- **Zitronensaft**
- **evtl. Kerbelblättchen**

■ **Abwandlung:**

Zusätzlich 250 g geputzte, in Scheiben geschnittene Champignons zusammen mit den Zwiebeln andünsten.

1 Kalbfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln.

2 Jeweils etwas Butterschmalz oder Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleischstreifen portionsweise unter Wenden 2–3 Minuten darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und herausnehmen.

3 Zwiebelwürfel in dem verbliebenen Bratfett in der Pfanne andünsten. Mehl darauf stäuben und kurz mit andünsten. Sahne und Weißwein hinzugießen, unter Rühren zum Kochen bringen und bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren einige Minuten kochen lassen.

4 Fleischstreifen hinzufügen und in der Sauce erhitzen (nicht mehr kochen lassen, das Fleisch wird sonst hart). Geschnetzeltes mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken und nach Belieben mit Kerbelblättchen anrichten.



■ **Beilage:**

Rösti und grüner Salat.



Fruchtiges Ragout von Mango, Ananas, Reis & Schweinefleisch

Zubereitungszeit: 75 Min.

Garzeit: etwa 60 Min.

Pro Portion:

E: 33 g, F: 17 g, Kh: 64 g,

kJ: 2300, kcal: 550

- **1,2 kg Schweinefleisch (Nacken oder Schulter – ohne Knochen)**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **4 EL Nuss- oder Speiseöl**
- **1 EL Tomatenmark**
- **300 ml Fleischbrühe**
- **1 frische Mango (500 g)**
- **1 Bund Frühlingszwiebeln**
- **500 g Ananasstücke von 1 frischen Ananas**
- **100 g Mango-Chutney**
- **6 EL Fischsauce (erhältlich im Asia-Laden)**

Für den Reis:

- **2 l Wasser**
- **2 gestr. TL Salz**
- **500 g Langkornreis**
- **2 Bund glatte Petersilie**

1 Schweinefleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

2 Nuss- oder Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Fleischstücke evtl. in 2 Portionen von allen Seiten kräftig darin anbraten. Tomatenmark hinzugeben und kurz mit anschmoren. Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 45 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Mango halbieren, Stein heraus schneiden. Mangohälften schälen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

3 Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Ananasstücke, Mangowürfel, Mango-Chutney und Frühlingszwiebelstücke zu den Fleischstücken in den Bräter geben und weitere etwa 15 Minuten garen. Fischsauce unterrühren. Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Für den Reis Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Dann Salz und Reis hinzufügen, umrühren, wieder zum Kochen bringen und den Reis nach Packungsanleitung garen. Anschließend in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

5 Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden. Reis und Petersilie zum Ragout geben, unterrühren und unter Rühren einige Minuten leicht kochen lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

■ **Tipp:**

Dieses Ragout lässt sich schnell in ein Curryragout umwandeln. Dafür die angebratenen Fleischstücke zusätzlich mit 1 gehäuften Esslöffel Currypulver bestäuben und unterrühren. Das Ragout nach Belieben mit Mangospalten und Minze garniert servieren.



Ungarisches Gulasch

(Titelfoto)

Zubereitungszeit: 40 Min.

Garzeit: etwa 90 Min.

Pro Portion:

E: 30 g, F: 12 g, Kh: 12 g,

kJ: 1181, kcal: 282

- 4 EL Speiseöl
- 1,2 kg Rindergulasch
- Salz, Pfeffer
- 2 gestr. EL Paprikapulver edelsüß
- 1,2 kg Gemüsezwiebeln
- 2 kleine Dosen Tomatenmark (je 70 g)
- je 2 rote und grüne Paprikaschoten

- 2 Peperoni
- 750 ml ($\frac{3}{4}$ l) Wasser

1 Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Gulasch evtl. in 2 Portionen von allen Seiten darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2 Zwiebeln abziehen, in kleine Würfel oder Streifen schneiden und mit andünsten. Tomatenmark gut unterrühren.

3 Paprika halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Peperoni abspülen, tro-

ckentupfen, halbieren, entstielen, entkernen und in Streifen schneiden. Paprikastücke und Peperonistreifen zu dem Gulasch geben und mit andünsten.

4 Wasser hinzugießen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1½ Stunden garen. Gulasch nochmals mit den Gewürzen scharf abschmecken.

■ **Tipp:**
Knoblauchwürfel mit den Zwiebeln andünsten.

■ **Beilage:**
Salzkartoffeln, Spätzle oder Reis.

Kalbsgeschnetzeltes mit Garnelen

Zubereitungszeit: 40 Min.

Pro Portion:

E: 28 g, F: 34 g, Kh: 3 g,

kJ: 1912, kcal: 457

- 1 kg Kalbsfilet oder Kalbsoberschale
- Salz
- weißer Pfeffer
- 24 Riesengarnelen mit Schale
- 2 Stange Porree (Lauch)
- 100 ml Speiseöl
- 100 g Butter
- 250 ml ($\frac{1}{4}$ l) trockener Sherry
- 250 ml ($\frac{1}{4}$ l) Schlagsahne
- 250 ml ($\frac{1}{4}$ l) Fleischbrühe
- Worcestersauce

1 Kalbfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in feine Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Garnelen aus der Schale lösen und den Darm entfernen. Garnelenfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Mit Pfeffer bestreuen.

(Fortsetzung Seite 32)



2 Porree putzen, die Stangen längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in etwa 5 cm lange feine Streifen schneiden.

3 Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleischscheiben und Garnelenstücke bei starker Hitze

darin anbraten, herausnehmen und warm stellen.

4 Butter zum Bratensatz geben und zerlassen. Porreestreifen darin andünsten. Sherry, Sahne und Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und unter gelegentlichem Rühren zu einer sämigen Sauce einkochen lassen.

5 Fleischscheiben und Garnelenstücke hinzufügen, miterhitzen (nicht mehr kochen lassen).

6 Geschnetzeltes mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken.

■ **Beilage:**
Reis oder Bandnudeln.

Geschnetzeltes mit Steinpilzen in Rieslingsauce

Zubereitungszeit: 40 Min.
Garzeit: 5–8 Min.

Pro Portion:
E: 20 g, F: 16 g, Kh: 1 g,
kJ: 1149, kcal: 275

- 400 g junge feste Steinpilze
- 4 Schalotten
- 6 EL Olivenöl
- 2 TL Butter
- 800 g Kalbsfilet
- 2 EL Weinbrand
- 500 ml (1/2 l) Weißwein (Riesling)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Becher (150 g) Crème fraîche
- 2 TL gehackte Estragonblättchen

1 Steinpilze putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. kurz abspülen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und in Würfel schneiden.

2 Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Butter hinzufügen und zerlassen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

3 Kalbsfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden. Filetstreifen zu den Zwiebel-

würfeln geben und unter mehrmaligem Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weinbrand hinzugeben. Steinpilzscheiben hinzufügen und andünsten. Weißwein hinzugießen.

4 Die Zutaten zum Kochen bringen und 5–8 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Crème fraîche zum Geschnetzelten geben, unterrühren und erhitzen. Geschnetzeltes mit Estragonblättchen bestreut servieren.

■ **Beilage:**
Wildreis, Friséesalat.

■ **Tipp:**
Statt Steinpilze können Sie auch Austernpilze oder Shiitake-Pilze verwenden.



Speck-Weisskohl-Gulasch

Zubereitungszeit: 55 Min.

Garzeit: etwa 100 Min.

Pro Portion:

E: 27 g, F: 11 g, Kh: 14 g,

kJ: 1152, kcal: 274

- 1 1/2 l Wasser
- Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Gewürznelken
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 kg magerer mild geräucherter Speck oder mild geräucherter Schinkenspeck
- 1 großer Kopf Weißkohl (etwa 1,4 kg)
- 1 Gemüsezwiebel (etwa 400 g)
- 2 EL Speiseöl
- 10 Wacholderbeeren
- 1 TL Kümmelsamen
- frisch gemahlener Pfeffer
- 400 ml Gemüsebrühe
- 500 g fest kochende Kartoffeln
- 100 ml Weißwein (Riesling)
- 2 Bund Schnittlauch
- etwas Petersilie nach Belieben

1 Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salz, Lorbeerblatt, Gewürznelken, Pfefferkörner und Speck hinzufügen, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 45 Minuten garen.

2 Von dem Weißkohl die äußeren schlechten Blätter entfernen und den Strunk herausschneiden. Weißkohl vierteln, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden (am besten auf einem Gemüsehobel). Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden.

3 Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Kohlstreifen hinzufügen und mit andünsten. Wacholderbeeren, Kümmelsamen, Salz und Pfeffer hinzugeben. Brühe hinzugießen.

4 Kartoffeln waschen, schälen, abspülen und in Würfel schneiden. Kartoffelwürfel zu den Kohlstreifen in den Bräter geben, zum Kochen bringen und etwa 25 Minuten garen. Wein hinzugießen.

5 Den garen Speck aus dem Sud nehmen, nach Belieben in Stücke schneiden und auf den geschmorten Kohl legen. Den Bräter auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze:

etwa 200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 3–4 (vorgeheizt)

Garzeit: etwa 30 Min.

6 Evtl. verkochte Flüssigkeit durch Speksud ersetzen.

7 Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in Röllchen schneiden. Den Bräter aus dem Backofen nehmen und auf einen Rost stellen. Speck-Wirsing-Gulasch mit Schnittlauchröllchen bestreuen und nach Belieben mit Petersilie garniert servieren.

■ **Tipp:**

Evtl. einen Klecks Crème fraîche auf jeden Teller geben.



Rindergulasch mit Champignons

Zubereitungszeit: 35 Min.

Garzeit: etwa 90 Min.

Pro Portion:

E: 31 g, F: 11 g, Kh: 7 g,

kJ: 1063, kcal: 254

- **1,2 kg mageres Rindfleisch (ohne Knochen)**
- **60 g Pflanzenfett**
- **1 kg Zwiebeln**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **Paprikapulver edelsüß**
- **Gulaschgewürz**
- **4 schwach gehäufte EL Tomatenmark**
- **500 ml (1/2 l) heißes Wasser**
- **1 Glas Champignons (Abtropfgewicht 460 g)**
- **2-3 Spritzer Tabasco**

1 Rindfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in etwa 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Jeweils die Hälfte des Pflanzenfettes in einem Bräter erhitzen. Fleischwürfel in 2 Portionen von allen Seiten gut darin anbraten.

2 Zwiebeln abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden, zu den Fleischwürfeln geben und mitbräunen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Gulaschgewürz würzen. Tomatenmark unterrühren, Wasser hinzugeießen.

3 Die Zutaten zum Kochen bringen und das Gulasch in etwa 1 1/2 Stunden fertig garen.

4 Champignons in einem Sieb abtropfen lassen, kurz vor Beendigung der Garzeit zum Gulasch geben und kurz mitgaren lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Tabasco abschmecken.



■ **Beilage:**

Kartoffeln, Reis oder Nudeln.

■ **Tipp:**

Sie können auch 500 g geputzte, frische in Scheiben geschnittene Champignons in 4 Esslöffeln Speiseöl anbraten und kurz vor Beendigung der Garzeit zum Gulasch geben.



Ragout von Gemüse, Kartoffeln & Lammfleisch

Zubereitungszeit: 55 Min.

Garzeit: etwa 90 Min.

Pro Portion:

E: 25 g, F: 13 g, Kh: 18 g,

kJ: 1231, kcal: 294

- **1 kg mageres Lammfleisch aus der Schulter (ohne Knochen)**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **5 EL Olivenöl**
- **3 EL Tomatenmark**
- **500 ml (1/2 l) Fleischbrühe oder Lammfond**
- **800 g fest kochende Kartoffeln**
- **3 rote Paprikaschoten (etwa 600 g)**
- **3 Zucchini (etwa 600 g)**
- **1 Gemüsezwiebel (etwa 250 g)**
- **2 kleine Zweige Rosmarin**

- **1 Rosmarinzweig nach Belieben**

1 Lammfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in etwa 3 x 3 cm große Würfel schneiden. Sehnen und Fettstreifen dabei entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Fleischwürfel evtl. in 2 Portionen von allen Seiten kräftig darin anbraten. Tomatenmark unterrühren. Brühe oder Fond hinzugießen, zum Kochen bringen und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren etwa 50 Minuten garen.

3 Kartoffeln waschen, schälen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen

Scheidewände entfernen. Die Schoten waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini zweimal längs halbieren und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Rosmarin abspülen und trockentupfen.

4 Die vorbereiteten Gemüsezutaten und Rosmarin zu den Fleischwürfeln geben, gut vermengen und noch etwa 40 Minuten garen, evtl. verkochte Flüssigkeit durch heißes Wasser ersetzen. Ragout mit den Gewürzen abschmecken und nach Belieben mit einem Rosmarin-zweig garniert servieren.

■ **Beilage:**

Ofenfrisches, noch warmes Olivenbrot.

■ **Tipp:**

Das Ragout kann zusätzlich noch mit frischen Knoblauchwürfeln verfeinert werden.



Lammgulasch

Zubereitungszeit: 90 Min.

Garzeit: 65–70 Min.

Pro Portion:

E: 25 g, F: 12 g, Kh: 7 g,

kJ: 987, kcal: 236

- **2–3 mittelgroße Zwiebeln**
- **2–3 Knoblauchzehen**
- **50 g getrocknete Tomaten in Öl**
- **1 kg Lammfleisch aus der Keule (ohne Knochen)**
- **4 EL Olivenöl**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **3 Zweige Thymian**
- **1 Zweig Rosmarin**
- **500 ml (1½ l) Fleischbrühe**
- **800 g Kürbisfleisch (geputzt, ohne faserigen Innenteil)**
- **1–2 EL Weizenmehl**

■ **Beilage:**

Gnocchi oder Bandnudeln.

1 Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.

2 Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, das Öl dabei auffangen und 2 Esslöffel davon abmessen. Tomaten in kleine Würfel schneiden.

3 Lammfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in etwa 2 x 2 cm große Würfel schneiden, dabei evtl. Sehnen entfernen.

4 Jeweils etwas Olivenöl und etwas von dem aufgefangenen Tomatenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Lammfleischwürfel portionsweise darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Thymianzweige und Rosmarinzweig abspülen, trockentupfen und zu den Lammfleischwürfeln geben. Fleischbrühe hinzugießen, zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 50 Minuten garen.

6 Vorbereitetes Kürbisfleisch in etwa 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Kürbiswürfel mit Mehl mischen, zum Lammgulasch geben und weitere 15–20 Minuten mitgaren lassen.

7 Thymian- und Rosmarinzweige entfernen. Lammgulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Lammragout in Schnittlauchrahm

Zubereitungszeit: 50 Min.

Garzeit: etwa 70 Min.

Pro Portion:

E: 33 g, F: 19 g, Kh: 6 g,

kJ: 1429, kcal: 341

- **1,4 kg Lammfleisch aus der Keule (ohne Knochen)**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **4 EL Olivenöl**
- **300 ml Fleischbrühe oder Lammfond**
- **200 ml Schlagsahne**
- **200 ml Weißwein**
- **4 große Möhren (etwa 400 g)**
- **200 g Perlzwiebeln**
- **1 großes Bund Schnittlauch**

- **etwas Speisestärke nach Belieben**
- **etwas Wasser**

1 Lammfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

2 Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Lammwürfel von allen Seiten kräftig darin anbraten. Brühe oder Fond hinzugießen, zum Kochen bringen und etwa um die Hälfte einkochen lassen. Anschließend Sahne und Wein hinzugießen, zum Kochen bringen. Das Ragout etwa 70 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren garen.

■ **Beilage:**
Gebratene kleine Rösti.

3 Möhren putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben oder Stifte schneiden. Perlzwiebeln abziehen, größere Zwiebeln evtl. halbieren. Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in Röllchen schneiden.

4 Nach etwa 30 Minuten Garzeit Möhrenscheiben oder -stifte und Zwiebeln hinzufügen. Schnittlauchröllchen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ragout fertig garen.

5 Nach Belieben Speisestärke mit Wasser anrühren. Das Ragout mit der angerührten Speisestärke binden.

■ **Tipp:**

Sie können das Ragout mit einer fertig gekauften Sauce bénaise verfeinern. Das Ragout nach Belieben mit Schnittlauchröllchen und -halmen garnieren.



Lammgeschnetzeltes auf provenzalische Art

Zubereitungszeit: 45 Min.

Garzeit: etwa 55 Min.

Pro Portion:

E: 31 g, F: 30 g, Kh: 6 g,

kJ: 1795, kcal: 430

- **1,2 kg Lammfleisch aus der Keule (ohne Knochen)**
- **6 EL Olivenöl**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **2 TL Kräuter der Provence**
- **250 ml (1/4 l) Gemüsebrühe**
- **2 grüne Paprikaschoten**
- **500 g Champignons**
- **4 mittelgroße Tomaten**
- **4 Zwiebeln**
- **4 Knoblauchzehen**
- **2 EL Olivenöl**
- **250 ml (1/4 l) Rotwein**
- **3 Becher (je 150 g) Crème fraîche**

1 Lammfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und größere Streifen schneiden, dabei Sehnen, Fett und Haut entfernen.

2 Jeweils etwas Olivenöl in einer Pfanne oder in einem Bräter erhitzen. Fleischstücke portionsweise unter Wenden gut darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und etwa 50 Minuten garen. Fleischstücke herausnehmen und beiseite stellen.

3 Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. kurz abspülen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden

und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, halbieren, entkernen und Stängelsansätze entfernen. Tomaten achteln.

4 Zwiebeln und Knoblauch abziehen, in Würfel schneiden, in dem verbliebenen Bratfett mit 2 Esslöffeln Olivenöl in der Pfanne andünsten. Paprikastreifen und Champignonscheiben hinzufügen, unter Wenden darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Rotwein hinzugießen, zum Kochen bringen und zugedeckt 3–4 Minuten garen. Crème fraîche unterrühren, erhitzen.

5 Tomatenachtel und beiseite gestellte Fleischstücke zum Gemüse geben und nochmals erhitzen. Lammgeschnetzeltes mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken.

■ **Beilage:**

Reis, Salat.



Herba
de
maior

Blitzgulasch vom Lamm

Zubereitungszeit: 30 Min.

Garzeit: etwa 60 Min.

Pro Portion:

E: 38 g, F: 12 g, Kh: 18 g,

kJ: 1392, kcal: 331

- **1,4 kg Lammfleisch aus der Keule (ohne Knochen)**
- **4 EL Olivenöl**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **250 g getrocknete Tomaten**
- **2 kleine Zweige Rosmarin**
- **4 Knoblauchzehen**
- **400 ml Lammfond oder Fleischbrühe**
- **1 TL Speisestärke**
- **1 Dose grüne Bohnenkerne (Abtropfgewicht 250 g)**

- **30 g Weizenmehl**
- **3 EL Wasser**

- **1 Rosmarinzweig nach Belieben**

1 Lammfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in gleich große mundgerechte Würfel schneiden.

2 Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Fleischwürfel in 2 Portionen von allen Seiten darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

3 Tomaten in kleine Würfel schneiden. Rosmarinzweige abspülen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Tomatenwürfel, Rosma-

rinzweige und Knoblauchwürfel zu den Fleischwürfeln geben und kurz mit anbraten. Lammfond oder Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 60 Minuten garen.

4 Bohnenkerne in einem Sieb abtropfen lassen, zum gegarten Fleisch geben und kurz mit erhitzen. Mehl mit Wasser anrühren, unter das Gulasch rühren und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit einem Rosmarinzweig garniert servieren.

■ Beilage:

Kartoffelwürfel mit Kräutern. Dafür Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in gleich große Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten garen. Kartoffelwürfel abgießen. Butter oder Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelwürfel von allen Seiten goldbraun darin braten. Frisch gehackte Küchenkräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie) hinzugeben und kurz mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Wildschweingeschnetzeltes mit Mango-Chutney

Zubereitungszeit: 60 Min.

Garzeit: Chutney etwa 15 Min.

Garzeit: Geschnetzeltes etwa 10 Min.

Pro Portion:

E: 16 g, F: 19 g, Kh: 37 g,

kJ: 1684, kcal: 402

Für das Mango-Chutney:

- **1–2 Mangos**
(500 g Fruchtfleisch)
- **2 Äpfel (350 g)**
- **150 g Zucker**
- **Salz, Pfeffer**
- **frisch geriebene**
Muskatnuss
- **1 EL Paprikapulver**
rosenscharf
- **1 EL Currypulver**
- **5 EL Weißweinessig**
- **80 g Ingwerwurzel**
- **50 g Rosinen**
- **etwa 1 EL Maraschinolikör**

Für das Wildschweingeschnetzelte:

- **600 g Wildschweinerückenfilet**
- **4 EL Speiseöl**

■ **Beilage:**
Duftreis.

- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **125 ml (1/8 l) Rotwein**
- **250 ml (1/4 l) Schlagsahne**
- **1 EL Zitronensaft**
- **3 Zwiebeln**
- **6 Tomaten**
- **1 Bund glatte Petersilie**
- **50 g Pistazienkerne**
- **125 ml (1/8 l) Wildfond**

1 Für das Chutney Mangos längs halbieren und jeweils den Stein entfernen. Mangohälften schälen, das Fruchtfleisch in Stücke schneiden und in einen Topf geben. Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in Stücke schneiden und hinzufügen.

2 Zucker, Salz, Pfeffer, Muskat, Paprika, Curry und Essig zu den Mango- und Apfelstücken geben. Die Zutaten zum Kochen bringen und unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten kochen lassen, so dass ein Mus entsteht.

3 Ingwerwurzel schälen und in Stücke schneiden. Rosinen und Ingwerstückchen zum Mus geben, unterrühren und etwa 5 Minuten weiter dünsten lassen. Mit Maraschinolikör abschmecken.

4 Filet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und von der Haut befreien. Fleisch in gleich große Streifen schneiden.

5 Jeweils etwas Speiseöl in einem großen Bräter erhitzen. Fleischstreifen portionsweise darin anbraten, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Wein hinzugießen, Sahne und Zitronensaft unterrühren. Zwiebeln abziehen, in kleine Würfel schneiden und zu den Fleischstreifen geben.

6 Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, halbieren, entkernen und Stängelansätze entfernen. Tomaten in Achtel schneiden. Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden. Petersilie, Pistazienkerne und Wildfond zu den Fleischstreifen geben. Die Zutaten zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze garen. Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7 Geschnetzeltes mit dem Chutney servieren.



Wildgulasch mit Pilzen

**Zubereitungszeit: 50 Min.,
ohne Einweichzeit
Garzeit: etwa 60 Min.**

Pro Portion:

**E: 28 g, F: 13 g, Kh: 5 g,
kJ: 1066, kcal: 255**

- **20 g getrocknete Steinpilze**
- **1 kg Wildfleisch, z. B. Reh, Hirsch, Wildschwein (ohne Knochen)**
- **120 g durchwachsener Speck**
- **2 EL Speiseöl**
- **4 Zwiebeln**
- **2 Knoblauchzehen**
- **1 TL gerebelter Thymian**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **500 ml (1½ l) Fleischbrühe**
- **500 ml (1½ l) dunkles Bier**
- **2 Bund glatte Petersilie**
- **2 Lorbeerblätter**
- **500 g Champignons**
- **500 g Tomaten**
- **1 Becher (150 g) Crème fraîche**

1 Steinpilze in kaltem Wasser nach Packungsanleitung einweichen.

2 Wildfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in Würfel schneiden.

3 Speck in kleine Würfel schneiden. Speiseöl in einem Bräter erhitzen, Speckwürfel darin auslassen und herausnehmen. Fleischwürfel in den Bräter geben und von allen Seiten braun anbraten.

4 Zwiebeln und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden, zu den Fleischwürfeln geben und mit anbraten. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Brühe und Bier hinzugießen. Eingeweichte Steinpilze abtropfen lassen und hinzugeben. Petersilie abspülen, trockentupfen, zu einem Sträußchen zusammenbinden, mit den Lorbeerblättern ebenfalls hinzufügen. Die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 60 Minuten garen.

5 Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen, trockentupfen, halbieren und nach etwa 45 Minuten Garzeit zu dem Gulasch geben.

6 Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, vierteln, entkernen und Stängelansätze entfernen. Tomatenviertel kurz vor Beendigung der Garzeit zum Gulasch geben und mit erhitzen.

7 Lorbeerblätter und Petersiliensträußchen entfernen. Crème fraîche unterrühren, unter Rühren nochmals kurz aufkochen lassen. Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

■ **Beilage:**

Semmelknödel und grüner Blattsalat.



Hirschgulasch

**Zubereitungszeit: 60 Min.,
ohne Marinierzeit**

Garzeit: Gulasch etwa 70 Min.

**Garzeit: Schalotten 10–15
Min.**

Pro Portion:

E: 28 g, F: 17 g, Kh: 24 g,

kJ: 1553, kcal: 371

- **1,2 kg Hirschfleisch aus der Keule (ohne Knochen)**
- **2 l Buttermilch**
- **4 EL Weinbrand**
- **8 mittelgroße Zwiebeln**
- **8 EL Olivenöl**
- **1 1/2 l Fleisch- oder Wildbrühe**
- **4 Gewürznelken**
- **1 TL schwarze Pfefferkörner**
- **2 TL gerebelter Thymian**
- **2 gestr. TL Salz**
- **8 EL Rosinen**
- **16 Backpflaumen ohne Stein**
- **400 g Schalotten**
- **200 ml heißes Wasser**
- **2 TL Zucker**
- **40 g Butter**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**

1 Hirschfleisch enthäuten, unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Fleischwürfel in einen Steinguttopf geben. Buttermilch hinzugießen und etwa 24 Stunden marinieren, dabei die Fleischwürfel ab und zu wenden.

2 Fleischwürfel aus der Buttermilch nehmen, gut abtropfen lassen, evtl. trockentupfen und in einem Topf ohne Fett garen. Bei starker Hitze so lange kochen lassen, bis die überschüssige Buttermilch aus dem Fleisch verdampft ist. Die Fleischwürfel mit Weinbrand übergießen und flambieren.

3 Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl und Zwiebelwürfel zu den Fleischwürfeln geben. Zwiebelwürfel andünsten. Brühe hinzugießen. Nelken, Pfefferkörner, Thymian und Salz hinzugeben. Die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 60 Minuten garen.

4 Rosinen und Backpflaumen zum Gulasch geben, zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze weitere 10 Minuten garen.

5 Schalotten abziehen, in einen Topf geben und Wasser hinzugießen. Zucker und Butter hinzugeben. Schalotten bei schwacher Hitze 10–15 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schalotten warm stellen. Schalotten nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gulasch mit den Schalotten servieren.

■ **Beilage:**

Bandnudeln, Kartoffel- oder Semmelknödel.



Rotes Hähnchencurry

Zubereitungszeit: 50 Min.

Garzeit: etwa 25 Min.

Pro Portion:

E: 44 g, F: 7 g, Kh: 5 g,

kJ: 1090, kcal: 261

- **1,6 kg Hähnchenbrustfilets**
- **4 EL Speiseöl**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **100 g rote Currypaste (erhältlich im Asia-Laden)**
- **400 ml Geflügelbrühe**
- **20 Mini-Auberginen oder 2 große Auberginen (etwa 800 g)**
- **2 EL Fischsauce (erhältlich im Asia-Laden) oder Sojasauce**

Zum Bestreuen:

- **2 rote Chilischoten**
- **5 Zweige Zitronenthymian**

1 Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Hähnchenbrustfiletstücke evtl. in 2 Portionen von allen Seiten kräftig darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Currypaste hinzufügen. Geflügelbrühe hinzugießen, zum Kochen bringen und unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten leicht kochen lassen.

3 Auberginen waschen, trockentupfen und die Enden abschneiden. Mini-Auberginen längs halbieren und vierteln. Große Auberginen halbieren, vierteln und in größere Stücke schneiden. Auberginenstücke zu dem Hähnchencurry geben und weitere 10 Minuten mitgaren lassen. Fischsauce oder Sojasauce unterrühren. Hähnchencurry mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Zum Garnieren Chilischoten abspülen, trockentupfen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Thymian abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen (1 Zweig beiseite legen). Blättchen klein schneiden. Hähnchencurry vor dem Servieren mit Chiliwürfeln und Thymian bestreuen, mit dem beiseite gelegten Thymianzweig garniert sofort servieren.

■ Beilage:

Langkornreis mit Wildreis gemischt und Blattsalat mit einem Joghurt-dressing.



Hähnchengeschnetzeltes Mailänder Art

Zubereitungszeit: 45 Min.

Garzeit: etwa 20 Min.

Pro Portion:

E: 37 g, F: 30 g, Kh: 9 g,

kJ: 1989, kcal: 475

- **1,2 kg Hähnchenbrustfilets**
- **2 Zwiebeln**
- **300 g Porree (Lauch)**
- **300 g Möhren**
- **300 g Champignons**
- **800 g Tomaten**
- **60 g Butterschmalz
oder 6 EL Speiseöl,
z. B. Sonnenblumenöl**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **Paprikapulver edelsüß**
- **30 g Butter**
- **1 TL abgeriebene Schale
von 1 Bio-Zitrone
(unbehandelt, ungewachst)**
- **2 TL gehackter Oregano**
- **20 g Weizenmehl**
- **250 ml (1/4 l) Weißwein
oder Wermut (Noilly Prat)**
- **500 ml (1/2 l) Schlagsahne**

■ **Beilage:**

Reis oder Nudeln und ein
gemischter Salat.

- **etwas Zucker**
- **4 EL Basilikumstreifen**
- **4 EL frisch geriebener
Parmesan-Käse**
- **evtl. Kräuterzweige,
z. B. Basilikum, Oregano**

1 Hähnchenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden.

2 Porree putzen, die Stangen längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. kurz abspülen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.

3 Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, halbieren, entkernen und Stängelansätze entfernen. Tomaten in Würfel schneiden.

4 Etwa die Hälfte Butterschmalz oder Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen in 2 Portionen bei starker Hitze in 2 Minuten unter Wenden anbraten, herausnehmen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Fleischstreifen beiseite stellen.

5 Butter in dem verbliebenen Bratfett zerlassen. Das vorbereitete Gemüse (außer den Tomatenwürfeln) unter Rühren darin andünsten. Zitronenschale und Oregano unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit Mehl bestäuben. Weißwein oder Wermut und Sahne hinzugießen, zum Kochen bringen und unter Rühren etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze garen.

6 Fleischstreifen und Tomatenwürfel hinzufügen, erhitzen und etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker abschmecken.

7 Das Geschnetzelte mit Basilikumstreifen und Parmesan-Käse bestreut servieren. Nach Belieben mit Kräuterzweigen garnieren.



Geschnetzeltes von der Maispoularde mit Apfelspalten

Zubereitungszeit: 65 Min.

Garzeit: etwa 40 Min.

Pro Portion:

E: 30 g, F: 22 g, Kh: 11 g,

kJ: 1617, kcal: 386

- 400 g kleine Schalotten
- 3 EL Olivenöl
- 300 ml Rotwein
- 1,2 kg Poulardenfleisch von etwa 2 Maispoularden ohne Knochen (Brust und Keule)
- frisch gemahlener Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- 2 EL Zucker
- 2 EL dunkler Balsamico-Essig
- 200 ml Geflügelbrühe
- 4 kleine grüne Äpfel, z. B. Granny Smith
- 80 g kalte Butter
- 1 Bund Kerbel

1 Schalotten abziehen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten unter mehrmaligem Wenden darin anbraten. Rotwein hinzugießen, zum Kochen bringen und auf die Hälfte einkochen lassen (etwa 10 Minuten).

2 Poulardenfleisch abspülen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

3 Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleischstreifen in 2 Portionen von allen Seiten darin anbraten. Zucker darauf streuen und etwas karamellisieren lassen. Essig und Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und etwa 30 Minuten garen, evtl. etwas Wasser hinzufügen. Schalotten mit dem Rotwein hinzufügen und aufkochen lassen.

■ **Beilage:**

Gebratene Schupfnudeln.

4 Äpfel waschen, trockentupfen und in Spalten schneiden. Apfelspalten entkernen. Jeweils 20 g Butter in einem Topf zerlassen. Apfelspalten in 2 Portionen vorsichtig darin andünsten (nicht zu lange, da sie sonst zu weich werden).

5 Kerbel abspülen und trockentupfen (einige Zweige zum Garnieren beiseite legen). Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen zu dem Geschnetzelten geben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Butter in Stückchen schneiden und in die Sauce rühren.

6 Apfelspalten vorsichtig unterheben. Geschnetzeltes mit den beiseite gelegten Kerbelzweigen garniert servieren.

■ **Tipp:**

Für dieses Gericht können Sie auch Hähnchen-, Puten- oder Perlhuhnfleisch verwenden.



Puten-Champignon-Gulasch

Zubereitungszeit: 50 Min.

Garzeit: etwa 30 Min.

Pro Portion:

E: 31 g, F: 20 g, Kh: 4 g,

kJ: 1343, kcal: 322

- **1 kg Putenbrustfilet**
- **500 g kleine Champignons**
- **2 Stangen Porree (Lauch, etwa 400 g)**
- **8 EL Speiseöl**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **500 ml (1/2 l) Hühnerbrühe**
- **125 ml (1/8 l) Weißwein**
- **1 EL Weizenmehl**
- **125 ml (1/8 l) Schlagsahne**
- **1 Becher (150 g) Crème fraîche**
- **1 Topf Basilikum**
- **1 EL Sojasauce**



1 Putenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in 2 x 2 cm große Würfel schneiden.

2 Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. kurz abspülen und trockentupfen. Große Champignons evtl. halbieren. Porree putzen, die Stangen längs halbieren, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

3 Die Hälfte des Speiseöls in einer Pfanne erhitzen, Putenfiletwürfel evtl. in 2 Portionen von allen Seiten darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und in einen Bräter geben.

4 Restliches Speiseöl in der Pfanne erhitzen, Champignons und Porreestreifen evtl. in 2 Portionen darin andünsten, herausnehmen und zu den Putenfiletwürfeln geben. Brühe und Wein zum Bratensatz geben, zum Kochen bringen, etwas einkochen lassen und in den Bräter zu den Putenbrustwürfeln geben. Die Zutaten zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten garen.

5 Sahne mit Mehl verrühren, zusammen mit Crème fraîche zum Gulasch geben, unterrühren und kurz aufkochen lassen.

6 Basilikum abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen (einige Blättchen beiseite legen). Blättchen in feine Streifen schneiden und zum Gulasch geben. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Gulasch mit den beiseite gelegten Basilikumblättchen garniert servieren.

■ **Beilage:**

Reis oder Butternudeln.



Puten-Gemüse-Geschnetzeltes

Zubereitungszeit: 65 Min.

Garzeit: etwa 25 Min.

Pro Portion:

E: 33 g, F: 15 g, Kh: 7 g,

kJ: 1295, kcal: 310

- **2 Zwiebeln**
- **1 Salatgurke (etwa 700 g)**
- **2 große rote Paprikaschoten (500 g)**
- **1 kg Putenbrust (ohne Knochen und Haut)**
- **250 g durchwachsener Speck**
- **4 EL Speiseöl**
- **150 ml Weißwein**
- **200 ml Schlagsahne**
- **125 ml (1/8 l) Hühnerbrühe**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **2–3 EL heller Saucenbinder nach Belieben**

Zum Bestreuen:

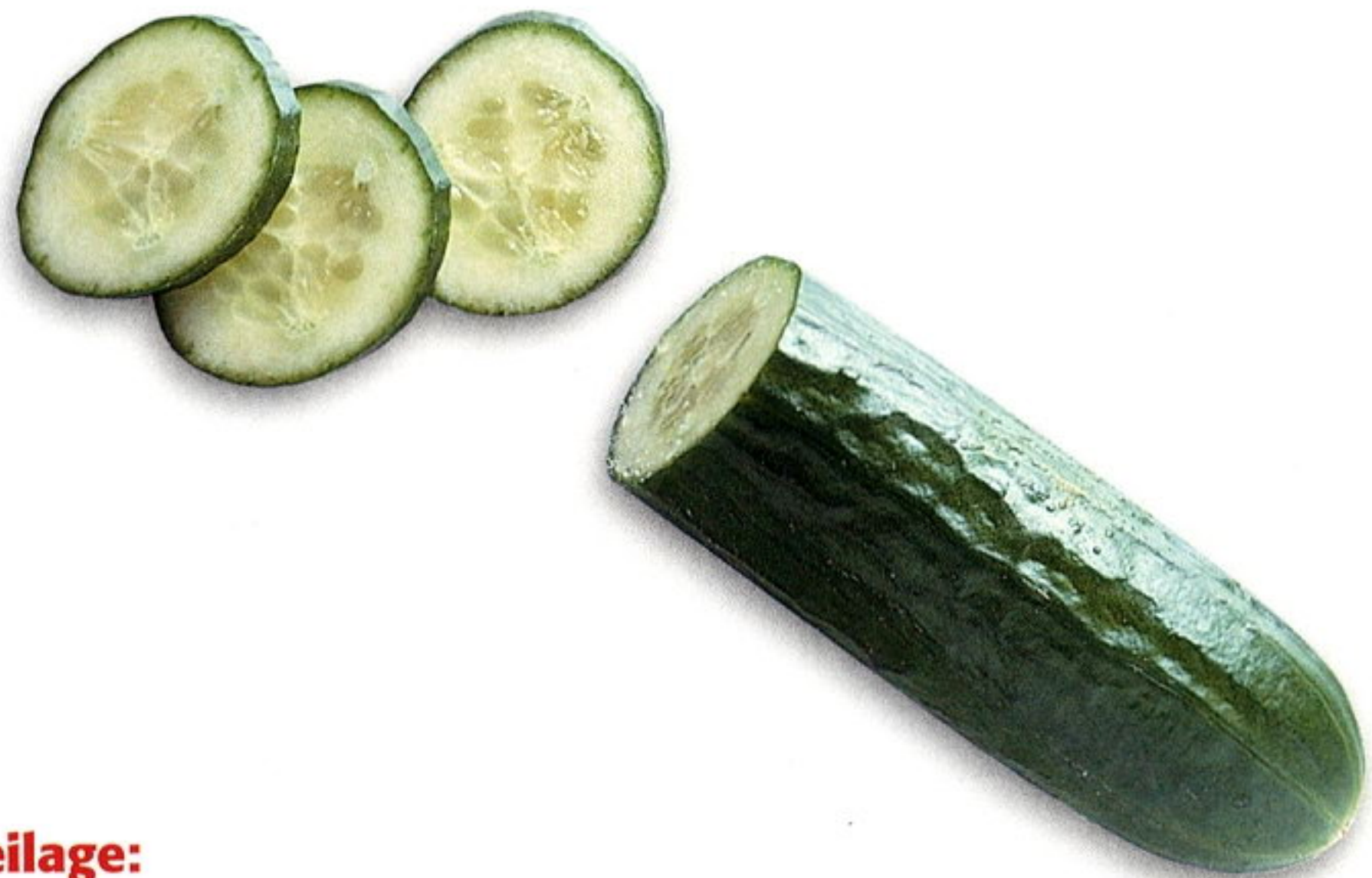
- **1 Bund Dill**

1 Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Gurke schälen, längs halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne entfernen. Gurkenhälften in kleine Würfel schneiden. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schoten waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden.

2 Putenbrust unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen, zuerst in Scheiben, dann in Streifen schneiden. Speck in feine Streifen schneiden.

3 Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Putenbrust- und Speckstreifen in 2 Portionen darin anbraten, herausnehmen und warm stellen. Das vorbereitete Gemüse in dem verbliebenen Bratfett etwa 5 Minuten andünsten. Wein, Sahne und Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen. Angebratene Putenbrust- und Speckstreifen hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, wieder zum Kochen bringen und 6–8 Minuten garen. Geschnetzeltes nach Belieben mit Saucenbinder andicken.

4 Dill abspülen und trockentupfen. Die Spitzen von den Stängeln zupfen. Spitzen klein schneiden. Geschnetzeltes mit Dill bestreut servieren.



■ **Beilage:**
Bandnudeln.



Puten-Pilz-Gulasch

Zubereitungszeit: 50 Min.

Garzeit: etwa 60 Min.

Pro Portion:

E: 34 g, F: 15 g, Kh: 2 g,

kJ: 1268, kcal: 301

- **1,4 kg Putenfleisch aus der Keule (ohne Knochen)**
- **5 EL Speiseöl**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **Paprikapulver edelsüß**
- **3 EL Tomatenmark**
- **300 ml Geflügelbrühe oder -fond**
- **1 Bund Thymian**
- **1 EL grüne Pfefferkörner**
- **400 g Champignons**
- **400 g Austernpilze**
- **200 g frische Pfifferlinge (oder aus der Dose)**
- **3 EL Speiseöl**
- **1 EL rosa Pfefferbeeren**

1 Putenfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika bestreuen.

2 Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Fleischwürfel evtl. in 2 Portionen von allen Seiten kräftig darin anbraten. Tomatenmark unterrühren. Brühe oder Fond hinzugießen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 60 Minuten garen, dabei ab und zu umrühren.

3 Thymian abspülen und trockentupfen (einige Zweige zum Garnieren beiseite legen), mit den Pfefferkörnern nach etwa 30 Minuten Garzeit zum Bratensud geben.

4 Champignons, Austernpilze und Pfifferlinge putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. kurz abspülen und trockentupfen. Evtl. Pfifferlinge aus der Dose in einem Sieb gut abtropfen lassen.

5 Die Pilze nach etwa 50 Minuten Garzeit zum Gulasch geben und weitere etwa 10 Minuten mitgaren lassen. Nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

6 Puten-Pilz-Gulasch mit den beiseite gelegten Thymianzweigen und Pfefferbeeren garniert servieren.



■ **Beilage:**

Spätzle oder Spiralnudeln.



Entenragout in Basilikum-Schalotten-Sauce

Zubereitungszeit. 60 Min.

Garzeit: etwa 80 Min.

Pro Portion:

E: 41 g, F: 56 g, Kh: 5 g,

KJ: 2941, kcal: 703

- **8 Entenkeulen**
(je etwa 250 g)
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **3 EL Speiseöl**
- **6 Schalotten (etwa 250 g)**
- **2 EL Tomatenmark**
- **300 ml Geflügelbrühe**
- **1 kleiner Kopf Blumenkohl**
(etwa 800 g)
- **1 kleiner Romanesco**
(etwa 800 g)
- **2 kleine Töpfe Basilikum**
- **200 ml trockener Weißwein**
- **200 ml Schlagsahne**

1 Aus den Entenkeulen die Knochen lösen und entfernen.

Fleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in große Stücke schneiden, evtl. Sehnen entfernen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

2 Speiseöl in einem Bräter erhitzen. Fleischstücke evtl. in 2 Portionen von allen Seiten kräftig darin anbraten.

3 Schalotten abziehen, in Scheiben schneiden, zu den Fleischstücken geben und mit anbraten. Tomatenmark unterrühren. Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und das Fleisch etwa 70 Minuten garen, evtl. etwas Wasser hinzufügen.

■ **Beilage:**

Kleine Kartoffelklöße oder mit Sahne überbackenes Kartoffelpüree.

4 Von Blumenkohl und Romanesco Blätter und schlechte Stellen entfernen, den Strunk abschneiden. Blumenkohl und Romanesco waschen, abtropfen lassen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser etwa 8 Minuten blanchieren. Anschließend in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.

5 Basilikum abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen (einige Blättchen beiseite legen). Blättchen in Streifen schneiden.

6 Wein und Sahne zum Fleisch geben. Basilikumstreifen hinzufügen.

7 Blumenkohl- und Romanescoröschen zum Ragout geben und mit den Gewürzen abschmecken, unter Rühren aufkochen lassen. Das Ragout nach Belieben mit Speisestärke binden und mit den beiseite gelegten Basilikumblättchen garniert servieren.



Entenbrustragout mit Orangen

Zubereitungszeit: 40 Min.

Garzeit: etwa 35 Min.

Pro Portion:

E: 29 g, F: 31 g, Kh: 10 g,

kJ: 1883, kcal: 449

■ **4 Entenbrustfilets (je 350 g)**

■ **Salz**

■ **frisch gemahlener Pfeffer**

■ **3 EL Speiseöl**

■ **3 Bio-Saftorangen**
(unbehandelt, ungewachst)

■ **1 Bio-Limette**
(unbehandelt, ungewachst)

■ **2 EL Tomatenmark**

■ **200 ml Rotwein,**
z. B. Pinot Noir

■ **500 ml (1/2 l) Geflügelfond**
oder -brühe

■ **2 EL Himbeergelee**

■ **1 kleines Bund**
Zitronenthymian

■ **1 EL Speiseöl**

1 Entenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen. Jeweils die Haut der Entenbrust abziehen und beiseite legen. Entenbrustfilets in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

2 Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleischstücke evtl. in 2 Portionen von allen Seiten darin anbraten.

3 Orangen und Limette gründlich waschen, in Spalten schneiden, zu den Fleischstücken geben und kurz mit andünsten.

4 Tomatenmark unterrühren. Nach und nach Rotwein hinzugeießen, zum Kochen bringen und einkochen lassen. Anschließend Fond oder Brühe und Gelee hinzugeben, zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 35 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren.

5 Thymian abspülen und trockentupfen (einige Zweige zum Garnieren beiseite legen). Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen zum Ragout geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Entenbrust in Streifen schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Nach Belieben die beiseite gelegte Entenhaut knusprig braun darin braten und herausnehmen.

7 Entenbrustragout mit Thymianzweigen und nach Belieben mit der gebratenen Entenhaut garniert servieren.

■ **Beilage:**

In Olivenöl und Gemüsebrühe gegarte Fenchelknollen und Salzkartoffeln.



Partygulasch mit Fisch

Lachs- und Barschragout in Zitronen-Lauch-Sauce

Zubereitungszeit: 40 Min.

Garzeit: 20–25 Min.

Pro Portion:

E: 34 g, F: 20 g, Kh: 3 g,

kJ: 1427, kcal: 342

- **800 g Lachsfilet**
- **800 g Viktoriabarschfilet**
- **Salz, Pfeffer**
- **1 Bio-Limette, 1 Bio-Zitrone**
(unbehandelt, ungewachst)
- **4 EL Olivenöl**
- **2 Stangen Porree**
(Lauch, etwa 500 g)
- **2 EL Olivenöl**
- **200 ml Gemüsebrühe**
oder Fischfond
- **100 ml trockener**
Weißwein, z. B. Riesling
- **200 ml Schlagsahne**
- **1 EL gerebelter Estragon**

Zum Garnieren:

- **1 Thymianzweig**
nach Belieben

1 Beide Fischfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in 3 x 3 cm große Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Limette und Zitrone heiß abspülen, trockenreiben und in Spalten schneiden.

2 Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Fischwürfel evtl. in 2 Portionen von allen Seiten darin anbraten. Limetten- und Zitronenspalten mit andünsten. Den Bräter nicht zugedeckt auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze:

etwa 180 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 160 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 2–3 (vorgeheizt)

Garzeit: etwa 15 Min.

3 Porree putzen, die Stangen längs halbieren, waschen und gut abtropfen lassen. Porreestangen in Streifen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Porreestreifen darin andünsten. Brühe oder Fond und Wein hinzugießen, zum Kochen bringen und etwa auf die Hälfte einkochen lassen. Sahne unterrühren. Mit Estragon, Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce 5–10 Minuten kochen lassen und zum fast gegarten Fisch in den Bräter geben, noch einige Minuten im Backofen ziehen lassen, abschmecken. Das Ragout mit Thymian garniert servieren.



Fischgulasch, Szegediner Art

Zubereitungszeit: 40 Min.

Garzeit: etwa 30 Min.

Pro Portion:

E: 23 g, F: 7 g, Kh: 9 g,

kJ: 789, kcal: 189

- **4 Zwiebeln**
- **40–60 g durchwachsener Speck**
- **4–6 EL Speiseöl**
- **600 g Sauerkraut**
- **2 kleine Dosen Tomatenmark (je etwa 70 g)**
- **1 l heiße Gemüsebrühe**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **2 EL Zucker**
- **1 kg Fischfilet, z. B. Kabeljau**
- **4 EL Zitronensaft**

1 Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Speck fein würfeln. Speiseöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Speckwürfel darin andünsten.

2 Sauerkraut mit einer Gabel locker zupfen, zu den Zwiebel- und Speckwürfeln geben, mit andünsten. Tomatenmark unterrühren.

3 Brühe hinzugießen und zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Zutaten zugedeckt 20–25 Minuten garen.

4 Fischfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Fischfilets in 2 x 2 cm große Würfel schneiden, auf dem Sauerkraut verteilen und zugedeckt in 5–8 Minuten gar ziehen lassen. Nochmals mit den Gewürzen abschmecken.



■ **Beilage:**
Salzkartoffeln.



Meeresfrüchte-Ragout mit Pasta

**Zubereitungszeit: 50 Min.,
ohne Auftauzeit
Garzeit: 15–20 Min.**

Pro Portion:

**E: 38 g, F: 10 g, Kh: 66 g,
kJ: 2145, kcal: 512**

Zum Vorbereiten:

- **1,5 kg TK-Meeresfrüchte, gemischt (z. B. Tintenfisch, Rotbarsch, Kabeljau, kleine und große Garnelen, Muscheln)**
- **4 Schalotten (etwa 200 g)**
- **4 EL Olivenöl**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **300 ml Gemüse- oder Fischbrühe**
- **2 Bund Dill**
- **Saft von 1 Zitrone oder Limette**
- **80 g Krebspaste**

Für die Pasta:

- **4 l Wasser**
- **4 gestr. TL Salz**
- **800 g Penne-Nudeln**

1 Zum Vorbereiten Meeresfrüchte nach Packungsanleitung auftauen lassen. Evtl. abspülen und trockentupfen.

2 Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem großen Bräter erhitzen. Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Meeresfrüchte hinzugeben und mit andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.

3 Dill abspülen und trockentupfen. Die Spitzen von den Stängeln zupfen. Spitzen klein schneiden (etwas zum Bestreuen beiseite legen). Zitronen- oder Limettensaft und Dill zu den Meeresfrüchten geben und unterrühren. Nach und nach die Krebspaste hinzufügen und weitere 5–10 Minuten leicht kochen lassen.

4 Für die Pasta Wasser in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Dann Salz und Nudeln zugeben. Die Nudeln in 2 Portionen im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung kochen lassen, dabei 4–5-mal umrühren.

5 Anschließend die Nudeln in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

6 Die Nudeln zu dem Meeresfrüchte-Ragout geben und untermengen oder die Nudeln dazu reichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem beiseite gelegten Dill bestreuen und sofort servieren.

■ **Tipp:**

Statt Penne-Nudeln können auch Gabelmakkaroni, Spiralnudeln oder Gnocchetti-Sardi-Nudeln verwendet werden.



Balatoner Fischgulasch

Zubereitungszeit: 35 Min.

Garzeit: etwa 15 Min.

Pro Portion:

E: 19 g, F: 8 g, Kh: 3 g,

kJ: 706, kcal: 168

- **800 g Fischfilet,**
z. B. Rotbarsch oder Dorsch
- **Saft von 1 Zitrone**
- **Salz**
- **2 TL Paprikapulver edelsüß**
- **1 Zwiebel**
- **80 g durchwachsener Speck**
- **40 g Butter**
- **2 grüne Paprikaschoten**
(je etwa 250 g)
- **1 EL Tomatenmark**
- **1 Msp. Knoblauchpulver**
- **1–2 Dill-Salzgurken (150 g)**
- **750 ml (¾ l) Fisch-**
oder Gemüsebrühe
- **1 Becher (150 g) saure**
Sahne
- **1 EL geschnittener Dill**

1 Fischfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Fischwürfel mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und 1 Teelöffel Paprikapulver bestreuen. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.

2 Speck in Würfel schneiden und in einem Topf auslassen, Butter darin zerlassen. Zwiebelwürfel hinzufügen und andünsten.

3 Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Paprikastreifen zu den Zwiebelwürfeln geben und unter Rühren etwa 5 Minuten mit andünsten. Tomatenmark, restliches Paprikapulver und Knoblauch unterrühren.

4 Gurken abtropfen lassen und in große Würfel schneiden, mit den Fischwürfeln auf die Paprikastreifen legen. Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und im geschlossenen Topf etwa 10 Minuten gar ziehen lassen.

5 Saure Sahne und Dill unterrühren. Fischgulasch mit Salz und Paprika abschmecken.



■ **Beilage:**

Reis oder Baguette.



Partygulasch

mit Gemüse

Tomatenragout von frisch gedörrten Tomaten

**Zubereitungszeit: 60 Min.,
ohne Dörrzeit**

Pro Portion:

**E: 18 g, F: 12 g, Kh: 70 g,
kJ: 1944, kcal: 463**

Zum Vorbereiten:

- **Je 800 g mittelgroße rote und gelbe Cocktailtomaten oder kleine Strauchtomaten**
- **10 Knoblauchzehen**
- **frisch gemahlener grober bunter Pfeffer**
- **2 kleine Gemüsezwiebeln (etwa 400 g)**
- **2 milde grüne Chilischoten**
- **250 g Rucola (Rauke)**
- **4 EL Olivenöl**
- **3 EL Tomatenmark**
- **Salz, Pfeffer**

Für die Nudeln:

- **5 l Wasser**
- **5 gestr. TL Salz**
- **800 g schmale Bandnudeln, z. B. Linguine**

Zum Bestreuen:

- **100 g frisch geschabter Parmesan-Käse**

1 Zum Vorbereiten Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren, entkernen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomatenhälften mit den Schnittflächen nach oben auf einem Backblech (gefettet) verteilen. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und auf den Tomatenhälften verteilen. Mit Pfeffer bestreuen. Das Backblech in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze:

etwa 100 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 80 °C

(nicht vorgeheizt)

Gas: etwa Stufe 1 (nicht vorgeheizt)

Dörrzeit: 1–2 Std. (die Dörrzeit richtet sich nach dem Flüssigkeitsgehalt der Tomaten)

2 Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Chilischoten abspülen, trockentupfen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Rucola putzen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

3 Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Chiliwürfel darin andünsten. Tomatenmark unterrühren. Gedörrte Tomaten-

(Fortsetzung Seite 80)



hälften hinzufügen und mit andünsten, evtl. etwas Wasser oder Brühe hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Für die Nudeln Wasser in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Dann Salz und Nudeln zugeben. Die

Nudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung kochen lassen, dabei 4–5-mal umrühren.

5 Anschließend die Nudeln in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen, abtropfen lassen und warm stellen.

6 Nudeln in eine große Schüssel geben, Tomatenragout untermischen, Rucola unterheben. Tomatenragout mit Parmesan-Käse bestreut servieren.

■ **Beilage:**
Oliven-Ciabatta.

Gemüsegulasch in Zitronensahne

Zubereitungszeit: 70 Min.

Garzeit: 15–20 Min.

Pro Portion:

E: 8 g, F: 19 g, Kh: 15 g,

kJ: 1113, kcal: 266

- **2 Bund Frühlingszwiebeln**
(etwa 500 g)
- **500 g weiße Champignons**
- **1 kg grüner Spargel**
- **500 g Kaiserschoten**
- **500 g Möhren**
- **4 EL Olivenöl**
- **300 ml Gemüsebrühe**
- **400 ml Schlagsahne**
- **Salz, Pfeffer**
- **je 1 kleines Bund Zitronenmelisse und Zitronenthymian**

1 Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. kurz abspülen, trockentupfen. Größere Champignons halbieren.

2 Von dem Spargel das untere Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargel waschen, abtropfen lassen und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Von den Kaiserschoten die Enden abschneiden. Kaiserschoten waschen und abtropfen lassen.

3 Möhren putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen und in Stifte schneiden. Möhrenstifte in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen, anschließend in ein Sieb

geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.

4 Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Vorbereitetes Gemüse portionsweise darin andünsten. Gemüsebrühe und Sahne hinzugießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zutaten zum Kochen bringen und 10–15 Minuten bei schwacher Hitze garen.

5 Melisse und Thymian abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden, zu dem Gemüsegulasch geben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

■ **Tipp:**
Gemüsegulasch nach Belieben mit einer holländischen Sauce verfeinern.



Kartoffelgulasch mit Frühlingszwiebeln

Zubereitungszeit: 50 Min.

Garzeit: etwa 50 Min.

Pro Portion:

E: 9 g, F: 12 g, Kh: 45 g,

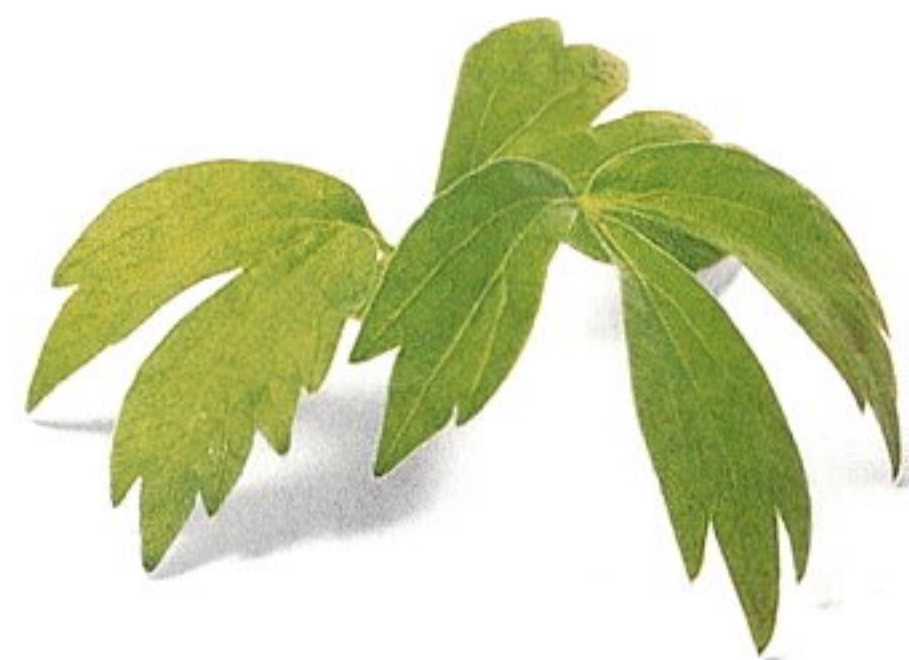
kJ: 1375, kcal: 328

- **2,4 kg fest kochende Kartoffeln**
- **4 Bund Frühlingszwiebeln**
- **6 EL Olivenöl**
- **1 gestr. EL Paprikapulver edelsüß**
- **4 EL Tomatenmark**
- **500 ml (1/2 l) Gemüsebrühe**
- **1 Dose Sauerkraut (Gesamtgewicht 800 g)**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **gemahlener Kümmel**
- **2 Bund glatte Petersilie**
- **400 g saure Sahne**

1 Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in größere Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.

2 Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Kartoffelwürfel und Frühlingszwiebelstücke in 2 Portionen leicht darin anbraten und mit Paprika bestäuben. Tomatenmark hinzugeben und unterrühren. Brühe hinzugießen. Sauerkraut evtl. etwas klein schneiden, hinzufügen und gut verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 50 Minuten bei schwacher Hitze garen.

3 Petersilie abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen grob hacken. Petersilie zum Kartoffelgulasch geben. Kartoffelgulasch mit saurer Sahne verfeinern und sofort servieren.



■ **Beilage:**

Ofenfrisches warmes Zwiebelbrot.

■ **Tipp:**

Geben Sie noch einige grüne gefüllte Oliven dazu.



Champignonulasch mit Zuckerschoten

Zubereitungszeit: 40 Min.

Garzeit: etwa 25 Min.

Pro Portion:

E: 10 g, F: 19 g, Kh: 9 g,

kJ: 1009, kcal: 241

- **1 kg Champignons**
- **400 g Zuckerschoten**
- **4 mittelgroße Tomaten**
- **250 g eingelegte getrocknete Tomaten**
- **2 Zwiebeln**
- **2 Knoblauchzehen**
- **8 EL Olivenöl**
- **1 Pck. (200 g) Doppelrahm-Frischkäse**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **125 ml (1/8 l) Gemüsebrühe**

1 Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. kurz abspülen und trockentupfen. Große Champignons evtl. vierteln. Von den Zuckerschoten die Enden abschneiden, evtl. abfädeln und halbieren.

2 Zuckerschoten in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren, in ein Sieb geben, mit eiskaltem Wasser übergießen und gut abtropfen lassen.

3 Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, halbieren, entkernen und Stängelansätze entfernen. Tomatenhälften in Würfel

schneiden. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden.

4 Jeweils etwas von dem Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Champignons portionsweise darin anbraten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinzufügen, kurz mit andünsten. Zuckerschoten, Tomatenwürfel und -streifen unterheben.

5 Frischkäse zuerst mit Brühe und dann mit dem Gulasch verrühren. Gulasch bei schwacher Hitze unter Rühren langsam erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



■ **Beilage:**

Reis oder Baguette.



Gulasch vom Wirsing Kohl in Balsamicosauce

Zubereitungszeit: 55 Min.

Garzeit: etwa 30 Min.

Pro Portion:

E: 5 g, F: 7 g, Kh: 17 g,

kJ: 668, kcal: 160

- **1 kleiner Kopf Wirsing (etwa 1 kg)**
- **etwa 1,2 kg Suppengemüse (Möhren, Porree [Lauch], Sellerie, Zwiebeln)**
- **600 g kleine fest kochende Kartoffeln**
- **1 Bund Thymian**
- **6 EL Olivenöl oder Speiseöl**
- **2 EL Zucker**
- **6 EL Balsamico-Essig**
- **400 ml Gemüsebrühe**
- **Kümmelsamen**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**

1 Von dem Wirsing die groben äußeren Blätter lösen, Wirsing vierteln, den Strunk herausschneiden. Wirsing abspülen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Suppengemüse putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.

2 Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Thymian abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen.

3 Oliven- oder Speiseöl in einem Bräter oder großen Topf erhitzen. Vorbereitete Gemüse- und Kartoffelwürfel portionsweise etwa 10 Minuten darin andünsten. Zucker unterrühren und karamellisieren lassen. Essig und Brühe hinzugießen. Die Hälfte der Thymianblättchen hinzugeben. Mit Kümmelsamen, Salz und Pfeffer würzen. Die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten garen. Nochmals mit den Gewürzen abschmecken und restliche Thymianblättchen unterrühren.

■ **Tipp:**

Gulasch als nicht vegetarisches Gericht mit kleinen Hackfleischbällchen zubereiten. Dafür 600 g Bratwurstbrät mit angefeuchteten Händen zu kleinen Bällchen formen, diese in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen, herausnehmen und zum Gulasch geben.

■ **Beilage:**

Landbrot oder Roggenbrötchen.



Scharfes Kartoffelgulasch mit Avocadomus

Zubereitungszeit: 50 Min.

Garzeit: etwa 45 Min.

Pro Portion:

E: 6 g, F: 21 g, Kh: 27 g,

kJ: 1372, kcal: 327

- **1,2 kg neue kleine Kartoffeln**
- **500 g Schalotten**
- **3 gelbe Paprikaschoten**
- **2 rote Chilischoten**
- **8 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer**
- **Paprikapulver edelsüß**
- **Cayennepfeffer**
- **1 l Gemüsebrühe**
- **1 EL Weizenmehl**
- **4 Fleischtomaten**

Für das Avocadomus:

- **2 reife Avocados**
- **1 Knoblauchzehe**
- **2 EL Limettensaft**
- **1 Fleischtomate**
- **evtl. 1 Salbeizweig**

1 Kartoffeln waschen, mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen, zugedeckt in 20–25 Minuten gar kochen. Kartoffeln abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und sofort pellen.

2 Schalotten abziehen, evtl. halbieren. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schoten waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Chilischoten abspülen, trockentupfen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

3 Etwas von dem Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln evtl. in 2 Portionen von allen Seiten gut darin anbraten, herausnehmen und in einen Bräter geben. Kartoffeln mit Salz, Pfeffer, Paprika und Cayennepfeffer bestreuen.

4 Schalotten mit etwas Olivenöl in der Pfanne von allen Seiten anbraten und zu den Kartoffeln geben. Restliches Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Paprikastücke und Chilistreifen darin andünsten, herausnehmen und ebenfalls zu den Kartoffeln geben. Etwas von der Brühe in die Pfanne geben, den Bratensatz loskochen und in den Bräter geben. Gemüsezutaten mit Mehl bestäuben und restliche Brühe hinzugießen. Die Zutaten zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen.

5 Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, halbieren, entkernen und Stängelansätze entfernen. Tomatenhälften in große Stücke schneiden, zu dem Kartoffelgulasch geben und mit erhitzen. Nochmals mit den Gewürzen abschmecken, evtl. etwas Wasser hinzufügen.

6 Für das Avocadomus Avocado in der Mitte längs durchschneiden. Kern herauslösen. Avocadohälften schälen, Fruchtfleisch mit einem Mixstab pürieren. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Limettensaft und Knoblauch zum Avocadomus geben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7 Tomate wie unter Punkt 5 beschrieben enthäuten, in kleine Würfel schneiden und unter das Avocadomus rühren.

8 Kartoffelgulasch in eine große Schüssel geben. Avocadomus in Klecksen darauf verteilen. Nach Belieben mit einem Salbeizweig garniert servieren.



Eierschwammerlgulasch (Pfifferlingsgulasch)

Zubereitungszeit: 30 Min.

Garzeit: etwa 30 Min.

Pro Portion:

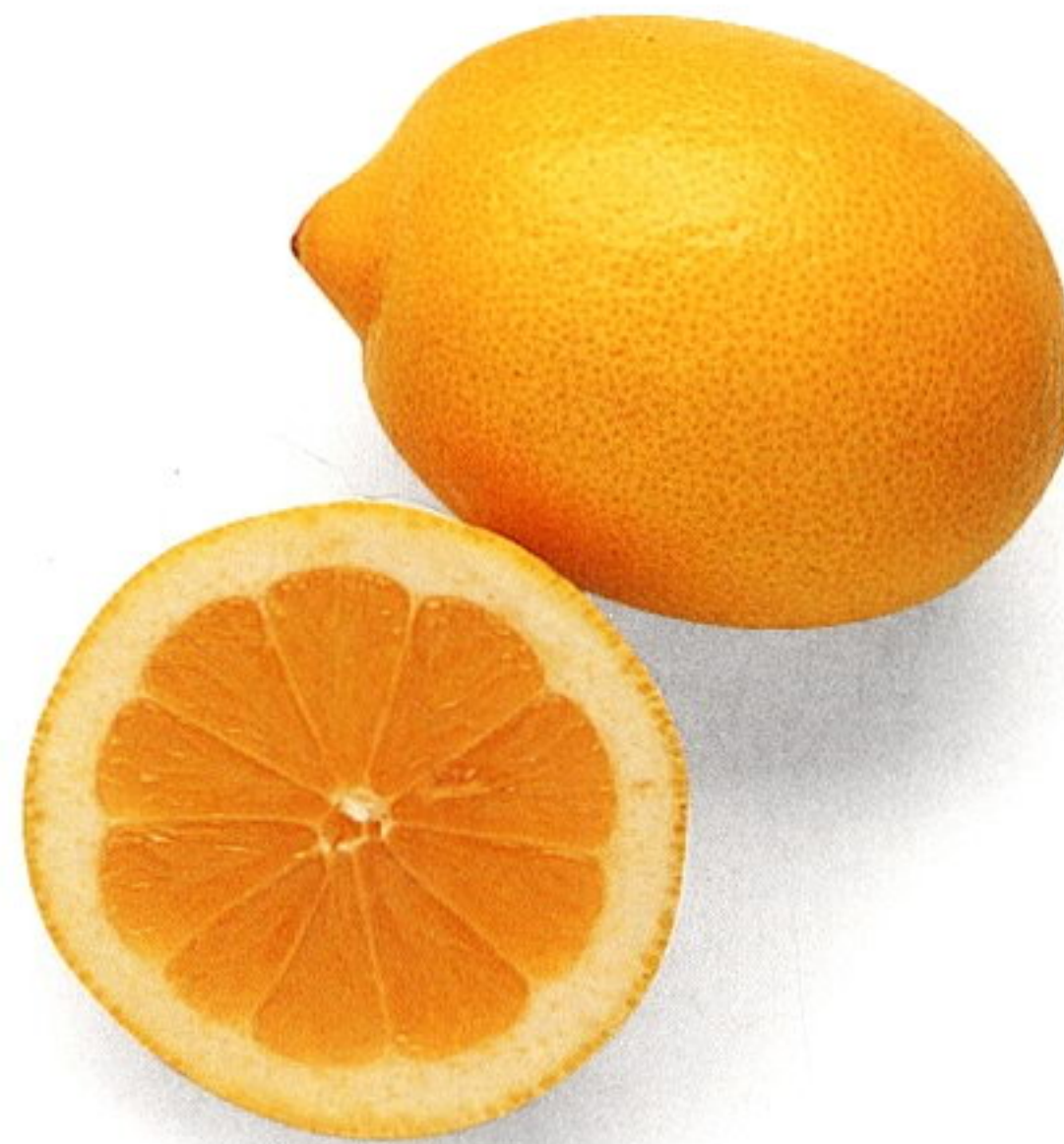
E: 3 g, F: 25 g, Kh: 6 g,

kJ: 1082, kcal: 258

- **1 kg Eierschwammerl
(Pfifferlinge)**
- **100 g Schalotten**
- **50 g Butter**
- **2 EL Olivenöl**
- **Paprikapulver edelsüß**
- **2 TL Zitronensaft**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **40 g Weizenmehl**
- **500 ml (1½ l) Schlagsahne**
- **1 EL gehackter Kerbel**

1 Schwammerl putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. kurz abspülen und trockentupfen. Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Olivenöl mit erhitzen. Schalottenwürfel darin andünsten. Schwammerl in 3 Portionen darin anbraten. Mit Paprika, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

2 Mehl mit etwas Sahne anrühren. Restliche Sahne zu den Schwammerln geben, zum Kochen bringen, angerührte Sahne einrühren und unter vorsichtigem Rühren aufkochen lassen. Kerbel unterrühren. Nochmals mit den Gewürzen abschmecken.



■ **Beilage:**

Semmelknödel oder Baguette.

■ **Tipp:**

Außerhalb der Pilzsaison können Sie Pfifferlinge aus der Dose oder andere frische Pilze, z. B. Champignons, Kräutersaitlinge oder Austernpilze verwenden.



Erdäpfelgulasch (Kartoffelgulasch)

Zubereitungszeit: 45 Min.

Garzeit: etwa 30 Min.

Pro Portion:

E: 17 g, F: 37 g, Kh: 21 g,

kJ: 2049, kcal: 489

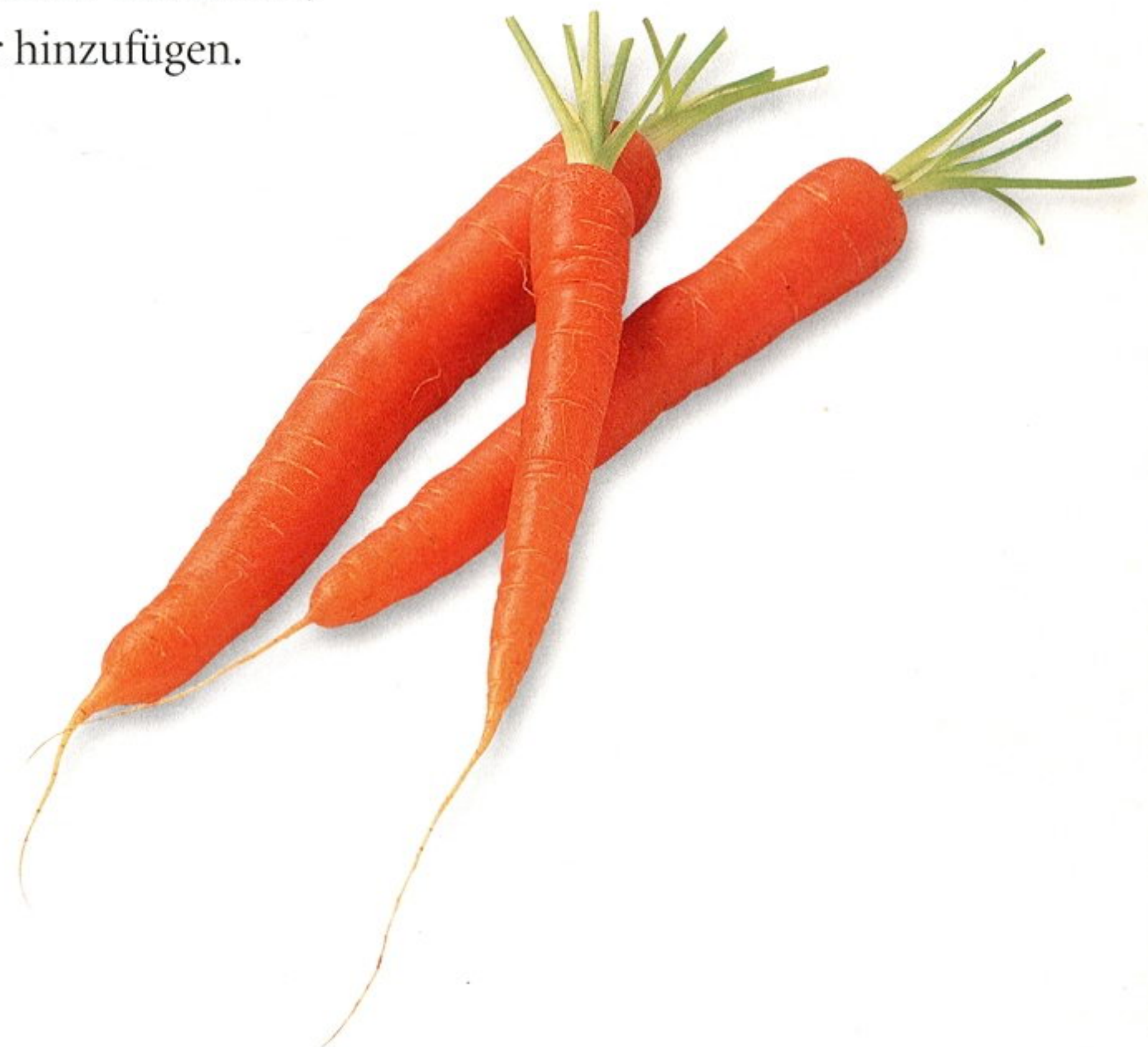
- **1,2 kg kleine Kartoffeln**
- **250 g Zwiebeln**
- **1 Knoblauchzehe**
- **4 EL Olivenöl**
- **2 EL Paprikapulver edelsüß**
- **2 1/2 gestr. TL Paprika
rosenscharf**
- **1 EL Weißweinessig**
- **125 ml (1/8 l) Rind-
fleischbrühe**
- **250 g Möhrenwürfel**
- **250 g Selleriewürfel**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **400 g frische Bratwurst
(3–4 Stück)**
- **350 g kleine
gepfefferte Salami**
- **1 Bund Majoran**
- **200 ml Schlagsahne**

1 Kartoffeln waschen, schälen, abspülen und vierteln. Neue Kartoffeln nach Belieben nur gründlich waschen oder bürsten. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit Paprika edelsüß und rosenscharf bestäuben und unterrühren. Essig und Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen.

2 Kartoffelviertel, Möhren-, Selleriewürfel und Knoblauch hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zutaten zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten zugedeckt garen, dabei ab und zu umrühren, evtl. etwas Wasser hinzufügen.

3 Bratwurst jeweils aus dem Darm drücken und zu kleinen Bällchen formen. Salami in Würfel oder Scheiben schneiden, beides zum Gulasch geben und etwa 10 Minuten gar ziehen lassen.

4 Majoran abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Majoranblätter und Sahne zum Gulasch geben, unterrühren und evtl. nochmals kurz erhitzen.



■ **Beilage:**
Kümmelbrötchen.



Alphabetisches Register

B

Balatoner Fischgulasch	76
Blanquette vom Kalb (Kalbsragout)	22
Blitzgulasch vom Lamm	46

C/D

Champignongulasch mit Zuckerschoten	84
Chili vom Rind.	10
Dreierlei Kalbs-Curry, scharf	18

E

Eierschwammerlgulasch (Pfifferlinggulasch)....	90
Entenbrustragout mit Orangen	68
Entenragout in Basilikum-Schalotten-Sauce	66
Erdäpfelgulasch (Kartoffelgulasch)	92

F

Fischgulasch, Balatoner	76
Fischgulasch, Szegediner Art	72
Fruchtiges Ragout von Mango, Ananas, Reis & Schweinefleisch	28

G

Gemüsegulasch in Zitronensahne	80
Geschnetzeltes mit Steinpilzen in Rieslingsauce ..	32
Geschnetzeltes von der Maispoularde mit Apfelspalten	58
Geschnetzeltes, Züricher	26
Gulasch, ungarisches (Titelfoto)	30
Gulasch vom Wirsing Kohl in Balsamicosauce	86
Gulasch von der Kalbshaxe mit Thymian	20
Gulasch von der Rinderhaxe mit Bier	12

H

Hähnchencurry, rotes	54
Hähnchengeschnetzeltes Mailänder Art	56
Hirschgulasch	52

K

Kalbs-Curry, scharf, dreierlei	18
Kalbsgeschnetzeltes mit Garnelen	30
Kalbsgeschnetzeltes mit Oliven	24
Kartoffelgulasch mit Avocadomus, scharfes	88
Kartoffelgulasch mit Frühlingszwiebeln	82

L/M

Lachs- und Barschragout in Zitronen-Lauch-Sauce	70
Lammgeschnetzeltes auf provenzalische Art	44
Lammgulasch	40
Lammragout in Schnittlauchrahm	42
Meeresfrüchte-Ragout mit Pasta	74

P

Puten-Champignon-Gulasch	60
Puten-Gemüse-Geschnetzeltes	62
Puten-Pilz-Gulasch	64

R

Ragout von Gemüse, Kartoffeln & Lammfleisch .	38
Ragout von Mango, Ananas, Reis & Schweinefleisch, fruchtiges.	28
Rheinisches Sauergulasch	16
Rindergulasch mit Champignons	36
Rindergulasch mit Feta-Käse	14
Rindergulasch mit Wirsing	6
Rotes Hähnchencurry	54

S

Safrindergulasch, Wiener	8
Sauergulasch, rheinisches	16
Scharfes Kartoffelgulasch mit Avocadomus	88
Speck-Weißkohl-Gulasch	34

T

Tomatenragout von frisch gedörrten Tomaten ...	78
--	----

U

Ungarisches Gulasch (Titelfoto)	30
--	----

W

Wiener Safrindergulasch	8
Wildgulasch mit Pilzen	50
Wildschweingeschnetzeltes mit Mango-Chutney	48

Z

Züricher Geschnetzeltes	26
-------------------------------	----

Kapitelregister

Partygulasch mit Fleisch

Rindergulasch mit Wirsing	6
Wiener Safrindergulasch	8
Chili vom Rind	10
Gulasch von der Rinderhaxe mit Bier	12
Rindergulasch mit Feta-Käse	14
Rheinisches Sauergulasch	16
Dreierlei Kalbs-Curry, scharf	18
Gulasch von der Kalbshaxe mit Thymian	20
Blanquette vom Kalb (Kalbsragout)	22
Kalbsgeschnetzeltes mit Oliven	24
Züricher Geschnetzeltes	26
Fruchtiges Ragout von Mango, Ananas, Reis & Schweinefleisch	28
Ungarisches Gulasch (Titelfoto)	30
Kalbsgeschnetzeltes mit Garnelen	30
Geschnetzeltes mit Steinpilzen in Rieslingsauce ..	32
Speck-Weißkohl-Gulasch	34
Rindergulasch mit Champignons	36
Ragout von Gemüse, Kartoffeln & Lammfleisch .	38
Lammgulasch	40
Lammragout in Schnittlauchrahm	42
Lammgeschnetzeltes auf provenzalische Art	44
Blitzgulasch vom Lamm	46
Wildschweingeschnetzeltes mit Mango-Chutney	48
Wildgulasch mit Pilzen	50
Hirschgulasch	52
Rotes Hähnchencurry	54
Hähnchengeschnetzeltes Mailänder Art	56
Geschnetzeltes von der Maispoularde mit Apfelspalten	58
Puten-Champignon-Gulasch	60
Puten-Gemüse-Geschnetzeltes	62
Puten-Pilz-Gulasch	64
Entenragout in Basilikum-Schalotten-Sauce	66
Entenbrustragout mit Orangen	68

Partygulasch mit Fisch

Lachs- und Barschragout in Zitronen-Lauch-Sauce	70
Fischgulasch, Szegediner Art	72
Meeresfrüchte-Ragout mit Pasta	74
Balatoner Fischgulasch	76

Partygulasch mit Gemüse

Tomatenragout von frisch gedörrten Tomaten ...	78
Gemüsegulasch in Zitronensahne	80
Kartoffelgulasch mit Frühlingszwiebeln	82
Champignongulasch mit Zuckerschoten	84
Gulasch vom Wirsingkohl in Balsamicosauce	86
Scharfes Kartoffelgulasch mit Avocadomus	88
Eierschwammerlgulasch (Pfifferlingsgulasch)	90
Erdäpfelgulasch (Kartoffelgulasch)	92

In dieser Reihe sind bisher außerdem erschienen: *Party-Aufläufe*, *Party-Braten*, *Party-Dips*, *Party-Drinks*, *Party-Grillen*, *Party-Pasta*, *Party-Pizza*, *Party-Suppen*, *Schnelle Party-Rezepte*, *Party-Schnitzel*, *Party-Toast*, *Party-Schnittchen* und *Party-Topf*. Sie erhalten diese Bücher im Buchhandel.

Umwelthinweis	Dieses Buch und der Einband wurden auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt. Die Einschrumpffolie – zum Schutz vor Verschmutzung – ist aus umweltfreundlichem und recyclingfähigem PE-Material. Wenn Sie Anregungen, Vorschläge oder Fragen zu unseren Büchern haben, rufen Sie uns unter folgender Nummer an 0521 155-2580 oder 520650 oder schreiben Sie uns: Dr. Oetker Verlag KG, Am Bach 11, 33602 Bielefeld oder besuchen Sie uns im Internet unter www.oetker.de .
Copyright	© 2004 by Dr. Oetker Verlag KG, Bielefeld
Redaktion	Carola Reich, Annette Riesenberg
Titelfoto	Thomas Diercks, Hamburg
Innenfotos	Thomas Diercks, Hamburg (S. 15, 23, 41, 57, 83) Brigitte Wegner, Bielefeld (S. 33) Uli Hartmann, Bielefeld (S. 7, 11, 13, 17–21, 25, 29, 35, 39, 43, 47, 49, 55, 59–71, 75–81, 85–93) Norbert Toelle, Bielefeld (S. 9, 31, 37, 51, 53, 73) Bernd Lippert (S. 27) Ulrich Kopp, Sindelfingen (S. 5) Christiane Pries, Borgholzhausen (S. 45)
Rezeptentwicklung und -beratung	Mechthild Plogmaker, Dr. Oetker Versuchsküche, Bielefeld Gerhard Ruhle, Hamburg
Nährwertberechnungen	Nutri Service, Hennef
Grafisches Konzept Gestaltung Titelgestaltung	Björn Carstensen, Hamburg M•D•H Haselhorst, Bielefeld kontur:design, Bielefeld
Reproduktionen Satz Druck und Bindung	lithotronic media gmbh, Frankfurt/Main JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn APPL Druck GmbH & Co KG, Wemding

Die Autoren haben dieses Buch nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet. Alle Rezepte, Tipps und Ratschläge sind mit Sorgfalt ausgewählt und geprüft. Eine Haftung des Verlages und seiner Beauftragten für alle erdenklichen Schäden an Personen, Sach- und Vermögensgegenständen ist ausgeschlossen.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung und Quellenangabe gestattet.

ISBN 3–7670–0647–2