

Dr. Oetker

# Kochhits der 60er

Retro Kochen



Dr. Oetker

# Kochhits der 60er

Retro Kochen

*Dr. Oetker Verlag*



# Vorwort

Früher war vieles anders, nicht nur Design,  
Mode und Musik, sondern auch das Essen.  
Gehen Sie mit uns auf eine Zeitreise in die 60er  
und entdecken Sie kultige Rezeptideen neu.

Toast Hawaii, Hoppel-Poppel, Schaschlik, Konfetti-Becher und Milchmix  
schmecken besonders den Jungen und Junggebliebenen.

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

So werden Anfänger und Könner ihre Freude an den  
bewährten und leckeren 40 Rezepten haben.

## 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

## Hinweise zu den Rezepten

Die Rezepte sind – wenn nicht anders  
angegeben – für 4 Personen berechnet.  
Lesen Sie bitte vor der Zubereitung das  
Rezept einmal vollständig durch. Oft werden  
Arbeitsabläufe oder -zusammenhänge dann  
klarer.



# Ragout fin



## Zutaten:

750 g Kalbfleisch  
1 Bund Suppengrün  
750 ml (3/4 l) Salzwasser

### Für die Sauce:

40 g Butter oder Margarine  
50 g Weizenmehl  
375 ml (3/8 l) Kalbfleischbrühe  
125 ml (1/8 l) Schlagsahne (30 % Fett)  
100 g Champignons aus der Dose  
1 TL Zitronensaft  
6 EL Weißwein  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Worcestersauce

10 Blätterteigpastetchen  
oder Ragout-fin-Förmchen

15 g Semmelbrösel  
30 g geriebener Käse  
20 g Butter

Zubereitungszeit: 70 Minuten

## Tipp:

Ragout fin am Tage vor dem Verzehr zubereiten und kalt stellen. Ragout fin vor dem Verzehr erwärmen, jedoch nicht kochen lassen.

**1.** Kalbfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen. Suppengrün putzen, waschen und abtropfen lassen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen, Kalbfleisch und Suppengrün hinzufügen, wieder zum Kochen bringen. Das Fleisch zugedeckt in etwa 90 Minuten gar kochen.

**2.** Die Brühe mit dem Fleisch in ein Sieb geben, Brühe dabei auffangen und 375 ml (3/8 l) davon abmessen. Fleisch in sehr kleine Würfel schneiden.

**3.** Für die Sauce Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen. Mehl hinzufügen, unter Rühren so lange erhitzen, bis es hellgelb ist. Brühe und Sahne hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Sauce unter Rühren zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen lassen.

**4.** Champignons in einem Sieb abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Champignonstücke mit den Fleischwürfeln zur Sauce geben und unter Rühren aufkochen lassen. Zitronensaft und Wein unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken.

**5.** Ragout fin in 10 Blätterteigpastetchen oder Ragout-fin-Förmchen verteilen. Semmelbrösel mit Käse mischen und darauf streuen. Butterflöckchen darauf setzen. Die Blätterteigpastetchen oder Ragout-fin-Förmchen auf ein Backblech setzen. Das Backblech in den Backofen schieben und das Ragout fin überbacken.

Ober-/Unterhitze:  
etwa 220 °C (vorgeheizt)  
Heißluft: etwa 200 °C  
(vorgeheizt)  
Gas: Stufe 4–5 (vorgeheizt)  
Backzeit: etwa 10 Minuten.



# Schinkenröllchen mit drei Füllungen / Gefüllte Eier



## Zutaten:

Für die Eiercremefüllung:

- 3 hart gekochte Eier
- 100 g Salatmayonnaise
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 kleine abgezogene Zwiebel
- 2 EL gehackte Petersilie oder 1 TL Sardellenpaste oder 1 fein gehackte Sardelle
- 1 Apfel

- etwa 350 g gekochter Schinken (etwa 9 Scheiben)

Für die Spargelfüllung:

- 1 kleine Dose Spargelstangen (Abtropfgewicht 175 g)
- Salz, Weinessig
- 100 g Salatmayonnaise

Für die Käse-Ananas-Füllung:

- 150 g Käse, z. B. Gouda
- 2 Scheiben frische Ananas oder aus der Dose
- Salatmayonnaise, Zitronensaft

Zubereitungszeit: 40 Minuten

## Tipp:

Schinkenscheiben beleben das kalte Büfett oder bilden mit grünem Salat und Toast mit Butter eine Abwechslung für das Abendbrot.

1. Für die Eiercremefüllung Eier pellen und in Würfel schneiden. Mayonnaise mit Senf, fein gehackter Zwiebel und Petersilie mischen. Eiwürfel hinzufügen. Statt mit Petersilie kann die Mayonnaise auch mit 1 Teelöffel Sardellenpaste oder einer fein gehackten Sardelle sowie mit einem fein geraspelten Apfel pikant abgeschmeckt werden.
2. Von der Masse mit einem Esslöffel eiförmige Klößchen abstechen, formen und auf 3 Schinkenscheiben legen. Die Schinkenscheiben in Form einer Spitztüte zusammenrollen.

3. Für die Spargelfüllung Spargel in einem Sieb gut abtropfen lassen, Spargelwasser dabei auffangen. Spargel mit Salz bestreuen, mit Essig beträufeln und eine Zeit lang marinieren. Mayonnaise mit etwas Spargelwasser verrühren. Wieder 3 Schinkenscheiben damit bestreichen. Spargelstangen darauf legen. Schinkenscheiben zu einer Spitztüte zusammenrollen.

4. Für die Käse-Ananas-Füllung Käse und Ananasscheiben (Ananasscheiben aus der Dose gut abtropfen lassen) in Würfel schneiden, in eine Schüssel geben, mit Mayonnaise verrühren und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Die restlichen Schinkenscheiben mit der Füllung belegen und zu einer Spitztüte zusammenrollen.

## Zutaten:

- 4 hart gekochte Eier
- 1-2 Pck. Kräuter-Frischkäse (je Pck. 200 g)
- 1-2 EL Kapern (aus dem Glas)

1. Eier pellen, halbieren, Eigelb mit einem Löffel herausnehmen, mit einer Gabel zerdrücken, mit Kräuter-Frischkäse gut verrühren. Kapern abtropfen lassen,

klein hacken, mit der Dosenmilch unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

(Fortsetzung Seite 13)



# Toast Hawaii (Titelrezept)



(Fortsetzung von Seite 11)

etwas Kondensmilch  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

evtl. 1–2 Tomaten

Außerdem: einige vorbereitete  
Salatblätter  
Kapern, Dillzweige

Zubereitungszeit: 30 Minuten

**2.** Die Frischkäsemasse in einen Spritzbeutel mit kleiner Sterntülle geben. Die ausgehöhlten Eierhälften damit füllen bzw. verzieren.

**3.** Evtl. Tomaten mit der restlichen Frischkäsemasse füllen. Dafür Tomaten waschen, abtrocknen und kreuzweise einschneiden. Tomaten vorsichtig mit einem Teelöffel aushöhlen und die Frischkäsemasse hineinspritzen.

**Beilage:** Vollkornbrot.

**4.** Die Tomaten mit den gefüllten Eierhälften auf Salatblättern anrichten. Mit Kapern und Dillzweigen garnieren.

## Zutaten:

4 Scheiben Toastbrot  
30 g Butter  
4 Scheiben Ananas (300 g, aus der Dose)  
4 Scheiben (etwa 200 g) gekochter Schinken  
4 Scheiben (etwa 250 g) Käse, z. B. Gouda

Zubereitungszeit: 20 Minuten

**1.** Brotscheiben tosten und mit Butter bestreichen. Ananas-scheiben in einem Sieb gut abtropfen lassen, evtl. mit Küchenpapier abtupfen.

**2.** Die Brotscheiben mit je 1 Scheibe Schinken, 1 Ananas-scheibe und zuletzt mit 1 Scheibe Käse belegen.

**3.** Die belegten Brotscheiben auf ein Backblech (mit Backpapier belegt) legen. Das Backblech in den Backofen schieben und die belegten Brotscheiben überbacken.

## Beilage:

Gemischter Blattsalat.

Ober-/Unterhitze:  
etwa 200 °C (vorgeheizt)  
Heißluft: etwa 180 °C  
(vorgeheizt)  
Gas: Stufe 3–4 (vorgeheizt)  
Backzeit: etwa 8 Minuten.



# Cocktailspieße/ Gefüllte Tomaten



## Zutaten:

1 Scheibe	Kochschinken
etwas	Delikatess-Mayonnaise
etwa 100 g	Melonenfleisch
etwas	Zucker
150 g	Edamer-Käse
	Paprikapulver edelsüß
1/2	Salatgurke
1	Apfel
	Zitronensaft
2	Matjesfilet
1 frische	Ananasscheibe oder 1 Apfel
	Weißbrotwürfel von
	2 Scheiben Toastbrot
150 g	Räucherfisch
100 g	Käse, z. B. Gouda
2	kleine Gewürzgurken
	Weißbrotwürfel von
	1 Scheibe Toastbrot
	Brie-Käse, grüne Weintrauben
	Pumpernickel

Zubereitungszeit: 60 Minuten

**1.** Schinken mit Mayonnaise bestreichen, von der längeren Seite her zusammenrollen und in Röllchen schneiden. Aus dem Melonenfleisch mit einem Kugelausstecher Kugeln ausstechen und in Zucker wälzen. Schinkenröllchen und Melonenkugeln auf Spieße stecken.

**2.** Edamer-Käse in Würfel schneiden und in Paprika wälzen. Salatgurke waschen, abtrocknen und mit der Schale in dicke Scheiben schneiden. Apfel waschen, abtrocknen, vierteln und entkernen und mit Zitronensaft beträufeln. Zuerst Apfelviertel, dann Gurkenscheiben und zuletzt Käsewürfel auf Spieße stecken.

**3.** Matjesfilet in Stücke schneiden. Ananasscheibe ebenfalls in Stücke schneiden oder Apfel waschen, abtrocknen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Matjesfiletstücke mit Ananasstückchen oder Apfelspalten und Weißbrotwürfeln auf Spieße stecken.

**4.** Räucherfisch in Stücke schneiden. Käse in Würfel schneiden. Fischstückchen mit Gürkchen, Käse- und Weißbrotwürfeln aufspießen.

**5.** Brie-Käse in Würfel schneiden. Weintrauben abspülen, trockentupfen und entstielen. Pumpernickel in Stücke schneiden. Zuerst Käsewürfel, dann Weintrauben und zuletzt Pumpernickelstückchen auf Spieße stecken. Die Cocktailspieße auf einer Platte anrichten.

## Zutaten:

4 mittelgroße	Tomaten
	Salz, Pfeffer
100 g	feine Fleischwurst
5	Walnusskerne
1 kleiner	Apfel
2-3 EL	Kapern
200 g	Meerrettichquark
	vorbereitete Salatblätter

Zubereitungszeit: 35 Minuten

**1.** Tomaten waschen, trockentupfen und einen Deckel abschneiden. Das Tomatenfruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen, Tomaten innen mit Salz und Pfeffer bestreuen.

**2.** Von der Fleischwurst die Haut abziehen. Fleischwurst in kleine Würfel schneiden. Wal-

nusskerne grob hacken. Apfel schälen, halbieren, entkernen und grob raspeln.

**3.** Die vorbereiteten Zutaten mit Kapern und Quark verrühren. Die Tomaten mit der Masse füllen. Den Deckel darauf setzen. Tomaten auf Salatblättern anrichten.



# Rohkostteller



## Zutaten:

150 g	Blattsalat oder Feldsalat
2	hart gekochte Eier
2 EL	Weinessig
4 EL	Speiseöl
	Salz
1 EL	fein gehackte Kräuter, z. B. Dill, Petersilie, Borretsch
200 g	Weißkohl
200 g	Rotkohl
1 EL	Weinessig
4 EL	Speiseöl
1 EL	Schnittlauchröllchen
4 kleine	feste Tomaten
1	Apfel
100 g	Schwarzwurzeln
oder	
150 g	Blumenkohl
2 EL	Schlagsahne
1 EL	Zitronensaft

Zubereitungszeit: 80 Minuten

## Tipp:

Weiß- und Rotkohl mit etwas Salz gut durchkneten, mit Essig, Salz, Pfeffer und Öl abschmecken, kalt gestellt 1 Tag durchziehen lassen.

**1.** Blatt- oder Feldsalat putzen, waschen und trockentupfen. Eier pellen und in kleine Würfel schneiden. Salat mit Essig, Speiseöl und Salz mischen, Kräuter und Eiwürfel unterheben. Den Salat kuppelartig in die Mitte eines großen Tellers geben.

**2.** Weißkohl und Rotkohl putzen, vierteln und jeweils den Strunk herausschneiden. Weißkohl und Rotkohl getrennt auf einem Gemüsehobel hobeln. Anschließend mit einer Teigrolle glasig rollen oder stampfen, damit der Kohl zart wird. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Speiseöl abschmecken. Zusätzlich Schnittlauchröllchen unter den Weißkohl heben. Die beiden Kohlsorten abwechselnd als Kranz um den Blatt- oder Feldsalat legen.

**3.** Tomaten waschen, trockentupfen und einen Deckel abschneiden. Tomaten aushöhlen. Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Tomaten mit Apfelwürfeln und klein geschnittenen Schwarzwurzeln füllen oder die Tomaten mit geriebenem Blumenkohl, mit Sahne und Zitronensaft abgeschmeckt, füllen. Die Tomaten als Abschluss auf den Tellerrand oder auch in die Mitte des Tellers setzen.



# Bunter Kartoffelsalat / Spargelsalat



## Zutaten:

500 g	Äpfel
1 Bund	Radieschen
2	Zwiebeln
125 g	Salami
750 g	gekochte Pellkartoffeln
250 ml (1/4 l)	heiße Fleischbrühe
2 EL	Delikatess-Mayonnaise
1 Becher (150 g)	Naturjoghurt
8 EL	Weinessig
1 Glas	Kapern (Abtropfgewicht 40 g)
1 gestr. TL	Salz
	frisch gemahlener Pfeffer
	Zucker
	Schnittlauchröllchen

Zubereitungszeit: 35 Minuten,  
ohne Durchziehzeit

## Tipp:

Statt Salami Bratenreste  
verwenden.

**1.** Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in Würfel schneiden. Radieschen putzen, waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Salami ebenfalls in Würfel schneiden.

**2.** Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die heiße Fleischbrühe über die Kartoffelscheiben gießen und etwa 10 Minuten durchziehen lassen.

**3.** Mayonnaise mit Joghurt, Essig und abgetropften Kapern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Apfelwürfel, Radieschenscheiben, Zwiebel- und Salamiwürfel unterrühren. Kartoffelscheiben mit den Schnittlauchröllchen untermengen. Den Salat nochmals mit den Gewürzen abschmecken und gut durchziehen lassen.

## Zutaten:

750 g	weißer Spargel
375 ml (3/8 l)	Salzwasser

Für die Salatsauce:

1-2 EL	Weinessig
3 EL	Speiseöl
	Salz

**1.** Den Spargel von oben nach unten schälen, darauf achten, dass die Schalen völlig entfernt, die Köpfe aber nicht verletzt werden. Die unteren Enden abschneiden (holzige Stellen vollständig entfernen). Spargel waschen, abtropfen lassen und in 4-5 cm lange Stücke schneiden.

**2.** Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen, Spargelstücke hinzufügen, zum Kochen bringen und in 8-10 Minuten gar kochen. Spargelstücke in einem Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

(Fortsetzung Seite 21)



# Geflügelcocktail



(Fortsetzung von Seite 19)

1 TL Zucker  
gehackte Kräuter

Eierscheiben  
Tomatenscheiben

Zubereitungszeit: 35 Minuten,  
ohne Durchziehzeit

## Zutaten:

8 EL gegartes Hühnerfleisch  
4 EL Champignonscheiben  
4 EL Ananasstücke

Für die Sauce:

4 EL Naturjoghurt  
4 EL Salatmayonnaise  
4 TL mittelscharfer Senf  
4 EL Weißwein  
Zucker  
Salz

Schnittlauchröllchen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

**3.** Für die Sauce Essig mit Speiseöl verschlagen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Kräuter unterrühren.

**4.** Die Sauce zu den noch warmen Spargelstücken geben und gut vermengen. Den Salat gut durchziehen lassen.

**Abwandlung:** Den Salat vor dem Anrichten mit Salatmayonnaise verfeinern und in ausgehöhlte Tomaten füllen.

**5.** Den Salat vor dem Servieren nochmals abschmecken, mit Eier- und Tomatenscheiben garnieren.

**Beilage:** Toastbrot.

**1.** Hühnerfleisch in kleine Würfel schneiden, mit den Champignonscheiben und Ananasstücken (Ananasstücke evtl. etwas kleiner schneiden) mischen und in 4 flache Gläser füllen.

**2.** Für die Sauce Joghurt mit Mayonnaise und Senf verrühren, mit Weißwein, Zucker und Salz pikant abschmecken.

**3.** Die Sauce auf der Hühnerfleisch-Champignon-Ananas-Mischung verteilen.

**4.** Den Cocktail gekühlt mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.



# Bunter Nudelsalat



## Zutaten:

1 1/2 l	Wasser
1 1/2 gestr. TL	Salz
120 g	Gabelspaghetti
100 g	Edamer-Käse
100 g	Bierschinken
100 g	Gewürzgurken
100 g	Tomaten
40 g	Delikatess-Mayonnaise
2 EL	Naturjoghurt
1 EL	Zitronensaft
	Salz
	frisch gemahlener Pfeffer
1 TL	Paprikapulver edelsüß
	Worcestersauce
2 EL	fein geschnittener Schnittlauch

Zubereitungszeit: 25 Minuten,  
ohne Durchziehzeit

## Tipp:

Der Nudelsalat kann schon am Vortag zubereitet werden. Vor dem Verzehr gut umrühren und mit etwas Gurkenflüssigkeit abschmecken.

**1.** Wasser in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Dann Salz und Spaghetti zugeben. Die Spaghetti im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung kochen lassen, dabei 4–5-mal umrühren. Anschließend die Spaghetti in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Spaghetti in eine Schüssel geben.

**2.** Käse, Bierschinken und Gurken in Würfel schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und Stängelsätze entfernen, Tomatenhälften in Spalten schneiden. Käse-, Bierschinken-, Gurkenwürfel und Tomatenspalten zu den Spaghetti geben.

**3.** Mayonnaise mit Joghurt und Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Worcestersauce würzen. Schnittlauchröllchen unterrühren.

**4.** Die Sauce zu den vorbereiteten Salatzutaten geben und gut untermengen. Den Salat 1–2 Stunden durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals mit den Gewürzen abschmecken.



# Gefüllte Paprikaschoten

## Kohlrouladen



### Zutaten:

- 4 Paprikaschoten (etwa 600 g)  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

#### Für die Füllung:

- 500 g Gehacktes (halb Rind-/ halb Schweinefleisch)  
1 große Tomate  
3 EL gehackte Petersilie  
1 Ei  
100 g gegarter Basmatireis  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Cayennepfeffer  
Worcestersauce  
2 EL Semmelbrösel  
Butter  
1 Dose passierte Tomaten (etwa 400 g)

Zubereitungszeit: 75 Minuten

**1.** Von den Paprikaschoten jeweils am Stielende waagrecht einen Deckel abschneiden. Kerne und weiße Scheidewände entfernen. Schoten waschen, abtrocknen, die Innenseiten mit Salz und Pfeffer bestreuen.

**2.** Für die Füllung Gehacktes in eine Schüssel geben. Tomate waschen, abtrocknen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel herausnehmen und beiseite legen. Tomate in kleine Würfel schneiden.

**3.** Tomatenwürfel, Petersilie und Ei zur Gehacktesmasse geben und mit einer Gabel gut vermengen. Reis unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Worcestersauce würzen.

Die Paprikaschoten mit der Masse füllen und mit Semmelbröseln bestreuen. Butterflöckchen darauf setzen. Die gefüllten Paprikaschoten in eine quadratische Auflaufform oder Pfanne setzen.

**4.** Passierte Tomaten mit dem beiseite gelegten Tomatenfruchtfleisch mischen und in die Zwischenräume der Paprikaschoten geben. Die beiseite gelegten Paprikadeckel darauf legen. Die Form auf dem Rost (ohne Deckel) in den Backofen schieben.

**Ober-/Unterhitze:**  
200–220 °C (vorgeheizt)  
**Heißluft:** 180–200 °C (vorgeheizt)  
**Gas:** etwa Stufe 4 (vorgeheizt)  
**Backzeit:** 25–30 Minuten.

### Zutaten:

- 1 Kopf Weißkohl oder Wirsing (etwa 1,5 kg)

#### Für die Füllung:

- 1 Brötchen (Semmel) vom Vortag  
1 mittelgroße Zwiebel  
375 g Rindergehacktes  
1 Ei  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
4 EL Speiseöl

**1.** Vom Weißkohl oder Wirsing die groben äußeren Blätter entfernen, den Strunk heraus schneiden. Den Kohlkopf kurze Zeit in kochendes Salzwasser legen, bis sich die äußeren Blätter lösen. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis alle Blätter gelöst sind. Blätter abtropfen lassen, die dicken Rippen flach schneiden.

**2.** Für die Füllung Brötchen in kaltem Wasser einweichen.

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Gehacktes in eine Schüssel geben, das gut ausgedrückte Brötchen, Zwiebelwürfel und Ei hinzufügen. Die Zutaten gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Jeweils 2–3 große Kohlblätter auf einer Arbeitsfläche übereinander legen, die Gehacktesmasse darauf verteilen und die Blätter aufrollen. Die Rouladen

(Fortsetzung auf Seite 27)



# Backhähnchen



(Fortsetzung von Seite 25)

250 ml (1/4 l) Fleischbrühe

20 g Weizenmehl

2 EL kaltes Wasser

Außerdem: Küchengarn  
oder Rouladennadeln

Zubereitungszeit: 80 Minuten

mit Küchengarn umwickeln oder mit Rouladennadeln zusammenhalten.

4. Speiseöl in einem großen Topf erhitzen. Rouladen von allen Seiten darin anbraten. Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und zugedeckt 35–45 Minuten schmoren lassen. Evtl. verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch Wasser ersetzen.

5. Die garen Rouladen herausnehmen, Küchengarn oder Rouladennadeln entfernen. Rouladen auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

6. Mehl mit Wasser anrühren. Den Bratensud wieder zum Kochen bringen. Angerührtes Mehl unter Rühren hinzufügen, zum Kochen bringen und unter Rühren etwa 5 Minuten kochen lassen. Die Sauce mit Salz abschmecken.

## Zutaten:

1–2 junge Hähnchen  
Salz

1 Ei  
2 EL Weizenmehl  
Semmelbrösel

1 l Speiseöl oder  
1,5 kg Pflanzenfett  
  
Zitronenscheiben  
Petersilienstängel

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Hähnchen von innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Hähnchen in 4–6 Teile zerlegen und mit Salz bestreuen.

2. Ei in einer flachen Schale verschlagen. Hähnchenteile zuerst in Mehl wenden, dann durch

## Beilage: Gurkensalat

das verschlagene Ei ziehen, am Tellerrand abstreifen und zuletzt in Semmelbröseln wenden. Panade andrücken.

3. Speiseöl oder Pflanzenfett in einem großen Topf auf etwa 180 °C erhitzen. Die Hähnchenteile schwimmend in dem heißen Ausbackfett etwa 15 Minuten goldbraun backen.

4. Die Hähnchenteile mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen.

5. Backhähnchen mit Zitronenscheiben und Petersilienstängeln garniert servieren.

## Tipp:

Die Temperatur des Speiseöls oder Pflanzenfetts kann man prüfen, indem man einen Holzstab (Kochlöffel) in das Fett taucht. Steigen Bläschen am Stiel auf, ist das Fett heiß genug. Die Haut der Hähnchenteile abziehen und wie ab Punkt 2 beschrieben weiter zubereiten.



# Schaschlik / Serbisches Reisleisch



## Zutaten:

etwa 500 g Schweineschulter- oder  
etwa 300 g Schweineschulter und  
4 Scheiben Schweineleber (etwa 250 g,  
nicht zu dick geschnitten)  
250 g Tomaten  
1–2 Paprikaschoten  
1 große Banane  
1–2 Zwiebeln  
125 g durchwachsener Speck  
einige Essiggurken

Schaschlikspieße  
Speiseöl

Schaschlikgewürz

Zubereitungszeit: 35 Minuten

## abwandlung:

Sie können die Banane auch weglassen.

Gurken in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

4. Die vorbereiteten Zutaten auf geölte Schaschlikspieße stecken und mit Speiseöl bestreichen. Die Schaschlikspieße auf dem Rost (mit Alufolie belegt) unter dem vorgeheizten Grill des Backofens etwa 8 Minuten unter mehrmaligem Wenden garen.

5. Schaschlikspieße nochmals dünn mit Speiseöl bestreichen, mit Schaschlikgewürz bestreuen und servieren.

## Zutaten:

400 g Schweinenacken  
300 g Tomaten  
250 g Zwiebeln  
60 g durchwachsener Speck  
1 EL Margarine oder Speiseöl  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
Cayennepfeffer  
1 Brühwürfel  
(für 250 ml  $\frac{1}{4}$  l Brühe)  
750 ml ( $\frac{3}{4}$  l) Wasser

(Fortsetzung von Seite 29)

1. Schweinenacken unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden.

2. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, halbieren, entkernen und Stängelansätze entfernen. Tomaten vierteln. Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden.

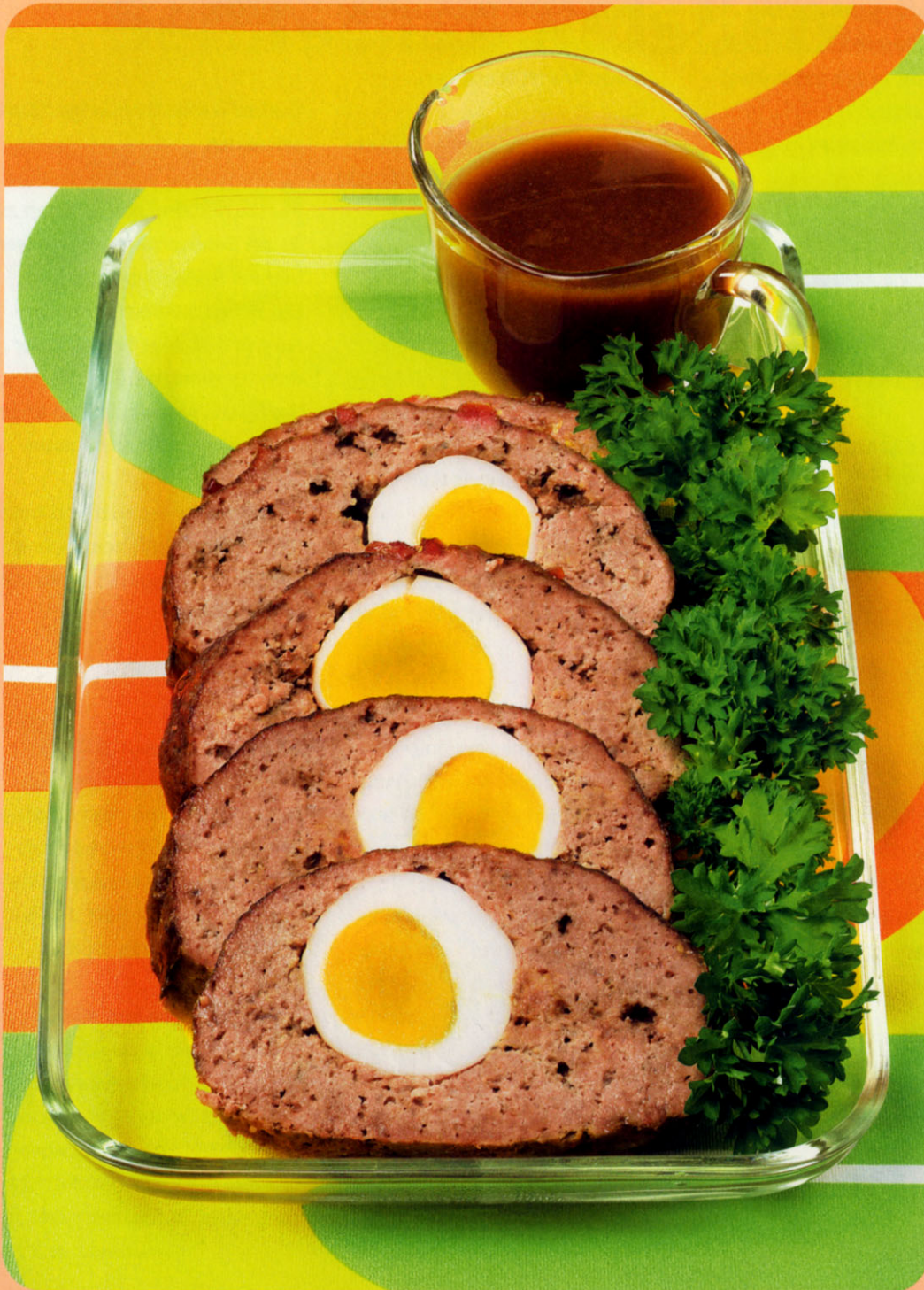
3. Speck in kleine Würfel schneiden, in einem Topf auslassen, Margarine oder Öl darin zerlassen. Fleischwürfel hinzufügen, unter mehrmaligem Wenden anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

4. Zwiebelscheiben zu den Fleischwürfeln geben und mit andünsten. Tomatenviertel und Brühwürfel hinzugeben, Wasser hinzugießen und zum Kochen bringen. Die Fleischwürfel zugedeckt etwa 25 Minuten garen.

(Fortsetzung Seite 31)



# Hackbraten (Falscher Hase)



(Fortsetzung von Seite 29)

250 g Langkornreis  
Paprikapulver rosenscharf

Zubereitungszeit: 65 Minuten

## Tipp:

Serbisches Reisfleisch mit Tomatenspalten und Petersilie garnieren.

**5.** Reis hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten mitgaren lassen. Das Reisfleisch mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

## Zutaten:

6 Portionen

2 Brötchen (Semmeln)  
vom Vortag  
2 mittelgroße Zwiebeln  
750 g Gehacktes (halb Rind-,  
halb Schweinefleisch)  
2 Eier  
1 geh. TL mittelscharfer Senf  
1 EL gehackte Petersilie  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
40 g durchwachsener Speck  
  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 mittelgroße Tomate  
  
500 ml (1/2 l) Wasser  
25 g Speisestärke

Zubereitungszeit: 25 Minuten, ohne Garzeit

## Tipp:

Den Hackbraten mit weich gekochten Eiern oder Möhren füllen.

**1.** Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Zwiebeln abziehen, klein würfeln. Gehacktes in eine Schüssel geben, ausgedrücktes Brötchen, Zwiebelwürfel, Eier, Senf und Petersilie hinzugeben, gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Aus der Masse mit angefeuchteten Händen einen länglichen Kloß formen und in einen Bräter legen. Speck in feine Streifen schneiden, den Fleischkloß damit belegen. Die Speckstreifen mit einem Messer gut eindrücken. Den Bräter auf dem Rost in den Backofen schieben.

Ober-/Unterhitze:  
200–220 °C (vorgeheizt)  
Heißluft: 180–200 °C  
(nicht vorgeheizt)  
Gas: etwa Stufe 4 (nicht vorgeheizt)  
Backzeit: etwa 60 Minuten.

**3.** Sobald der Bratensatz anfängt zu bräunen, heißes Wasser hinzugießen. Den Fleischkloß ab und zu mit dem Bratensatz begießen, verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch heißes Wasser ersetzen. Zwiebel abziehen, vierteln. Tomaten waschen, abtropfen lassen, vierteln, Stängelansatz entfernen. Zwiebel- und Tomatenviertel nach etwa 30 Minuten Garzeit zum Fleisch geben, fertig garen.

**4.** Den garen Hackbraten herausnehmen, in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

**5.** Den Bratensatz mit etwas Wasser loskochen, durch ein Sieb gießen, mit Wasser auffüllen, in einem Topf zum Kochen bringen. Speisestärke mit 3 Esslöffeln Wasser anrühren, zum Bratensud geben, unter Rühren aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.



# Cordonbleu



## Zutaten:

- 8 Kalbsschnitzel (je etwa 75 g)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 4 Scheiben Käse (in Größe der Fleischscheiben, je etwa 40 g)
- 4 Scheiben gekochter Schinken (in Größe der Fleischscheiben, je etwa 50 g)
- 2 Eier
- 60 g Semmelbrösel
- 60 g Margarine oder 5 EL Speiseöl

Außerdem: Holzstäbchen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

## Tipp:

Damit die in Semmelbröseln gewendeten Fleischscheiben für das Cordon bleu nicht zu schnell bräunen und evtl. bitter schmecken, sollten die nicht fest haftenden Semmelbrösel vor dem Braten leicht abgeschüttelt werden. Cordon bleu bei nicht zu starker Hitze braten.

**1.** Kalbsschnitzel unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen. Schnitzel leicht klopfen, mit Salz und Pfeffer bestreuen.

**2.** 4 Schnitzel mit je 1 Scheibe Käse und 1 Scheibe Schinken belegen, mit je einem zweiten Schnitzel belegen und mit Holzstäbchen feststecken.

## Beilage:

Paprikareis mit zarten grünen Erbsen, in Butter geschwenkt.

**3.** Eier in einer flachen Schüssel verschlagen. Die gefüllten Schnitzel zunächst durch die verschlagenen Eier ziehen, am Schüsselrand abstreifen, dann in Semmelbröseln wenden.

**4.** Margarine oder Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel von beiden Seiten etwa 10 Minuten darin braten.



# Deutsches Beefsteak



## Zutaten:

4 mittelgroße Zwiebeln

500 g Gehacktes (halb Rind-,  
halb Schweinefleisch)  
1 Ei  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Knoblauchpfeffer  
Paprikapulver edelsüß  
mittelscharfer Senf

40 g Pflanzenfett

Zubereitungszeit: 30 Minuten

## Tipp:

Beefsteak mit Petersilie, Radieschenscheiben und Salatblättern garniert servieren.

**1.** Zwiebeln abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden und beiseite legen.

**2.** Gehacktes in eine Schüssel geben und mit dem Ei vermengen, mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpfeffer, Paprika und Senf würzen.

**3.** Aus der Fleischmasse mit angefeuchteten Händen runde Klöße formen, etwas flach drücken und mit einem Messer gitterförmig einkerben.

**4.** Pflanzenfett in einer Pfanne erhitzen. Fleischklöße von beiden Seiten etwa 10 Minuten darin braten, herausnehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen.

**5.** Beiseite gelegte Zwiebelscheiben in dem verbliebenen Bratfett unter Wenden bräunen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**6.** Zwiebelscheiben auf den Beefsteaks verteilen und sofort servieren.

**Beilage:** Spiegeleier, Bratkartoffeln.



# Blumenkohlauflauf mit Schinken / Porree- Schinken-Rollen



## Zutaten:

1 mittelgroßer

Kopf Blumenkohl  
200 g Kochschinken

Für die Käsesauce:

40 g Margarine oder Butter  
40 g Weizenmehl  
500 ml (1/2 l) Milch  
100 g geriebener Gouda-Käse  
50 g geriebener Parmesan-Käse  
Salz  
geriebene Muskatnuss

Zubereitungszeit: 55 Minuten

## Tipp:

Den Auflauf nach Belieben mit Tomatenhälften garnieren.

**1.** Von dem Blumenkohl Blätter und schlechte Stellen entfernen. Blumenkohl in Röschen teilen, waschen, abtropfen lassen und in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren. Blumenkohlröschen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.

**2.** Schinken in kleine Würfel schneiden. Blumenkohlröschen und Schinkenwürfel in einer Auflaufform (gefettet) verteilen.

**3.** Für die Sauce Fett in einem Topf zerlassen. Mehl hinzufügen, unter Rühren so lange erhitzen, bis es hellgelb ist. Milch hinzu-

gießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Sauce unter Rühren kurz aufkochen lassen. Topf von der Kochstelle nehmen. Beide Käsesorten hinzufügen und unter Rühren schmelzen lassen. Die Sauce mit Salz und Muskat abschmecken.

**4.** Die Sauce über die Blumenkohl-Schinken-Mischung geben. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben (ohne Deckel) und den Auflauf überbacken.

Ober-/Unterhitze:

etwa 200 °C (vorgeheizt)

Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt)

Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt)

Backzeit: 10-15 Minuten.

## Zutaten:

4 mittelgroße Porreestangen  
6 Scheiben gekochter Schinken

Für die Käsesauce:

40 g Margarine oder Butter  
40 g Weizenmehl  
250 ml (1/4 l) Milch  
250 ml (1/4 l) Porreewasser  
100 g frisch geriebener Gouda-Käse  
50 g geriebener Parmesan-Käse

**1.** Porree putzen, die Stangen gründlich waschen und abtropfen lassen. Porreestangen jeweils in 3 Stücke teilen. Porreestücke in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten bissfest garen. Anschließend in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen, Porreewasser dabei auffangen und 250 ml (1/4 l) davon abmessen.

**2.** Kochschinkenscheiben längs halbieren. Die Porreestücke mit je 1 halbierten Kochschinkenscheibe umwickeln und in eine rechteckige Auflaufform (gefettet) legen.

**3.** Für die Sauce Fett in einem Topf zerlassen. Mehl hinzufügen, unter Rühren so lange erhitzen, bis es hellgelb ist. Milch und Porreewasser hinzugießen, mit

(Fortsetzung Seite 39)



# Makkaroniauflauf mit Schinken



(Fortsetzung von Seite 37)

Salz  
frisch geriebene Muskatnuss  
Butterflöckchen

Zubereitungszeit: 55 Minuten

## Zutaten:

250 g Makkaroni  
2 1/2 l Wasser  
2 1/2 gestr. TL Salz  
200 g gekochter Schinken  
60 g frisch geriebener Käse,  
z. B. Gouda  
  
Butter oder Margarine  
für die Form  
  
2 Eier  
250 ml (1/4 l) Milch  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
geriebene Muskatnuss  
  
2 EL Semmelbrösel  
20 g Butter

Zubereitungszeit: 20 Minuten

einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Sauce unter Rühren etwa 5 Minuten aufkochen lassen. Topf von der Kochstelle nehmen. Beide Käsesorten hinzufügen und unter Rühren schmelzen lassen. Die Sauce mit Salz und Muskat abschmecken.

**4.** Die Sauce über die Porree-Schinken-Rollen geben. Butterflöckchen darauf setzen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben und die Porree-Schinken-Rollen überbacken.

Ober-/Unterhitze:  
etwa 200 °C (vorgeheizt)  
Heißluft: etwa 180 °C (vorgeheizt)  
Gas: Stufe 3–4 (vorgeheizt)  
Backzeit: 10–15 Minuten.

## Abwandlung:

Anstelle des gekochten Schinkens halb gar gedünstete Pilze oder rohe Tomatenscheiben einschichten, statt der verschlagenen Eier eine Tomatensauce verwenden. Milch durch saure Sahne ersetzen. Den Auflauf statt mit Semmelbröseln mit geriebenem Käse bestreuen.

**1.** Makkaroni in fingerlange Stücke brechen. Wasser in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Salz und Makkaroni in das kochende Wasser geben. Makkaroni bei mittlerer Hitze ohne Deckel nach Packungsanleitung bissfest kochen, dabei zwischendurch 4–5-mal umrühren. Makkaroni in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

## Beilage:

Grüner Blattsalat.

**2.** Schinken in kleine Würfel schneiden. Makkaroni, Schinkenwürfel und Käse abwechselnd lagenweise in eine Auflaufform (gefettet) schichten.

**3.** Eier mit Milch verschlagen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Auflauf mit der Eiermilch übergießen und mit Semmelbröseln bestreuen. Butterflöckchen darauf setzen. Die Form ohne Deckel auf dem Rost in den Backofen schieben.

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



# Bauernfrühstück



## Zutaten:

750 g	Salatkartoffeln
4	Zwiebeln
75 g	durchwachsener Speck
30 g	Margarine oder 3 EL Speiseöl
3	Eier
3 EL	Milch
	Salz
	frisch gemahlener Pfeffer
	Paprikapulver edelsüß
	frisch geriebene Muskatnuss
125 g	Schinkenspeck
2 EL	fein geschnittener Schnittlauch

Zubereitungszeit: 35 Minuten,  
ohne Abkühlzeit

## Tipp:

Nur fest kochende Kartoffeln verwenden, da sie beim Anbraten nicht so sehr zerfallen.

**1.** Kartoffeln gründlich waschen, mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen und zugedeckt in 20–25 Minuten gar kochen. Kartoffeln abgießen, abdämpfen, heiß pellen und erkalten lassen. Kartoffeln in Scheiben schneiden.

**2.** Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Speck ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Speckwürfel in einer Pfanne auslassen, Margarine oder Öl hinzugeben und erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Kartoffelscheiben hinzufügen und unter Wenden braun anbraten.

**3.** Eier mit Milch verschlagen, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat würzen. Schinkenspeck in Würfel schneiden, mit den Schnittlauchröllchen unter die Eiermilch rühren, über die gebräunten Kartoffeln gießen und bei schwacher bis mittlerer Hitze stocken lassen, evtl. einmal wenden.



# Omelett mit Tomaten und Käse / Champignon- Omelett



## Zutaten:

2 Portionen

30 g	Butter oder Margarine
4	Eigelb
1	Prise Salz
4	Eiweiß
1 EL	Weizenmehl
2	Tomaten

Fett zum Braten

2 Scheiben Emmentaler-Käse

Zubereitungszeit: 20 Minuten

## Beilage:

Gemischter Blattsalat.

Pfanne geben und bei mittlerer Hitze goldgelb backen, dann mit einem Pfannenwender wenden. Die Hälfte der Tomaten- und Käsescheiben auf die Hälfte des Omeletts legen und fertig backen. Die nicht belegte Omeletthälfte darüber klappen. Ein zweites Omelett auf die gleiche Weise zubereiten.

**1.** Butter oder Margarine in einer Schüssel mit Eigelb und Salz schaumig rühren. Eiweiß steif schlagen, zusammen mit dem Mehl unter die Eigelbmasse ziehen. Tomaten waschen, trockentupfen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden.

**2.** Fett in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Eiermasse in die

## Zutaten:

2 Portionen

Für die Füllung:

500 g	Champignons
100 g	durchwachsener Speck
20 g	Margarine oder 2 EL Speiseöl
	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
2 EL	gehackte Petersilie

Für die Omeletts:

6	Eier, Salz
2 EL	Milch (3,5% Fett)
30 g	Margarine oder Butter

Zubereitungszeit: 40 Minuten

## Tipp:

Omeletts erst kurz vor dem Anrichten zubereiten.

**1.** Für die Füllung Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. kurz abspülen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Speck in Würfel schneiden.

**2.** Margarine oder Speiseöl in einer Pfanne zerlassen, Speckwürfel darin auslassen, Champignonscheiben hinzufügen und gar dünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie unterrühren. Champignonmasse herausnehmen und warm stellen.

**3.** Für die Omeletts Eier mit Salz und Milch verschlagen. Margarine oder Butter in der gesäuberten Pfanne zerlassen. Aus der Eiermasse 2 Omeletts backen. Dafür jeweils die Hälfte der Eiermasse in die Pfanne geben und zugedeckt bei schwacher Hitze stocken lassen. Die untere Seite muss bräunlich gebacken sein, die obere weich bleiben. Die Omeletts mit jeweils der Hälfte der warm gestellten Füllung belegen, zusammenklappen und auf einer vorgewärzten Platte anrichten.



# Paprika-Hoppel-Poppel / Leberkäse mit Spiegelei



## Zutaten:

2 kleine	Paprikaschoten
2	Tomaten
2-3	gekochte Kartoffeln
40 g	Butter oder Margarine
2	Eier
1 EL	Weizenmehl
1/2 Tasse (50 ml)	Milch
1	Prise Salz

Zubereitungszeit: 30 Minuten

**Beilage:** Tomatensaft.

**1.** Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schoten waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, halbieren, entkernen und Stängelsätze entfernen. Tomaten in Scheiben schneiden. Kartoffeln ebenfalls in Scheiben schneiden.

**2.** Butter oder Margarine in einer Pfanne zerlassen. Kartoffelscheiben unter Wenden goldbraun darin anbraten. Paprikastreifen hinzugeben und zugedeckt etwa 5 Minuten dünsten. Tomatenscheiben hinzufügen und zugedeckt weitere 2-3 Minuten mitdünsten lassen.

**3.** Eier mit Mehl und Milch verschlagen, mit Salz abschmecken. Die Eiermilch über die Kartoffel-Paprika-Tomaten-Pfanne gießen und bei mittlerer Hitze stocken lassen.

## Zutaten:

4 EL	Speiseöl
4 Scheiben	Leberkäse (je 120 g)
4 mittelgroße	Zwiebeln
30 g	Butter
4	Eier
	Salz
2 EL	Schnittlauchröllchen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

**1.** Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Leberkäsescheiben von beiden Seiten etwa 6 Minuten darin braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

**2.** Zwiebeln abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebelscheiben in dem verbliebenen Bratfett unter mehrmaligem Wenden bräunen.

**3.** Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Eier vorsichtig aufschlagen und nebeneinander in die Pfanne gleiten lassen. Das Eiweiß mit Salz bestreuen und die Eier etwa 5 Minuten braten.

**4.** Leberkäse auf Tellern anrichten, mit Spiegeleiern, Zwiebelscheiben und Schnittlauchröllchen garniert servieren.

**Beilage:** Kopfsalat.



# Kaiserschmarrn



## Zutaten:

200 g	Weizenmehl
1 gestr. TL	Backpulver
4	Eigelb
50 g	zerlassene abgekühlte Butter
1 EL	Zucker
1 gestr. TL	Salz
250 ml (1/4 l)	Milch
4	Eiweiß
50 g	Rosinen
50 g	Korinthen

Pflanzenfett zum Backen

Zimtzucker zum Bestreuen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

## Beilage:

Preiselbeeren, Kompott oder gedünstetes Obst.

**1.** Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Eigelb, Butter, Zucker, Salz und Milch hinzufügen. Die Zutaten mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.

**2.** Eiweiß steif schlagen und unterheben. Rosinen und Korinthen vorsichtig unterrühren.

**3.** Pflanzenfett in einer Pfanne erhitzen. Den Teig etwa 1 cm dick hineingeben und auf der einen Seite hellbraun backen.

**4.** Den Eierkuchen mit einem Pfannenwender umdrehen, mit 2 Gabeln in kleine Stücke zerreißen, diese unter Wenden in 5–10 Minuten gut bräunen lassen.

**5.** Den heißen Schmarrn mit Zimtzucker bestreuen und sofort servieren.



# Apfelküchlein / Heidelbeerpfannkuchen



## Zutaten:

150 g	Weizenmehl
1 Pck.	Saucenpulver Vanille-Geschmack
2 gestr. TL	Backpulver
250 g	Speisequark (Magerstufe)
1 Prise	Salz
2 TL	Zucker
2	Eigelb
250 ml (1/4 l)	Milch
2	Eiweiß
3-4	Äpfel
100 g	Butter oder Margarine zum Braten
	Zimtzucker zum Bestreuen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

## Beilage:

Vanilleeis oder Vanillesauce.

**1.** Mehl mit Saucenpulver und Backpulver mischen, in eine Rührschüssel sieben. Quark durch ein Sieb streichen, mit Salz, Zucker und Eigelb zum Mehlgemisch geben und geschmeidig rühren.

**2.** Nach und nach Milch hinzugießen, mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben.

**3.** Äpfel schälen, das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher ausstechen. Äpfel in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**4.** Butter oder Margarine in einer großen Pfanne zerlassen. Apfelscheiben in den Eierkuchenteig tauchen, am Schüsselrand abstreifen und in der zerlassenen Butter oder Margarine von beiden Seiten goldbraun backen.

**5.** Apfelscheiben auf einem Teller anrichten, mit Zimtzucker bestreuen und sofort servieren.

## Zutaten:

250 g	Weizenmehl
4	Eier
500 ml (1/2 l)	Milch
4 EL	Zucker
400 g	frische Heidelbeeren
80 g	Butter
	Puderzucker

Zubereitungszeit: 40 Minuten, ohne Ruhezeit

**1.** Mehl in eine Rührschüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung eindrücken. Eier mit Milch und Zucker verschlagen und etwas davon in die Vertiefung geben.

**2.** Von der Mitte aus Eiermilch und Mehl verrühren. Nach und nach die restliche Eiermilch hinzugeben, so dass keine Klümpchen entstehen. Den Teig 20-30 Minuten ruhen lassen.

**3.** Heidelbeeren verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen, eine dünne Teiglage hineingeben, den Pfannkuchen von beiden Seiten goldgelb backen. Bevor der Pfannkuchen gewendet wird, wieder etwas Butter in die Pfanne geben.

**4.** Die gebackenen Pfannkuchen mit den Heidelbeeren füllen, aufrollen und mit Puderzucker bestäubt servieren.



# Konfettibecher



## Zutaten:

1 Beutel aus 1 Pck. Götterspeise  
Himbeer-Geschmack  
100 g Zucker  
375 ml (3/8 l) Wasser

1 Beutel aus 1 Pck. Götterspeise  
Waldmeister-Geschmack  
100 g Zucker  
375 ml (3/8 l) Wasser

1 Beutel aus 1 Pck. Götterspeise  
Zitronen-Geschmack  
100 g Zucker  
250 ml (1/4 l) Wasser

250 g Speisequark (Magerstufe)  
125 ml (1/8 l) Milch  
50 g Zucker  
oder  
250 ml (1/4 l) steif geschlagene Schlagsahne

Zubereitungszeit: 20 Minuten,  
ohne Gelierzeit

## Tipp:

Wenn die einzelnen Götterspeisen steif genug sind, können sie auch in Würfel geschnitten und abwechselnd mit der Quark- oder Sahne-creme in die Gläser gefüllt werden.

**1.** Himbeer- und Waldmeister-Götterspeise getrennt mit jeweils 100 g Zucker und 375 ml (3/8 l) in kochend heißem Wasser nach Packungsanleitung auflösen, abkühlen lassen und sehr kalt stellen, damit die Speisen schnell erstarren.

**2.** Die Zitronen-Götterspeise mit 250 ml (1/4 l) heißem Wasser auflösen und ebenfalls kalt stellen.

**3.** In der Zwischenzeit Quark mit Milch und Zucker cremig rühren und mit der gut gekühlten, noch flüssigen Zitronen-Götterspeise verrühren (wird statt Quark Sahne verwendet, vermischt man die Schlagsahne mit der noch flüssigen Götterspeise!).

**4.** Die Quarkmasse abwechselnd mit den gelierenden Götterspeisen (Himbeer und Waldmeister) in Gläser füllen, dazu jeweils von der Himbeer-, Waldmeister-Götterspeise und der Quarkmasse mit einem Teelöffel kleine Portionen abnehmen und in Gläser füllen.



# Obstsalat



## Zutaten:

Für den süßen Obstsalat:

- 2 Orangen
- 1 kleine Dose Ananasstücke  
(Abtropfgewicht 240 g)
- 1 Apfel
- 1 große Banane
- 1 EL Walnusskerne oder Mandeln
- 1 EL Zucker
- einige rote Kirschen (Kaiserkirschen)
- 1 Gläschen Weinbrand oder
- 2 EL Weiß- oder Rotwein
- 1-2 EL Zitronensaft
- 250 ml (1/4 l) Schlagsahne

Für den pikanten Obstsalat:

- 1 kleine Dose Ananasstücke  
(Abtropfgewicht 240 g)
- 2 Orangen
- 1 geschälte, gekochte mittel-  
große Sellerieknolle
- 3 Äpfel
- 150 g Salatmayonnaise
- Saft von 1 Zitrone
- Salz
- etwas Zucker
- 1 Prise Currypulver
- Walnusskerne

Zubereitungszeit: 50 Minuten,  
ohne Durchziehzeit

## Tipp:

Den pikanten Obstsalat zusätzlich mit gegarten Hähnchenbruststreifen oder Kochschinkenstreifen verfeinern.

**1.** Für den süßen Obstsalat Orangen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Orangen filetieren. Ananasstücke in einem Sieb abtropfen lassen. Apfel schälen, halbieren und entkernen.

**2.** Banane schälen. Banane und Apfel in nicht zu kleine Stücke schneiden, mit Orangenfilets und Ananasstücken in einer Schüssel mischen. Walnusskerne oder Mandeln hacken und mit dem Zucker hinzufügen. Zuletzt Kirschen unterheben.

**3.** Den Obstsalat mit Weinbrand oder Wein und Zitronensaft beträufeln und gut vermengen. Sahne steif schlagen und unterheben oder dazu reichen. Den Obstsalat kurze Zeit bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.

**1.** Für den pikanten Obstsalat Ananasstücke in einem Sieb abtropfen lassen. Orangen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Orangen filetieren und in Stücke schneiden. Sellerie in Scheiben schneiden. Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben.

**2.** Mayonnaise mit Zitronensaft verrühren, mit Salz, Zucker und Curry abschmecken. Mayonnaise mit den vorbereiteten Zutaten vermengen. Walnusskerne hacken und unterheben.



# Orangencreme / Bananen-Quark-Creme



## Zutaten:

2 große	Orangen (unbehandelt)
1 Pck.	weiße Gelatine, gemahlen
6 EL	kaltes Wasser
3	Eigelb
4 EL	warmes Wasser
100 g	Zucker
10 EL	Orangensaft
1 EL	Zitronensaft
3	Eiweiß
125 ml (1/8 l)	Schlagsahne

abgezogene, gestiftelte Mandeln

Zubereitungszeit: 45 Minuten,  
ohne Quell- und Kühlzeit

## Tipp:

Orangencreme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben und in die Orangenkörbchen spritzen. Mit Mandeln (nach Belieben in aufgelöste Schokolade getaucht) garnieren. Restliche Creme dazu reichen.

**1.** Orangen waschen, abtrocknen und durchschneiden, den Saft auspressen und 10 Esslöffel davon abmessen. Die Orangenkörbchen (evtl. innen etwas säubern) in das Gefrierfach des Kühlschranks setzen.

**2.** Gelatine mit Wasser anrühren, 10 Minuten zum Quellen stehen lassen.

**3.** Eigelb mit Wasser schaumig schlagen, nach und nach zwei Drittel des Zuckers unterschlagen. So lange schlagen, bis eine cremeartige Masse entstanden ist.

**4.** Angerührte Gelatine unter Rühren erwärmen (nicht kochen), bis sie völlig gelöst ist, leicht abkühlen lassen. Orangensaft, Zitronensaft und Gelatine unter die Eigelbcreme schlagen, kalt stellen.

**5.** Eiweiß steif schlagen, restlichen Zucker unterschlagen. Sahne ebenfalls steif schlagen. Wenn die Creme anfängt dicklich zu werden, Eischnee und Sahne unterheben.

## Zutaten:

1	Eigelb
50 g	Zucker
250 g	Speisequark (Magerstufe)
3 EL	Kondensmilch
1 Pck.	Saucenpulver Vanille-Geschmack, zum Kochen
2 EL	Zucker
250 ml (1/4 l)	Milch
1	Eiweiß
2	Bananen

Zubereitungszeit: 25 Minuten,  
ohne Abkühlzeit

**1.** Eigelb mit Zucker schaumig rühren, Quark und Kondensmilch hinzufügen, mit dem Schneebesen zu einer geschmeidigen Masse verrühren.

**2.** Saucenpulver mit Zucker und Milch in einem kleinen Topf glatt rühren und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Topf von der Kochstelle nehmen. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

**3.** Die Vanillecreme zur Quarkmasse geben und kräftig durch-

schlagen. Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken und unter die Quarkcreme heben.

**4.** Die Bananen-Quark-Creme in eine Glasschale füllen, kalt stellen und gut gekühlt servieren.

**Tipp:** Nur ganz frische Eier verwenden, die nicht älter als 5 Tage sind (Legedatum beachten!). Die Creme im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 24 Stunden verzehren.



# **Pudding mit Keksen und Früchten**



## **Zutaten:**

Für die Vanillecreme:

2 Eier  
75 g Zucker  
30–35 g Speisestärke  
500 ml (1/2 l) Milch  
1 Prise Salz  
1/4 Vanilleschote oder  
1 Pck. Vanillin-Zucker  
steif geschlagene Schlagsahne  
nach Belieben

einige Löffelbiskuits oder Kekse  
4 EL Rum, Arrak oder Wein

375 g gedünstete Früchte  
oder weiche gezuckerte  
rohe Früchte

Zum Verziern und Garnieren:  
Eiscreme, Schlagsahne,  
Früchte

Zubereitungszeit: 20 Minuten, ohne Kühlzeit

## **Tipp:**

Für diese Speise können Sie auch  
Rumfrüchte verwenden.

**1.** Für die Creme Eier trennen. Eigelb mit Zucker und Speisestärke in einem Topf gut verrühren. Milch, Salz und geklopfte aufgeschnittene Vanilleschote oder Vanillin-Zucker hinzufügen. Die Zutaten unter Rühren zum Kochen bringen. Topf von der Kochstelle nehmen. Die Creme etwas abkühlen lassen, dabei ab und zu umrühren. Eiweiß steif schlagen und unter die noch heiße Creme heben.

**2.** Die Creme in eine Schüssel geben und kalt stellen. Nach Belieben Schlagsahne unterziehen.

**3.** Eine Lage Löffelbiskuits oder Kekse in eine Glasschale geben, mit Rum, Arrak oder Wein beträufeln. Einige Früchte darauf verteilen, dann eine Schicht Vanillecreme darauf geben. So weiter verfahren, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Die letzte Schicht soll aus Vanillecreme bestehen. Pudding kalt stellen.

**4.** Zum Verziern und Garnieren Pudding auf Eis anrichten, mit Schlagsahne verzieren und mit Früchten garnieren.



# Eisschokolade/ Eiskaffee



## Zutaten:

1 Tafel  
(100 g) Zartbitterschokolade  
125 ml (1/8 l) Wasser  
500 ml (1/2 l) Milch  
125 ml (1/8 l) Schlagsahne

1 Pck.  
(500 ml) Vanilleeis

Zum Verzieren:  
125–250 ml  
(1/8–1/4 l) Schlagsahne

Zubereitungszeit: 20 Minuten, ohne Kühlzeit

**1.** Schokolade in kleine Stücke brechen, mit Wasser in einem Topf unter ständigem Rühren so lange erhitzen, bis die Schokolade gelöst ist. Nach und nach Milch und Sahne hinzugießen, so lange erhitzen, bis die Schokoladenflüssigkeit kurz vorm Kochen ist. Topf von der Kochstellen nehmen, Schokoladenflüssigkeit lauwarm abkühlen lassen. Anschließend im Kühlschrank erkalten lassen.

**2.** Vanilleeis aus der Packung nehmen, in Würfel schneiden und in Gläsern verteilen. Die Gläser mit der kalt gestellten Schokolade auffüllen.

**3.** Zum Verzieren Sahne steif schlagen, evtl. in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben. Die Eisschokolade damit verzieren.

## Zutaten:

Für das Vanilleeis:

3 Eigelb  
1 Ei  
125 g Zucker  
500 ml (1/2 l) Milch oder Schlagsahne  
1/2 aufgeschnittene Vanilleschote  
250 ml (1/4 l) Schlagsahne

Für den Eiskaffee:

50 g Kaffee, gemahlen  
500 ml (1/2 l) Milch oder Schlagsahne  
Zucker nach Belieben

Zum Verzieren:  
250 ml (1/4 l) Schlagsahne

Zubereitungszeit: 50 Minuten,  
ohne Durchzieh- und Gefrierzeit

## Tipp:

Eiskaffee mit Strohalm servieren. Schneller geht es, wenn Sie fertig gekauften Vanilleeis verwenden.

**1.** Für das Vanilleeis Eigelb, Ei, Zucker, Milch oder Sahne und Vanilleschote in einem kleinen Topf im Wasserbad so lange schlagen, bis die Masse einmal aufkocht. Den Topf aus dem Wasserbad nehmen und die Creme erkalten lassen, dabei ab und zu umrühren.

**2.** Sahne steif schlagen und unter die Creme ziehen. Die Creme in eine Gefrierschale (oder Eiswürfelbehälter) füllen

und in das Gefrierfach des Kühlschranks stellen.

**3.** Für den Eiskaffee Kaffeepulver in eine Kaffeekanne geben und mit kochender Milch oder Sahne überbrühen. Den Kaffee zugedeckt etwa 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb gießen. Kaffee mit Zucker abschmecken, erkalten lassen.

**4.** Zum Verzieren Sahne steif schlagen. Das Vanilleeis in hohe Gläser verteilen und mit dem Eiskaffee auffüllen. Eiskaffee mit Sahne verzieren.



# Milchmix



## Zutaten:

Für die Bananenmilch:

- 1 Banane
- 1 Tasse (150 ml) Ananassaft
- 500 ml (1/2 l) Buttermilch
- 1 Pck. Vanillin-Zucker
- einige Tropfen Zitronen-Aroma

Für die Johannisbeer- oder Himbeermilch:

- 150 g frische Johannisbeeren oder Himbeeren
- 1 Pck. Vanillin-Zucker
- 2 EL Zucker
- 1 Becher (150 g) Joghurt, natur
- 200 ml Kondensmilch

Für die Orangenmilch:

- 1 Blutorange
- 1 EL Zucker
- 1 Eigelb
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 Pck. Vanillin-Zucker
- 1 Becher (150 g) Joghurt, natur
- 1 Prise gemahlener Ingwer

Zubereitungszeit: 50 Minuten

## Tipp:

Für die Orangenmilch nur ganz frisches Eigelb verwenden, das nicht älter als 5 Tage ist (Lege-datum beachten!).

**1.** Für die Bananenmilch Banane mit einem Mixstab pürieren oder mit einer Gabel zerdrücken. Bananenpüree mit Ananassaft und Buttermilch in einem hohen Rührbecher mixen. Mit Vanillin-Zucker und Aroma abschmecken.

**2.** Für die Johannisbeer- oder Himbeermilch Johannisbeeren oder Himbeeren abspülen, trockentupfen und entstielen. Johannisbeeren oder Himbeeren in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Mixstab pürieren. Vanillin-Zucker, Zucker, Joghurt und Kondensmilch unterrühren, sofort servieren.

**3.** Für die Orangenmilch Orange so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Orange filetieren. Filets in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Mixstab pürieren. Zucker, Eigelb, Honig, Vanillin-Zucker und Joghurt unterrühren. Mit Ingwer abschmecken.



# Themenregister

## Snacks

Käsecreme auf Kräcker . . . . .	7
Cocktail-Igel . . . . .	7
Ragout fin . . . . .	9
Schinkenröllchen mit drei Füllungen . . . . .	11
Gefüllte Eier . . . . .	11
Toast Hawaii <b>(Titelfoto)</b> . . . . .	13
Cocktailspieße . . . . .	15
Gefüllte Tomaten . . . . .	15

## Salate

Rohkostteller . . . . .	17
Bunter Kartoffelsalat . . . . .	19
Spargelsalat . . . . .	19
Geflügelcocktail . . . . .	21
Bunter Nudelsalat . . . . .	23

## Fleisch

Gefüllte Paprikaschoten . . . . .	25
Kohlrouladen . . . . .	25
Backhähnchen . . . . .	27
Schashlik . . . . .	29
Serbisches Reisleisch . . . . .	29
Hackbraten (Falscher Hase) . . . . .	31
Cordon bleu . . . . .	33
Deutsches Beefsteak . . . . .	35

## Aufläufe

Blumenkohlaufauf mit Schinken . . . . .	37
Porree-Schinken-Rollen . . . . .	37
Makkaroniaufauf mit Schinken . . . . .	39

## Eierspeisen

Bauernfrühstück . . . . .	41
Omelett mit Tomaten und Käse . . . . .	43
Champignon-Omelett . . . . .	43
Paprika-Hoppel-Poppel . . . . .	45
Leberkäse mit Spiegelei . . . . .	45

## Nachspeisen

Kaiserschmarrn . . . . .	47
Apfelküchlein . . . . .	49
Heidelbeerpfannkuchen . . . . .	49
Konfettibecher . . . . .	51
Obstsalat . . . . .	53
Orangencreme . . . . .	55
Bananen-Quark-Creme . . . . .	55
Pudding mit Keksen und Früchten . . . . .	57

## Getränke

Eisschokolade . . . . .	59
Eiskaffee . . . . .	59
Milchmix . . . . .	61

# Register

## A

Apfelküchlein . . . . .	49
-------------------------	----

## B

Backhähnchen . . . . .	27
Bananen-Quark-Creme . . . . .	55
Bauernfrühstück . . . . .	41
Beefsteak, deutsches . . . . .	35
Blumenkohlaufauf mit Schinken . . . . .	37
Bunter Kartoffelsalat . . . . .	19
Bunter Nudelsalat . . . . .	23

## C

Champignon-Omelett . . . . .	43
Cocktail-Igel . . . . .	7
Cocktailspieße . . . . .	15
Cordon bleu . . . . .	33

## D

Deutsches Beefsteak . . . . .	35
-------------------------------	----

## E

Eier, gefüllte . . . . .	11
Eiskaffee . . . . .	59
Eisschokolade . . . . .	59

## G

Geflügelcocktail . . . . .	21
Gefüllte Eier . . . . .	11
Gefüllte Paprikaschoten . . . . .	25
Gefüllte Tomaten . . . . .	15

## H

Hackbraten (Falscher Hase) . . . . .	31
Heidelbeerpfannkuchen . . . . .	49

## K/L

Kaiserschmarrn . . . . .	47
Kartoffelsalat, bunter . . . . .	19
Käsecreme auf Kräcker . . . . .	7
Kohlrouladen . . . . .	25
Konfettibecher . . . . .	51
Leberkäse mit Spiegelei . . . . .	45

## M/N

Makkaroniaufauf mit Schinken . . . . .	39
Milchmix . . . . .	61
Nudelsalat, bunter . . . . .	23

## O

Obstsalat . . . . .	53
Omelett mit Tomaten und Käse . . . . .	43
Orangencreme . . . . .	55

## P

Paprika-Hoppel-Poppel . . . . .	45
Paprikaschoten, gefüllte . . . . .	25
Porree-Schinken-Rollen . . . . .	37
Pudding mit Keksen und Früchten . . . . .	57

## R

Ragout fin . . . . .	9
Reisleisch, serbisches . . . . .	29
Rohkostteller . . . . .	17

## S

Schashlik . . . . .	29
Schinkenröllchen mit drei Füllungen . . . . .	11
Serbisches Reisleisch . . . . .	29
Spargelsalat . . . . .	19

## T

Toast Hawaii <b>(Titelfoto)</b> . . . . .	13
Tomaten, gefüllte . . . . .	15



**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](http://www.oetker.de).

**Copyright** © 2005 by Dr. Oetker Verlag KG, Bielefeld

**Redaktion** Carola Reich, Annette Riesenberg

**Titelfoto** Thomas Diercks, Hamburg

**Innenfotos** Uli Hartmann, Bielefeld

**Rezeptentwicklung und  
-beratung** Mechthild Plogmaker, Dr. Oetker Versuchsküche, Bielefeld

**Grafisches Konzept** kontur:design, Bielefeld

**Gestaltung** kontur:design, Bielefeld

**Titelgestaltung** kontur:design, Bielefeld

**Reproduktionen** Repro Ludwig, Zell am See, Österreich

**Satz** JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

**Druck und Bindung** 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 3-7670-0971-4



# Retro Kochen

In den 60ern war vieles anders. Das kann man sehen, hören und natürlich schmecken.

Gehen Sie mit Dr. Oetker auf eine kulinarische Zeitreise und entdecken Sie kultige Rezeptideen neu.

Im Stil der 60er arrangiert, dekoriert und fotografiert sind Originalrezepte wie Hoppel Poppel, Alufolien-Ufos und natürlich der Toast Hawaii ein Genuss für Gaumen und Auge für alle Jungen und Junggebliebenen.

Die Kochhits der 60er wurden von Dr. Oetker sorgfältig getestet und gelingen garantiert.



ISBN 3-7670-0971-4

€ [D] 7,90



9 783767 009714