



KOCH LÖFFEL

Nr.24



EXCLUSIVE

INHALT

- | | | | |
|-------------------------------------|----------|------------------------------------|----------|
| • NÜTZLICHE KÜCHENTIPPS UND -INFOS | S. 4–5 | • DIE BESTEN TRICKS AUS DER PRAXIS | S. 26–27 |
| • BUFFALO-WINGS | S. 6–7 | • BAYERISCHES CURRY MIT LEBERKÄSE | S. 28–29 |
| • AVOCADO-CARPACCIO MIT TOFU | S. 8–9 | • BROKKOLI-HÄHNCHEN-QUICHE | S. 30–31 |
| • HACKFLEISCH-EMPANADAS MIT AIOLI | S. 10–11 | • MIE-NUDELSUPPE MIT HÄHNCHEN | S. 32–33 |
| • FRITTATA MIT WURZELGEMÜSE | S. 12–13 | • ROSENKOHL-SÜSSKARTOFFEL- GRATIN | S. 34–35 |
| • SÜSSE KNÖDELTEIG-WAFFELN | S. 14–15 | • MANDEL-SAHNE-PIE | S. 36–37 |
| • KÜRBIS-PASTINAKEN-CREMESUPPE | S. 16–17 | • SALAT- BOWL MIT HACKBÄLLCHEN | S. 38–39 |
| • WIRSINGTOPF MIT SÜSSKARTOFFEL | S. 18–19 | • RÜHREI-MUFFINS | S. 40–41 |
| • SCHNITZEL-SPIESSE MIT MANGO-SALSA | S. 20–21 | • SPITZKOHLSALAT MIT STREMELLACHS | S. 42–43 |
| • PASTA MIT WEISSKOHL UND CHORIZO | S. 22–23 | • NUDEL-AUFLAUF DELUXE | S. 44–45 |
| • KIRSCH-SKYR-DESSERT | S. 24–25 | • SÜSSKARTOFFEL-EINTOPF | S. 46–47 |

ANZEIGE

Klicken Sie sich durch:
FOOD
kiss 

Die große Vielfalt an
Rezept-Zeitschriften





Pilz-Geschenk aus der Küche

Ob für den eigenen Küchenbedarf oder als kulinarisches Mitbringsel: Fangen Sie die Aromen der Saison ein! Um ein feines Würzöl aus getrockneten Steinpilzen anzusetzen, mischen Sie 750 ml neutrales Speiseöl mit 12 g Trockenpilzen in einem verschließbaren Gefäß. An einem kühlen Ort drei Wochen ziehen lassen, absieben und mit Estragonstielen und Pilzen in Flaschen abfüllen. Lecker z.B. zu Pasta!

Passt zu Pastinaken

Die weißen süßlich schmeckenden Wurzeln harmonieren gut mit Kräutern, etwa Rosmarin, Thymian oder Petersilie. Gewürze wie Muskat, Ingwer, Knoblauch, Salz und Pfeffer verstärken ihr natürliches Aroma. Für eine süße Note können Sie auch einen Hauch von Zimt hinzufügen.

FLEISCH RICHTIG SCHNEIDEN

Fleisch – ob roh, gebraten, gekocht oder gegrillt – schneidet man quer zur Faser, am besten in einem Winkel von 90 Grad. Denn im Prinzip hat man es mit einem Bündel aus zahlreichen Muskelfasern zu tun, die von Bindegewebe zusammengehalten werden. Schneidet man parallel zu den Fasern, bleiben diese größtenteils intakt und sind schwer zu zerbeißen. Richtig geschnitten müssen nur die einzelnen Fasern voneinander getrennt und nicht die Fasern selbst zerteilt werden – was sich im Mund wunderbar zart anfühlt.

Konserven halten nicht ewig

Ob Büchse, Glas oder Beutel: Lange Haltbarkeit zeichnet konservierte Ware aus. Bei Lagertemperaturen von 8–19 °C gilt das aufgedruckte Mindesthaltbarkeitsdatum. Darauf achten, dass Dosen keinen gewölbten Boden bzw. Deckel haben oder rosten. Solche Produkte nicht mehr verwenden. Glaskonserven brauchen zudem einen dunklen Aufbewahrungsort, da Licht die Qualität der enthaltenen Lebensmittel verändert. Beim Einlagern ältere Ware nach vorne rücken und neue hinten einsortieren. Den Inhalt angebrochener Konserven in ein verschließbares Gefäß füllen, in den Kühlschrank stellen.

Turbos aus dem Tiefkühler

Für besonders eilige Koch-Notfälle lohnt es sich, Gemüse im Frostvorrat zu haben: Blattspinat, grüne Erbsen und Bohnen etwa oder Brokkoliroschen. Auch mit gehackten Tiefkühl-Kräutern kann man wertvolle Minuten sparen.

Süßkartoffeln schmecken roh

Das ist einer der wichtigsten Unterschiede zur normalen Kartoffel: Süßkartoffeln sind ungegart essbar, selbst wenn sie für die meisten Rezepte gekocht, gebraten oder gebacken werden. Kartoffeln können hingegen giftiges Solanin enthalten, das erst durch den Garprozess unschädlich gemacht wird.

Best of Blumenkohl

Unbedingt mal ausprobieren: Blumenkohl in Scheiben schneiden, im Ofen backen oder panieren und nach Schnitzel-Art braten. Wer mag, kann das weiße Gemüse auch fein raspeln, und dann roh als Salat essen oder aber die feinen Krümel sanft in der Pfanne anrösten.

WELCHE ASIA-NUDEL PASST WOZU?

Mie-Nudeln sind vielseitig und machen sich gut in Stir-Fry-Gerichten.

Ramen wird traditionell in Suppen mit Fleisch und Gemüse serviert.

Auch Udon passen prima zu herzhaften Eintöpfen.

Soba-Nudeln eignen sich für kalte Salate oder in Brühe. Reisnudeln findet man besonders häufig in der thailändischen und vietnamesischen Küche.

Zwiebeln schneiden? Nicht weinen!

Das Wichtigste: Ein wirklich scharfes Messer verwenden, außerdem Unterlage und Zwiebel anfeuchten und sich beim Schneiden nicht direkt über das Brettchen beugen. Darauf achten, mit den Fingern nicht ins Gesicht zu fassen. Die Hände im Anschluss gründlich mit warmen Wasser waschen.

Impressum

Instagram: @foodkissofficial

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

Geschäftsführung:
Kai Rose,
Nicole Schumacher

Chefredakteurin:
Britta Dewi

Bildredaktion:
Rachel Kaltenegger (Ltg.)

Layout:
Gudrun Merkel

Assistenz: Silke Pflüger

Text + Rezeptprüfung:
Dorothee Schaller,
Sindy Müller

Rezepte & Foodbilder:

FOODKISS:
Head of Operation & Finance:
Rachel Kaltenegger

Head of Production & Creative:
Britta Dewi

www.foodkiss.de

Tel. 07221/350 10

Textbearbeitung:
FOODkiss

Digitale Bildbearbeitung:
Klambt PIXELcircus
Markus Riether (Ltg.)

Vertrieb:
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:
Markus Klei (Ltg.)

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

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

Buffalo-Wings

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Für den Blauschimmelkäse-Dip: 60 g Blauschimmelkäse, 100 g Salat-Mayonnaise, 120 g Saure Sahne, 5 EL Milch, Pfeffer aus der Mühle

Für die Sauce: 80 g Butter, 2–3 EL Honig, 180 g scharfe Sauce (Fertigprodukt, z.B. Salsa oder Ketchup)

Für die Buffalo-Wings: 2 kg Hähnchenflügel, 2 EL Backpulver, 2 EL Paprikapulver (rosenscharf und edelsüß), 1–2 TL Salz, 1 Stauden Stangensellerie

ZUBEREITUNG

1 Für den Dip den Blauschimmelkäse zerbröckeln und mit der Mayonnaise, der Sauren Sahne und der Milch pürieren, mit Pfeffer würzen.

2 Butter und Honig in einem kleinen Topf zusammen mit der scharfen Fertsauce erhitzen.

3 Den Backofen auf 180 °C vorheizen, Backbleche mit Backpapier belegen.

Die Hähnchenflügel trocken tupfen. Backpulver, Paprikapulver und Salz mischen, die Hähnchenflügel damit würzen. Auf den Backblechen verteilen, in 30–40 Min. knusprig backen.

4 Den Stangensellerie waschen, putzen und in längere Stücke zum Dippen schneiden. Die Buffalo-Wings mit der Sauce mischen, mit dem Dip und den Selleriestangen servieren.





Avocado-Carpaccio mit paniertem Tofu

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

3–4 Bio-Limetten
3–4 EL Honig
Salz, Pfeffer aus der Mühle
120 ml Olivenöl
2 Avocados
1 kleiner Radicchio
100 g Pflücksalat
250 g Räuchertofu
3 EL Sojadrink
ca. 50 g Panko-Paniermehl

ZUBEREITUNG

1 Die Limetten heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Den Limettenabrieb und -saft mit dem Honig sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. 100 ml Öl langsam unterschlagen.
2 Avocados entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten und mit der Hälfte der Limetten-Vinaigrette beträufeln.

3 Radicchio und Pflücksalat waschen, trocken schütteln. Radicchio in feine Streifen schneiden. Die Blattsalate mit der restlichen Vinaigrette vermischen.
4 Den Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden. Erst im Sojadrink und dann im Panko-Paniermehl wenden. Die Tofuwürfel im übrigen erhitzen Öl von allen Seiten goldbraun braten.
5 Salat mit dem Panko-Tofu auf dem Avocado-Carpaccio anrichten.



Hackfleisch-Empanadas mit Limetten-Chili-Aioli

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Für den Teig: 400 g Weizenmehl (Type 550), 100 g weiche Butter, $\frac{1}{2}$ TL Salz, 1 Ei

Für die Füllung: 400 g Hackfleisch, 1 EL Olivenöl, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Cayennepfeffer, 1 TL Salz, 1 EL Tomatenmark, 100 g geriebener Käse
100 g Mais (Konserven)

Für die Aioli: 2 Knoblauchzehen, $\frac{1}{2}$ Bio-Limette, 100 g Salat-Mayonnaise
Chiliflocken, Salz

ZUBEREITUNG

1 Für den Teig Mehl, 200 ml kaltes Wasser, Butter und Salz verkneten, in Folie wickeln und ca. 30 Min. kaltstellen.

2 Für die Füllung das Hackfleisch im erhitzen Öl anbraten, mit Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz und Tomatenmark würzen. Käse und Mais untermischen und alles ca. 15 Min. abkühlen lassen.

3 Den Backofen auf 200 °C vorheizen, Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und mit einem runden Ausstecher (ca. 12 cm Ø) Kreise ausschneiden. Die Hackmischung auf eine Hälfte des Teiges geben. Das Ei verquirlen, die Teigränder damit bestreichen, zur Hälfte zusammenklappen und die Ränder mit Hilfe einer Gabel andrücken. Die Empanadas auf die vorbereiteten Backbleche legen und im Ofen in 20–25 Min. goldbraun backen.

4 Für die Aioli den Knoblauch abziehen und hacken. Die Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben und etwas Saft auspressen. Mayonnaise mit dem Knoblauch, Limettenabrieb und -saft verrühren und mit Chili und Salz abschmecken. Die Empanadas mit der Aioli servieren.

Frittata mit Wurzelgemüse

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Pastinaken, 2 Möhren, 2 Stangen Staudensellerie, 1 Knoblauchzehe
1–2 Zweige Rosmarin, 400 g Hörnchen nudeln, Salz, 2 EL Olivenöl, ½ Bund Petersilie
5 Eier, 120 ml Milch, Pfeffer aus der Mühle, Muskat, 50 g Parmesan

ZUBEREITUNG

1 Die Gemüse putzen und waschen. Pastinaken, Möhren und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und durchpressen, Rosmarin fein hacken. Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. Gemüsewürfel im erhitzen Olivenöl in einer Pfanne 3 Min. andünsten, Knoblauch und 1 TL Salz dazugeben und alles für weitere 3 Min. dünsten. Nudeln in ein Sieb abgießen, abschrecken und mit dem Gemüse in der Pfanne verrühren.

2 Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Bis auf einige Blätter zum Garnieren fein hacken. Die Eier mit Milch,

1 TL Salz , etwas Pfeffer und Muskat verquirlen. Den Parmesan fein reiben. 30 g Parmesan mit der Petersilie unter die Eiermischung rühren. Die Eiermischung über die Nudeln in der Pfanne gießen und durch Schwenken darin verteilen. Alles zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze in ca. 10 Min. stocken lassen. Wenn die Oberfläche nicht mehr glasig aussieht, ist die Frittata fertig. Die Frittata vorsichtig von Boden und Pfannenrand lösen und auf einen großen Teller gleiten lassen. Die Frittata in Stücke schneiden und auf vier Tellern anrichten. Mit dem restlichen Parmesan und der übrigen Petersilie bestreut servieren.





Süße Knödelteig-Waffeln mit Vanille-Birnen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Packung Kloßteig, halb und halb
(750 g; Fertigprodukt, aus dem Kühlregal)
1 Ei
60 g Zucker
2 kleine, feste Birnen
1 EL Butter
2 EL Honig
2 EL Zitronensaft
1 Vanilleschote
100 g frische Beeren (z.B. Erdbeeren)
2 EL Puderzucker zum Bestäuben
Außerdem: Pflanzenöl für das Waffeleisen

ZUBEREITUNG

- 1 Den Kloßteig mit dem Ei und Zucker vermengen. Von der Masse kleine Portionen abnehmen, zu flachen Bällchen formen und im geölten Waffeleisen nach und nach goldbraun ausbacken.
- 2 Die Birnen schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne in der heißen Butter kurz anschwitzen. Mit dem Honig beträufeln und karamellisieren. Mit Zitronensaft und etwas Wasser ablöschen und mit der aufgeschlitzten Vanilleschote kurz einkochen lassen. Beeren waschen, putzen, trocken tupfen.
- 3 Die Waffeln mit den Birnen auf Tellern anrichten und mit der Sauce beträufeln. Mit Beeren garnieren und mit Puderzucker bestäuben.

Kürbis-Pastinaken-Cremesuppe

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
1 Schalotte
1 kleiner Kürbis (z.B. Hokkaido)
2 Pastinaken
1 EL Butter
600 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Paprikapulver, edelsüß
Currypulver
Cayennepfeffer
200 g Schmand
30 g Kürbiskerne

ZUBEREITUNG

- 1 Den Ingwer schälen, die Schalotte abziehen. Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne und die Fasern entfernen. Die Pastinaken schälen und waschen. Alles in Würfel schneiden und in der erhitzten Butter andünsten.
- 2 Brühe und Milch angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 20 Min. garen. Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer, Paprika, Curry und Cayennepfeffer abschmecken. In Suppenschalen füllen, mit Schmand und Kürbiskernen garniert servieren.





Wirsingtopf mit Süßkartoffel

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 g Wirsing
1 Bund Suppengemüse
400 g Süßkartoffeln
1 Zwiebel
2 EL Pflanzenöl
1 EL gekörnte Gemüsebrühe
 $\frac{1}{4}$ TL Rosmarin, gerebelt
 $\frac{1}{2}$ TL Kümmel, ganz
100 g Schmand
Salz, Pfeffer aus der Mühle
50 g schwarze Olivenringe

ZUBEREITUNG

- 1 Den Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden. Suppengemüse und die Süßkartoffeln putzen, waschen bzw. schälen, jeweils in Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden.
- 2 Das Öl erhitzen. Wirsing, Suppengemüse, Süßkartoffeln und Zwiebel darin andünsten. Ca. 750 ml Wasser, Brühe, Rosmarin und Kümmel dazugeben und abgedeckt 25–30 Min. garen.
- 3 Den Eintopf mit Schmand verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Olivenringen garniert servieren.

Schnitzel-Spieße mit Mango-Salsa

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

16 kleine Schweineschnitzel (à ca. 40 g)

2 TL Currys

Salz, Pfeffer aus der Mühle

3 EL Weizenmehl (Type 550)

2 Eier (M)

80 g Cornflakes

4 EL Pflanzenöl

150 g Kirschtomaten

1 rote Chilischote

1 Avocado

1 Mango

3 EL Limettensaft

1 EL Olivenöl

3–4 Stiele Koriandergrün

Limetten zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Schnitzel trocken tupfen, nach Bedarf leicht plattieren. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden, dann mit verquirltem Ei und zerbröselten Cornflakes panieren. Auf Spieße stecken und in einer Pfanne im heißen Öl in ca. 10 Min. goldbraun braten.

2 Für die Salsa Tomaten und Chili waschen und putzen. Die Tomaten

würfeln, Chili in feine Ringe schneiden. Avocado und Mango schälen, entkernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Mit Chili, Tomaten, Limettensaft und Olivenöl vermengen, mit Salz abschmecken. Koriander waschen, trocken tupfen. Die Hälfte fein hacken und dann unter die Salsa mischen.
3 Spieße mit Salsa und Limettenecken anrichten und mit Koriander garnieren.





Pasta mit Weißkohl und Chorizo

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

400 g Bandnudeln
Salz
150 g Chorizo (spanische Knoblauch-Rohwurst)
250 g Weißkohl
150 g Kirschtomaten
20 g Schnittlauch
3 TL Olivenöl
1 TL Kümmel
1 TL Piment d'Espelette (franz. Chili-Pfeffer)

ZUBEREITUNG

- 1 Die Bandnudeln in Salzwasser nach Packungsaufschrift bissfest garen.
- 2 Chorizo in Scheiben schneiden. Kohl, Tomaten und Schnittlauch waschen. Kohl und Tomaten putzen, den Kohl in Streifen schneiden, die Tomaten halbieren und den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Ein paar Halme zum Garnieren übrig lassen.
- 3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Chorizo mit dem Kohl goldbraun braten. Mit Kümmel, Salz und Piment d'Espelette würzen und mit etwas Nudelkochwasser einige Minuten gar dünsten. Die Nudeln abtropfen lassen, mit den Tomaten und dem Schnittlauch unterschwenken und abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Schnittlauch garniert servieren.

Schwarzwälder Kirsch-Skyr-Dessert

ZUTATEN FÜR 8 DESSERTGLÄSCHEN:

Für den Biskuit: 3 Eier, 100 g Zucker, 80 g Weizenmehl (Type 550)
20 g Kakao, $\frac{3}{4}$ TL Backpulver

Für Kirsch-Skyrcreme: 1 Glas Schattenmorellen (Abtropfgewicht 350 g), 2 Pck. Vanillezucker, 20 g Speisestärke, 2 cl Kirschwasser
200 g Natur-Joghurt, 250 g Skyr, 40 g Zucker, 8 TL Schokoraspel

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Für den Biskuitboden Eier und Zucker dickschaumig aufschlagen. Mehl, Kakao und das Backpulver darüber sieben und untermischen. Teig auf dem vorbereiteten Backblech verstreichen und im Ofen in 8–10 Min. backen. Den Biskuit auf Backpapier stürzen, das Backpapier auf der Rückseite der Teigplatte abziehen und den Biskuit auskühlen lassen.

2 Die Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen und dabei den Saft auffangen.

Die Hälfte des Vanillezuckers mit der Speisestärke, dem Kirschwasser und dem aufgefangenen Kirschsaft verrühren und aufkochen. Den angedickten Kirschsaft zu den Kirschen geben, vermischen und abkühlen lassen.

3 Joghurt, Skyr, Zucker und den restlichen Vanillezucker verrühren. Aus dem Biskuit 16 Kreise (im Radius der Dessertgläser) ausschneiden, abwechselnd mit den angedickten Kirschen und der Skyrcreme in die Gläser schichten, mit Schokoraspeln bestreuen und bis zum Servieren kaltstellen.



Ordnung im Kühlschrank

Das Gerät verfügt über unterschiedliche Temperaturzonen – es macht Sinn, diese auch zu nutzen. Obst und Gemüse kommt ganz unten ins Gemüsefach, Fisch und Fleisch auf die unterste Ablage, da es hier am kältesten ist. Milchprodukte legt man am besten auf die mittlere Ablage, Käse und Speisereste auf die oberste. Eier, Butter, geöffnete Marmeladengläser und Getränke haben ihren Platz in der Tür.

Hier kommt ein Gemüse-Hack

Unter ein Pfund (500 Gramm) Hackfleisch kann man locker vier bis fünf Esslöffel fein geraspeltes Gemüse mischen, beispielsweise Möhre, Sellerie, Petersilienwurzel. Frikadellen, Fleischbällchen oder Hackbraten werden dadurch schön saftig. Auch ein guter Trick, um kleine oder große Gemüsemuffel zu überlisten!

Treviso unbedingt mal testen

Rot wie Radicchio, der Form nach aber Chicorée? Die Radicchio-Sorte, die nicht kugelrund ist, sondern längliche Blätter hat, heißt wie die italienische Provinz, in der sie bevorzugt kultiviert wird: Treviso. Das bittere Gemüse schmeckt in herbstlichen Salaten, passt prima zu Früchten und Nüssen, lässt sich aber auch braten, grillen und im Ofen gratinieren.

Pfannkuchen-Suppe

Streifen aus abgekühlten Pfannkuchen kennt jeder. Wie wär's mal mit Teigtupfen? Den (nicht zu flüssigen!) Teig dafür mit dem Spritzbeutel tropfenweise auf ein mit einem Bogen Backpapier belegtes Blech portionieren. Bei 180 Grad ca. 4 Min. backen und als putzige Suppeneinlage, z.B. in einer Gemüsebouillon servieren.

Wein: kostbar bis zum letzten Schluck

Angebrochene Flaschen lassen sich im kühlen Keller durchaus einige Wochen lagern. Bevor der gute Tropfen allerdings umschlägt und zu Essig wird, ist es besser, den Wein in kleinen Portionen einzufrieren. Eiswürfelformen sind ideal dafür. Ob rot oder weiß – aufgetaut verfeinert so ein Schluck Soßen und Desserts.

Garen im Salzmantel: Das ist das Prinzip

Fisch, Fleisch, Geflügel, Gemüse: Vieles lässt sich unter einer dicken Schicht grobem Salz auf dem Ofenblech garen. Durch die Ofenhitze verdunstet Feuchtigkeit aus dem Salz. Es entsteht eine harte Kruste, unter der das Gargut sanft vor sich hin schmort und dabei saftig und aromatisch bleibt. Benötigte Menge: etwa doppelt so viel Salz, wie das Gargut wiegt.

Für luftiges Kartoffelpüree

Am besten eine mehlig kochende Kartoffelsorte verwenden und nach dem Garen mit einem speziellen Stampfer zerdrücken oder mithilfe einer Kartoffelpresse zerkleinern. Rückt man den Knollen mit dem Mixer oder Pürierstab zu Leibe, löst sich zu viel Stärke aus den Zellen und das Püree wird kleistrig.

Auf die Tube drücken

So kommen Tomatenmark, Senf oder Mayo bis zum letzten Rest gut aus der Tube: das Behältnis flach auf den Tisch legen, je nach Füllzustand etwas glätten, dann mit einem Löffel vom Tubenende her bis zu der verschlossenen Öffnung glattstreichen. Oder die Tube auf den Tisch legen, glätten und das Ende flach über die Tischkante ziehen.



Bayerisches Curry mit Leberkäse und Mudeln

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 g Bandnudeln

Salz

300 g Leberkäse (am Stück)

1 Knoblauchzehe

1 rote Zwiebel

1 EL Pflanzenöl

3 EL Currys

Chiliflocken

250 ml Kokosmilch

2 EL Zitronensaft

2–3 Stiele Petersilie

ZUBEREITUNG

- 1 Die Bandnudeln nach Packungsaufschrift in Salzwasser bissfest garen.
- 2 Den Leberkäse würfeln. Knoblauch und Zwiebel abziehen, die Zwiebel in feine Streifen schneiden und den Knoblauch hacken.
- 3 Zwiebeln in einem Topf im heißen Öl glasig anschwitzen. Leberkäse mit dem Knoblauch zugeben und alles zusammen leicht goldbraun braten. Mit Curry und Chiliflocken würzen, die Kokosmilch mit etwas Nudelkochwasser hinzufügen. Einige Minuten leicht sämig köcheln lassen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
- 4 Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Nudeln abtropfen lassen und unter das Curry schwenken. Auf Tellern anrichten und mit der Petersilie und mit Chiliflocken bestreut servieren.

Brokkoli-Hähnchen-Quiche

ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM (CA. 28 CM Ø, 8 STÜCKE):

Für den Teig: 400 g Weizenmehl (Type 550), 1 TL Backpulver, 1 TL Salz
200 g Speisequark (20% Fett), 1 Ei, 60 ml Pflanzenöl plus Öl für die Form

Für den Belag und den Guss: 400 g Hähnchenschnitzel, 2 EL Pflanzenöl, Salz
Pfeffer aus der Mühle, 500 g Brokkoli, 6 rote Snackpaprika, 150 g würziger Käse
(z. B. Emmentaler), 200 g Frischkäse (natur), 3 EL gemischte Kräuter (gehackt, TK)
100 ml Milch, 3 EL Mehl, 4 Eier, 1 TL Senf, 1–2 TL gekörnte Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

1 Die Springform einölen. Für den Teig das Mehl, das Backpulver, Salz, den Quark, das Ei und das Öl zu einem glatten Teig verkneten, ausrollen und den Boden sowie den Rand (ca. 3 cm hoch) der Springform mit dem Teig auslegen.

2 Für den Belag die Hähnchenschnitzel trocken tupfen, in Stücke schneiden, in dem erhitzten Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Brokkoli waschen, in kleine Röschen zerteilen, Stiele schälen und würfeln, in leicht gesalzenem kochenden Wasser 6–8 Min. garen. Die Snackpaprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.

3 Für den Guss den Käse reiben und mit dem Frischkäse, den Kräutern, der Milch, dem Mehl, den Eiern, dem Senf und der Brühe verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

4 Den Guss mit dem Hähnchen, Brokkoli und den Snackpaprika vermischen, auf dem Teig verteilen und die Quiche im vorgeheizten Backofen ca. 40 Min. goldbraun backen.





Mie-Nudelsuppe mit Hähnchen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 kleine Pak Choi-Köpfe
3–4 Frühlingszwiebeln
1 große Möhre
200 g Hähnchenbrustfilet
1 l Hühnerbrühe
1 TL Salz
2 EL Sojasoße
1 EL Austernsoße
250 g Mie-Nudeln

ZUBEREITUNG

1 Pak Choi waschen, putzen, quer halbieren, dann längs in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Die Möhre waschen, putzen, schälen, in feine Streifen schneiden oder raspeln. Das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und würfeln. Die Hühnerbrühe in einem Topf aufkochen.

2 Gemüse, Hähnchenbrust, Salz, Soja- und Austernsauce dazu geben und alles für 5 Min. bei schwacher bis mittlerer Hitze köcheln lassen. Mie-Nudeln mit kochendem Wasser übergießen, 4–5 Min. ziehen lassen, durchrühren und in einem Sieb abtropfen lassen. Nudeln gleichmäßig auf Suppenschalen verteilen. Brühe, Gemüse und Hähnchen zum Servieren darüberschöpfen.

Rosenkohl-Süßkartoffelgratin mit Hackfleisch

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

50 g Parmesan
120 g Emmentaler
70 g Speck, gewürfelt
2 EL Pflanzenöl
4 Zwiebeln
400 g Hackfleisch
400 g Rosenkohl
500 g Süßkartoffeln
Salz
200 g Sahne
200 ml Milch
1 TL Dijon-Senf
 $\frac{1}{4}$ TL Thymian, gerebelt
Muskatnuss, gemahlen
Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Parmesan und Emmentaler reiben. Speck im erhitzten Öl anbraten. Die Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden, mit dem Hackfleisch zum Speck geben, alles zusammen anbraten.
- 2 Den Rosenkohl waschen, putzen, vierteln und in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Süßkartoffeln, Rosenkohl und die Zwiebel-Speckmischung in eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) geben.
- 3 Sahne, Milch, geriebenen Käse, Senf, Thymian sowie etwas Muskat, Salz und Pfeffer verquirlen, über dem Auflauf verteilen, im Ofen in 30–40 Min. backen.





Mandel-Sahne-Pie

ZUTATEN FÜR 1 BACKFORM (24–26 CM Ø, 8 STÜCKE):

110 g gemahlene Mandeln

200 g Sahne

120 g Puderzucker

2 Eier

1 Rolle Blätterteig (Fertigprodukt, ca. 375 g; aus dem Kühlregal)

Außerdem: Backpapier, Puderzucker zum Arbeiten

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 220 °C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Mandeln mit 1 EL Sahne, 80 g Puderzucker und 1 Ei im Mixer zu einer glatten Creme verarbeiten.

2 Den Blätterteig zwischen mit Puderzucker bestreutem Backpapier etwas dünner ausrollen, 2 Kreise (ca. 24 cm Ø) ausschneiden. Einen Blätterteigkreis auf das vorbereitete Backblech legen, mit der Mandelcreme bestreichen und dabei einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. Den zweiten Kreis auflegen und die Ränder vorsichtig andrücken.

3 Das zweite Ei verquirlen, die Pie damit bestreichen und mit 2 EL Puderzucker bestreuen. Mit einem Finger die Mitte markieren, dann mit einem scharfen Messer vorsichtig feine Linien nach außen ziehen. Die Pie im vorgeheizten Backofen in ca. 15 Min. goldbraun backen.

4 Etwas abkühlen lassen, dann mit dem übrigen Puderzucker bestäuben, dazu nach Belieben eine Schablone (z.B. einen Löffel) auflegen.

Bunte Salatbowl mit Hackfleischbällchen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 rote Zwiebel, 1 Salatgurke, 1 große Möhre, 400 g Rotkohl
400 g Kirschtomaten, 1 kleiner Kopfsalat, 5 EL Olivenöl,
4 TL mittelscharfer Senf, 150 ml Apfelessig 3 EL Honig, Salz, Pfeffer
½ Bund Petersilie, je 3–4 Stiele Stängel Basilikum und Dill
500 g gemischtes Hackfleisch, 1 Ei, 2 EL Paniermehl, 2 EL Rapsöl

ZUBEREITUNG

- 1** Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Die Gemüse putzen und waschen. Die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Die Möhre raspeln. Den Kohl in feine Streifen hobeln, die Tomaten halbieren. Die Gemüse jeweils separat in eine Schüssel geben. Den Salat waschen, trocken schleudern, kleiner zupfen und in Bowls verteilen.
- 2** Olivenöl, 3 TL Senf, Essig, Honig, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in einer Schale zu einem Dressing verrühren. Das Dressing gleichmäßig auf die Gemüse in den Schüsseln aufteilen und die Gemüse damit vermischen. Die Kräuter mittelfein hacken. Den Dill zum Gurkensalat geben, mit dem Basilikum den Tomatensalat verfeinern.
- 3** Zwiebelwürfel, Petersilie, den restlichen Senf (1 TL), Hackfleisch, Ei, Paniermehl, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer miteinander verkneten. Aus der Hackmasse Fleischbällchen formen und im erhitzten Rapsöl in ca. 8 Min. rundherum braun braten.
- 4** Gurken-, Möhren-, Kraut- und Tomatensalat auf dem Kopfsalat verteilen und mit den Hackbällchen toppen.





Rührei-Muffins

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK:

150 g Chorizo
2 Lauchzwiebeln
1 gelbe Paprikaschote
150 g Kirschtomaten
4–5 Stiele Petersilie
12 Eier
4 EL Sahne
Salz
Chiliflocken
150 g würziger geriebener Käse (z.B. Emmentaler, Bergkäse)
Außerdem: Olivenöl für die Muffinform

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Mulden der Muffinform mit Öl auspinseln. Die Chorizo klein würfeln. Lauchzwiebeln, Paprika, Tomaten und Petersilie abbrausen und putzen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, Paprika klein würfeln und die Tomaten vierteln. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und ein wenig zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest hacken.
- 2 Eier mit der Sahne verquirlen und mit Salz und Chili würzen. Chorizo, Lauchzwiebeln, Paprika und Petersilie mit dem Käse untermischen und auf die Mulden verteilen. Mit den Tomaten belegen und im Ofen in ca. 25 Min. goldbraun backen.
- 3 Rührei-Muffins aus der Form nehmen und mit der übrigen Petersilie garnieren. Nach Belieben mit Toastbrot servieren.

Spitzkohlsalat mit Stremellachs

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

3–4 Stiele Dill
4 EL Mayonnaise
4 EL Naturjoghurt
2 TL Meerrettich (aus dem Glas)
2 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl
3 TL Apfelessig
Salz, Pfeffer aus der Mühle
200 g Stremellachs
1 Spitzkohl
3–4 Stangen Staudensellerie
1 kleiner Apfel
2 EL Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG

- 1 Für das Dressing den Dill abbrausen, trocken tupfen, einige Spitzen zum Garnieren beiseite legen, den Rest hacken. Mit Mayonnaise, Joghurt, Meerrettich, Zitronensaft, Olivenöl und Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Stremellachs in Stücke zupfen. Den Spitzkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Selleriestangen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und grob raspeln.
- 3 Spitzkohl, Sellerie und Apfel mit dem Dressing vermischen. Mit dem Lachs und und mit Sonnenblumenkernen garniert servieren.





Nudel-Auflauf Deluxe

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

200 g Nudeln, z.B. Penne
2 Knoblauchzehen
1–2 Zweige Thymian
1 EL Paprikapulver, edelsüß
Salz, Pfeffer aus der Mühle
500 g Rinderhackfleisch
1 Zwiebel
50 g getrocknete Tomaten
80 g schwarze Oliven
2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
600 g stückige Tomaten (Konserven)
je $\frac{1}{2}$ TL Oregano und Basilikum, gerebelt
Zucker
130 g geriebener Käse (z.B. Pecorino, Parmesan)
Basilikum zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Den Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Knoblauch, Thymian, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mit dem Hackfleisch vermengen und zu kleinen Bällchen formen.

2 Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Die Oliven abtropfen lassen. Hackbällchen im erhitzten Öl anbraten, aus der Pfanne

nehmen. Zwiebel in die Pfanne geben und andünsten. Tomatenmark, stückige Tomaten und Kräuter zufügen, aufkochen und alles ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Sauce mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Hackbällchen, Nudeln, getrocknete Tomaten und Oliven mit der Tomatensauce mischen, in eine Auflaufform geben, mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen 30–35 Min. backen. Den Auflauf mit Basilikum garniert servieren.

Süßkartoffel-Eintopf

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

400 g Süßkartoffeln
400 g Lauch
2 Zwiebeln
30 g Ingwer
1 Zweig Rosmarin
4 EL Olivenöl
2 TL Fenchelsamen
1 Zimtstange
1 TL Chiliflocken
800 g gehackte Tomaten (Dose)
½ l Gemüsebrühe
300 g ungebrühte grobe Bratwurst
Salz
2 EL gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

- 1** Süßkartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in breite Ringe schneiden. Zwiebeln abziehen und grob würfeln, Ingwer schälen und fein hacken. Den Rosmarin waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und hacken.
- 2** Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln mit dem Ingwer darin andünsten. Fenchelsamen, Rosmarin und

Süßkartoffeln kurz mitbraten. Zimt, Chiliflocken, gehackte Tomaten und die Gemüsebrühe dazugeben und alles zugedeckt ca. 10 Min. garen.

- 3** Lauch zum Eintopf geben und 2 Min. mitgaren. Das Wurstbrät portionsweise aus der Pelle in den Eintopf drücken und 5 Min. darin gar ziehen lassen.
- 4** Den Eintopf mit Salz abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt geröstetes Brot.

