



KOCH LÖFFEL

Nr.16



INHALT

- | | | | |
|----------------------------------|----------|----------------------------------|----------|
| • CLEVERE KÜCHENTRICKS | S. 4–5 | • TIPPS RUND UMS KOCHEN & BACKEN | S. 26–27 |
| • KNUSPRIGES ASIA-RINDFLEISCH | S. 6–7 | • ROSA RADIESCHENSUPPE | S. 28–29 |
| • DORADE MIT GEMÜSE AUS DEM OFEN | S. 8–9 | • GYROS-PFANNE MIT TSATSIKI | S. 30–31 |
| • EIERLIKÖR-PARFAIT | S. 10–11 | • SCHNELLER CHILI HOT-DOG | S. 32–33 |
| • GEMÜSE-SALAT MIT SCHINKEN | S. 12–13 | • GEMÜSE-NUDELGRATIN | S. 34–35 |
| • KOHLSUPPE MIT BRATEN | S. 14–15 | • GEFÜLLTER KOTELETTBRATEN | S. 36–37 |
| • FLAMMKUCHEN-SCHNECKEN | S. 16–17 | • ONE POT-SPAGHETTI MIT KÄSE | S. 38–39 |
| • CORDON BLEU-HACKRÖLLCHEN | S. 18–19 | • DATTEL-SPECK-KUCHEN | S. 40–41 |
| • ERDBEER-MÜSLI-ZUPFKUCHEN | S. 20–21 | • PUTENSCHNITZEL-CAPRESE-AUFLAUF | S. 42–43 |
| • PIZZA MIT AVOCADO & LACHS | S. 22–23 | • QUINOA-TABOULÉ | S. 44–45 |
| • GEFÜLLTE SCHNITZEL | S. 24–25 | • WURZELGEMÜSE DÖNER | S. 46–47 |

ANZEIGE



Die große Vielfalt an
Rezept-Zeitschriften





Hauptsache schön scharf!

Chilis verleihen vielen Gerichten eine feurige Note – die eigentlichen Scharfmacher sind dabei die weißen Kernchen im Inneren der Schoten. Unter den rund 200 Sorten findet man völlig unterschiedliche Schärfegrade, und so fällt es oft nicht leicht, die richtige Dosis zu finden. Einfacher geht's mit getrockneten, zerkleinerten Schoten (Chiliflocken) oder mit pulverisierten Chilis (Cayennepfeffer).

ACHTUNG, ANANAS!

Das Fruchtfleisch des Exoten enthält Enzyme (Bromelaine), die Eiweiße spalten. Das schadet nicht, führt aber dazu, dass sie z.B. Joghurt oder Quark bitter schmecken lassen. Dieselben Substanzen hindern übrigens auch Gelatinemassen daran, fest zu werden. Für Tortenfüllungen oder Cremes daher vorgegarte Dosenananas verwenden. Oder frische Ananas ganz kurz in kochendem Wasser blanchieren.

So mag es die Mango

Wie alle Früchte schmeckt auch die Mango am besten, wenn sie reif ist. Sie verströmt dann einen süßlichen Duft und gibt auf Druck leicht nach. Ein bis zwei Tage hält sie dann noch. Am besten bei Zimmertemperatur aufbewahren. Unter 18 Grad wird's der Süßfrucht zu kalt, sie verliert Geschmack und verfärbt sich im Inneren braun. Mango für den Vorrat ist allerdings im Gefrierfach gut aufgehoben: gewürfeltes Fruchtfleisch auf einem Teller vorfrosten, dann in Beutel umfüllen. Oder das Fruchtfleisch püriert einfrieren.

Kuvertüre und Glasur – der Unterschied

Kakaohaltige Fettglasur ist eine schokoladenähnliche Masse, die Kakaobestandteile, preisgünstiges Pflanzenfett wie Kokos- oder Palmfett plus Zucker enthält. Nicht zu verwechseln mit Kuvertüre, die zu mindestens 35 Prozent aus Kakaotrockenmasse besteht. Dazu kommt auch Zucker. Und: reichlich Kakaobutter (mind. 31 %), damit die Schokolade schön schmilzt und sich flüssig gut verarbeiten lässt.

Zucker hat zahlreiche Aufgaben

Süßen ist nur eine davon. Zucker verstärkt das Aroma anderer Zutaten, gleicht Säure und bittere Noten aus. Er ist notwendig, um Röstaromen entstehen zu lassen. Auch zur Ausbildung einer schönen goldbraunen Kruste, z.B. beim Kuchen, braucht es Zucker. Haltbarmachung funktioniert ebenfalls nur mit Zucker, unterbindet eine hohe Konzentration doch das Wachstum von Schimmelpilzen. Zuckerguss und Icing geht natürlich auch nicht ohne. Und: Zucker ist eine Art Gerüstbauer. Er stabilisiert z.B. im Rührteig die Eiweißmasse, lässt Hefeteige wachsen und trägt zur Krumenbildung in Brot und Gebäck bei.

Ein Tipp zum Tiefkühlgemüse

Ob Erbsen, Bohnen oder Brokkoli: Wenn Sie das Gemüse portionsweise aus einer großen Packung entnehmen, die Reste so schnell wie möglich wieder dicht verschließen und zurück ins Gefrierfach legen. Gelangt zu viel Luft in die Tüte, bilden sich Eiskristalle, die das ganze gute Gemüse schlimmstenfalls zum Klumpen werden lassen.

Pasta perfekt

Spaghetti, die zusammenkleben? Das lässt sich vermeiden, indem man die Nudeln in ausreichend Wasser kocht: ein Liter pro 100 Gramm Pasta! Die gekochten Nudeln dann abgießen und am besten direkt mit Soße, Pesto, etwas Kochwasser und flüssiger Butter oder Olivenöl vermengen. Abschrecken mit kaltem Wasser würde den Stärkefilm abspülen, der die Nudeln umgibt und dafür sorgt, dass Soße & Co gut haften bleiben.

WISSEN ÜBERS WASSERBAD

Schokolade darin schmelzen, Eiercreme aufschlagen, Eierstich garen: Das Wasserbad ist eine schonende, weil indirekte Art der Erwärmung. Auf dem Herd wird dazu eine Metallschüssel in einen Topf mit siedendem Wasser gehängt. Im Backofen stellt man Gläser oder Formen in ein tiefes Blech und gießt so viel Wasser an, dass es etwa zur Hälfte der Gefäßhöhe reicht.

Impressum

Instagram: @foodkissofficial

VERLAG:
Klambt-Verlag
GmbH & Co. KG
Im Neudeck 1
67346 Speyer

Geschäftsführung:
Kai Rose, Nicole Schumacher

Chefredakteurin:
Britta Dewi

Bildredaktion:
Rachel Kaltenegger (Ltg.)

Layout:
Claudia Jönsson

Assistenz: Silke Pflüger

Text + Rezeptprüfung:
Dorothee Schaller, Sindy Müller

Rezepte & Foodbilder:

FOODKISS:
Head of Operation & Finance:
Rachel Kaltenegger
Head of Production & Creative:
Britta Dewi

www.foodkiss.de
Tel. 07221/350 10

Textbearbeitung:
FOODkiss

Digitale Bildbearbeitung:
Klambt PIXELcircus
Markus Riether (Ltg.)

Vertrieb:
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:
Markus Klei (Ltg.),
Tel. 06232/31 00

FOODkiss
Kochlöffel
erscheint exklusiv bei READY
© by Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten. Insbesondere dürfen Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD, DVD u.Ä. nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags erfolgen. Der Verlag haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder sonstige Unterlagen.

Knuspriges Asia-Rindfleisch

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

250 g Vollkorn-Reisnudeln
je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
2 Knoblauchzehen
1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer
400 g Rinderhackfleisch
2 EL Sesamöl
2 Limetten
2 TL Honig
2 TL Sojasauce
 $\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Erdnusskerne (geröstet und gesalzen)

ZUBEREITUNG

- 1 Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Die Paprika halbieren, die Kerne und die weißen Trennhäute entfernen, die Paprika waschen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen, den Ingwer schälen, beides fein schneiden. Rinderhack, Knoblauch und Ingwer im erhitzten Öl kräftig anrösten. Die Paprikawürfel dazugeben und ca. 2 Min. mitbraten.
- 2 Die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft, Honig und Sojasauce zur Hackmischung geben, ca. 5 Min. köcheln lassen.
Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in Ringe schneiden.
- 3 Rinderhackmischung mit den Nudeln vermischen. Die Erdnusskerne hacken und mit den Frühlingszwiebeln und Erdnüssen aufstreuen.





Dorade mit Gemüse aus dem Ofen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Paprikaschoten (gelb und orange)
2 Zucchini
2 Fenchelknollen
200 g Kirschtomaten
je 3–4 Zweige Rosmarin und Thymian
2 Knoblauchzehen
2 rote Zwiebeln
3 EL Olivenöl
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
4 Doraden (küchenfertig, à ca. 350 g)
2 Biozitronen

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 200 °C Umluft/Grill vorheizen. Paprika, Zucchini, Fenchel, Tomaten und Kräuter abbrausen. Paprika, Zucchini und Fenchel putzen und alles klein schneiden. Die Tomaten halbieren. Die Kräuter grob zerpfücken. Den Knoblauch und die Zwiebeln abziehen, den Knoblauch halbieren und die Zwiebeln in Spalten schneiden. Fenchel, Knoblauch und Zwiebeln in einer ofenfeste Form oder auf dem Backblech verteilen, mit 1 EL Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 10 Min. backen.
- 2 Inzwischen den Fisch abbrausen und trocken tupfen. Hautseite mehrfach einschneiden. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitronen in Scheiben schneiden und mit ein paar Kräutern in die Fische füllen. Das übrige Gemüse mit den restlichen Kräutern und der übrigen Zitrone mit in der Form verteilen. Fische darauf legen. Mit dem restlichen Öl beträufeln und zurück im Ofen in ca. 25 Min. goldbraun fertig backen.



Eierlikör-Parfait mit Espresso-Schoko-Sauce

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Eier (Größe M), 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
70 g Zucker, 50 ml Eierlikör
250 g Sahne, 1 TL lösliches Espressopulver
50 g Zartbitterschokolade
4 Täfelchen Sesamkrokant

ZUBEREITUNG

- 1 Am Vortag für das Parfait die Eier trennen. Eigelbe, Vanillezucker und 20 g Zucker in einem hohen Rührbecher mit den Quirlen des Handrührgerätes ca. 5 Min. sehr cremig schlagen. Den Eierlikör langsam dazugießen. Eiweiße und 150 g Sahne getrennt steif schlagen. Nacheinander mit dem Schneebesen unter die Eigelbmasse heben.
- 2 Die Parfaitmasse in Förmchen (150 ml Inhalt) füllen und mit Frischhaltefolie zugedeckt über Nacht tiefkühlen.
- 3 Am nächsten Tag für die Espresso-Schoko-Sauce das Espressopulver und 100 g Sahne aufkochen. Zartbitterschokolade hacken und in einer Schüssel mit der heißen Espressosahne übergießen. Schokolade unter Rühren schmelzen.
- 4 Kurz vor dem Servieren die Parfaitförmchen in heißes Wasser tauchen, den Rand mit einem kleinen Messer lösen und die Parfaits auf Teller stürzen.
5 Min. antauen lassen. Mit dem grob in Stücke gebrochenen Sesamkrokant und der lauwarmen Espresso-Schoko-Sauce anrichten.

Gemüse-Salat mit Schinken

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

1 gelbe Paprikaschote
1 rote Paprikaschote
2 Zucchini
2 Knoblauchzehen
3–4 Zweige Rosmarin
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
6 EL heller Balsamicoessig
1 großes Bund Rucola
80 g Bresaola (luftgetrockneter Rinderschinken)
40 g Parmesan, am Stück

ZUBEREITUNG

- 1 Die Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln, Blätter abstreifen und grob hacken.
- 2 In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zucchinischeiben darin ca. 3 Min. unter Wenden braten. Die Hälfte des Knoblauchs und Rosmarins mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 3 EL Essig ablöschen. Zucchini samt Sud herausnehmen. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen, die Paprikastreifen ebenso anbraten.
- 3 Den Rucola waschen und trocken schleudern, grobe Stiele evtl. entfernen. Das angebratene Gemüse und den Rucola auf Tellern verteilen und den Bresaola darauf anrichten. Zum Servieren etwas Parmesan darüberhobeln.



A simple yet elegant meal, perfect for a warm summer evening.



Kohlsuppe mit Braten

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

½ Weißkohl (ca. 600 g), 1 Zwiebel, 1 Möhre
100 g Knollensellerie, ½ Stange Lauch, 1 kleine rote Chilischote
200 g Bratenreste (von Schwein, Rind oder Kalb), 2 EL Butterschmalz
200 ml trockener Weißwein, 1 l Fleischbrühe , Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zucker
200 g Schmand, 2 EL gehackte gemischte Kräuter
1-2 Msp. geräuchertes Paprikapulver, 2–3 Stängel Oregano

ZUBEREITUNG

- 1 Den Weißkohl putzen, den harten Strunk herausschneiden und die Blätter in Streifen schneiden oder hobeln. Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Möhre und Knollensellerie schälen und in feine Streifen schneiden. Den Lauch und die Chilischote putzen, waschen und ebenfalls in Streifen oder Ringe schneiden.
- 2 Die Bratenreste in Scheiben oder Würfel schneiden. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Weißkohl, Möhre, Knollensellerie, Lauch und Chilischote dazugeben und kurz mitdünsten. Weißwein und Fleischbrühe angießen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und die Suppe zudeckt 30 Min. köcheln lassen. Nach 15 Min. die Bratenreste dazugeben.
- 3 Schmand mit Kräutern vermischen und mit Salz, Pfeffer und geräuchertem Paprikapulver abschmecken. Die Kohlsuppe mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Je 1 Klecks Kräuterschmand daraufgeben und mit Oreganoblättchen garniert servieren.

Flammkuchen-Schnecken mit Schinken

ZUTATEN FÜR 10 STÜCK:

½ Würfel frische Hefe (21 g)
½ TL Zucker
300 g Weizenmehl (Type 550)
2 EL Olivenöl
¾ TL Salz
½ Bund Petersilie
150 g Parma- oder Serranoschinken
200 g Frischkäse, natur
25 g Röstzwiebeln (Fertigprodukt)
20 g Speisestärke
Kümmel, gemahlen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Außerdem: Mehl zum Arbeiten, Holzspieße

ZUBEREITUNG

- 1 160 ml Wasser lauwarm erwärmen, die Hefe zerbröckeln, mit dem Zucker darin auflösen. Mehl, Olivenöl und Salz zugeben, zu einem glatten Teig verkneten und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.
- 2 Für die Füllung die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Schinken fein schneiden, mit Petersilie, Frischkäse, Röstzwiebeln, Speisestärke und 1 Msp. Kümmel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 Den Backofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zum Rechteck ausrollen (ca. 30 x 40 cm) und mit der Frischkäsecreme bestreichen, dabei rundherum einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen.
- 4 Die Teigplatte von der kürzeren Seite her aufrollen und in 10 Scheiben schneiden. Im vorgeheizten Backofen 25–30 Min. backen. Die Flammkuchen-Schnecken nach Belieben auf Holzspieße stecken und warm oder kalt servieren.





Cordon Bleu-Hackröllchen

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

Für die Hackröllchen:

400 g Hackfleisch, 50 g Paniermehl

1 Ei, 1 TL Senf, 1 TL italienische Kräuter (gerebelt)

2–3 TL Gewürzmischung für Hackfleisch, ca. 70 g würziger Hartkäse

5 Scheiben Schinken, 2 EL Pflanzenöl

Für den Salat:

1 Kopfsalat, 1 Bund Radieschen, 1 Beet Kresse

150 g Saure Sahne, 1 EL TK-Kräuter, 2–3 EL Obstessig

Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1 Für die Hackröllchen Hackfleisch, Paniermehl, Ei, Senf und die Kräuter vermengen und mit dem Hackfleischgewürz abschmecken. Den Käse in Stücke und den Schinken in breite Streifen schneiden. Die Käsestücke vollständig in die Schinkenstreifen einpacken.

2 Den Backofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Hackfleisch in sechs Portionen teilen, jeweils zu einem länglichen Oval formen, die Käse-Schinkenstücke darauf legen und die Hackfleischmischung zu Röllchen verschließen. Die Röllchen im erhitzten Öl von allen Seiten anbraten, auf das vorbereitete Backblech legen und im Ofen in weiteren 10–15 Min. garen.

3 Den Salat in Blätter teilen, waschen, trocken schleudern, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Radieschen vom Grün schneiden, waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Kresse vom Beet schneiden. Für das Dressing die Saure Sahne mit den Kräutern, dem Essig und dem Zucker verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Den Salat und die Radieschen mit dem Dressing vermischen, mit Kresse bestreuen und mit den Cordon-Bleu-Hackröllchen auf Tellern anrichten.

Erdbeer-Müsli-Zupfkuchen

ZUTATEN FÜR 1 KASTENFORM (30 CM; CA. 12 STÜCKE):

Für den Teig:

350 g Dinkelmehl (Type 630), 50 g Zucker, 1 Pck. Trockenhefe

50 ml Milch, 75 g Butter, 2 Eier

Außerdem: Mehl zum Arbeiten, Butter für die Form

Für die Füllung:

500 g Erdbeeren, 50 g Butter, 50 g brauner Zucker, 150 g Hafermüsli

Zum Servieren:

200 g Sahne, 1 Pck. Vanillezucker

ZUBEREITUNG

1 Für den Teig Mehl, Zucker und Hefe in einer Schüssel vermischen. Die Milch erwärmen und die Butter darin schmelzen. 50 ml lauwarmes Wasser unterrühren und mit den Eiern und der Mehl-Mischung zu einem geschmeidigen, glatten Teig kneten. Den Hefeteig an einem warmen Ort abgedeckt ca. 1 Std. gehen lassen.

2 Für die Füllung die Erdbeeren waschen, putzen und klein würfeln. Die Butter zerlassen und etwas abkühlen lassen. Den Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (60 x 30 cm) ausrollen, mit etwas flüssiger Butter bestreichen und mit Zucker bestreuen. 400 g Erdbeerstücke mit 100 g Müsli mischen, auf dem Teig verteilen und vorsichtig etwas andrücken.

3 Die Kastenform einfetten. Den belegten Hefeteig in 10 cm breite Streifen schneiden. Jeweils 3 Streifen vorsichtig übereinander legen, dann in Scheiben schneiden. Die Scheiben wiederum falten und in die Form stellen. Mit der restlichen geschmolzenen Butter beträufeln, weitere ca. 20 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

4 Den Zupfkuchen im Ofen in 50–60 Min. goldbraun backen, dabei bei Bedarf etwa in der Hälfte der Backzeit abdecken. 5 Min. vor Ende der Backzeit das restliche Müsli auf dem Kuchen verteilen. Nach dem Backen den Zupfkuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

5 Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen und die restlichen Erdbeeren unterheben. Zum Zupfkuchen servieren.





Pizza mit Avocado und Räucherlachs

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

15 g frische Hefe, 500 g Weizenmehl (Type 550)

2 EL Olivenöl, 1 TL Salz

250 g Crème fraîche, abgeriebene Schale und Saft von ½ Biozitrone

2 rote Zwiebeln, 2 Avocados

3–4 Stiele Basilikum, 200 g Räucherlachs (in Scheiben)

Pfeffer aus der Mühle, Zesten von 2 Biozitronen

Außerdem: Mehl zum Arbeiten

ZUBEREITUNG

1 Die Hefe mit ca. 300 ml lauwarmem Wasser verrühren. In einer Schüssel mit dem Mehl, Olivenöl und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt ca. 45 Min. gehen lassen.

2 Für den Belag die Crème fraîche mit Zitronensaft und -abrieb verrühren. Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden.

3 Den Hefeteig vierteln, auf der bemehlten Arbeitsfläche zu Kugeln formen und weitere ca. 15 Min. abgedeckt gehen lassen.

4 Den Backofen auf 240 °C Umluft vorheizen. Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Teig zu dünnen Böden ausrollen und auf die Bleche legen. Mit der Creme bestreichen und dabei rundherum einen schmalen Rand frei lassen. Mit den Zwiebeln bestreuen. Im Ofen in ca. 10 Min. knusprig backen.

5 Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Räucherlachs zerflücken. Pizza jeweils mit Avocado belegen, den Lachs darauf verteilen, mit Pfeffer übermahlen und mit den Zitronenzesten und etwas Basilikum garnieren.

Gefüllte Schnitzel mit Cornflakes-Panade

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

100 g Feta
2–3 Stiele Oregano
40 g getrocknete Tomaten (in Öl)
80 g Cornflakes
2 Eier (M)
4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
3 EL Weizenmehl (Type 550)
100 ml Olivenöl (zum Braten geeignet)

ZUBEREITUNG

- 1 Für die Füllung den Feta zerbröseln. Den Oregano abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Die Tomaten abtropfen lassen und ebenfalls fein hacken. Alles vermengen.
- 2 Die Cornflakes grob zerbröseln und auf einen tiefen Teller geben. Die Eier in einem zweiten tiefen Teller verquirlen.
- 3 Die Schnitzel trocken tupfen und flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Füllung auf jeweils eine Hälfte legen. Die zweite Schnitzelhälfte darüber klappen und die Ränder gut andrücken. Im Mehl, dann im verquirlten Ei wenden und mit den Cornflakes panieren. In einer Pfanne im heißen Olivenöl auf beiden Seiten 6–8 Min. goldbraun braten.
- 4 Die Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen und nach Belieben mit frischen Kräutern garniert servieren.



Stäbchenprobe – was ist das?

Um zu prüfen, ob der Kuchen nach der im Rezept angegebenen Backzeit fertig ist oder nicht, steckt man einen Holzspieß in die tiefste Stelle. Kleben Teigreste daran, muss das Gebäck noch mal ein Weilchen in den Ofen und nachgaren.

Erste Hilfe für Buttercreme

Sie ist köstlich, aber auch eine Diva, denn gerne flockt die Butter in der wässrigen Vanilecreme aus. Unbedingt beide Komponenten vorab auf Zimmertemperatur bringen. Wenn's doch passiert ist, die Creme ins warme Wasserbad stellen und aufschlagen, bis sie wieder bindet.

► Stampfkartoffel-Reste

Noch ein paar Löffel Püree übrig? Die einfachste Lösung: Mit Ei, Mehl und/oder Semmelbröseln zu einer formbaren Masse verkneten, nach Belieben mit Kräutern aromatisieren und als Laibchen in der Pfanne ausbraten. Feine Extrazutaten sind zum Beispiel Röstzwiebeln und Reibekäse.

► Gratins mit Könnerkruste

Das Überkrusten im Backofen funktioniert am besten bei großer Oberhitze und geht schnell. Wird das ganze Gericht zuvor im Ofen gegart, genügen niedrigere Temperaturen. Für die letzten 10 Minuten wird dann hoch gedreht und die Grillfunktion zugeschaltet. Käse und andere krustenbildende Zutaten erst dann aufstreuen.

► Bärlauch haltbar machen

Um länger etwas von der kurzen Saison zu haben, kann man das würzige Grün entweder geschnitten oder püriert einfrieren. Oder man setzt Bärlauchöl und -essig an. Getrocknet unters Salz mixen ist auch eine leckere Lösung.

Schluss mit Spritzen

Wenn das Bratfett beim Brutzeln von Gemüse oder Fleisch in alle Himmelsrichtungen spritzt, verschmutzt das nicht nur die Küche, es kann auch schmerhaft sein. Trick: Eine Prise Salz oder Mehl mit dem Fett in die Pfanne geben bindet Wasser und hält so die Spritzerei in Grenzen.

Großreinemachen: der Toaster ist dran

Fast alle Geräte sind mit einer integrierten Krümel-schublade ausgestattet, die man selbstverständlich regelmäßig entleert. Erst recht, wenn im Toaster auch mal Fischstäbchen oder Mini-Schnitzel gegart werden. Denn Fetthaltiges kann sich rasch entzünden. Für die weitere Reinigung bitte immer den Netzstecker ziehen. Eingeklemmte Brotkrümel lassen sich aus den Schlitten z.B. mit einem Holzspieß oder Pinsel entfernen. Auf keinen Fall leitende Materialien verwenden wie z.B. Messer oder Gabel.

Knoblauchzehen gekonnt schälen

Was man so easy als „abziehen“ bezeichnet, ist oft ziemlich fummelig. Drücken Sie mit dem Messerrücken auf die Zehe, die auf einem Brettchen liegt, bis ein Knacken zu hören ist. Die Häutchen, die die Zehe umgeben, lassen sich anschließend leichter lösen.

Hackfleisch hausgemacht

Wer einen Fleischwolf hat, kann sein Hack selbst durchdrehen. Dazu ein nicht zu mageres Teilstück beim Metzger verlangen, so bleibt es beim Garen schön saftig. Im Idealfall wird frisch gewölft und umgehend verarbeitet bzw. gegart. Einen Tag kann man das empfindliche Fleisch auch im Kühlschrank aufbewahren, sonst lieber durchgaren und dann kühl stellen.



Rosa Radieschensuppe

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 frische große Bund Radieschen (mit Grün)

1 kleine Zwiebel

2 große Kartoffeln (mehligkochende Sorte)

2 EL Olivenöl

1,2 l Gemüsebrühe

125 g Sahne

Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1 Die Radieschen samt Grün putzen und waschen. Eine kleine Handvoll Radieschengrün waschen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

2 Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Die Kartoffelwürfel dazugeben, kurz andünsten und mit der Brühe ablöschen. Ca. 15 Min. kochen lassen, bis die Kartoffeln zerfallen.

3 Inzwischen 4 Radieschen in feine Scheiben schneiden, die restlichen Radieschen groß raspeln und beiseite stellen. Die geraspelten Radieschen 5 Min. vor Garzeitende zur Suppe geben. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Die Sahne angießen, erneut aufkochen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit Radieschenscheiben und fein geschnittenem Radieschengrün garnieren.

Gyros-Pfanne mit Tsatsiki

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Salatgurke
Salz
2 rote Zwiebeln
800 g Schweinegeschnetzeltes
3 EL Olivenöl
2 EL Gyros-Gewürzmischung
Pfeffer aus der Mühle
2 Knoblauchzehen
200 g griechischer Joghurt
1 EL Zitronensaft
2–3 Stiele Petersilie

ZUBEREITUNG

- 1 Für das Tsasiki die Gurke schälen, längs halbieren, die Kerne ausschaben und die Hälften raspeln. Mit Salz würzen und ca. 10 Min. Wasser ziehen lassen.
- 2 Für das Gyros die Zwiebeln abziehen und in schmale Spalten schneiden. Das Fleisch mit 2 EL Öl und der Gewürzmischung vermengen, portionsweise in einer heißen Pfanne in jeweils ca. 2 Min. braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln im übrigen Öl 6–8 Min. anschwitzen und weich garen. Das Fleisch untermischen und alles zusammen einige Minuten fertig braten.
- 4 Knoblauch abziehen und in eine Schüssel pressen. Mit Joghurt und Zitronensaft glatt rühren. Gurkenraspel gut ausdrücken und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Gyros mit der Petersilie bestreuen, mit Tsatsiki und Weißbrot servieren.





Schneller Chili-Hot Dog

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 Zwiebeln
200 g Kirschtomaten
3 EL Pflanzenöl
100 g Kidneybohnen (Konserve)
Chili con Carne-Gewürzmischung (Fertigprodukt)
4 Bratwürstchen (z.B. Chili-Cheese)
4 Hot Dog Buns (Fertigprodukt)
4 TL Ketchup
4 TL Senf
80 g geriebener Käse

ZUBEREITUNG

- 1 Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die Kirschtomaten waschen und mit den Zwiebeln in 2 EL erhitzen Öl ca. 10 Min. schmoren. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen, abtropfen lassen und dazugeben. Kurz miterhitzen und alles mit der Chili-Gewürzmischung abschmecken.
- 2 Die Würstchen im übrigen erhitzen Öl braten. Die Hot Dog Buns kurz im Backofen oder auf dem Toaster erwärmen und ein-, aber nicht durchschneiden. Die Hälften jeweils mit Ketchup und mit Senf bestreichen. Die Würstchen hineinlegen, den Zwiebel-Tomaten-Mix darauf verteilen und mit dem Reibekäse bestreuen.
- 3 Nach Wunsch die gefüllten Hot Dogs nochmal kurz in den Backofen (bei 200 °C) legen, bis der Käse leicht geschmolzen ist.

Gemüse-Nudelgratin

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 g grüner Spargel
250 g kurze Nudeln (z.B. Fusilli oder Penne)
300 g grüne Erbsen (TK)
Salz
250 g Kirschtomaten
½ Bund Frühlingszwiebeln
je ½ Bund Petersilie und Kerbel
120 g geriebener Käse (z.B. Gouda, Edamer)
250 ml pflanzliche Kochcreme (7 % Fett)
Pfeffer aus der Mühle, Paprikapulver, edelsüß
40 g gemischte Kerne (z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne)

ZUBEREITUNG

- 1 Den Spargel waschen, die Enden kappen, das untere Drittel der Stangen schälen, den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Nudeln und den Erbsen in leicht gesalzenem kochendem Wasser 8–10 Minuten garen. Beim Abgießen ca. 150 ml Garsud auffangen.
- 2 Tomaten waschen, evtl. halbieren. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen, die Hälfte davon hacken. Die Hälfte des Käses mit den gehackten Kräutern, dem aufgefangenen Gemüsesud und der Kochcreme verrühren. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- 3 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Spargel, Nudeln, Erbsen, Tomaten und Frühlingszwiebeln mit der Soße vermischen und in eine ofenfeste Form (oder mehrere kleinere) füllen. Restlichen Käse und die Kerne darüberstreuen und das Gratin im Ofen in ca. 30 Min. goldbraun überbacken. Mit den übrigen Kräutern bestreut servieren.





Gefüllter Kotelettbraten

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 altbackene Brötchen
1 Zwiebel
1 EL Butter
150 g frischer Blattspinat
Salz
3 EL Semmelbrösel
1 Ei (M)
Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss (frisch gerieben)
750 g Schweinekotelett (küchenfertig, am Stück, ohne Knochen)
2 EL Pflanzenöl

ZUBEREITUNG

1 Die Brötchen in warmem Wasser einweichen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. In der zerlassenen Butter glasig anschwitzen. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Den Spinat bei Bedarf waschen, putzen, die Blätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken, ausdrücken und hacken. Die Brötchen ausdrücken und mit dem Spinat, Semmelbröseln und Ei unter die Zwiebeln mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Fleisch trocken tupfen und zu einem flachen, ca. 1,5 cm dicken Rechteck aufschneiden. Mit der Füllung belegen und einrollen. Mit Küchengarn in Form binden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im erhitzten Öl rundherum braun anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf einen Gitterrost legen und mit einem Abtropfblech darunter für ca. 1 Std. im vorgeheizten Ofen garen.

3 Küchengarn entfernen und den Braten in Scheiben geschnitten servieren.

One Pot-Spaghetti mit Käse

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Knoblauchzehen
400 g Kürbis (z.B. Hokkaido; geputzt gewogen)
300 g Kirschtomaten
3 EL Meersalzbutter
2 EL Mehl
1 l Milch
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss, frisch gerieben
250 g geriebener Käse (z.B. Cheddar und Gouda)
400 g Spaghetti
3 EL Paniermehl
1 kleines Bund Schnittlauch
20 g Kürbiskerne
60 g Parmaschinken

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Knoblauch abziehen und hacken. Kürbis grob raspeln. Die Tomaten waschen und halbieren.
- 2 2 EL Butter in einem ofenfesten Topf erhitzen, den Knoblauch darin andünsten. Das Mehl unterrühren und anschwitzen, die Milch angießen, aufkochen und die Mischung mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Hälfte des geriebenen Käses unterrühren, die Spaghetti zufügen, dazu etwas kleiner brechen, ca. 5 Min. köcheln lassen.
- 3 Die restliche Butter mit dem Paniermehl vermengen. Kürbis und Tomaten unter die Spaghetti mischen, mit der Paniermehl-Mischung und dem restlichen Käse bestreuen und alles im vorgeheizten Backofen ca. 10 Min. überbacken.
- 4 Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Kürbiskerne in einer kleinen beschichteten Pfanne rösten. Schinken in Stücke schneiden und in der heißen Pfanne knusprig braten. Spaghetti mit Schnittlauch, Kürbiskernen und Schinken garniert servieren.





Dattel-Speck-Kuchen

ZUTATEN FÜR 6 STURZGLÄSER (À CA. 290 ML INHALT):

200 g durchwachsener Speck oder Schinken

80 g getrocknete Datteln (ohne Stein)

150 g Weizenmehl (Type 550)

1 Pck. Backpulver

100 g würziger Käse (z.B. Gruyére)

3 Eier

Salz, Pfeffer aus der Mühle

100 ml Öl

125 ml Milch

Außerdem: Öl für die Gläser

ZUBEREITUNG

1 Den Speck bzw. Schinken würfeln und in einer Pfanne ohne Fett etwa 5 Min. goldbraun braten. Die getrockneten Datteln in Streifen schneiden und untermischen. Die Sturzgläser fetten. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

2 Für den Teig Mehl und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Den Käse reiben, mit den Eiern, je 1 gestrichenen TL Salz und Pfeffer, Öl und Milch zum Mehlmix geben und alles mit den Quirlen des Handrührgerätes kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in ca. 2 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Speck-Dattel-Mischung kurz untermengen.

3 Den Teig auf die Gläser verteilen. Auf dem Backblech (mittlere Schiene) im Ofen 30 Min. backen. Bei Bedarf gegen Ende der Backzeit abdecken, falls die Kuchen zu dunkel werden.

4 Gläser aus dem Ofen nehmen, sofort fest verschließen (z.B. mit Schraubdeckeln oder mit Gummringen, Glasdeckeln und Klammern). Dann vollständig abkühlen lassen.

Putenschnitzel-Caprese-Auflauf

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

300 g Nudeln (z.B. Tagliatelle)
Salz
500 g Putenschnitzel
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl
250 g Kirschtomaten
1 EL brauner Zucker
2 EL Tomatenmark
500 g passierte Tomaten (Konserven)
je $\frac{1}{4}$ TL Thymian und Oregano, gerebelt
80 g Parmesan, am Stück
125 g Mozzarella
2–3 Stiele Basilikum

ZUBEREITUNG

1 Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Putenschnitzel trocken tupfen, in Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, im erhitzen Öl anbraten. Aus der Pfanne nehmen und die Pfanne beiseite stellen. Die Nudeln und die Putenschnitzel vermischt in eine Auflaufform geben.

2 Tomaten waschen, trocken tupfen, in der Pfanne im Bratfett der Putenschnitzel braten, bis sie aufplatzen. Mit

Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Das Tomatenmark und die passierten Tomaten hinzufügen, aufkochen und mit Thymian, Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Tomatensauce über die Nudel-Putenschnitzelmischung in der Auflaufform verteilen.

3 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Parmesan reiben, den Mozzarella würfeln, vermischen und auf den Auflauf streuen, im Backofen in 20–25 Minuten goldbraun überbacken. Mit Basilikum garniert servieren.





Quinoa-Taboulé

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

150 g Quinoa
300 ml Gemüsebrühe
1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
100 g Feta
2 EL Pinienkerne
1 Salatgurke
2 Stangensellerie
2 rote Zwiebeln
je 3–4 Stiele Minze und Petersilie
4 EL Olivenöl
1 TL geriebene Zitronenschale
2 EL Zitronensaft
Salz

ZUBEREITUNG

- 1 Quinoa in einem Sieb abbrausen, in einem Topf mit der Brühe zum Kochen bringen, zugeschlagen bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln. Anschließend den Topf von der Hitze ziehen, Quinoa weitere 5 Min. quellen lassen. In der Zwischenzeit die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Den Feta zerbröckeln. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- 2 Die Gurke waschen, längs vierteln und quer in Stücke schneiden. Den Sellerie waschen und würfeln. Die Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Minze und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, einen Teil zum Garnieren beiseite legen, den Rest grob hacken. Quinoa mit allen Zutaten und ca. 1 TL Salz vermengen und mit Kräutern bestreut in Schälchen anrichten.

Wurzelgemüse-Döner

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Für das Gemüse:

2 große Möhren, 2 Stangen Staudensellerie
4 rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL getrockneter Oregano, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Sauce:

je 3 Stängel Dill und Petersilie
1 Knoblauchzehe, 150 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
3 EL Mayonnaise, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

2 Tomaten, 1 großes Fladenbrot

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Gemüse waschen und putzen. Möhren in Scheiben schneiden, Staudensellerie leicht schräg in Stücke schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden, den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Gemüse auf das Blech geben und mit Knoblauch, Öl, Kreuzkümmel, Oregano, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer mischen. Das Blech in den Ofen (Mitte) schieben und alles für 35 Min. garen. Nach 20 Min. einmal durchrühren.

2 Für die Sauce den Dill und die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken, den Knoblauch durchpressen. Mit Joghurt, Mayonnaise, Öl, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer verrühren. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

3 Das Fladenbrot in ca. 5 Min. im heißen Backofen (Mitte) knusprig aufbacken, in Viertel teilen. Die Viertel aufschneiden, mit je einem Viertel des Gemüses und 2 EL Sauce füllen. Tomatenscheiben darauf legen, restliche Sauce darauf verteilen und das Fladenbrot zuklappen.

