

AUSGABE 13/2023

ESSEN & *Kochen*

OFENGERICHTE

TIPPS & TRICKS



**33 REZEPTE FÜR
KULINARISCHE
ABENTEUER**



Anzeigen- und Redaktionsschluss ist der 16. Oktober 2023

der nächste **Essen & Kochen**

erscheint am 20. Oktober 2023

Impressum

Founder & Publisher: Markus Elsässer
Editor in Chief: Sabine Elsässer (V.I.S.D.P.)
Redaktion: Christine Arnoldt
Geschäftsführer: Sabine Elsässer

Verlag: FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt)
Blücherstr. 32 - DE-75177 Pforzheim
Registergericht: Amtsgericht Mannheim
Registernummer: HRB 726461
Ust-Ident-Nummer: DE309755082

Tel.: +49 (0)7231 - 6035228
E-Mail: contact@thepublishergang.com

Cover Image: ©

Anzeigenleitung

Edeltraud Richter +49 (0)7231 - 7760106
contact@thepublishergang.com

Die Inhalte des ESSEN & KOCHEN TIPPS UND TRICKS MAGAZINS sind urheberrechtlich geschützt, alle Rechte liegen beim Verlag FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt) Vervielfältigung oder Nachdruck bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages.

Autoren und Interviewpartner sind im Sinne des Presserechts selbst für Ihre Aussagen und Empfehlungen verantwortlich. Die Aussagen von Autoren und Interviewpartnern spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Verlages wider.

Edition Rezepte 13/2023

FROM THE EDITOR

Essen & Kochen Tipps und Tricks

Das wöchentliche Kochmagazin für kulinarische Abenteuer

„Essen und Kochen Tipps und Tricks“ ist ein einzigartiges Kochmagazin, das wöchentlich neue und aufregende Rezepte aus der ganzen Welt präsentiert. Wenn du eine Leidenschaft für kulinarische Entdeckungen hast und gerne die Aromen fremder Kulturen in deiner Küche erleben möchtest, dann ist dieses Magazin genau das Richtige für dich!

Jede Ausgabe von „Essen und Kochen Tipps und Tricks“ nimmt dich mit auf eine Reise rund um den Globus und bietet dir eine vielfältige Auswahl an authentischen Gerichten, die von renommierten Köchen und leidenschaftlichen Food-Bloggern kreiert wurden. Von exotischen Gewürzen der indischen Küche über die frischen Aromen der mediterranen Gerichte bis hin zu den umami-reichen Spezialitäten aus Ostasien - unser Magazin deckt die ganze Bandbreite der internationalen Küche ab.



Unser talentiertes Team von Autoren und Redakteuren sammelt und präsentiert die besten Rezepte, die von traditionellen Familienrezepten bis hin zu modernen Interpretationen reichen. Jedes Rezept wird sorgfältig getestet und mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowie nützlichen Tipps und Tricks versehen, um sicherzustellen, dass auch Anfänger in der Küche ein erfolgreiches kulinarisches Erlebnis haben.

Zusätzlich zu den köstlichen Rezepten bietet „Essen und Kochen Tipps und Tricks“ auch faszinierende Hintergrundinformationen über die kulinarischen Traditionen und Essgewohnheiten verschiedener Länder. Wir stellen dir lokale Zutaten vor, geben Empfehlungen für die besten Märkte und Restaurants weltweit und teilen inspirierende Geschichten über die Menschen, die hinter den Gerichten stehen.

Egal, ob du nach neuen Ideen für das Abendessen suchst, deinen kulinarischen Horizont erweitern möchtest oder einfach nur Spaß am Kochen und Genießen hast - „Essen und Kochen Tipps und Tricks“ ist dein wöchentliches Ticket für eine unvergessliche kulinarische Reise um die Welt. Tauche ein in die Vielfalt der internationalen Küche und lass dich von den faszinierenden Aromen und Geschmäckern inspirieren!

Viel Spass beim Kochen und Genießen!

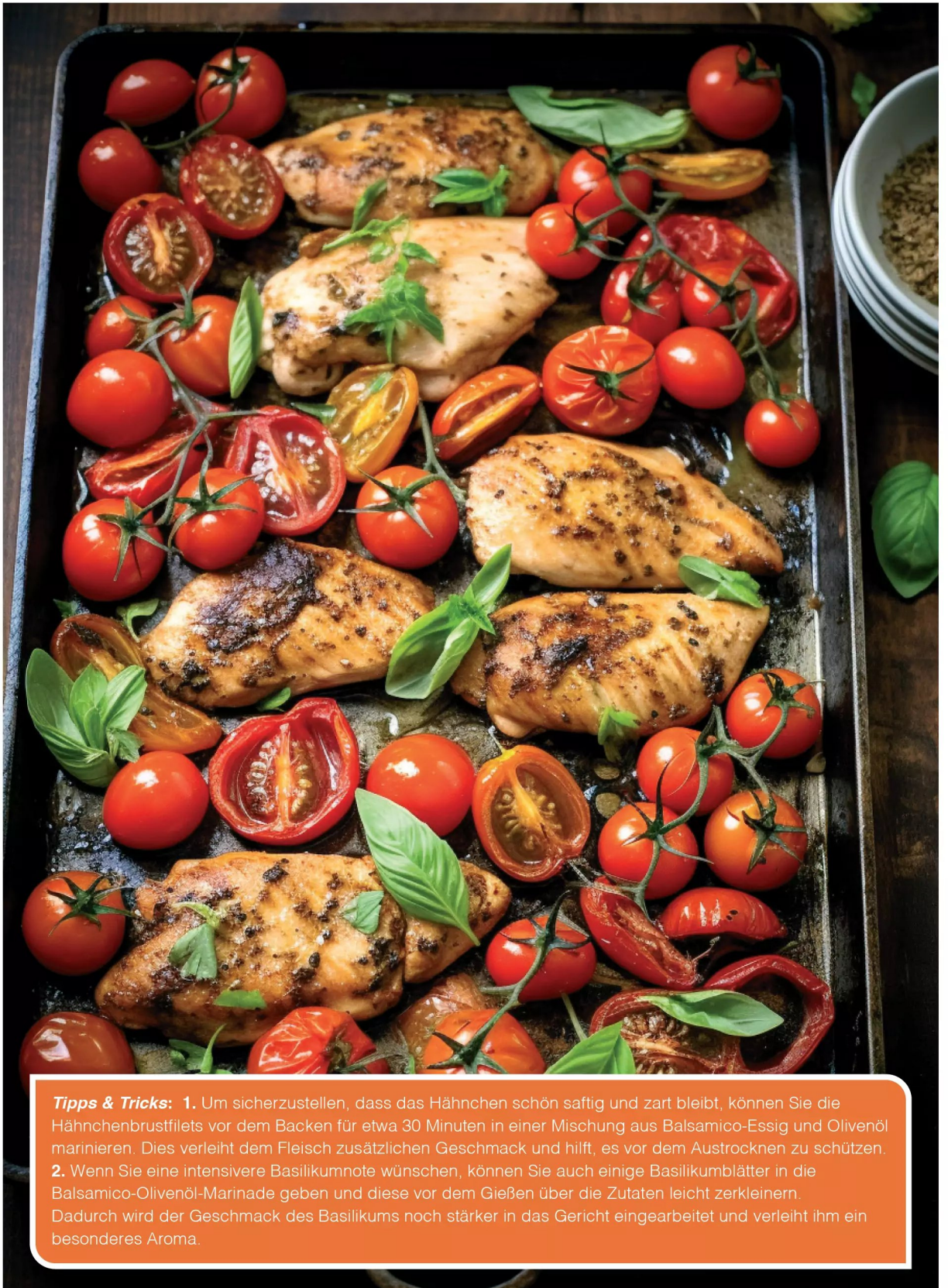
Markus Elsässer Founder & Publisher

The
PUBLISHER
GANG

ALL IN MEDIA & PUBLISHING

FOLLOW US /thepublishergang





Tipps & Tricks: 1. Um sicherzustellen, dass das Hähnchen schön saftig und zart bleibt, können Sie die Hähnchenbrustfilets vor dem Backen für etwa 30 Minuten in einer Mischung aus Balsamico-Essig und Olivenöl marinieren. Dies verleiht dem Fleisch zusätzlichen Geschmack und hilft, es vor dem Austrocknen zu schützen.

2. Wenn Sie eine intensivere Basilikumnote wünschen, können Sie auch einige Basilikumblätter in die Balsamico-Olivenöl-Marinade geben und diese vor dem Gießen über die Zutaten leicht zerkleinern. Dadurch wird der Geschmack des Basilikums noch stärker in das Gericht eingearbeitet und verleiht ihm ein besonderes Aroma.

Balsamico-Hähnchen mit Tomaten und Basilikum

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten (inklusive Backzeit) - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 8 Hähnchenbrustfilets (ca. 1600 g)
- 4 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 240 ml Balsamico-Essig
- 60 ml Olivenöl
- 1 Bund frischer Basilikum
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Hähnchenbrustfilets in eine große Auflaufform legen und mit Salz und Pfeffer großzügig würzen.
3. Die Tomatenscheiben, Zwiebelringe und gehackten Knoblauchzehen gleichmäßig über die Hähnchenbrustfilets verteilen.
4. In einer separaten Schüssel den Balsamico-Essig und Olivenöl gründlich vermengen.
5. Die Balsamico-Olivenöl-Mischung über die Zutaten in der Auflaufform gießen.
6. Die frischen Basilikumblätter über das Gericht streuen.
7. Die Auflaufform mit einem Deckel oder Aluminiumfolie abdecken und im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten backen. Das Hähnchen sollte durchgegart sein, und die Tomaten sollten weich werden.
8. Vor dem Servieren das Gericht mit frischem Basilikum garnieren und genießen!

Guten Appetit



Tipps & Tricks: 1. Süßkartoffelkonsistenz: Achten Sie darauf, die Süßkartoffeln nur leicht vorkochen, damit sie nicht zu weich werden. Sie sollen immer noch Biss haben, da sie später im Ofen weitergaren.
2. Marshmallow-Topping beobachten: Wenn die Marshmallows im Ofen schmelzen und goldbraun werden, beobachten Sie sie aufmerksam, da sie schnell bräunen können. Sie sollten idealerweise eine gleichmäßige goldene Farbe haben. Wenn einige Stellen zu dunkel werden, können Sie sie vorsichtig abdecken, um ein Überbrennen zu verhindern.

Überbackene Süßkartoffeln mit Marshmallows

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten (inklusive Backzeit) - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 4 große Süßkartoffeln (ca. 1600 g)
- 200 g Marshmallows
- 100 g brauner Zucker
- 50 g Butter
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser 5-7 Minuten vorkochen, bis sie etwas weicher sind. Anschließend abtropfen lassen.
2. Eine Auflaufform einfetten und eine Schicht der vorgekochten Süßkartoffelscheiben darin verteilen.
3. Eine Schicht Marshmallows über die Süßkartoffeln legen und großzügig mit braunem Zucker bestreuen.
4. Die Butter in kleinen Stücken über die Marshmallows verteilen und das Ganze mit Zimt würzen.
5. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis alle Süßkartoffeln, Marshmallows, Zucker und Gewürze aufgebraucht sind.
6. Die Auflaufform im vorgeheizten Ofen bei 180°C etwa 20-25 Minuten backen, bis die Marshmallows goldbraun und knusprig sind.
7. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen, bevor Sie diese köstlichen, überbackenen Süßkartoffeln servieren.

Guten Appetit



Tipps & Tricks: 1. Blätterteig-Präzision: Achten Sie darauf, die Blätterteig-Rechtecke gleichmäßig zu schneiden, damit die Taschen beim Backen gleichmäßig aufgehen und goldbraun werden. 2. Sahnesauce perfektionieren: Bei der Zubereitung der Sahnesauce ist es wichtig, die Speisestärke gut mit der Sahne und dem Vanillezucker zu vermengen, um Klumpenbildung zu vermeiden. Stellen Sie sicher, dass Sie die Sauce ausreichend eindicken lassen, damit sie eine angenehme Konsistenz hat.

Schwarzwälder Kirschtaschen

Zubereitungszeit: ca. 60-80 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 4 Blätter Blätterteig
- 2 Gläser Schattenmorellen (je
- 2 Gläser Schattenmorellen (je 350 g), abgetropft
- 100 g Zartbitterschokolade, gehackt
- 250 g Sahne
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 2 EL Speisestärke
- 2 EL Kirschwasser (optional)
- Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

1. Die Blätterteigblätter jeweils in zwei Hälften schneiden, sodass insgesamt 8 Rechtecke entstehen.
2. Die abgetropften Schattenmorellen gleichmäßig auf die Blätterteig-Rechtecke verteilen.
3. Die gehackte Zartbitterschokolade über die Kirschen streuen.
4. Die Blätterteig-Rechtecke zu Dreiecken zusammenklappen, sodass die Füllung bedeckt ist.
5. Die Taschen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C etwa 15-20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
6. In der Zwischenzeit die Sahne mit Vanillezucker und Speisestärke aufkochen, bis die Mischung eindickt.
7. Das Kirschwasser (falls verwendet) zur Sahnesauce geben und gut vermengen.
8. Die gebackenen Schwarzwälder Kirschtaschen mit Puderzucker bestäuben und mit der Sahnesauce servieren.

Guten Appetit



Tipps & Tricks: 1. Vielfalt beim Gemüse: Experimentieren Sie mit verschiedenen Gemüsesorten, um Ihren persönlichen Geschmack zu treffen. Spinat, Pilze, Zucchini, Paprika oder Auberginen sind großartige Optionen. Sie können auch verschiedene Sorten kombinieren, um mehr Geschmack und Textur zu erhalten.

2. Lasagneblätter vorher einweichen: Um sicherzustellen, dass die Lasagneblätter gleichmäßig garen und nicht zu trocken werden, können Sie sie vor dem Schichten kurz in warmem Wasser einweichen. Dadurch werden sie beim Backen schön zart und saftig. Stellen Sie sicher, dass Sie sie gut abtropfen lassen, bevor Sie sie verwenden.

Gemüselasagne mit Dreifach-Käse-Topping

Zubereitungszeit: ca. 30-35 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 250 g Lasagneblätter
- 600 g Gemüse nach Wahl (z.B. Spinat, Pilze, Zucchini)
- 500 g Ricotta-Käse
- 500 g Tomatensauce
- 200 g geriebener Mozzarella-Käse
- 50 g geriebener Parmesan-Käse
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Das Gemüse nach Belieben in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, bis es leicht gebräunt ist.
2. In einer großen Auflaufform schichten Sie abwechselnd Lasagneblätter, Ricotta-Käse, das angebratene Gemüse, Tomatensauce und eine großzügige Portion des geriebenen Mozzarella-Käses. Wiederholen Sie diesen Schichtvorgang, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Beenden Sie mit einer Schicht Lasagneblättern.
3. Bestreuen Sie die obere Schicht der Lasagne mit dem geriebenen Parmesan-Käse für eine köstliche Kruste.
4. Die Auflaufform abdecken und im vorgeheizten Ofen bei 180°C etwa 30-35 Minuten backen. Die Lasagne ist fertig, wenn sie goldbraun ist und die Lasagneblätter weich sind.
5. Lassen Sie die Lasagne kurz abkühlen, bevor Sie sie in Portionen schneiden und servieren. Genießen Sie Ihre knusprige Gemüselasagne mit dem leckeren Dreifach-Käse-Topping!

Guten Appetit



Tipps & Tricks: **1.** Für zusätzlichen Geschmack sollten die Rippchen vor dem Kochen idealerweise mehrere Stunden oder sogar über Nacht in der BBQ-Sauce mariniert werden. **2.** Damit die Rippchen besonders zart und saftig werden, können Sie während des Backens gelegentlich die Auflaufform mit Folie abdecken, um den Dampf einzuschließen.

Rauchige BBQ-Rippchen

Zubereitungszeit: ca. 120 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 kg Schweinerippchen
- 400 ml BBQ-Sauce
- 2 TL geräuchertes Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160°C vorheizen.
2. Die Schweinerippchen waschen und trocken tupfen. Dann das geräucherte Paprikapulver, Salz und Pfeffer gleichmäßig auf beiden Seiten der Rippchen verteilen.
3. Legen Sie die gewürzten Rippchen in eine große Auflaufform oder auf ein Backblech.
4. Gießen Sie großzügig die BBQ-Sauce über die Rippchen, sodass sie gut bedeckt sind.
5. Die Rippchen abdecken (entweder mit Aluminiumfolie oder einem passenden Deckel für die Auflaufform) und im vorgeheizten Ofen etwa 2 Stunden backen. Dabei sollten die Rippchen zart sein und sich leicht vom Knochen lösen.
6. Nach dem Backen die Rippchen aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, bevor Sie sie servieren. Während der Ruhezeit können Sie die restliche BBQ-Sauce über die Rippchen träufeln, wenn gewünscht.

Guten Appetit



Tipps & Tricks: 1. Damit die Garnelen zart und saftig bleiben, ist es wichtig, sie nicht übermäßig zu backen, da sie sonst zäh werden können. Achten Sie darauf, dass sie genau durchgegart sind, sobald sie eine schöne rosa Farbe angenommen haben. 2. Das intensive Aroma des Zitronenreises entwickelt sich während des Marinierens. Wenn Sie die Zeit haben, können Sie den Reis gerne länger in der Zitronenmischung ziehen lassen, um einen intensiveren Geschmack zu erzielen. Je länger die Marinierzeit, desto geschmacksintensiver der Reis.

Zitronen-Garnelen mit Würzreis

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten (inklusive Marinierzeit) - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 32 große Garnelen, geschält und entdarnt
- 400 g Reis
- Saft und Schale von 2 Zitronen
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 TL Chiliflocken
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Den Reis in einer großen Schüssel mit dem Saft und der Schale von 2 Zitronen, gehacktem Knoblauch, Chiliflocken, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Lassen Sie den Reis etwa 15 Minuten marinieren, damit er den Zitronengeschmack aufnimmt.
2. Eine große Auflaufform leicht einfetten und den marinierten Reis gleichmäßig in der Form verteilen.
3. Die Garnelen gleichmäßig über den Reis legen.
4. Die Auflaufform mit Aluminiumfolie abdecken und im vorgeheizten Ofen bei 200°C etwa 20-25 Minuten backen, bis die Garnelen rosa und durchgegart sind und der Reis fluffig ist.
5. Vor dem Servieren können Sie die Gerichte mit frischem Zitronensaft beträufeln und mit gehacktem frischem Koriander oder Petersilie garnieren, um noch mehr Geschmack hinzuzufügen.

Guten Appetit



Tipps & Tricks: 1. Um die Bitterstoffe aus den Auberginen zu entfernen, ist das Salzen und Ruhenlassen ein wichtiger Schritt. Achten Sie darauf, die Auberginenscheiben großzügig zu salzen und ihnen ausreichend Zeit zum Abtropfen zu geben, bevor Sie sie verwenden. 2. Beim Braten der Auberginenscheiben ist es entscheidend, sicherzustellen, dass das Öl ausreichend heiß ist, um sie rasch zu bräunen. Auf diese Weise bleiben sie knusprig und nehmen weniger Öl auf.

Auberginen-Parmesan

Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 4 Auberginen, in dünne Scheiben geschnitten
- 500 g Tomatensauce
- 200 g geriebener Mozzarella-Käse
- 100 g geriebener Parmesan-Käse
- 2 Eier, verquirlt
- 200 g Mehl
- 200 g Semmelbrösel
- Salz und Pfeffer
- Frisches Basilikum zur Garnierung

Zubereitung:

1. Die Auberginenscheiben leicht salzen und etwa 30 Minuten ruhen lassen, um die Bitterstoffe zu entfernen.
2. Die Auberginenscheiben durch Mehl, Eier und Semmelbrösel ziehen und in einer Pfanne mit heißem Öl goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Eine große Auflaufform leicht einfetten und eine dünne Schicht Tomatensauce auf dem Boden verteilen.
4. Eine Schicht gebratene Auberginenscheiben darüber legen, gefolgt von Mozzarella- und Parmesankäse. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Wiederholen Sie die Schichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Stellen Sie sicher, dass Sie mit einer Schicht Käse abschließen.
6. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C etwa 30-35 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist und die Oberfläche goldbraun ist.
7. Mit frischem Basilikum garnieren und servieren. Genießen Sie Ihren knusprigen Auberginen-Parmesan!

Guten Appetit



Tipps & Tricks: 1. Verwenden Sie leicht getrocknetes Brot oder Baguette für diesen Auflauf, da es die Flüssigkeit besser aufnehmen kann und eine schön knusprige Textur erhält. 2. Sie können diesen Auflauf mit frischen Beeren oder einem Hauch Ahornsirup garnieren, um ihm eine zusätzliche geschmackliche Note zu verleihen.

Kokosnuss-Banana-French-Toast-Auflauf

Zubereitungszeit: ca. 45-50 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 8 Scheiben Brot, in Würfel geschnitten
- 4 reife Bananen, in Scheiben geschnitten
- 400 ml Kokosmilch
- 4 Eier
- 100 g brauner Zucker
- 1 TL Zimt
- 1 TL Vanilleextrakt
- Kokosraspeln zur Garnierung

Zubereitung:

- 1.** Die Brotwürfel und Bananenscheiben in einer großen Auflaufform schichten.
- 2.** In einer separaten Schüssel Kokosmilch, Eier, braunen Zucker, Zimt und Vanilleextrakt miteinander verquirlen.
- 3.** Die Kokosmilch-Mischung gleichmäßig über das Brot und die Bananen in der Auflaufform gießen, sodass alles gut durchtränkt wird.
- 4.** Den French-Toast-Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180°C etwa 30-35 Minuten backen, bis die Oberfläche eine goldbraune Farbe angenommen hat und das Innere fest ist.
- 5.** Vor dem Servieren mit Kokosraspeln bestreuen, um den exotischen Geschmack zu unterstreichen.

Guten Appetit



Tipps & Tricks: **1.** Um sicherzustellen, dass der Chili ein intensives Raucharoma erhält, empfiehlt es sich, anstelle von normalem Paprikapulver geräuchertes Paprikapulver (Smoked Paprika) zu verwenden. Dadurch wird das Gericht noch rauchiger im Geschmack. **2.** Wenn Sie die Schärfe des Chilis variieren möchten, können Sie die Menge des Chipotle-Chilipulvers nach Ihrem Geschmack anpassen. Beginnen Sie mit einer kleinen Menge und fügen Sie bei Bedarf mehr hinzu, da Chipotle-Chilipulver ziemlich würzig sein kann. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, die Schärfe nach Ihren eigenen Vorlieben anzupassen.

Chili mit Rinderhack

Zubereitungszeit: ca. 45-50 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 800 g Rinderhackfleisch
- 2 Dosen Kidneybohnen (800 g), abgetropft und gespült
- 400 g Tomaten, gewürfelt
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Chipotle-Chilipulver
- 2 TL Kreuzkümmel
- 200 ml Rinderbrühe
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Jalapeño-Scheiben und frische Korianderblätter zur Garnierung

Zubereitung:

1. In einem großen Topf das Rinderhackfleisch bei mittlerer Hitze anbraten, bis es braun und krümelig ist. Überschüssiges Fett abgießen.
2. Die gewürfelten Zwiebeln und gehackten Knoblauchzehen hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren weiterbraten, bis sie weich und leicht goldbraun sind.
3. Das Chipotle-Chilipulver und Kreuzkümmel über das Hackfleisch streuen und gut vermengen, um die Gewürze zu aktivieren.
4. Die gewürfelten Tomaten hinzufügen und kurz mitbraten, bis sie weich werden.
5. Die abgetropften Kidneybohnen und Rinderbrühe einrühren. Den Chili zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Aromen gut miteinander verschmolzen sind. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
6. Den rauchigen Chili mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn Sie es schärfer mögen, können Sie zusätzliches Chilipulver hinzufügen.
7. Vor dem Servieren mit Jalapeño-Scheiben und frischen Korianderblättern garnieren, um einen zusätzlichen Kick und Frische zu verleihen.

Guten Appetit



Tipps & Tricks: **1.** Lachsqualität: Wählen Sie frischen geräucherten Lachs von höchster Qualität. Achten Sie darauf, dass der Lachs frei von Gräten ist und ein frisches, angenehmes Aroma aufweist. **2.** Kartoffelscheiben: Schneiden Sie die Kartoffeln gleichmäßig dünn, um sicherzustellen, dass sie während des Backens gleichmäßig gar werden. Sie können auch eine Küchenmaschine oder einen Gemüsehobel verwenden, um die Arbeit zu erleichtern. Stellen Sie sicher, dass Sie die Kartoffelscheiben nicht zu dick schneiden, da dies die Garzeit verlängern kann.

Geräucherter Lachs mit Kartoffelgratin

Zubereitungszeit: ca. 50-55 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 8 Lachsfilets
- 1 kg Kartoffeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 400 ml Sahne
- 200 ml Milch
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 200 g geriebener Gouda-Käse
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Kartoffelscheiben in einer großen, gefetteten Auflaufform gleichmäßig schichten.
2. In einer separaten Schüssel die Sahne, Milch, gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Die Sahne-Milch-Mischung über die Kartoffelscheiben gießen und sicherstellen, dass sie gleichmäßig verteilt ist.
4. Den geriebenen Gouda-Käse über die Kartoffeln streuen, um dem Gratin eine cremige und würzige Note zu verleihen.
5. Die Lachsfilets auf die Kartoffeln legen. Sie können den Lachs leicht mit Salz und Pfeffer würzen, wenn Sie möchten.
6. Die Auflaufform im vorgeheizten Ofen bei 180°C etwa 30-35 Minuten backen. Überprüfen Sie, ob der Lachs durchgegart ist und das Kartoffelgratin goldbraun und knusprig ist.
7. Den geräucherten Lachs mit Kartoffelgratin aus dem Ofen nehmen und heiß servieren.

Guten Appetit



Tipps & Tricks: **1.** Die richtige Fleischauswahl: Wählen Sie für Rinderrouladen mageres Fleisch aus, das sich gut zum Schmoren eignet. Rinderrouladen werden oft aus Rindfleisch vom Bug oder der Oberschale hergestellt. Achten Sie darauf, dünn geschnittene Fleischscheiben zu verwenden, die sich leicht rollen lassen. Wenn die Rouladen zu dick sind, können sie beim Schmoren schwerer zart werden. **2.** Sorgfältiges Rollen und Binden: Das Rollen und Binden der Rinderrouladen erfordert ein wenig Übung, ist aber entscheidend, um sicherzustellen, dass die Füllung während des Schmorens nicht herausfällt. Legen Sie die Füllung gleichmäßig auf jede Fleischscheibe, rollen Sie sie fest ein und binden Sie sie mit Küchengarn fest. Stellen Sie sicher, dass die Enden gut verschlossen sind, um ein Austreten der Füllung zu verhindern. Eine ordentlich gebundene Roulade wird nicht nur schön aussehen, sondern auch seine Form während des Garvorgangs behalten.

Rinderrouladen mit Rotweinsauce

Zubereitungszeit: ca. 150-180 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 8 Rinderrouladen (ca. 1600 g)
- 400 ml Rotwein
- 400 ml Rinderbrühe
- 200 g Zwiebeln, gewürfelt
- 200 g Möhren, gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 4 EL Senf
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Rinderrouladen gleichmäßig mit Senf bestreichen und mit den gewürfelten Zwiebeln und Möhren füllen.

2. Die Rouladen mit Küchengarn binden, um die Füllung zu sichern.

3. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Rouladen von allen Seiten scharf anbraten, bis sie eine schöne braune Farbe haben.

4. Die gehackten Knoblauchzehen dazugeben und kurz mit anbraten, bis sie duften.

5. Den Rotwein und die Rinderbrühe hinzufügen. Die Flüssigkeit sollte die Rouladen fast bedecken.

6. Den Deckel auf die Pfanne setzen und

die Rouladen bei niedriger Hitze etwa 2,5 bis 3 Stunden schmoren lassen, bis das Fleisch zart ist und sich leicht mit einer Gabel durchstechen lässt.

7. Gelegentlich prüfen, ob genügend Flüssigkeit vorhanden ist, und bei Bedarf etwas Brühe oder Wasser hinzufügen.

8. Die Rouladen aus der Pfanne nehmen und die Flüssigkeit durch ein Sieb in einen separaten Topf gießen. Die Sauce bei mittlerer Hitze einkochen lassen, bis sie leicht eingedickt ist. Dabei gelegentlich umrühren.

9. Die Rinderrouladen mit der Rotweinsauce servieren und nach Belieben mit Kartoffeln, Nudeln oder Gemüse kombinieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Variation der Kartoffelscheiben: Experimentieren Sie mit der Dicke der Kartoffelscheiben. Dünne Scheiben ergeben eine zartere Konsistenz, während dickere Scheiben mehr Biss bieten. Sie können auch verschiedene Kartoffelsorten verwenden, wie Yukon Gold oder Süßkartoffeln, um unterschiedliche Aromen und Texturen zu erzielen. **2.** Würzige Note hinzufügen: Um diesem Auflauf eine zusätzliche Geschmacksebene zu verleihen, können Sie Gewürze wie geräuchertes Paprikapulver, Thymian oder Rosmarin zur Sauce hinzufügen. Diese Gewürze verleihen dem Gericht ein herrlich würziges Aroma, das gut zum Blumenkohl und den Kartoffeln passt. Beachten Sie jedoch, dass Sie die Gewürze nach Ihrem eigenen Geschmack dosieren sollten.

Veganer Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf

Zubereitungszeit: ca. 40-45 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1 Blumenkohl, in Röschen geschnitten (ca. 1 kg)
- 1 kg Kartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 400 ml pflanzliche Sahne
- 200 ml pflanzliche Milch
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 200 g veganer Käse, gerieben
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Blumenkohlröschen und Kartoffelscheiben in einer großen Auflaufform gleichmäßig schichten.
2. In einer separaten Schüssel pflanzliche Sahne, pflanzliche Milch, gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer gut vermengen.
3. Die cremige Sauce gleichmäßig über das Gemüse in der Auflaufform gießen.
4. Den veganen Käse großzügig über die Oberfläche streuen.
5. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180°C etwa 40-45 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und das Gemüse weich und zart ist.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Richtige Reife wählen: Achten Sie darauf, reife Avocados zu verwenden, die noch fest genug sind, um in Pommes-Frites-Form geschnitten zu werden. Zu weiche Avocados könnten beim Panieren auseinanderfallen. **2.** Gleichmäßige Panierung: Um sicherzustellen, dass die Panierung gleichmäßig und knusprig wird, können Sie die panierten Avocado-Pommes-Frites vor dem Backen leicht mit Olivenöl besprühen. Dies hilft, eine goldbraune Kruste zu erzeugen und das Aroma zu intensivieren. Beachten Sie jedoch, sparsam mit dem Öl umzugehen, um ein übermäßiges Durchtränken zu vermeiden.

Knusprige Avocado-Pommes-Frites

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 4 reife Avocados, in Pommes-Frites-Form geschnitten
- 200 g Paniermehl
- 100 g Parmesan-Käse, gerieben
- 2 TL Paprikapulver
- 2 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl zum Bestreichen

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Avocado-Pommes-Frites in eine große Schüssel geben.
3. In einer separaten Schüssel Paniermehl, Parmesan-Käse, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen.
4. Jede Avocado-Pommes-Frite in der Paniermehlmischung wenden, bis sie gleichmäßig bedeckt ist.
5. Die panierten Avocado-Pommes-Frites auf das vorbereitete Backblech legen.
6. Leicht mit Olivenöl beträufeln, um sie knusprig zu machen.
7. Die Avocado-Pommes-Frites im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
8. Vor dem Servieren nach Belieben mit zusätzlichem Parmesan-Käse bestreuen und genießen!

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Geduld beim Braten: Das Geheimnis eines zarten und saftigen Schweinebratens liegt in der langsamen und schonenden Zubereitung. Stellen Sie sicher, dass Sie den Braten ausreichend Zeit im Ofen geben, damit er langsam schmort und das Fleisch sich leicht vom Knochen löst. 2. Würzige Variationen: Wenn Sie Ihrem Schweinebraten eine besondere Note verleihen möchten, experimentieren Sie mit Gewürzen. Sie können Rosmarin, Thymian oder Paprika zur Würzmischung hinzufügen, um unterschiedliche Aromen zu erzielen. Passen Sie die Gewürze nach Ihrem eigenen Geschmack an, um ein individuelles Geschmackserlebnis zu kreieren.

Schweinebraten mit Sauerkraut

Zubereitungszeit: ca. 240 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 kg Schweineschulter
- 1 kg Sauerkraut
- 4 Zwiebeln, gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 4 Lorbeerblätter
- 4 EL Kümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Schweineschulter großzügig mit Salz, Pfeffer und Kümmel einreiben.
2. In einer großen Pfanne den Schweinebraten von allen Seiten anbraten, bis er eine schöne goldbraune Farbe hat.
3. In einer großen Auflaufform das Sauerkraut, die gewürfelten Zwiebeln, gehackten Knoblauch und Lorbeerblätter vermengen.
4. Den gebratenen Schweinebraten vorsichtig auf das Sauerkraut legen.
5. Die Auflaufform mit einem Deckel oder Aluminiumfolie abdecken.
6. Den Schweinebraten im vorgeheizten Ofen bei 160°C für etwa 3-4 Stunden backen, bis das Fleisch zart und saftig ist.
7. Vor dem Servieren die Lorbeerblätter entfernen und den Braten in Scheiben schneiden. Das Sauerkraut und die Zwiebeln können als Beilage serviert werden.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Wählen Sie frischen Kabeljau von höchster Qualität für das beste Geschmackserlebnis. Achten Sie darauf, dass die Filets fest, feucht und glänzend sind und einen angenehmen frischen Geruch haben. 2. Um sicherzustellen, dass der Kabeljau saftig und zart bleibt, achten Sie darauf, ihn nicht zu lange zu backen. Die angegebene Garzeit von 15-20 Minuten sollte ausreichen, um ihn perfekt zuzubereiten. Vermeiden Sie es, den Fisch zu übergaren, da er sonst trocken werden kann.

Zitronen-Dill-Kabeljau

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 8 Kabeljaufilets (ca. 1600 g)
- Saft und Schale von 2 Zitronen
- 4 EL frischer Dill, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Kabeljaufilets auf ein Backblech legen und leicht salzen.
2. In einer Schüssel den Saft und die Schale von 2 Zitronen, frischen Dill, gehackten Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Die aromatische Mischung gleichmäßig über die Kabeljaufilets gießen und sicherstellen, dass sie gut bedeckt sind.
4. Den marinierten Kabeljau im vorgeheizten Ofen bei 180°C etwa 15-20 Minuten backen, bis er zart und durchgegart ist.
5. Vor dem Servieren mit zusätzlichem frischem Dill und Zitronenscheiben garnieren. Dieses Rezept zaubert den frischen Geschmack des Meeres direkt auf Ihren Teller!

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Brioche-Brotwahl: Wählen Sie hochwertiges Brioche-Brot für den besten Geschmack und die beste Textur. Frisches oder leicht getoastetes Brioche funktioniert am besten. **2.** Individualisierung: Dieses Rezept ist vielseitig und kann nach Ihrem Geschmack angepasst werden. Fügen Sie beispielsweise gehackte Nüsse, Schokoladenstückchen oder Früchte wie Äpfel oder Beeren hinzu, um zusätzliche Aromen und Texturen zu erzeugen.

Zimt-Brioche-Brot-Pudding

Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g Brioche-Brot, in Würfel geschnitten
- 400 ml Milch
- 200 ml Sahne
- 150 g Zucker
- 4 Eier
- 2 TL Zimt
- 100 g Rosinen
- Eine Prise Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen und eine große Auflaufform einfetten.
2. Die Brioche-Brotwürfel gleichmäßig in der Auflaufform verteilen.
3. In einem Topf die Milch und Sahne erhitzen, bis sie warm, aber nicht kochend sind. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.
4. In einer separaten Schüssel den Zucker, die Eier, den Zimt und eine Prise Salz gut verquirlen.
5. Die warme Milch-Sahne-Mischung langsam in die Ei-Zucker-Mischung einrühren, um die Eier zu temperieren, ohne sie zu stocken.
6. Die Rosinen über die Brioche-Brotwürfel streuen.
7. Die Ei-Milch-Mischung gleichmäßig über das Brot gießen, so dass alle Würfel gut durchtränkt sind.
8. Die Auflaufform etwa 30 Minuten ruhen lassen, damit das Brot die Flüssigkeit aufsaugen kann.
9. Den Brot-Pudding im vorgeheizten Ofen etwa 25-30 Minuten backen, bis er goldbraun und fest ist.
10. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen und nach Belieben mit einer Prise Puderzucker bestäuben. Genießen Sie diesen köstlichen Zimt-Brioche-Brot-Pudding als Dessert oder zum Frühstück!

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Gleichmäßiger Belag: Achten Sie darauf, die Parmesan-Knoblauch-Mischung gleichmäßig auf den Blumenkohlsteaks zu verteilen, um sicherzustellen, dass jeder Bissen den vollen Geschmack der Kruste erhält. Drücken Sie die Mischung leicht an, damit sie während des Backens nicht abfällt. **2.** Variationen der Gewürze: Sie können die Geschmacksrichtung dieser Blumenkohlsteaks variieren, indem Sie verschiedene Gewürze hinzufügen. Probieren Sie zum Beispiel geräuchertes Paprikapulver, italienische Kräuter oder Cayennepfeffer, um Ihrer Kruste eine besondere Note zu verleihen. Experimentieren Sie mit den Gewürzen, um Ihren persönlichen Geschmack zu treffen.

Knusprige Blumenkohlsteaks mit Parmesan-Kruste

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 große Blumenkohlköpfe
- 200 g Parmesan-Käse, gerieben
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Blumenkohlköpfe in dicke Steaks schneiden, indem Sie sie in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Stellen Sie sicher, dass der Stiel intakt bleibt, um die Steaks zusammenzuhalten.
2. In einer Schüssel den geriebenen Parmesan-Käse, gehackten Knoblauch, Olivenöl, Paprikapulver, eine Prise Salz und Pfeffer vermengen. Sie sollten eine dickflüssige Paste erhalten.
3. Die Blumenkohlsteaks auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Verteilen Sie die Parmesan-Knoblauch-Mischung großzügig auf der Oberseite der Blumenkohlsteaks, so dass sie gleichmäßig bedeckt sind.
5. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C etwa 25-30 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun und knusprig ist und der Blumenkohl weich und zart ist.
6. Vor dem Servieren die Blumenkohlsteaks mit frischem gehacktem Petersilie oder Schnittlauch garnieren, um noch mehr Geschmack und Farbe hinzuzufügen.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Variation der Gemüsesorten: Experimentieren Sie mit verschiedenen Gemüsesorten je nach Saison und Vorlieben. Auberginen, Brokkoli, oder Erbsen sind großartige Ergänzungen zu diesem Gericht und verleihen ihm eine extra Portion Geschmack und Farbe. **2.** Würzen nach Geschmack: Passen Sie die Gewürze nach Ihrem persönlichen Geschmack an. Wenn Sie es würziger mögen, fügen Sie etwas Chili oder Cayennepfeffer hinzu. Frische Kräuter wie Koriander oder Petersilie sind auch eine großartige Möglichkeit, den Couscous aufzupeppen und ihm einen frischen Geschmack zu verleihen.

Gemüse-Couscous mit knackiger Note

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

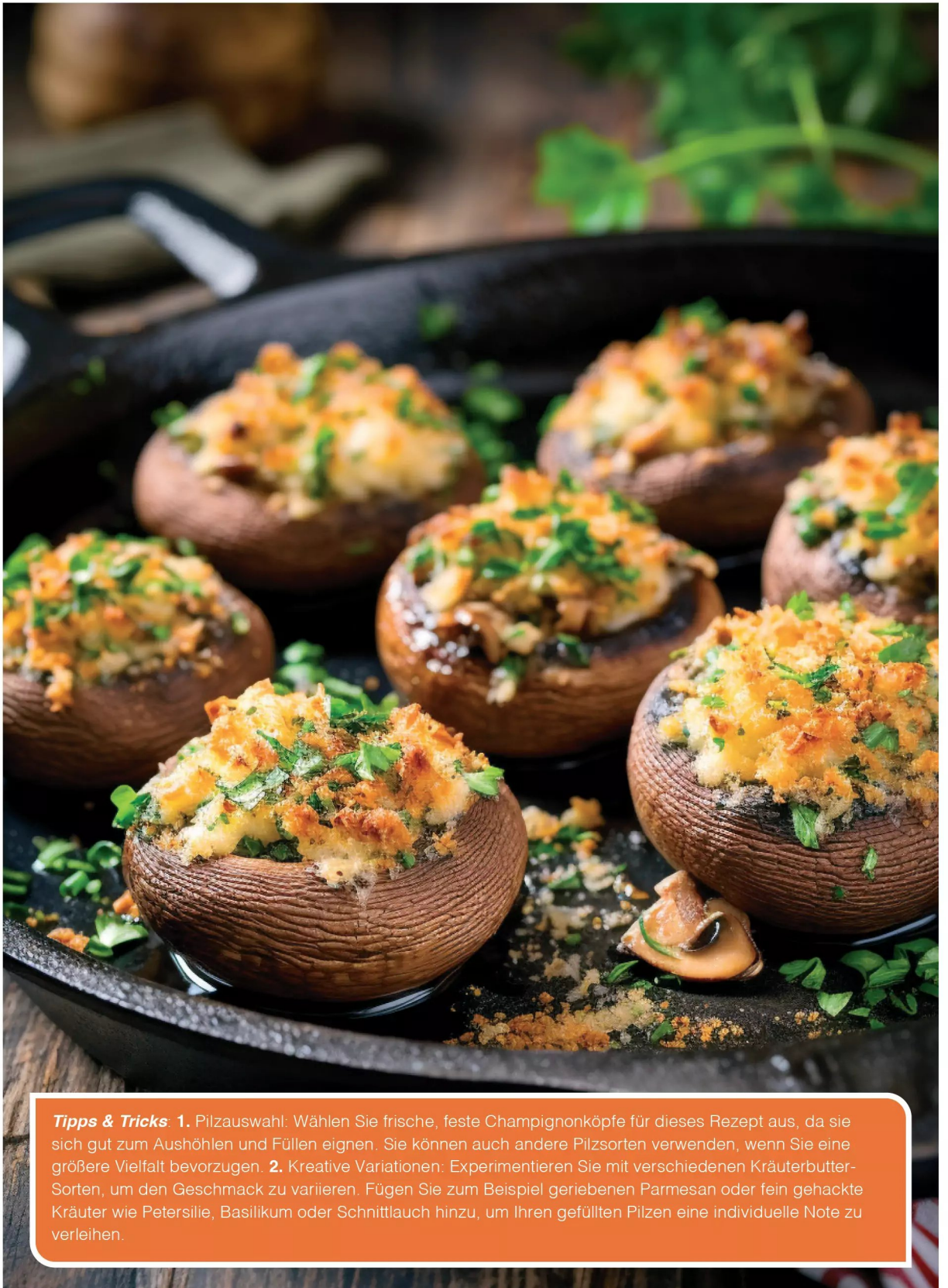
Zutaten:

- 400 g Couscous
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 Zucchini, gewürfelt
- 2 Paprika (verschiedene Farben), gewürfelt
- 200 g Kirschtomaten, halbiert
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Den Couscous in eine große Schüssel geben und mit heißer Gemüsebrühe übergießen. Abdecken und 5 Minuten quellen lassen.
2. In einer Pfanne die Zwiebeln und den Knoblauch in Olivenöl anbraten, dann Zucchini, Paprika und Kirschtomaten hinzufügen.
3. Das Gemüse mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und anbraten, bis es weich ist.
4. Das gebratene Gemüse zum Couscous geben und gut vermengen.
5. Die Mischung in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen bei 180°C etwa 15-20 Minuten backen, bis der Couscous leicht knusprig ist.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Pilzauswahl: Wählen Sie frische, feste Champignonköpfe für dieses Rezept aus, da sie sich gut zum Aushöhlen und Füllen eignen. Sie können auch andere Pilzsorten verwenden, wenn Sie eine größere Vielfalt bevorzugen. **2.** Kreative Variationen: Experimentieren Sie mit verschiedenen Kräuterbutter-Sorten, um den Geschmack zu variieren. Fügen Sie zum Beispiel geriebenen Parmesan oder fein gehackte Kräuter wie Petersilie, Basilikum oder Schnittlauch hinzu, um Ihren gefüllten Pilzen eine individuelle Note zu verleihen.

Gefüllte Pilze

Zubereitungszeit: ca. 20-25 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 32 Champignonköpfe
- 200 g Kräuterbutter
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Paniermehl

Zubereitung:

1. Die Champignonköpfe vorsichtig aushöhlen, um Platz für die Füllung zu schaffen, und die ausgehöhlten Teile beiseite legen.
2. Die Kräuterbutter in einer Schüssel weich werden lassen.
3. Die Knoblauchzehen fein hacken und zur Kräuterbutter hinzufügen.
4. Die ausgehöhlten Champignonköpfe mit der Kräuterbutter-Knoblauch-Mischung füllen.
5. Die gefüllten Pilze auf ein Backblech legen und mit Paniermehl bestreuen.
6. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C etwa 20-25 Minuten backen, bis die Pilze weich sind und die Kruste goldbraun ist.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Für eine gleichmäßige und saftige Garung des Hähnchens kannst du vor dem Backen kleine Einschnitte oder Stiche in die Hähnchenkeulen machen. Auf diese Weise kann die Marinade besser eindringen und das Fleisch wird zarter. 2. Achte darauf, die Orangenscheiben gleichmäßig über das Hähnchen und das Gemüse zu verteilen, um während des Backens eine karamellierte Süße zu erzielen. Zusätzlich kannst du zusätzliche Orangenscheiben zur Dekoration verwenden, um dem Gericht einen frischen Akzent zu verleihen.

Honigsüße Hähnchen Orangen-Verführung

Zubereitungszeit: ca. 45-50 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 4 Hähnchenkeulen
- 4 Orangen, in Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Honig
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1.** Die Hähnchenkeulen in eine große Auflaufform legen, umgeben von den gewürfelten Zwiebeln, gehacktem Knoblauch und den frischen Orangenscheiben.
- 2.** In einer Schüssel Olivenöl, Honig, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zu einer glatten Marinade vermengen.
- 3.** Die Honig-Öl-Mischung großzügig über die Hähnchenkeulen und das Gemüse in der Auflaufform gießen, um sie zu bedecken.
- 4.** Die Auflaufform abdecken und im vorgeheizten Ofen bei 180°C für etwa 45-50 Minuten backen, bis das Hähnchen zart und saftig ist und die Orangenscheiben eine karamellisierte Süße entwickeln.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Damit der Filoteig während des Backens knusprig und nicht zu trocken wird, ist es ratsam, die Strudelrolle gelegentlich mit zusätzlicher geschmolzener Butter zu bestreichen. Dadurch erhält sie eine schöne goldene Farbe und einen zusätzlichen Geschmackskick. 2. Falls Sie den Ziegenkäsegeschmack mildern möchten, haben Sie die Möglichkeit, stattdessen Frischkäse zu verwenden oder eine Mischung aus Frischkäse und Ziegenkäse zu wählen, um den Geschmack auszubalancieren. Dies erlaubt es Ihnen, den Käseanteil nach Ihren persönlichen Vorlieben anzupassen.

Feigenstrudel mit Ziegenkäse

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 4 Blätter Filoteig
- 400 g frische Feigen, in Scheiben geschnitten
- 200 g Ziegenkäse, zerbröseln
- 100 g gehackte Walnüsse
- 2 EL Honig
- 100 g geschmolzene Butter

Zubereitung:

- 1.** Ein Blatt Filoteig ausbreiten und mit geschmolzener Butter bestreichen, dann ein zweites Blatt darauflegen. Diesen Vorgang wiederholen, bis Sie 2 Schichten haben.
- 2.** Die Feigenscheiben auf dem Filoteig verteilen und mit zerbröckeltem Ziegenkäse sowie gehackten Walnüssen bestreuen.
- 3.** Den Honig über die Füllung träufeln.
- 4.** Den Strudel vorsichtig aufrollen und mit geschmolzener Butter bestreichen.
- 5.** Im vorgeheizten Ofen bei 180°C etwa 25-30 Minuten backen, bis der Filoteig goldbraun und knusprig ist.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Fleischzubereitung: Um zartes Rindfleisch zu erhalten, achten Sie darauf, dünn geschnittene Rindfleischstreifen zu verwenden. Sie können auch hochwertiges Fleisch wie Rinderfilet oder Rumpsteak wählen, da es besonders zart ist. Vergessen Sie nicht, das Fleisch vor dem Anbraten trocken zu tupfen, um eine bessere Bräunung zu erzielen. **2.** Saure Sahne: Die saure Sahne sollte erst gegen Ende der Zubereitung hinzugefügt werden, und das Gericht sollte nicht mehr stark gekocht werden, nachdem die saure Sahne eingemischt ist. Dies verhindert, dass die saure Sahne gerinnt oder ausflockt und sorgt für eine cremige Konsistenz der Sauce.

Rindfleisch-Stroganoff

Zubereitungszeit: ca. 35-45 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 600 g Rindfleisch, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 250 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 400 ml Rinderbrühe
- 200 ml saure Sahne
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Paprikapulver
- 2 EL Mehl
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. In einem großen, ofenfesten Bräter oder einer Pfanne das Öl erhitzen und die Rindfleischstreifen darin anbraten, bis sie rundherum braun sind. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
3. In derselben Pfanne Zwiebeln und Knoblauch anbraten, bis sie weich sind.
4. Die Champignons hinzufügen und weiter braten, bis sie goldbraun sind.
5. Tomatenmark und Paprikapulver hinzufügen und gut vermengen.
6. Das Mehl über die Gemüsemischung streuen und unter ständigem Rühren kochen, bis das Mehl eingearbeitet ist.
7. Die Rinderbrühe nach und nach unter Rühren hinzufügen, bis eine gleichmäßige Sauce entsteht.
8. Das angebratene Rindfleisch wieder in die Pfanne geben und in der Sauce erhitzen.
9. Die saure Sahne hinzufügen und alles gut vermengen. Bei niedriger Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch durchgewärmt ist.
10. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Bräter oder die Pfanne in den vorbereiteten Backofen stellen.
11. Etwa 25-30 Minuten backen, bis das Stroganoff leicht eingedickt ist und das Fleisch zart und durchgegart ist.
12. Mit frischer Petersilie garnieren und heiß servieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Verwenden Sie für diesen Apfel-Kartoffelauflauf süße Äpfel wie Gala, Braeburn oder Honeycrisp, da sie während des Backens ihre Süße behalten und dem Gericht eine angenehme Fruchtsüße verleihen. 2. Für zusätzlichen Crunch und Geschmack können Sie gehackte Nüsse oder Haferflocken über die Oberfläche streuen, bevor Sie den Auflauf backen. Dies verleiht dem Gericht eine knusprige Textur und einen nussigen Geschmack.

Apfel-Kartoffelauflauf

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 4 Äpfel, geschält, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten
- 200 g brauner Zucker
- 4 EL Butter, geschmolzen
- 2 TL Zimt
- 200 ml Apfelsaft

Zubereitung:

1. Eine Auflaufform einfetten und abwechselnd Kartoffelscheiben und Apfelscheiben schichten.
2. In einer Schüssel braunen Zucker, geschmolzene Butter, Zimt und Apfelsaft vermengen.
3. Die Zuckermischung gleichmäßig über die Kartoffel-Apfel-Schichten gießen.
4. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C etwa 45-50 Minuten backen, bis die Kartoffeln weich sind und die Oberfläche goldbraun ist.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Wenn der Blätterteig zu warm wird und schwierig zu handhaben ist, legen Sie ihn für kurze Zeit in den Kühlschrank, um ihn etwas zu festigen, bevor Sie ihn mit Pesto und Füllung bestreichen.
2. Sie können die Blätterteig-Schnecken nach dem Backen mit zusätzlichen frischen Basilikumblättern bestreuen, um das Aroma zu intensivieren und ihnen eine frische Note zu verleihen.

Herzhafte Blätterteig-Schnecken mit Pesto und Tomaten

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 Blätterteig-Rollen
- 200 g Pesto
- 150 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft und gehackt
- 100 g geriebener Mozzarella-Käse
- 2 EL gehackte frische Basilikumblätter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Eigelb (zum Bestreichen)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Die Blätterteig-Rollen ausrollen und jeweils mit Pesto bestreichen.
3. Die gehackten getrockneten Tomaten, Mozzarella-Käse und Basilikum darüber streuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die belegten Teigplatten vorsichtig aufrollen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
5. Die Schnecken auf ein Backblech legen, mit verquirltem Eigelb bestreichen und etwa 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
6. Warm servieren und genießen!

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Um die Zubereitungszeit zu verkürzen, können Sie bereits vorgekochte Linsen verwenden oder Linsen aus der Dose verwenden. Dadurch entfällt der Schritt des Linsenkochens und Sie sparen Zeit.
2. Wenn Sie möchten, dass der Auflauf besonders knusprig wird, können Sie die oberste Käseschicht kurz vor dem Ende der Backzeit unter den Grill stellen. Achten Sie jedoch darauf, den Auflauf dabei nicht aus den Augen zu lassen, da der Käse schnell bräunen kann.

Käsig-köstlicher Linsen-Lauch-Auflauf

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 300 g grüne oder braune Linsen
- 2 Stangen Lauch, in Ringe geschnitten
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 200 g geriebener Käse (z.B. Gouda)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Linsen nach Packungsanleitung kochen und abtropfen lassen.
2. In einer Pfanne Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anbraten, bis sie glasig sind.
3. Lauchringe hinzufügen und weitere 5 Minuten braten.
4. Linsen, Gemüsebrühe, Sahne und die Hälfte des geriebenen Käses hinzufügen. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die herzhafte Mischung in eine Auflaufform geben und großzügig mit dem restlichen Käse bestreuen.
6. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C etwa 20-25 Minuten backen, bis der Auflauf eine goldbraune und verlockende Kruste entwickelt hat.
7. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und dann in großzügigen Portionen servieren. Ein wahrer Genuss für Linsen- und Käseliebhaber!

Guten Appetit!



Tips & Tricks: 1. Um das Aroma der Taco-Füllung zu intensivieren, haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigene Taco-Gewürzmischung zusammenzustellen, indem Sie Kreuzkümmel, Paprika, Chilipulver und andere Gewürze nach Ihrem Geschmack kombinieren. Dadurch können Sie dem Gericht eine persönliche Note verleihen. 2. Achten Sie darauf, die Taco-Schalen nicht zu lange im Ofen zu belassen, da sie leicht zu knusprig werden und brechen können. Überwachen Sie sie sorgfältig und nehmen Sie sie heraus, sobald der Käse geschmolzen ist und die Schalen eine leicht goldene Färbung angenommen haben.

Rinder-Taco mit Avocado-Creme

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 8 große Taco-Schalen
- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 TL Taco-Gewürzmischung
- 200 g geriebener Cheddar-Käse
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 2 Avocados, in Scheiben geschnitten
- 150 g Sauerrahm

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. In einer Pfanne das Rinderhackfleisch bei mittlerer Hitze braten, bis es braun und krümelig ist. Dabei die gewürfelte Zwiebel und gehackten Knoblauchzehen hinzufügen und mitbraten, bis sie weich sind.
3. Die Taco-Gewürzmischung hinzufügen und alles gut vermengen. Nach Packungsanleitung Wasser hinzufügen und köcheln lassen, bis die Mischung eingedickt ist.
4. Die Taco-Schalen auf ein Backblech legen und den geriebenen Cheddar-Käse gleichmäßig in die Schalen füllen.
5. Die mit Rinderhackfleisch gefüllten Taco-Schalen etwa 5-7 Minuten im Ofen backen, bis der Käse geschmolzen und die Schalen knusprig sind.
6. Die knusprigen Tacos aus dem Ofen nehmen und mit gewürfelten Tomaten und Avocado-Scheiben garnieren.
7. Zum Schluss einen Löffel Sauerrahm über jede Taco-Schale geben.
8. Sofort servieren und genießen!

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Damit die Kohlrouladen beim Wickeln nicht reißen, haben Sie die Möglichkeit, die Blätter vorher kurz in kochendem Wasser zu blanchieren, um sie flexibler zu machen. Wenn dennoch Risse auftreten, können Sie die Rouladen behutsam mit Zahnstochern oder Küchengarn zusammenhalten. **2.** Für eine besonders aromatische Soße können Sie eine Mischung aus Gemüsebrühe und Tomatensauce über die Kohlrouladen gießen und sie anschließend vor dem Backen mit Aluminiumfolie abdecken. Dies trägt dazu bei, die Rouladen saftig zu halten und verstärkt den Geschmack. Falls gewünscht, können Sie die Soße vor dem Servieren abgießen und separat servieren.

Goldbraune Kohlrouladen mit deftiger Füllung

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 16 große Weißkohlblätter
- 800 g gemischtes Hackfleisch (Rind und Schwein)
- 2 Zwiebeln, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 200 g Reis
- 2 Eier
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 800 ml passierte Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Weißkohlblätter in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren, bis sie weich sind. Dann abtropfen und abkühlen lassen.
2. In einer Pfanne das Hackfleisch mit den gewürfelten Zwiebeln und gehackten Knoblauchzehen in Olivenöl anbraten, bis es braun und krümelig ist. Den Reis hinzufügen und kurz mitbraten.
3. Die Eier, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen und zum Hackfleisch-Reis-Gemisch hinzufügen. Alles gut vermengen.
4. Je ein Weißkohlblatt mit der Hackfleischmischung füllen und zu Rouladen aufrollen.
5. Die gefüllten Kohlrouladen in einen großen Bräter oder eine Auflaufform legen.
6. Die Gemüsebrühe und passierten Tomaten über die Rouladen gießen.
7. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C etwa 45-50 Minuten backen, bis die Rouladen durchgegart und die Oberfläche goldbraun ist.
8. Mit frisch gehackter Petersilie garnieren und servieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Achten Sie darauf, dass Ihre Schüssel und Ihr Mixer sauber und fettfrei sind, wenn Sie die Eiweiße schlagen. Fettreste können das Schlagen der Eiweiße beeinträchtigen, sodass sie nicht steif werden.
2. Wenn Sie die Himbeeren unter die Baiser-Masse heben, seien Sie vorsichtig, um die Himbeeren nicht zu zerdrücken. Dadurch behalten die Baiser ihre schöne rosarote Farbe und haben beim Servieren einen frischen Himbeergeschmack.

Himbeer-Weiße-schokoladen-Baiser

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 300 g frische Himbeeren
- 200 g weiße Schokolade
- 4 Eiweiß
- 200 g Zucker
- Eine Prise Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 120°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Die weiße Schokolade grob hacken und über einem Wasserbad schmelzen. Beiseite stellen und etwas abkühlen lassen.

3. Die Eiweiße in eine große, saubere Schüssel geben und mit einer Prise Salz steif schlagen. Nach und nach den Zucker einrieseln lassen und weiter schlagen, bis die Mischung glänzt und steife Spitzen bildet.

4. Die geschmolzene weiße Schokolade in die Eiweißmasse einrühren, bis alles gut miteinander vermengt ist.

5. Die Hälfte der Himbeeren vorsichtig unter die Baiser-Masse heben.

6. Mit einem Esslöffel kleine Baiser-Häufchen auf das vorbereitete Backblech

setzen, dabei genügend Abstand zwischen den Häufchen lassen.

7. Die restlichen Himbeeren gleichmäßig auf den Baiser-Häufchen verteilen.

8. Das Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben und die Baiser-Häufchen etwa 40-45 Minuten backen, bis sie außen knusprig und innen noch weich sind.

9. Die Baiser vorsichtig vom Backpapier lösen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

10. Servieren Sie die Himbeer-Weißschokoladen-Baiser als köstliches Dessert oder als süße Leckerei zu Kaffee oder Tee.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Verleihen Sie Ihrem Thunfisch-Nudelaufauf eine zusätzliche geschmackliche Dimension, indem Sie frische Kräuter wie Basilikum oder Petersilie über den Auflauf streuen, kurz bevor Sie ihn servieren. Die frischen Kräuter verleihen dem Gericht Frische und Farbe. **2.** Wenn Sie die Käsekruste besonders knusprig und goldbraun mögen, können Sie den Auflauf kurz vor dem Servieren für ein paar Minuten unter den Grill stellen. Achten Sie jedoch genau darauf, da der Käse schnell bräunen kann.

Thunfisch-Nudelaufbau

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 400 g Penne-Nudeln (oder Nudeln nach Wahl)
- 800 g Thunfisch in Wasser, abgetropft
- 400 ml Tomatensauce
- 200 g geriebener Cheddar-Käse
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 TL getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen, abtropfen lassen und in eine große Auflaufform geben.
2. In einer Pfanne die gewürfelte Zwiebel und gehackten Knoblauch in etwas Öl anbraten, bis sie glasig sind. Den abgetropften Thunfisch hinzufügen und kurz anbraten.
3. Die Tomatensauce und getrockneten Oregano in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
4. Die Thunfischmischung über die gekochten Nudeln in der Auflaufform gießen und gleichmäßig verteilen.
5. Den geriebenen Cheddar-Käse großzügig über den Auflauf streuen.
6. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180°C etwa 20-25 Minuten backen, bis er heiß ist und der Käse eine goldene Kruste entwickelt hat.
7. Vor dem Servieren einige Minuten abkühlen lassen, damit der Auflauf sich besser schneiden lässt.
8. Servieren und genießen!

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Für ein noch intensiveres Aroma können Sie das Paprikapulver leicht in der Pfanne anrösten, bevor Sie es zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben. Dadurch entwickelt das Paprikapulver ein tieferes und komplexeres Aroma. **2.** Wenn Sie Zeit sparen möchten, können Sie das Rindergulasch auch in einem Schnellkochtopf zubereiten. In diesem Fall verkürzt sich die Garzeit erheblich, und Sie können das zarte Gulasch viel schneller genießen.

Rindfleisch-Gulasch im Ofen

Zubereitungszeit: ca. 150-180 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1,5 kg Rindergulasch
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Paprikaschoten, in Streifen geschnitten
- 2 EL Paprikapulver
- 1 TL Kümmel
- 400 ml Rinderbrühe
- 400 ml passierte Tomaten
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160°C vorheizen.
2. Das Rindergulasch in einem großen Bräter in heißem Öl anbraten, bis es rundherum braun ist. Aus dem Bräter nehmen und beiseite stellen.
3. Die gewürfelten Zwiebeln und gehackten Knoblauchzehen im Bräter anbraten, bis sie weich sind.
4. Das Paprikapulver und den Kümmel hinzufügen und kurz anrösten.
5. Die Paprikastreifen hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Das angebratene Rindfleisch zurück in den Bräter geben und alles gut vermengen.
7. Mit Rinderbrühe und passierten Tomaten ablöschen.
8. Den Bräter abdecken und im vorgeheizten Ofen etwa 2-2,5 Stunden schmoren lassen, bis das Fleisch zart ist.
9. Vor dem Servieren abschmecken und nach Belieben mit frischer Petersilie garnieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Damit die Hähnchen-Cordon-Bleu-Rollen gleichmäßig und knusprig gebacken werden, können Sie sie vor dem Backen leicht mit Öl oder Butter bestreichen oder in einer heißen Pfanne von beiden Seiten mit etwas Öl anbraten, bevor sie in den Ofen kommen. **2.** Wenn Sie die Hähnchen-Cordon-Bleu-Rollen ohne Zahnstocher verschließen möchten, bietet sich die Verwendung von Küchengarn an, um die Enden der Rollen zu binden. Dies erleichtert das Servieren und verhindert, dass die Füllung während des Backens herausläuft. Denken Sie daran, das Küchengarn vor dem Servieren zu entfernen.

Hähnchen Cordon Bleu Rollen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 8 Hähnchenbrustfilets
- 8 Scheiben Schinken
- 8 Scheiben Emmentaler Käse
- 4 Eier, verquirlt
- 200 g Paniermehl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Hähnchenbrustfilets leicht plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Auf jedes Hähnchenfilet eine Scheibe Schinken und eine Scheibe Emmentaler Käse legen.
3. Die Hähnchenfilets vorsichtig aufrollen und mit Zahnstochern fixieren, um die Füllung zu verschließen.
4. Die Hähnchenrollen zuerst in verquirltem Ei und dann in Paniermehl wenden, sicherstellen, dass sie gleichmäßig paniert sind.
5. Die panierten Hähnchen-Cordon-Bleu-Rollen in einer Auflaufform anordnen.
6. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C etwa 25-30 Minuten backen, bis sie goldbraun und durchgegart sind.
7. Vor dem Servieren die Zahnstocher entfernen.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Damit der Filoteig während der Zubereitung nicht austrocknet, können Sie die Blätter mit einem leicht feuchten Küchentuch abdecken und nach Bedarf abwechselnd schichten und mit Butter bestreichen. 2. Für eine knusprige Note auf der Oberseite des Spinat-Ricotta-Strudels können Sie kurz vor dem Backen eine Prise grobes Salz oder Sesamsamen darüber streuen, um zusätzliche Textur und Geschmack zu erzielen.

Spinat-Ricotta Strudel

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 8 Blätter Filoteig
- 400 g frischer Spinat
- 250 g Ricotta-Käse
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 100 g geschmolzene Butter

Zubereitung:

- 1.** Den frischen Spinat waschen, grob hacken und abtropfen lassen.
- 2.** In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
- 3.** Den gehackten Spinat hinzufügen und 2-3 Minuten braten, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4.** Den Ricotta-Käse zur Spinatmischung geben und gut vermengen.
- 5.** Ein Blatt Filoteig auf einer sauberen Arbeitsfläche ausbreiten und leicht mit geschmolzener Butter bestreichen. Ein zweites Blatt darauflegen und mit Butter bestreichen. Diesen Vorgang wiederholen, bis Sie 4 Schichten haben.
- 6.** Die Spinat-Ricotta-Mischung gleichmäßig auf dem Filoteig verteilen, dabei etwa 5 cm vom Rand frei lassen.
- 7.** Die Seiten des Filoteigs über die Füllung klappen und den Strudel vorsichtig aufrollen, bis Sie eine kompakte Rolle erhalten.
- 8.** Den Strudel mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit der restlichen geschmolzenen Butter bestreichen.
- 9.** Im vorgeheizten Ofen bei 180°C etwa 25-30 Minuten backen, bis der Strudel goldbraun und knusprig ist.
- 10.** Den Spinat-Ricotta-Strudel aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und servieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Damit der Blätterteig in der Honig-Feigen-Tarte schön knusprig wird, ist es empfehlenswert, ihn vor dem Belegen mehrmals mit einer Gabel einzustechen. Dadurch wird verhindert, dass der Teig zu stark aufgeht und sorgt für eine gleichmäßige Backzeit. **2.** Wenn Sie Ihre Tarte besonders ansprechend präsentieren möchten, können Sie die halbierten Feigen auf dem Blätterteig in einem ansprechenden Muster anordnen, bevor Sie die Mandelblättchen und die Honigmischung hinzufügen. Auf diese Weise verleihen Sie Ihrer Tarte nicht nur eine ästhetische Note, sondern sorgen auch für eine gleichmäßige Verteilung der Zutaten.

Honig-Feigen-Tarte mit Mandeln

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1 Blätterteigrolle
- 8 reife Feigen, halbiert
- 200 g Honig
- 100 g Mandelblättchen
- 2 EL Orangenblütenwasser
- 1 Ei (zum Bestreichen)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Den Blätterteig vorsichtig ausrollen und auf das vorbereitete Backblech legen.
3. Mit einer Gabel den Teig mehrmals einstechen, um zu verhindern, dass er beim Backen aufgeht.
4. Die halbierten Feigen gleichmäßig auf dem Blätterteig verteilen, mit der Schnittseite nach oben.
5. Die Mandelblättchen über die Feigen streuen und leicht andrücken.
6. Den Honig und das Orangenblütenwasser in einem kleinen Topf erhitzen, bis sie gut vermischt sind und leicht flüssig werden.
7. Die Honigmischung über die Feigen und Mandeln gießen.
8. Das Ei verquirlen und den Blätterteig damit bestreichen.
9. Die Honig-Feigen-Tarte im vorgeheizten Ofen etwa 25-30 Minuten backen, bis der Blätterteig goldbraun und knusprig ist.
10. Vor dem Servieren leicht abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden und genießen!

Guten Appetit!



www.thepublishergang.com

Follow us

      [/thepublishergang](https://www.thepublishergang.com)