

## Partysnacks: Mediterranes Buffet

Klicken, Lesen, Weitermachen. So einfach geht das.

NGV

Rubrik	<b>Lifestyle</b>
Thema	<b>Party</b>
Umfang	<b>16 Seiten</b>
eBooklet	<b>00445</b>
Preis	<b>2,95 Euro</b>
Autor	<b>Naumann und Göbel Verlagsgesellschaft mbH</b>

Mit Hilfe von Fachbüchern kann man eine Menge lernen. Das ist gut. Wenn man genügend Zeit hat. Für die anderen Momente gibt es **eload24**: Digitale Bücher ohne jeden Ballast zu exakt definierten Themen, geschrieben von etablierten Fachautoren, unschlagbar preiswert und zum direkten Download. So bekommen Sie immer exakt die Informationen, die Sie wirklich brauchen. 24 Stunden am Tag.



**eload24 GmbH**

Blegistrasse 7  
CH-6340 Baar

info@eload24.com  
www.eload24.com

**Copyright © 2008 eload24 GmbH**

Alle Rechte vorbehalten.

Trotz sorgfältigen Lektorats können sich Fehler einschleichen. Autoren und Verlag sind deshalb dankbar für Anregungen und Hinweise. Jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist jedoch ausgeschlossen.

Copyright für Text, Fotos, Illustrationen:  
Naumann und Göbel Verlagsgesellschaft mbH

## Inhalt

Provenzalische Lammkoteletts .....	3
Gebackene Lammkoteletts .....	5
Kleine Éclairs mit Joghurt und roten Beeren .....	6
Éclairs .....	8
Tomaten-Quiche mit Oregano .....	9
Kalbsröllchen in Lavendel .....	10
Crêpes au cognac .....	12
Galettes mit Äpfeln .....	13
Galettes mit Fischfüllung .....	14
Crêpes mit Ziegenkäse und Äpfeln .....	15

Sonnengereifte Früchte, frisches Gemüse, aromatische Kräuter und goldgelbes Olivenöl verleihen Ihrer Party ein mediterranes Flair, das von den typischen Fleischgerichten aus dem Mittelmeerraum noch unterstrichen wird. Provenzalische Lammkoteletts, feine Tomaten-Quiches und fruchtig gefüllte Eclairs warten auf einen temperamentvollen Auftritt.



## Provenzalische Lammkoteletts



Für 4 Portionen

- 12 Lammkoteletts à ca. 75 g
- Saft und Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 4 El Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Rosmarinzweig

- ca. 6 schwarze Oliven
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 TL Butter
- 50 ml trockener Weißwein

**1** Lammkoteletts vom Fett befreien, da-  
bei auch die Knochen frei schaben und  
in eine Schale legen. Zitronenzesten mit dem  
Saft von 1/2 Zitrone und 2 EL Olivenöl ver-  
rühren. Knoblauch schälen und dazupressen.  
Rosmarin waschen, trocken schütteln und  
fein gehackt dazugeben. Marinade über die  
Lammkoteletts verteilen und abgedeckt min-  
destens 30 Minuten ziehen lassen.

**2** Oliven entsteinen und klein würfeln.  
Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Koteletts aus der Ma-  
rinade nehmen, die Gewürze abstreifen und beiseite stellen. Koteletts mit Salz und Pfe-  
fer würzen. Restliches Olivenöl mit Butter

erhitzen, Koteletts darin bei mittlerer Hitze  
etwa 3 Minuten braten. Die Koteletts sollen  
innen noch rosa sein.

**3** Bratensatz mit dem Wein aufkochen.  
Marinade, Oliven und Petersilie hinzu-  
fügen und alles einkochen lassen. Koteletts  
anrichten, die Mischung auf die Mitte der Ko-  
teletts verteilen. Warm oder kalt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (plus Zeit zum Marinieren)  
Pro Portion ca. 528 kcal/2216 kJ  
39 g E, 40 g F, 2 g KH

## Gebackene Lammkoteletts



Für 4 Portionen

- 12 Lammkoteletts à ca. 75 g
- Salz, Pfeffer
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Gemüsezwiebel
- 4 Tomaten
- 2 kleine Zucchini
- 1-2 El gehackter Majoran

- 2 El Olivenöl
- 2 El Paniermehl
- Öl für die Form

- 1** Backofen auf 175 °C vorheizen. Lammkoteletts in eine feuerfeste, gefettete Form legen. Fleisch salzen, pfeffern, Knoblauch schälen, zerdrücken und die Koteletts damit einreiben.
- 2** Zwiebel schälen und halbieren. Tomaten und Zucchini waschen, Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden.
- 3** Das Gemüse auf die Koteletts schichten, salzen, pfeffern und mit Majoran bestreuen. Das Öl darüber trüpfeln und mit Paniermehl bestreuen. Im Backofen etwa 20 Minuten schmoren lassen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Garzeit)  
Pro Portion ca. 668 kcal/2804 kJ  
60 g E, 45 g F, 7 g KH

## Kleine Éclairs mit Joghurt und roten Beeren



Für ca. 20 Stück

- 100 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 40 g Butter
- 2 Eier
- 6 Blatt weiße Gelatine
- 2 unbehandelte Orangen

- 100 g Zucker
- 1 Ei Orangenlikör
- 300 g Joghurt
- 200 ml Sahne
- 400 g rote Beeren z.B. Erdbeeren, Himbeeren und Johannisbeeren



**1** Aus 125 ml Wasser, Mehl, Salz und Butter einen Brandteig zubereiten. 1 Ei untermischen, das restliche Ei unter den kalten Teig rühren. Backofen auf 225 °C vorheizen.



**2** Mit einem Spritzbeutel je 2 etwa 4 cm lange Streifen nebeneinander auf ein bemehltes Backblech spritzen.

**3** Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C 10 Minuten backen, Hitze auf 175 °C reduzieren und 20 Minuten weiter backen. Den Backofen zwischendurch nicht öffnen. Herausnehmen, waagerecht aufschneiden und auskühlen lassen.



**4** Für die Mousse die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Orangen waschen, abtrocknen und Schale abreiben. Früchte auspressen und den Orangensaft mit Zucker zu Sirup einkochen. Ausgedrückte Gelatine darin auflösen, Likör untermischen und die Masse kalt rühren.

**5** Joghurt unterheben und die Masse leicht gelieren lassen. Sahne steif schlagen, darunter heben und mit einem Spritzbeutel in die Eclairs füllen.

**6** Beeren putzen, waschen und abtropfen lassen. Erdbeeren entkelchen. In Eclairs füllen und Deckel auflegen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Backzeit)  
Pro Stück ca. 115 kcal/481 kJ  
3 g E, 6 g F, 12 g KH

## Éclairs



Für ca. 16 Stück

- 100 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 40 g Butter
- 2 Eier
- 5–6 El Mokkaglasur

**1** Aus 125 ml Wasser, Mehl, Salz und Butter einen Brandteig zubereiten. 1 Ei untermischen, restliches Ei unter den kalten Teig rühren.

**2** Backofen auf 225 °C vorheizen. Mit einem Spritzbeutel 4 cm lange Streifen auf ein bemehltes Backblech spritzen.

**3** Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C 10 Minuten backen, Hitze auf 175 °C reduzieren und 20 Minuten weiter backen. Den Backofen zwischendurch nicht öffnen. Eclairs herausnehmen und auskühlen lassen. Anschließend mit Mokkaglasur bestreichen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Backzeit)

Pro Stück ca. 56 kcal/233 kJ

2 g E, 3 g F, 5 g KH

## Tomaten-Quiche mit Oregano



Für 4 Portionen

- 250 g Mehl
- Salz
- 125 g Butter
- 1 Ei
- Für die Füllung:
  - 5–6 gehackte Zwiebeln

- 40 g Butter
- 100 g geräucherter Bauchspeck
- 300 g Tomaten
- Pfeffer
- Für den Guss:
  - 4 Eier
  - 200 ml Sahne
  - 1/2 Bund Oregano
  - Fett für die Form

**1** Mehl mit Salz, Butter und Ei zu einem Teig kneten. Teig in ein feuchtes Tuch wickeln und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen.

**2** Für die Füllung Zwiebeln in Butter glasig dünsten. Speck würfeln, mitbraten und abkühlen lassen. Tomaten 30 Sekunden mit kochendem Wasser überbrühen, anschließend häuten, Stielansatz und Kerne entfernen und grob würfeln. Mit der Speckzwiebelmischung vermischen, salzen und pfeffern.

**3** Teig ausrollen und in 4 gefettete Quicheform legen. Einen Rand hochziehen, Teig mehrmals einstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 10 Minuten vorbacken.

**4** Speckzwiebelmischung auf dem Teigboden verteilen. Für den Guss Eier und Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Oregano waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen, grob hacken und unter den Guss heben. Guss über die Quiche verteilen und im Backofen etwa 20 Minuten backen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Ruhe- und Backzeit)

Pro Portion ca. 828 kcal/3475 kJ

22 g E, 59 g F, 53 g KH

## Kalbsröllchen in Lavendel



*Für 4 Portionen*

- 100 g Pecorino
- 8 kleine Kalbsschnitzel, á ca. 80 g
- 3 El Paprikamark
- 8 Scheiben Parmaschinken
- 3 El Öl, 5 Stiele Petersilie
- 4 El Lavendelblüten
- 5 El Sherry

- 250 ml Kalbsfond oder leichte Hühnerbrühe
- Salz, Pfeffer
- etwas Majoran zum Garnieren
- 8 Holzspießchen



Paprikamark gleichmäßig bestreichen und mit je 1 Scheibe Parmaschinken belegen.



Das Öl stark erhitzen und die Fleischröllchen rundherum scharf darin anbraten.

**1** Vom Pecorino mit einem Sparschäler 8 dünne Scheiben abholzen, restlichen Pecorino fein reiben. Die kleinen Kalbsschnitzel mit dem

**2** Den geriebenen Pecorino darüber streuen, alles zu einer festen Rolle aufrollen und mit einem gewässerten Holzspießchen fest stecken.



**3** Die Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken. Mit dem Lavendel zum Fleisch geben. Den Sherry mit dem Kalbsfond oder der Brühe angießen, Röllchen etwa 6 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Die Röllchen warm stellen und den Fond einreduzieren lassen. Die Röllchen anrichten, mit der Sauce beträufeln und mit den Käsespänen belegen. Mit etwas gewaschenem Majoran garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 300 kcal/1260 kJ

44 g E, 11 g F, 2 g KH

## Crêpes au cognac



Für 4 Portionen

- 300 g Mehl
- 4 Eier
- Salz
- 500 ml Milch
- 2 El zerlassene Butter
- 8 cl Cognac
- Zucker zum Bestreuen

**1** Das Mehl mit den Eiern, 1 Prise Salz und der Milch zu einem glatten Teig verrühren. So viel Wasser darunter schlagen, dass er dünnflüssig ist.

**2** Die zerlassene Butter mit dem Cognac darunter rühren. Teig zugedeckt 20 Minuten quellen lassen. Backofen auf 50 °C vorheizen.

**3** Aus dem Teig in einer ungefetteten Pfanne 12 sehr dünne Crêpes ausbacken. Herausnehmen und jeden Crêpes dick mit Zucker bestreuen. Im Backofen warm halten, damit aus dem Zucker Sirup wird.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten (plus Zeit zum Quellen und Backzeit)

Pro Portion ca. 468 kcal/1964 kJ  
19 g E, 16 g F, 60 g KH

## Galettes mit Äpfeln



Für 4 Portionen

- 250 g Buchweizenmehl
- 2 Eier
- Salz
- 750 ml Cidre
- 3 säuerliche Äpfel
- 2 El Butter
- Crème fraîche
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Das Mehl mit den Eiern, 1 kräftigen Prise Salz und dem Cidre zu einem glatten Teig verrühren. Teig zugedeckt mindestens 20 Minuten quellen lassen.

**2** Aus dem Teig in einer ungefetteten Crêpespfanne 12 kleine dünne Pfannkuchen ausbacken und warm halten.

**3** Die Äpfel waschen, abtrocknen und das Kerngehäuse ausstechen. Äpfel in Ringe schneiden und in heißer Butter weich braten. Apfelringe in einer Schale anrichten. Die Crème fraîche glatt rühren und dick mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen. Die Crêpes dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Zeit zum Quellen und Backen)

Pro Portion ca. 370 kcal/1554 kJ

8 g E, 9 g F, 62 g KH

## Galettes mit Fischfüllung



Für 4 Portionen

- 100 g Buchweizenmehl
- Salz
- 2 El Eier
- 250 ml Milch
- 2 Zwiebeln

- 40 g Butter
  - 400 g weißes Fischfilet
  - 4 El Zitronensaft
  - Pfeffer
  - 100 g saure Sahne
  - 2 El Tomatenmark
  - 1 TL Paprikapulver
  - 1 El gehackte Kräuter
- 1** Das Mehl mit einer kräftigen Prise Salz, Eiern und der Milch verquirlen. Den Teig 20 Minuten quellen lassen.
- 2** Die Zwiebeln schälen, klein würfeln und in 1 El Butter glasig dünsten. Das Fischfilet darauf legen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer bestreuen. Zugedeckt bei geringer Hitze etwa 10 Minuten garen lassen.
- 3** In einer ungefetteten Crêpespfanne aus dem Teig nacheinander 12 sehr dünne Pfannkuchen ausbacken. Die saure

Sahne mit dem Tomatenmark, dem Paprikapulver und den Kräutern verquirlen. Den gegarten Fisch zerflücken und alles mit der Sahnesauce vermischen. Die Galettes damit füllen und anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Quellen und Backen)

Pro Portion ca. 378 kcal/1586 kJ

27 g E, 18 g F, 28 g KH

## Crêpes mit Ziegenkäse und Äpfeln



Für 4 Portionen

- 300 g Mehl
- 4 Eier, Salz
- 500 ml Milch
- 1 El zerlassene Butter
- 8 cl Calvados

- 2 Äpfel
- 2 Ei Butter
- 200 g Ziegenkäse
- 1 Msp. Thymianblättchen

**1** Das Mehl mit den Eiern, 1 Prise Salz und der Milch zu einem glatten Teig verrühren. So viel Wasser darunter schlagen, dass der Teig dünnflüssig ist. Die zerlassene Butter mit dem Cognac dazugeben und darunter rühren, Teig zugedeckt mindestens 20 Minuten quellen lassen. Den Backofen auf 50 °C vorheizen.

**2** Aus dem Teig in einer ungefetteten Pfanne 12 sehr dünne Crêpes ausbacken. Im vorgeheizten Backofen bei 50 °C warm halten.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Zeit zum Quellen und Backen)

Pro Portion ca. 535 kcal/2247 kJ  
31 g E, 16 g F, 61 g KH

# Viel guter Rat für 3 Euro monatlich

## Die neue Flatrate von eload24

Das ist ein Wort: Sie bekommen ein ganzes Jahr freien Zugang zu allen eBooklets bei eload24, Sie können laden, lesen, ausdrucken, ganz wie es Ihnen beliebt. Da werden Sie ganz schön zu tragen haben, denn unser eBooklet-Programm ist groß und wird laufend erweitert.

Unsere neue Flatrate24 kostet einmalig 36,- €, schon sind Sie für ein ganzes Jahr dabei. Das sind gerade mal 3,- € im Monat – und lohnt sich: Selbst, wenn Sie nur ein einziges eBooklet der preiswertesten Kategorie im Monat laden, sparen Sie unterm Strich schon mindestens 10,- € im Vergleich zum Einzelkauf. Garantiert.

Tausende Kunden haben dieses Angebot schon wahrgenommen, profitieren auch Sie dauerhaft. Wenn Sie nach Ablauf des Flatrate-Jahres weitermachen wollen, dann brauchen Sie nichts zu tun: das Flatrate-Abonnement verlängert sich automatisch. Bis Sie es beenden.

Kaufen Sie unsere Flatrate24 jetzt. Und schon einige Augenblicke später steht Ihnen unser gesamtes Sortiment uneingeschränkt zur Verfügung: Packen Sie mal richtig zu!