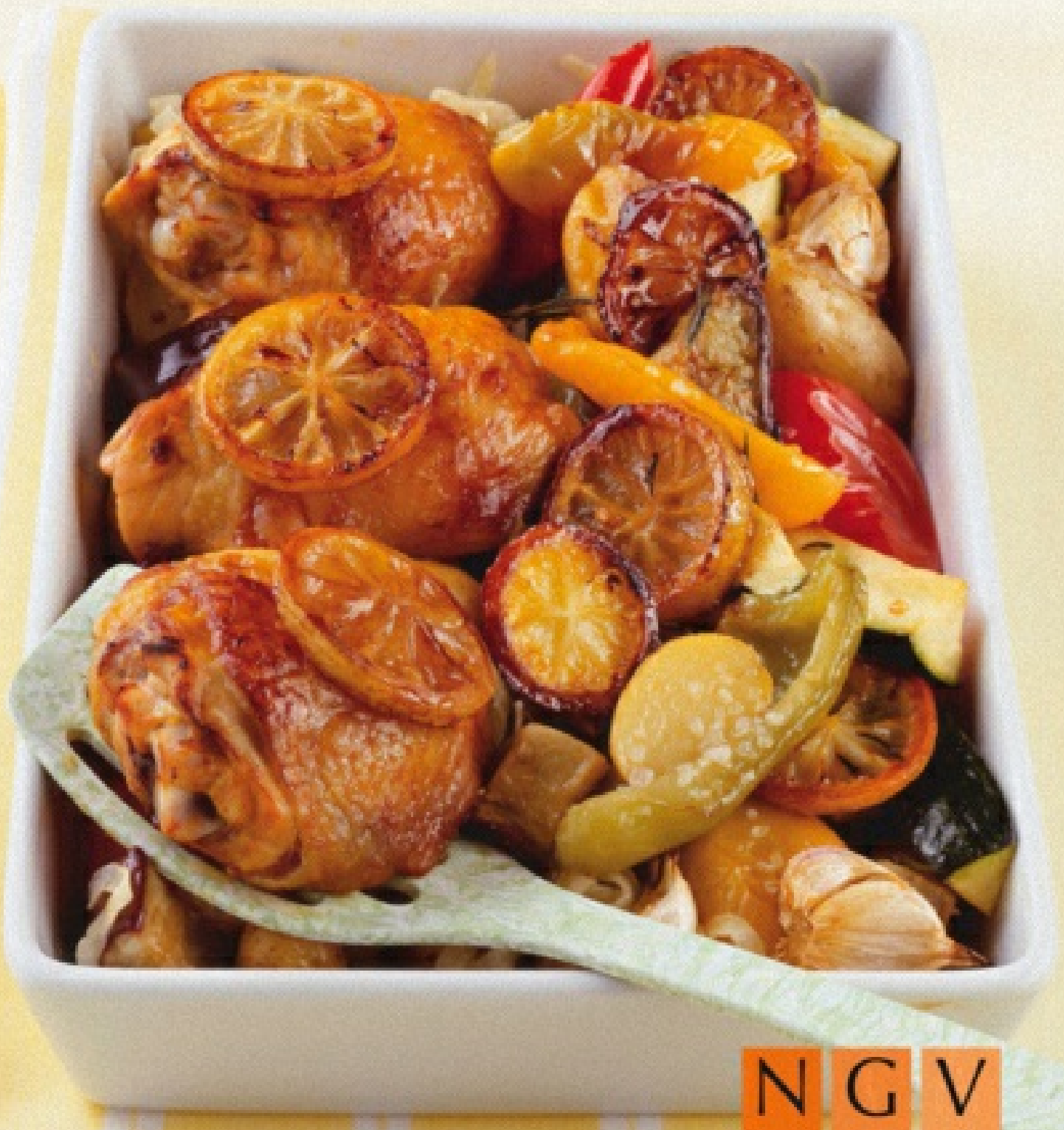


Ofengerichte

Einfach, praktisch und unübertroffen gut



Ofengerichte

Ob Sonntagsbraten, Auflauf, Pizza oder Gratin, für Gäste oder zur Resteverwertung – Ofengerichte sind wahre Multitalente! Sie garen praktisch von alleine, sind einfach vor- und zuzubereiten und schmecken Groß und Klein.

In diesem Buch präsentieren wir Ihnen die beliebtesten Klassiker und raffinierte neue Kreationen aus dem Ofenrohr. So ist entspanntes Kochen garantiert!

© Naumann & Göbel
Verlagsgesellschaft mbH, Köln
Rezeptfotos: TLC Fotostudio
Coverfoto: StockFood/L. Ellert
Alle Rechte vorbehalten

www.naumann-goebel.de

Ofengerichte

Inhalt

Einleitung

Snacks & Suppen

Pizza, Quiche & Co.

Aufläufe & Gratins

Gemüse satt

Fleisch & Geflügel

Fisch

Sonntagsbraten

Süßes





Multitalent Ofen

Mit Ofengerichten lässt sich die ganze Bandbreite einer Mahlzeit, von der kleinen Vor- bis zur süßen Nachspeise abdecken. Solisten, die für sich allein ein nahrhaftes Hauptgericht bilden, sind im Ofen-Repertoire ebenso vertreten wie Teamplayer, die sich am liebsten in Gesellschaft weiterer Leckereien präsentieren.

Kochen im Backofen ist, wenn man den Umgang damit kennt und beherrscht, ein Kinderspiel. Was immer man der Hitze in der Röhre anvertraut, wird dort völlig eigenständig vollendet. Welch ein Komfort: Während der Auflauf im Ofen vor sich hin brutzelt, ist die Küche schon wieder aufgeräumt; während das Stück Rindfleisch sich in einen saftigen Braten verwandelt, ist auf dem Herd Platz, um leckere Beilagen zu kreieren; während das gehaltvolle Hauptgericht im Ofen sanft vor sich hin gart, hat der Koch alle Zeit der Welt, sich entspannt der Familie oder lieben Gästen zu widmen – der Backofen erledigt derweil die Arbeit!

Unkompliziert und köstlich – Aufläufe und Gratins

Aufläufe und Gratins gehören zweifellos zu den beliebtesten Ofen-Klassikern. Während ein Auflauf, vom französischen Begriff „Soufflé“ abgeleitet, ursprünglich eine eher leichte, lockere Eiermasse mit untergehobenen Kräutern oder Gemüse war, entwickelte sich daraus im Laufe der Zeit ein durchaus

nahrhaftes, oft deftiges Gericht, einem Gratin in Zusammensetzung und Schichtung der Zutaten nicht unähnlich. Beide, Gratin wie Auflauf, können aus frischen Zutaten hergestellt werden; besonders schnell und unkompliziert geht es, wenn alle Bestandteile blanchiert oder vorgegart sind. Für ein Gratin zwingend ist das Überbacken: Semmelbrösel oder geriebener Käse bilden eine knusprigbraune Oberfläche, die für so manchen Genießer das Leckerste überhaupt am ganzen Gratin darstellt.

Vielseitig und köstlich – Braten

Auch bei der Zubereitung von Braten erweist sich der Ofen als zuverlässiger Partner: Wenn der Braten schön scharf angebraten und das Geflügel lecker gefüllt ist, erledigt der Backofen den Rest. Einzig ein wenig Geduld ist vonnöten, denn ausreichende Garzeit und, ganz wichtig, einige Minuten Ruhezeit vor dem Schneiden oder Tranchieren sind das Erfolgsgeheimnis für alle Fleischgerichte aus dem Backofen.

Diven im Ofenrohr – Soufflés

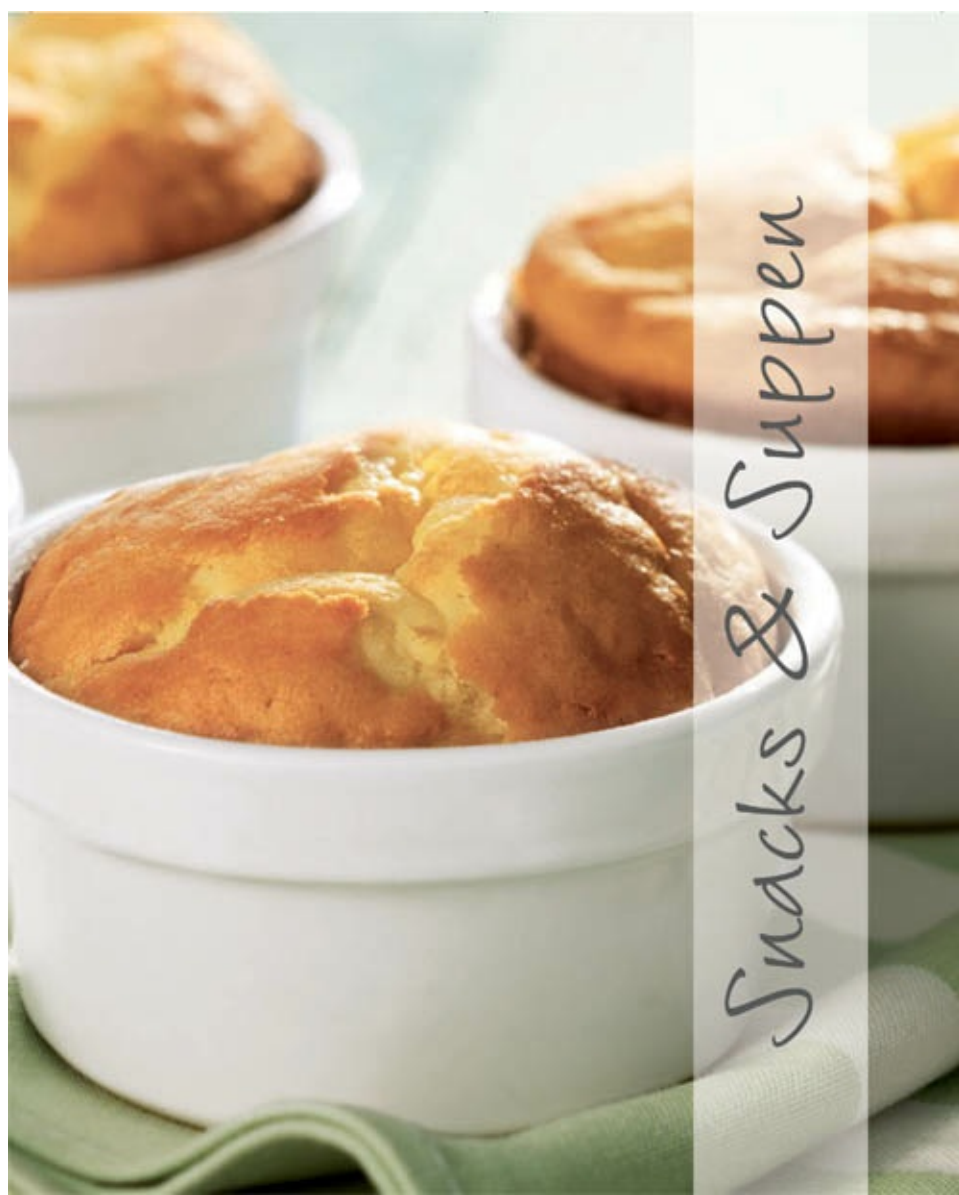
Das Soufflé erfordert von allen Ofengerichten wohl am ehesten eine gewisse Routine, da es sich gern ein bisschen ziert, ehe es so luftig-leicht auftritt, wie man es von ihm erwartet. Vor allem braucht es sorgfältigste Vorbereitungen und ungestörte Intimität im Ofen, um sich am Ende ordentlich aufzuplustern. Jedes ungenaue Abmessen der Zutaten, jeder nicht auf den Punkt geschlagene Eischnee und vor allem das allzu frühe, neugierige Öffnen der Backofentür können da fatale Folgen haben, zumindest für die Optik. Kleiner Trost für die ersten, vielleicht noch nicht so perfekten Übungsrunden: Das Soufflé schmeckt auch, wenn das Aussehen vielleicht noch zu wünschen übrig lässt!

Heiß und süß – Desserts

Manchmal muss es einfach etwas Süßes sein. Warum auch nicht: Mit einem süßen Auflauf als Alternative zu einer herzhaften Hauptmahlzeit kann man bei kleinen und großen Naschkatzen jede Menge Pluspunkte sammeln. Und auch als Nachspeise nach einem leichten Hauptgang machen Desserts aus dem Ofen eine gute Figur.

Gutes Gelingen und guten Appetit!





Snacks & Supper

Gefüllte Pilze

mit Gorgonzola

Für 4 Portionen

450 g TK-Spinat
12 Riesenchampignons
1/2 Bund Frühlingszwiebeln
250 g Gorgonzola
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
gemahlene Muskatnuss
1/2 Bund Petersilie
Fett für die Form

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Backen)
Pro Portion ca. 375 kcal/1575 kJ 19 g E, 31 g F, 3 g KH

- 1** Den Spinat auftauen lassen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Die Pilze putzen, feucht abreiben, die Stiele herausnehmen und klein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- 2** Den Gorgonzola zerbröckeln. Die Crème fraîche mit Gorgonzola, Spinat, Pilzstielen und Frühlingszwiebeln mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 3** Die Mischung in die Pilze füllen und in eine gefettete Auflaufform setzen. Im Ofen etwa 35 Minuten backen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Pilze mit Petersilie bestreut servieren.





Blätterteigtaschen

mit Raclette

Für 4 Portionen

400 g frischer Blätterteig in der Rolle

1 Eigelb

350 g Raclettekäse

1 TI gemahlener Kümmel

3 El Crème fraîche

2 El frisch gehackter Schnittlauch

Salz, Pfeffer

Mehl für den Teig

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Backen)

Pro Portion ca. 702 kcal/2948 kJ 22 g E, 55 g F, 28 g KH

- 1** Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Den Blätterteig mit Mehl bestäuben und in Dreiecke schneiden (Seitenlänge ca. 15 cm). Das Eigelb verquirlen und die Teigländer damit bestreichen.
- 2** Den Raclettekäse in kleinere Dreiecke als den Blätterteig schneiden und in die Mitte jedes Dreiecks legen.
- 3** Den Teig zusammenlegen, gut festdrücken, mit Eigelb bestreichen und mit Kümmel bestreuen. Im Ofen etwa 20 Minuten backen.
- 4** Die Crème fraîche mit dem Schnittlauch, Salz und Pfeffer verrühren und zu den Käsetaschen servieren.

Honig–Drumsticks

mit Chili

Für 8 Portionen

6 El flüssiger Honig

6 El Ketchup

1 El Sojasauce

1 rote Chili

1 Knoblauchzehe

150 g Frühlingszwiebeln

1,5 kg Hähnchenunterkeulen (Drumsticks)

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Marinieren und Garen)

Pro Portion ca. 365 kcal/1533 kJ 35 g E, 21 g F, 9 g KH

1 Für die Marinade Honig und Ketchup mit der Sojasauce in einer großen Schüssel glatt rühren. Die Chili waschen, entkernen und fein hacken, den Knoblauch schälen und durchpressen, die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Alles miteinander vermengen.

2 Die Drumsticks waschen, trocken tupfen und mit der Marinade bestreichen. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

3 Am Partytag die Drumsticks aus der Marinade nehmen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und auf der 2. Schiene von unten im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 30 bis 35 Minuten garen.





Backofen–Tortilla

mit Gemüse

für 4 Personen

2 Knoblauchzehen
4 Frühlingszwiebeln
1 grüne Paprika
1 rote Paprika
2 El Öl
3 gegarte Kartoffeln
5 Eier
75 g saure Sahne
150 g geriebener Hartkäse
2 El Schnittlauchröllchen
Salz, Pfeffer
Öl für die Form

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Zeit zum Backen)
Pro Portion ca. 523 kcal/2195 kJ 23 g E, 42 g F, 15 g KH

1 Eine eckige Auflaufform (ca. 18 × 25 cm) mit Alufolie auslegen und mit etwas Öl einfetten. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.

2 Knoblauch schälen, Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Die Paprikaschoten putzen, waschen, trocknen und klein würfeln.

3 Das Öl erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin andüsten, den Knoblauch dazupressen. Die Paprikawürfel unterheben. Alles etwa 8 Minuten dünsten, dann abkühlen lassen.

4 Die Kartoffeln pellen, klein würfeln und mit dem Pfannengemüse vermischen. Die Eier verquirlen, mit saurer Sahne, Käse und Schnittlauch vermischen. Die Pfannenmischung unterheben, salzen und pfeffern.

5 Alles in die Auflaufform füllen und glatt streichen. Tortilla etwa 35 Minuten backen. Die Mischung sollte auch innen gestockt sein.

6 Tortilla herausnehmen, in Würfel schneiden und servieren. Dazu passt grüner Salat.

Irish Stew

klassisch zubereitet

Für 4 Portionen

700 g Lammfleisch ohne Knochen

2 weiße Rüben

3 Möhren

2 Zwiebeln

3 Lauchstangen

1 Bund glatte Petersilie

3 Thymianzweige

1 Salbeizweig

1 Lorbeerblatt

2 El Olivenöl

250 ml Weißwein

1,25 l Lammfond

600 g Kartoffeln

200 g Weißkraut

Salz, Pfeffer

einige Spritzer Worcestersauce

Petersilie zum Garnieren

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Schmoren und Garen)

Pro Portion ca. 472 kcal/1982 kJ 59 g E, 7 g F, 35 g KH

1 Das Fleisch waschen, trocken tupfen, von Haut, Fett und Sehnen befreien und würfeln. Die weißen Rüben und Möhren waschen, schälen und würfeln, die Zwiebeln schälen, den Lauch putzen, waschen, trocken schütteln und beides in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Thymian, Salbei und Lorbeerblatt waschen, trocken schütteln und zusammenbinden. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.

2 Das Öl in einem Bräter erhitzen und die Fleischwürfel von allen Seiten gut anbraten. Zwiebeln, Möhren, Rüben und Lauch zugeben und mit Wein und Fond ablöschen. Das Gewürzsträußchen in den Eintopf legen und diesen im Ofen abgedeckt etwa 60 Minuten garen.

3 Kartoffeln schälen und würfeln. Den Kohl waschen, in Streifen schneiden

oder hobeln. Nach 30 Minuten Garzeit die Kartoffeln zum Eintopf geben, nach etwa 55 Minuten die Kohlstreifen dazugeben.

4 Nach dem Garen das Gewürzsträußchen entfernen und den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken. Mit Petersilie garnieren und servieren.





Jakobsmuscheln

im Gemüsebeet

Für 4 Portionen

125 g Stangensellerie
1/2 rote Paprikaschote
1/2 Bund Frühlingszwiebeln
2 El Paniermehl
100 g Butter
3 El Sahne
Salz, Pfeffer
Tabasco
1/2 TI Senfkörner
200 g Jakobsmuscheln
Öl für die Förmchen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Backen)

Pro Portion ca. 445 kcal/1869 kJ 33 g E, 16 g F, 21 g KH

1 Den Stangensellerie, die Paprikaschote und die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

2 Das Gemüse mit dem Paniermehl, der geschmolzenen Butter und der Sahne mischen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Spritzer Tabasco und den zerstoßenen Senfkörnern mischen.

3 Ofenfeste Förmchen mit Olivenöl einfetten, dann das Jakobsmuschelfleisch hineingeben und die Gemüsemischung darauf verteilen. Im Ofen etwa 30 Minuten überbacken.

Gratinierte Garnelen

mit Grappa

Für 4 Portionen

3 Schalotten
3 Knoblauchzehen
3 El Olivenöl
2 Tl getrockneter Oregano
2 Dosen Tomaten in Würfeln (à 400 g)
1 Tl brauner Zucker
250 ml Weißwein
2 cl Grappa
Salz, Pfeffer
400 g Garnelen
250 g frisch geriebener Parmesan
Butter für die Form

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Kochen und Backen)

Pro Portion ca. 507 kcal/2129 kJ 42 g E, 27 g F, 12 g KH

1 Die Schalotten schälen und in Ringe schneiden, die Knoblauchzehen schälen und zerdrücken. Das Olivenöl erhitzen und die Schalotten mit den Knoblauchzehen darin andünsten. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

2 Den Oregano und die Dosentomaten zugeben, etwas einkochen lassen. Den Zucker und den Weißwein hinzufügen und um ein Drittel einkochen. Den Grappa angießen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Garnelen schälen, den Darm entfernen, waschen, trocken tupfen und mit der Sauce in eine gebutterte feuerfeste Form geben. Den Parmesan darüberstreuen und im Ofen etwa 15 Minuten überbacken.





Hackfleischrolle

im Blätterteig

Für 4 Portionen

1 Paket TK-Blätterteig (450 g)
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
2 Tomaten
1 Dose Kidneybohnen (400 g)
1 Dose Mais (400 g)
400 g gemischtes Hackfleisch
2 Eier
Salz, Pfeffer
1/2 TI Cayennepfeffer
1/2 TI edelsüßes Paprikapulver
2 El frisch gehackter Kerbel

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Zeit zum Backen)
Pro Portion ca. 1158 kcal/4864 kJ 42 g E, 62 g F, 109 g KH

- 1 Die Blätterteigplatten auftauen lassen. Knoblauch und Zwiebel schälen und hacken. Tomaten waschen, trocknen, von den Stielansätzen befreien und würfeln. Bohnen und Mais abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.
- 2 Das Gemüse mit Hackfleisch, 1 Ei, Gewürzen und Kerbel mischen. Das zweite Ei trennen. Aus vier Blätterteigplatten Rechtecke ausrollen und an den Rändern mit Eiweiß bestreichen. Die Hackmischung darauf verteilen, den Teig zusammenklappen und die Ränder festdrücken.
- 3 Aus dem restlichen Blätterteig Verzierungen bilden, die Unterseite mit dem restlichen Eiweiß bestreichen und den Teig damit dekorieren. Eigelb verquirlen und Teigrollen einstreichen.
- 4 Den Blätterteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Ofen etwa 40 Minuten backen. Danach in Scheiben schneiden und mit Salat servieren.

Auberginenrollen

mit Hackfleisch

Für 4 Portionen

2 große Auberginen
Salz
6 El Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 g Rinderhackfleisch
2 El Tomatenmark
6 El Rotwein
Pfeffer
1 TI Rosenpaprika

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Zeit zum Schmoren und Backen)
Pro Portion ca. 335 kcal/1407 kJ 27 g E, 22 g F, 6 g KH

1 Die Auberginen putzen und längs in Scheiben schneiden. Für 20 Minuten in Salzwasser legen. Anschließend mit Küchenpapier trocken tupfen. 3 El Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten.

2 Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und hacken. In 2 El heißem Olivenöl dünsten. Hackfleisch hinzufügen und braten. Tomatenmark, 125 ml Wasser, Rotwein und die Gewürze zugeben. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.

3 Auberginenscheiben mit der Hackmasse belegen, zusammenrollen und feststecken. In eine Auflaufform setzen, mit dem restlichen Öl bestreichen und im Ofen etwa 25 Minuten backen.





Zwiebelsuppe

mit Weißbrot

Für 4 Portionen

300 g Gemüsezwiebeln

6 El Butter

250 ml Weißwein

750 ml Hühnerbrühe

Salz, Pfeffer

4 Scheiben Weißbrot

3 El frisch gehackte Petersilie

250 g frisch geriebener Emmentaler

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (plus Zeit zum Kochen, Rösten und Backen)

Pro Portion ca. 435 kcal/1827 kJ 20 g E, 27 g F, 16 g KH

- 1** Die Gemüsezwiebeln schälen und fein hacken. 4 El Butter erhitzen und die Gemüsezwiebeln darin andüsten. Den Weißwein und die Hühnerbrühe dazugießen und alles etwa 5 Minuten köcheln.
- 2** Mit Salz und Pfeffer würzen und bei geringer Hitze etwa 25 Minuten weiterköcheln lassen. Den Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen.
- 3** Das Weißbrot mit der restlichen Butter bestreichen und im Ofen knusprig backen.
- 4** Die Petersilie zur Zwiebelsuppe geben und auf feuerfeste Suppentassen verteilen. Die gerösteten Brote darauflegen und mit dem Emmentaler bestreuen. Im Ofen bei gleicher Temperatur etwa 10 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Gulaschsuppe

mit Paprika

Für 4 Portionen

400 g Rindfleisch
3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 El Rapsöl
2 grüne Paprikaschoten
1/2 rote Chilischote
Salz, Pfeffer
2 TI Rosenpaprika
3 El Tomatenmark
3 El Mehl
1 l Fleischbrühe
je 1 TI getrockneter Thymian und Majoran
5 El Sahne
Worcestersauce

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Braten und Garen)
Pro Portion ca. 236 kcal/991 kJ 21 g E, 12 g F, 18 g KH

- 1** Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden, die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen und in Ringe schneiden bzw. hacken. Das Rapsöl erhitzen und die Fleischwürfel darin von allen Seiten gut anbraten. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe zugeben und mitschmoren.
- 2** Den Backofen auf 160 °C (Umluft 140 °C) vorheizen. Die Paprikaschoten putzen, waschen, trocken tupfen und würfeln. Die Chilischoten waschen, entkernen und hacken, beides zum Fleisch geben und 5 Minuten mitschmoren. Mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika würzen.
- 3** Das Tomatenmark einrühren, Mehl über das Fleisch stäuben, kurz rösten und mit der Fleischbrühe ablöschen. Mit Thymian und Majoran würzen.
- 4** Die Suppe im Ofen etwa 60 Minuten garen. Sahne unterrühren und die Suppe mit einigen Spritzern Worcestersauce abschmecken.





Spargelsoufflé

mit Lachs

Für 6 Portionen

250 g grüner Spargel

250 ml Gemüsebrühe

100 g geräucherter Lachs

2 El Paniermehl

25 g Butter

3 El Mehl

50 g frisch geriebener Gouda

Salz

weißer Pfeffer

1 Msp. Muskat

3 Eier

3 El Sahne

Butter für die Förmchen

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

Pro Stück ca. 200 kcal/840 kJ 10 g E, 14 g F, 5 g KH

1 Den Spargel waschen, unteres Drittel schälen, hartes Ende abschneiden und den Rest in mundgerechte Stücke schneiden. Den Spargel in der Gemüsebrühe etwa 5 Minuten garen, dann herausnehmen und die Gemüsebrühe beiseitestellen.

2 Den geräucherten Lachs in feine Streifen schneiden. Den Backofen auf 180 °C vorheizen und die Souffléförmchen mit etwas Butter einfetten und mit Paniermehl bestreuen.

3 In einem kleinen Topf die Butter erhitzen, das Mehl anschwitzen und unter Rühren ca. 200 ml Gemüsebrühe dazugießen. Die Sauce so lange köcheln lassen, bis sie andickt und cremig wird. Den Käse darin schmelzen lassen, dann den Topf vom Herd nehmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4 Die Eier trennen. Eigelb nacheinander mit der Sahne in die nicht mehr kochende Creme rühren. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die Masse heben.

5 Spargelstücke und Lachsstreifen mit der Soufflémasse mischen und alles auf die 6 Förmchen verteilen. Auf mittlerer Schiene etwa 30 Minuten backen, bis die Soufflés aufgegangen sind.

Hackfleisch–Soufflé

mit grünem Spargel

Für 4 Portionen

400 g grüner Spargel

Salz

2 El Olivenöl

400 g Rinderhackfleisch

Pfeffer

1 El edelsüßes Paprikapulver

30 g Butter

30 g Mehl

200 ml Milch

1/2 TI gemahlene Muskatnuss

5 Eier

2 El Sahne

Butter für die Förmchen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Zeit zum Braten und Backen)

Pro Portion ca. 453 kcal/1903 kJ 34 g E, 31 g F, 11 g KH

1 Spargel waschen, Enden abschneiden, das untere Drittel schälen, die Stangen in wenig Salzwasser garen und bis auf einige Spargelköpfe zum Garnieren in dünne Scheiben schneiden. Öl erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten. Spargel hinzufügen, 5 Minuten schmoren, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und beiseitestellen.

2 Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Milch ablöschen. Die Sauce 5 Minuten köcheln, bis sie cremig wird, dann mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und vom Herd nehmen. Eier trennen, Eigelb und Sahne in die Creme rühren. Eiweiß steif schlagen und unter die abgekühlte Masse heben.

3 Hackfleisch-Spargel-Masse mit der Eiercreme vorsichtig vermengen und in gefettete Förmchen füllen. Im Ofen etwa 20 Minuten backen, nach 10 Minuten auf 170 °C (150 °C) herunterschalten. Soufflé mit den Spargelspitzen garniert servieren.





Brokkoli–Hack–Quiche

mit Pinienkernen

Für 20 Stücke

200 g Mehl
100 g Butter
Salz
500 g Brokkoli
1 Ei Öl
200 g gemischtes Hackfleisch
Pfeffer
2 El geröstete Pinienkerne
200 ml Sahne
3 Eier
gemahlene Muskatnuss
Fett für die Form

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Ruhen, Garen und Backen)
Pro Stück ca. 148 kcal/622 kJ 5 g E, 11 g F, 8 g KH

- 1** Aus Mehl, Butter, 1/2 TL Salz und 2–3 El kaltem Wasser einen glatten Teig zubereiten, in Folie wickeln und im Kühlschrank ca. 40 Minuten ruhen lassen.
- 2** Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Stiele schälen und würfeln. Gemüse in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.
- 3** Teig ausrollen und eine gefettete Springform (28 cm Ø) damit auslegen. Einen Rand hochziehen. Hackfleisch und Brokkoli auf dem Teig verteilen. Die Kerne darüberstreuen. Sahne mit Eiern verquirlen und mit den Gewürzen abschmecken. Über die Quiche gießen und im Ofen etwa 40 Minuten backen.





Feta–Hack–Quiche

mit schwarzen Oliven

Für 20 Stücke

200 g Mehl
100 g Butter
Salz
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 Ei Öl
400 g Lammhackfleisch
100 g schwarze Oliven ohne Stein
Pfeffer
je 1/2 Tl getrockneter Oregano und Thymian
1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
250 g Feta
6 eingelegte milde grüne Peperoni
Fett für die Form

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Ruhen, Schmoren und Backen)
Pro Stück ca. 160 kcal/672 kJ 9 g E, 10 g F, 8 g KH

1 Aus Mehl, Butter, Salz und 3 Ei Wasser einen Mürbeteig herstellen und wie oben beschrieben zubereiten.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken und in 1 Ei heißem Öl glasig dünsten. Das Hackfleisch hinzufügen und krümelig braten. Die Oliven hacken und unterheben. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken. Die Tomaten mit Saft darunterheben und die Flüssigkeit zur Hälfte einkochen lassen.

3 Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Den Teig ausrollen und eine eingefettete Springform (28 cm Ø) damit auslegen. Einen Rand hochziehen. Die Hackfleisch-Tomaten-Masse auf den Teig geben. Schafskäse zerkrümeln, Peperoni in Ringe schneiden. Beides über der Hackmasse verteilen. Das restliche Öl darüberträufeln. Quiche im Ofen etwa 40 Minuten backen.

Hacktorte

mit Wirsing

Für 16 Stücke

200 g Mehl

4 Eier

125 g Butter

Salz

250 g Wirsing

2 Ei Öl

250 g gemischtes Hackfleisch

Pfeffer, Cayennepfeffer

600 g Tomaten

250 ml Sahne

50 g geriebener Appenzeller

Öl für die Form

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Ruhen, Schmoren und Backen)

Pro Stück ca. 228 kcal/958 kJ 8 g E, 17 g F, 11 g KH

- 1** Aus Mehl, 1 Ei, Butter, 2 Ei Wasser und 1 Prise Salz einen glatten Teig zubereiten und abgedeckt etwa 30 Minuten kalt stellen.
- 2** Wirsing putzen, harten Strunk entfernen, waschen und die Blätter in Streifen schneiden. 2 Ei Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten. Wirsing hinzufügen und 3 Minuten mitschmoren. Würzen. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.
- 3** Den Teig ausrollen und eine geölte Springform (26 cm Ø) damit auslegen, einen Rand hochziehen. Die Hack-Kohl-Masse daraufgeben. Tomaten von den Stielansätzen befreien und in Scheiben schneiden. Auf der Masse verteilen.
- 4** Sahne und restliche Eier verquirlen, mit dem Käse mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Kuchen geben. Die Hacktorte etwa 40 Minuten im Ofen backen.





Spargelquiche

mit Mürbeteig

für 4 Personen

300 g Mehl
1 TI Zucker
1 TI Salz
200 g Butter
4 Eier
800 g weißer Spargel
100 ml Sahne
150 ml Milch
Salz
Pfeffer
50 g frisch geriebener Parmesan
2 EI frisch geschnittenen Schnittlauch
Fett für die Form

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Zeit zum Garen, Backen und Ruhen)
Pro Stück ca. 243 kcal/1021 kJ 8 g E, 14 g F, 2 g KH

- 1** Aus Mehl, Zucker, Salz, Butter und 1 Ei einen Mürbeteig zubereiten, in Folie wickeln und für 30 Minuten kalt stellen.
- 2** Den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden entfernen. In kochendem Salzwasser bissfest garen. Herausnehmen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.
- 3** Eine Springform (Ø 24 cm) einfetten und mit dem ausgerollten Teig auslegen. Etwa 2 cm Rand stehen lassen. Die Spargelstücke darauflegen. Restliche Eier, Sahne, Milch verquirlen und würzen. Über den Spargel gießen und den Käse darüberstreuen. Im Ofen etwa 30 Minuten backen.
- 4** Spargelquiche mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

Flammkuchen

nach Elsässer Art

Für 20 Stücke

430 g Mehl

Salz

6 El Öl

2 Gemüsezwiebeln

250 g durchwachsener Speck

200 g saure Sahne

200 g Crème fraîche

Pfeffer

1/2 TI Paprikapulver

1/2 Bund Petersilie

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Ruhen, Schmoren und Backen)

Pro Stück ca. 155 kcal/651 kJ 5 g E, 6 g F, 17 g KH

1 Das Mehl mit 1 Prise Salz und 4 El Öl gut verrühren, dann 250 ml kaltes Wasser zugeben und alles zu einem glatten, weichen Teig verkneten. In Folie gewickelt ca. 30 Minuten kühl ruhen lassen.

2 Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Speck würfeln. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsezwiebeln mit dem Speck darin etwa 5 Minuten schmoren. Den Backofen auf die höchste Stufe vorheizen.

3 Den Teig dünn ausrollen, auf ein gefettetes Backblech legen, die Ränder etwas hochdrücken. Saure Sahne und Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver mischen und über dem Teig verteilen. Darüber Zwiebelringe und Speckwürfel geben.

4 Im Ofen etwa 8 Minuten backen, bis er Blasen wirft. Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Den Flammkuchen mit gehackter Petersilie bestreut servieren.





Quiche Lorraine

ganz klassisch

Für 1 Springform (12 Stück)

125 g Butter
200 g Mehl
Salz, Pfeffer
150 g Schinken
200 g Schinkenspeck
4 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Schnittlauch
7 Eier
200 g frisch geriebener Emmentaler
150 ml Sahne
50 ml Milch
Mehl für die Arbeitsfläche
Fett für die Form

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Zeit zum Ruhen und Backen)
Pro Stück ca. 364 kcal/1528 kJ 19 g E, 25 g F, 13 g KH

- 1** Die Butter mit Mehl, 3 El kaltem Wasser und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verkneten und an einem kühlen Ort etwa 1 Stunde abgedeckt ruhen lassen.
- 2** Schinken und Schinkenspeck würfeln. Die Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und hacken. Mit Schinken und Speck mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und hacken. Unter die Masse heben.
- 3** Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Den Teig ausrollen, mit den Händen in eine gefettete Springform (24cmØ) legen, einen Rand hochziehen. Die Schinkenmasse darauf verteilen.
- 4** Die Eier mit dem Emmentaler, der Sahne und der Milch verrühren und über den Schinken geben. Die Quiche im Ofen etwa 50 Minuten backen.

Pizzatörtchen

mit Auberginen und Oliven

Für 4 Portionen

450 g Mehl
1 Päckchen Trockenhefe
1 Prise Zucker
Salz
6 El Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Aubergine
Pfeffer
1 El getrockneter Oregano
100 g Ricotta
75 g schwarze Oliven
Mehl für die Arbeitsfläche
Fett für die Förmchen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Gehen, Schmoren und Backen)
Pro Portion ca. 547 kcal/2297 kJ 15 g E, 16 g F, 84 g KH

1 Das Mehl in eine Schüssel sieben, die Trockenhefe mit Zucker, 1/2 TL Salz, 5 El Olivenöl und 250 ml lauwarmem Wasser verrühren und mit dem Mehl zu einem festen Teig verarbeiten. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.

2 Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und hacken. Restliches Olivenöl erhitzen und beides darin glasig dünsten. Die Aubergine putzen, waschen und würfeln. Zu der Zwiebel geben und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Abgedeckt etwa 5 Minuten schmoren, dann vom Herd nehmen. Ricotta unter die abgekühlten Auberginen rühren und abschmecken.

3 Den Teig in 8 Teile teilen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und auf 8 runde, gefettete Förmchen (12 cm Ø) verteilen. Weitere 10 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen.

4 Die Ricotta-Auberginen-Masse auf den Teig geben, die Oliven in Scheiben schneiden und darüber verteilen. Die Pizzatörtchen im Ofen etwa 20 Minuten

backen.





Pizza

mit Rucola und Schinken

Für 4 Portionen

500 g Mehl
42 g Hefe
Zucker
Salz
6 El Olivenöl
2 Dosen Pizzatomaten
2 Knoblauchzehen
1 El getrockneter Oregano
Pfeffer
200 g geriebener Gouda
Fett für das Blech
75 g Parmaschinken
1 Bund Rucola
50 g geriebener Parmesan
Fett für das Blech

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

Pro Portion ca. 665 kcal/2793 kJ 33 g E, 25 g F, 75 g KH

1 Das Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde hineindrücken und die Hefe hineinbröckeln, ca. 30 ml lauwarmes Wasser und 1 Prise Zucker zugeben und mit Mehl bedecken. 15 Minuten gehen lassen. Dann 1/2 TL Salz, 3 El Olivenöl und 100 ml lauwarmes Wasser zugeben und alles zu einem Hefeteig kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa 60 Minuten gehen lassen.

2 Den Backofen auf 225 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Den Teig auf einem gefetteten Backblech dünn ausrollen. Die Pizzatomaten mit den geschälten und klein gehackten Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und dem getrockneten Oregano mischen und auf den Teig streichen.

3 Den Gouda darüberstreuen und mit restlichem Öl beträufeln. Die Pizza im Ofen etwa 20 Minuten backen. Parmaschinken hauchdünn schneiden, den Rucola waschen, trocken schütteln und zerzupfen. Nach dem Backen die Pizza mit Parmaschinken und Rucola belegen. Mit Parmesan bestreuen und

servieren.

Kürbis–Galette

mit Cocktail–Äpfeln

Für 4 Portionen

350 g Mehl

1 Prise Salz

170 g Butter

125 ml Eiswasser

400 g Kürbis (aus dem Glas)

400 g Cocktail-Äpfel (aus der Dose)

Kardamom-, Koriander- und Ingwerpulver

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Zeit zum Ruhen, Ziehen und Backen)

Pro Portion ca. 548 kcal/2304 kJ 10 g E, 22 g F, 86 g KH

1 Das Mehl mit dem Salz in eine Schüssel geben und gut verrühren. 150 g kalte Butter in Flöckchen schneiden, dazugeben und alles mit dem Quirl verrühren. Das Eiswasser nach und nach dazugeben, bis ein glatter Teig entsteht.

2 Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten an einem kühlen Ort ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Kürbis und die Cocktail-Äpfel in einem Sieb abtropfen lassen. Dann mit den Gewürzen abschmecken. Das Obst ca. 30 Minuten ziehen lassen. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.

3 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis von ca. 28 cm Durchmesser ausrollen und einen Rand formen.

4 Kürbis und Äpfel darauf verteilen und dabei einen Rand von ca. 5 cm frei lassen. Den Rand mit den Händen hochziehen und etwas über die Füllung drücken. Die restliche Butter in Flöckchen über das Obst verteilen und den Teigrand mit Wasser bestreichen.

5 Das Ganze auf das Backblech geben und im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 40 Minuten backen. Vor dem Servieren ca. 10 Minuten ruhen lassen.





Zwiebelkuchen

mit Räucherspeck

Für 4 Portionen

500 g Mehl
42 g Hefe
1 Prise Zucker
Salz
4 El Butter
250 ml Milch
800 g Zwiebeln
2 El Sonnenblumenöl
125 g Räucherspeck
300 g Schmand
3 Eier
Pfeffer
1 El Kümmel
Fett für das Blech

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Gehen, Schmoren und Backen)
Pro Portion ca. 975 kcal/4095 kJ 33 g E, 45 g F, 107 g KH

1 Das Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde hineindrücken und die Hefe hineinbröckeln, etwas lauwarme Milch und Zucker zugeben und mit Mehl bedecken. 15 Minuten gehen lassen. Dann 1/2 TL Salz, Butter und restliche lauwarme Milch zugeben und alles zu einem Hefeteig kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.

2 Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, das Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Den Räucherspeck würfeln, zugeben und glasig dünsten, alles abkühlen lassen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

3 Den Teig durchkneten, auf einem gefetteten Backblech ausrollen, 10 Minuten gehen lassen. Die Zwiebeln und den Speck auf dem Teig verteilen. Aus Schmand, Eiern, Salz, Pfeffer und Kümmel einen Guss bereiten und auf die Zwiebeln geben. Im Ofen etwa 40 Minuten backen.

Lauchkuchen

mit Käse

Für 6 Portionen

1 Zwiebel
2 Lauchstangen
80 ml Olivenöl
50 g Butter
125 g Mehl
1/2 TI Backpulver
3–4 Eier
200 g saure Sahne
300 g Schafskäse
125 g frisch geriebener Gruyère
4 El frisch gehackte Petersilie
Salz
Pfeffer
schwarze Oliven zum Garnieren
Fett für die Form

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

Pro Portion ca. 838 kcal/3518 kJ 34 g E, 66 g F, 28 g KH

- 1** Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Lauch putzen und gut waschen. Anschließend in Ringe schneiden.
- 2** Das Öl und die Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel sowie Lauchringe darin bei geringer Temperatur etwa 10 Minuten dünsten. Pfanne vom Herd nehmen und das Gemüse abkühlen lassen.
- 3** Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Eine Springform (24 cm Ø) einfetten. Das Mehl mit Backpulver mischen und in eine Schüssel geben.
- 4** Eier, saure Sahne, Schafskäse und Gruyère (2 Esslöffel beiseitestellen) unter das Mehl mischen. Zwiebel-Lauch-Mischung dazugeben und die Petersilie hinzufügen. Alles gut miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5** Die Masse in die Springform geben und mit dem restlichen Gruyère

bestreuen. Im Ofen etwa 40 Minuten backen. Mit Oliven garnieren und heiß servieren.





Schinken–Tarte

mit Spargel

Für 16 Stück

250 g Mehl
150 g Butter
1 1/2 TI Salz
1 Ei
1 kg weißer Spargel
1 TI Zucker
200 g Parmaschinken
2 Tomaten
100 g frisch geriebener Pecorino
1 El Pizzagewürz
Fett für die Form

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Zeit zum Ruhen und Backen)

Pro Stück ca. 168 kcal/704 kJ 7 g E, 10 g F, 13 g KH

- 1** Aus Mehl, Butter, 1/2 TI Salz und Ei einen Teig kneten. In Klarsichtfolie wickeln und etwa 30 Minuten ruhen lassen.
- 2** Spargel schälen, Enden abschneiden und die Stangen in 3 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser mit Zucker bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.
- 3** Springform (26 cm Ø) einfetten und mit dem Teig auslegen. Einen Rand stehen lassen. Den Teig mit den Spargelstücken belegen. Den Schinken in Streifen schneiden und auf den Teig geben.
- 4** Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in Scheiben schneiden. Auf dem Spargel verteilen. Mit Käse und Pizzagewürz bestreuen, etwa 25 Minuten backen.

Pizzaschnecken

mit Zucchini und Schinken

Für ca. 12 Stück

300 g Mehl
1 Pck. Trockenhefe
1 Prise Zucker
100 g Kräuterschmelzkäse
1/2 TL Salz
1 Zwiebel
1 kleine Zucchini
50 g roher Schinken
5 EL Tomatenketchup
Salz, Pfeffer
1 EL Thymian
100 g geriebener Gouda
Mehl zum Ausrollen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Zeit zum Gehen und Backen)
Pro Portion ca. 157 kcal/658 kJ 7 g E, 5 g F, 20 g KH

- 1** Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe hinzugeben. Die Prise Zucker darüberstreuen. Den Schmelzkäse in kleine Würfel schneiden. Das Salz und die Schmelzkäsewürfel an den Rand der Schüssel geben.
- 2** 125 ml lauwarmes Wasser in und um die Mulde gießen. Dann mit dem Knethaken eines Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten.
- 3** Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Zucchini waschen, putzen und fein würfeln. Den Schinken in feine Streifen schneiden. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.
- 4** Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von 20 × 30 cm ausrollen. Tomatenketchup auf den Teig streichen, dabei einen 1 cm breiten Rand lassen.
- 5** Die Zwiebel- und Zucchiniwürfel mit Schinkenstreifen gleichmäßig über das

Tomatenketchup geben. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Den geriebenen Gouda darüberstreuen.

6 Den Pizzateig von der langen Seite aufrollen und den Rand fest andrücken. Mit einem Messer in ca. 12 Scheiben schneiden. Mit der Schnittseite auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Nochmals etwa 10 Minuten gehen lassen und auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten backen.





Hackfleisch–Käse–Strudel

mit buntem Gemüse

Für 12 Stücke

1 Paket TK-Blätterteig (450 g)
1 rote Paprikaschote
1/2 Stange Staudensellerie
je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe
2 Tomaten, 2 El Olivenöl
250 g Rinderhackfleisch
Salz, Pfeffer
1 El Tomatenmark
100 g Kräuterfrischkäse
Fett für das Blech
1 Eigelb

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Auftauen, Schmoren und Backen)

Pro Stück ca. 248 kcal/1042 kJ 7 g E, 19 g F, 12 g KH

- 1** Den Blätterteig auftauen lassen. Die Paprikaschote putzen, waschen und würfeln. Sellerie putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Tomaten von den Stielansätzen befreien, waschen und würfeln.
- 2** Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Das Hackfleisch hinzufügen und unter Rühren krümelig braten. Würzen und das Tomatenmark untermischen. Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 3** Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Den Blätterteig zu einem Rechteck (etwa 30 × 40 cm) ausrollen und mit dem Frischkäse bestreichen. Darüber die Hackfleisch-Gemüse-Masse verteilen. Den Blätterteig von der Längsseite her zusammenrollen und auf ein gefettetes Backblech legen.
- 4** Eigelb mit 1 El Wasser verquirlen und den Teig damit bestreichen. Im Ofen etwa 45 Minuten backen. In Scheiben schneiden und sofort servieren. Dazu passt ein frischer Salat.



Aufläufe & Gratin

Rigatoni–Gratin

mit Rucola

Für 4 Portionen

200 g Rigatoni

Salz

150 g Parmaschinken

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 El Olivenöl

100 g Gorgonzola

3 Eier

250 ml Sahne

Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

200 g Rucola

50 g Parmesan

3 El Pinienkerne

Fett für die Form

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

Pro Portion ca. 630 kcal/2646 kJ 25 g E, 43 g F, 38 g KH

- 1** Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen, in einem Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
- 2** Den Schinken in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und pressen.
- 3** Das Öl erhitzen und die Zwiebeln goldgelb dünsten. Schinkenstreifen und Knoblauch hinzufügen und schwenken. Zur Seite stellen.
- 4** Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Den Gorgonzola zerdrücken und mit Eiern und Sahne verquirlen. Die Käse-Sahne mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.
- 5** Eine feuerfeste Form mit Fett einstreichen. Die Nudeln mit dem Schinken vermengen und in die Form füllen, die Käse-Sahne darübergießen und glatt streichen. Auf der mittleren Einschubleiste etwa 30 Minuten backen.

6 Den Rucola waschen, trocknen und grob zerpfücken. In einer beschichteten Pfanne die Pinienkerne goldbraun rösten.

7 Nach Ende der Garzeit das Nudelgratin herausnehmen und mit Rucola bedecken. Parmesan in dünnen Scheiben darüberhobeln und die Pinienkerne darüberstreuen.





Nudelrouladen

mit Thunfisch

Für 4 Portionen

8 grüne Lasagneblätter

Salz

150 g Thunfisch (aus der Dose)

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Bund Kerbel

400 g Sahnequark

2 Eier

150 g frisch geriebener Parmesan

Pfeffer

Butter zum Einfetten und Bestreichen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten (plus Zeit zum Backen)

Pro Portion ca. 493 kcal/2069 kJ 39 g E, 29 g F, 19 g KH

1 Die Lasagneblätter in kochendem Salzwasser bissfest garen. In kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen und bereitlegen. Den Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel zerplücken.

2 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocknen und in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Kerbel waschen, trocknen und fein hacken. Sahnequark, Eier und 100 g Parmesan verrühren, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Kerbel unterrühren und alles mit Pfeffer und Salz abschmecken.

3 Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Die Lasagneblätter jeweils mit der Füllung bestreichen und aufrollen. Die Rollen in breite Stücke schneiden und in eine gefettete Auflaufform setzen. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen und auf der mittleren Einschubleiste ca. 15 Minuten überbacken.

Nudelauflauf

mit Lammhack

Für 4 Portionen

250 g grüne Bohnen
200 g Möhren
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 El Olivenöl
400 g Lammhackfleisch
300 ml Weißwein
Salz, Pfeffer
1/2 Bund frisch gehackter Koriander
1/2 Bund frisch gehackte Petersilie
400 g Makkaroni
250 g Joghurt
250 g Crème fraîche
3 Eier
100 g frisch geriebener Parmesan
Fett für die Form

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Schmoren und Backen)

Pro Portion ca. 995 kcal/4179 kJ 62 g E, 46 g F, 79 g KH

1 Bohnen waschen, putzen und in Stücke schneiden. Möhren waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Im heißen Öl andünsten. Hack hinzufügen und anbraten.

2 Möhren und Bohnen zum Hack geben und den Wein angießen. Die Mischung etwa 15 Minuten köcheln, dann würzen. Die Kräuter unterheben. Den Backofen auf 190 °C (Umluft 170 °C) vorheizen.

3 Makkaroni in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. Makkaroni und Hackmischung in eine gefettete Auflaufform geben. Joghurt und Crème fraîche mit den Eiern verrühren und darübergerben. Mit Käse bestreuen und im Ofen etwa 35 Minuten überbacken.





Spitzkohlfleckerl

mit Hackfleisch

Für 4 Portionen

800 g Spitzkohl

Salz

1 rote Paprikaschote

400 g grüne Bandnudeln oder Farfalle

6 El Butter

300 g Kalbshackfleisch

Pfeffer

3 Eier

125 g Crème fraîche

125 ml Milch

1 Bund frisch geschnittener Schnittlauch

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Garen)

Pro Portion ca. 700 kcal/2940 kJ 40 g E, 25 g F, 78 g KH

1 Den Spitzkohl putzen, äußere Blätter und Strunk entfernen, Kohl waschen und vierteln. In kochendem Salzwasser etwa 4 Minuten blanchieren. Abgießen und in Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen und hacken. Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen. Nudeln und Kohl miteinander mischen.

2 3 El Butter erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig anbraten. Paprikawürfel hinzufügen und 3 Minuten mitschmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 170 °C (Umluft 150 °C) vorheizen. Die Eier mit Crème fraîche und Milch verrühren und würzen.

3 Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten. Spitzkohlfleckerl und Hack hineinschichten und mit der Eiermischung übergießen. Im Ofen etwa 35 Minuten backen. Restliche Butter zerlassen und die Oberfläche damit ab und zu bestreichen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Nudelauf

mit Artischockenherzen

Für 4 Portionen

200 g Tagliatelle

Salz

2 Stangen Staudensellerie

1 Bund glatte Petersilie

100 g Geflügelfleischwurst

150 g Spargel

Zucker

6 in Öl eingelegte Artischockenherzen

Muskatnuss

Pfeffer

120 g Parmesan

Butter für die Form

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Zeit zum Garen)

Pro Portion ca. 293 kcal/1229 kJ 18 g E, 17 g F, 17 g KH

1 Die Nudeln in ausreichend kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Staudensellerie und Petersilie putzen, waschen und trocknen, Sellerie halbieren und in ca. 5 mm große Stücke schneiden. Petersilie fein hacken. Wurst in feine Streifen schneiden.

2 Spargel waschen, schälen, die Enden abschneiden und die Stangen in 1 cm lange Stücke schneiden, Spargel und Sellerie in kochendem Wasser mit etwas Zucker kurz blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen. Artischocken ebenfalls abtropfen lassen und vierteln.

3 Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Eine Auflaufform einfetten. Die Nudeln mit Sellerie, Wurststreifen, Spargel und Artischockenvierteln vermengen. Mit geriebener Muskatnuss, Pfeffer und Salz würzen und in die Auflaufform füllen.

4 Den Parmesan reiben und über den Auflauf streuen. Das Ganze im Backofen ca. 30 Minuten goldbraun backen. Anschließend mit der Petersilie bestreut servieren.





Bandnudelauf

mit Zucchini

Für 4 Portionen

500 g Zucchini

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

250 g gekochter Schinken

200 g Bandnudeln

200 g rote Bandnudeln

Salz

1 Ei Butter

Pfeffer

80 g Parmesan

30 g Mandelblättchen

Butter für die Form

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten (plus Zeit zum Marinieren)

Pro Portion ca. 593 kcal/2489 kJ 36 g E, 18 g F, 71 g KH

1 Die Zucchini putzen, waschen, erst quer und dann längs halbieren und mit dem Küchenhobel in feine Scheiben hobeln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Schinken würfeln.

2 Nudeln nach Packungsanweisung in ausreichend kochendem Salzwasser bissfest kochen, abgießen und abtropfen lassen. Die Butter schmelzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, Schinken zugeben und mitanbraten. Die Zucchini zufügen und mitdünsten. Die Knoblauchwürfel darüberstreuen und mit dem Gemüse vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Eine feuerfeste Form einfetten und die Bandnudeln einfüllen. Darüber das Zucchini Gemüse schichten. Den Käse darüberreiben und gleichmäßig verteilen. Unter dem Grill goldbraun überbacken.

4 Die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe hellgelb rösten und kurz vor dem Servieren über den Auflauf streuen.

Pfifferling–Auflauf

mit Gemüse

Für 4 Portionen

500 g Pfifferlinge

Salz

1 Aubergine

1 Stange Lauch

3 Fleischtomaten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 El Öl

200 ml Gemüsebrühe

2 Eier

150 g frisch geriebener Gouda

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Kochen, Ziehen und Braten)

Pro Portion ca. 320 kcal/1344 kJ 19 g E, 25 g F, 6 g KH

- 1** Die Pfifferlinge putzen, sauber bürsten und in wenig Salzwasser etwa 5 Minuten kochen, herausnehmen und abtropfen lassen.
- 2** Die Auberginen putzen, waschen, trocknen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, leicht salzen und 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend waschen, trocknen und in Würfel schneiden.
- 3** Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, trocknen, den Stielansatz entfernen und die Tomaten klein würfeln.
- 4** Zwiebel und Knoblauch schälen, klein würfeln und im Öl anbraten. Nacheinander Aubergine, Lauch, Tomaten und Pilze dazugeben, 3 Minuten kräftig schmoren. Mit der Brühe aufkochen, alles vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann die verquirlten Eier darunterrühren.
- 5** Alles in eine Auflaufform füllen und mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) etwa 25 Minuten goldbraun backen. Auflauf mit Baguette servieren.





Mangold–Gratin

mit Lachs

Für 4 Portionen

500 g Bandnudeln

800 g Mangold

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

4 Stücke frischer Lachs (à 150 g)

Saft und Schale von 1 unbehandelten Zitrone

Salz, Pfeffer

150 g frisch geschälte Krabben

150 g Mozzarella

2 EL Olivenöl

geriebene Muskatnuss

Butter für die Form

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Garen)

Pro Portion ca. 485 kcal/2037 kJ 62 g E, 24 g F, 90 g KH

- 1** Eine Auflaufform einfetten. Den Backofen auf 225 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen.
- 2** Den Mangold waschen, das Blattgrün in breite Streifen schneiden und die Stiele in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 3** Den Lachs mit dem Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und die geriebene Zitronenschale darüberstreuen. Die Krabben abspülen und trocken tupfen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden.
- 4** Das Öl in einem breiten Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Mangoldstiele und den Knoblauch hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, ca. 5 Minuten garen. Die Mangoldblätter ca. 3 Minuten mitdünsten.
- 5** Die Mangoldmischung mit den Nudeln vermischen und in die Auflaufform füllen.
- 6** Die Lachsstücke und die Krabben auf die Nudeln legen, den Mozzarella darüber verteilen und das Gratin im Backofen ca. 15 Minuten backen. In der

Form servieren.

Lasagne

alla bolognese

Für 4 Portionen

1 Zwiebel
1 Möhre
2 El Olivenöl
400 g gemischtes Hackfleisch
1 Tl getrockneter Thymian
900 g Pizzatomaten (aus der Dose)
Salz, Pfeffer
2 El Butter, 4 El Mehl
500 ml Weißwein
150 ml Milch
500 g Lasagneblätter
300 g frisch geriebener Cheddar
Fett für die Form
Basilikum zum Garnieren

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Zeit zum Garen)
Pro Portion ca. 1065 kcal/4473 kJ 55 g E, 50 g F, 94 g KH

1 Zwiebeln und Möhre schälen und hacken bzw. würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Möhre und Hack hinzufügen und gut anbraten. Thymian und Tomaten unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Wein ablöschen. Sämig einkochen lassen, dann die Milch unterrühren und salzen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

3 Etwas Sauce in eine gefettete Auflaufform geben, darauf eine Lage ungegarte Lasagneblätter legen und etwas Hackfleischmasse darauf verteilen. Mit etwas Käse bestreuen. Den Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die letzte Schicht sollte aus Sauce und darauf Käse bestehen. Die Lasagne im Ofen etwa 40 Minuten goldbraun überbacken. Mit Basilikum garniert servieren.





Meeresfrüchtegratin

mit Muscheln und Garnelen

Für 4 Portionen

1 kg Miesmuscheln
750 ml Gemüsebrühe
1 Bund Frühlingszwiebeln
80 g Butter
90 g Mehl
250 ml Fischfond
250 ml Sahne
2 El Worcestersauce
Salz, Pfeffer
250 g gekochtes Garnelenfleisch
3 El frisch gehackte Petersilie
150 g Paniermehl
Fett für die Form

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Wässern, Garen und Backen)
Pro Portion ca. 708 kcal/2972 kJ 36 g E, 40 g F, 53 g KH

- 1** Die Muscheln gründlich bürsten und von Tangresten befreien. Geöffnete Exemplare wegwerfen. Die Muscheln etwa 30 Minuten wässern.
- 2** In einem großen Topf die Gemüsebrühe erhitzen und die Muscheln darin etwa 6–8 Minuten kochen. Dann herausnehmen und geschlossene Muscheln wegwerfen.
- 3** Das Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocknen und in Ringe schneiden.
- 4** Die Butter in einer Pfanne schmelzen, das Mehl einrühren, dann mit Fischfond und Sahne auffüllen und unter Rühren cremig kochen lassen. Mit Worcestersauce, Salz und Pfeffer würzen. Garnelen, Petersilie und Paniermehl unterheben.
- 5** Eine Auflaufform leicht einfetten. Das Muschelfleisch hineingeben und mit der Garnelen-Sahne-Mischung überziehen. Unter dem heißen Grill etwa 2–3 Minuten goldbraun überbacken. Mit grünem Salat servieren.

Fischauflauf

mit Dill und Gemüse

Für 4 Portionen

400 g Kartoffeln

200 g Möhren

1 Stange Porree

4 Hechtfilets

Salz, Pfeffer

2 El Öl

100 ml Weißwein

1 Bund Dill

200 g saure Sahne

1 El Tomatenmark

Fett für die Form

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

Pro Portion ca. 308 kcal/1291 kJ 33 g E, 9 g F, 20 g KH

1 Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Porree putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

2 Den Backofen auf 175 °C (Umluft 155 °C) vorheizen. Die Fischfilets mit Salz einreiben und in größere Stücke schneiden.

3 Eine Auflaufform einfetten und abwechselnd Fischstücke, Kartoffeln, Möhren und Porree hineinschichten. 2 El Öl darüberträufeln und den Wein ebenfalls hinzufügen.

4 Dill hacken. Den Auflauf mit Dill, Salz und Pfeffer bestreuen und im Ofen etwa 35 Minuten backen.

5 Die saure Sahne mit Tomatenmark mischen und zum Auflauf reichen.





Schillerlocken–Auflauf

mit Roter Beete

Für 4 Portionen

300 g Kartoffeln

Salz

1/2 Tl Kümmelkörner

500 g Schillerlocken

300 g eingelegte Rote Bete

1 Bund Frühlingszwiebeln

200 g Tomaten

3 El geriebener Emmentaler

200 g Schmand

3 Eier

Pfeffer

Grillbutter für die Form

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 537 kcal/2256 kJ 36 g E, 34 g F, 22 g KH

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser mit dem Kümmel ca. 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Schillerlocken in Scheiben schneiden.

2 Die Rote Bete in einem Sieb abtropfen lassen. Inzwischen die Zwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, trocknen, den Stielansatz entfernen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln abgießen und abkühlen lassen.

3 Eine ofenfeste Form mit Butter ausstreichen. Kartoffeln pellen und in Stücke schneiden. Mit Roter Bete, Tomaten und dem Fisch dachziegelartig in die Form schichten. Zwiebeln und Käse darüberstreuen.

4 Den Schmand mit den Eiern verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend über den Auflauf gießen. Den Auflauf im Backofen ca. 15 Minuten backen und in der Form servieren.

Fenchel–Gratin

mit Hackfleischsauce

Für 4 Portionen

4 kleine Fenchelknollen

Salz

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 El Butter

250 g Rinderhackfleisch

400 gehackte Tomaten aus der Dose

Pfeffer

4 El Paniermehl

50 g geriebener Parmesan

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Zeit zum Garen, Schmoren und Backen)

Pro Portion ca. 293 kcal/1231 kJ 21 g E, 18 g F, 11 g KH

1 Fenchel putzen, das Fenchelgrün hacken und beiseitestellen. Fenchelknollen halbieren und den harten Strunk entfernen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Fenchelknollen darin etwa 20 Minuten garen. Abgießen und dabei 125 ml Kochwasser auffangen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. 1 El Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch darin andünsten. Das Hackfleisch hinzufügen und krümelig braten. Die gehackten Tomaten untermischen. Würzen und etwa 15 Minuten köcheln.

3 Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Eine Auflaufform mit 1 El Butter einfetten. Fenchelknollen in die Form geben. Die Hackfleischsauce und den Kochsud dazugeben. Mit Paniermehl und Parmesan bestreuen und die restliche Butter darauf verteilen. Gratin im Ofen etwa 20 Minuten überbacken. Das fertige Gratin mit dem Fenchelgrün bestreuen.





Sauerkraut–Auflauf

mit Hackfleisch

Für 4 Portionen

500 g Kartoffeln

2 Zwiebeln

4 El Butterschmalz

600 g Sauerkraut

125 ml Weißwein

1 Lorbeerblatt, 2 Wacholder-, 3 Pimentkörner

Salz, Pfeffer

500 g gemischtes Hackfleisch

1 Tl edelsüßes Paprikapulver

4 El Tomatenmark

je 100 g Crème fraîche und geriebener Gruyère

Fett für die Form

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Garen, Schmoren und Backen)

Pro Portion ca. 640 kcal/2688 kJ 37 g E, 41 g F, 27 g KH

1 Die Kartoffeln etwa 20 Minuten in der Schale garen, dann abgießen, ausdampfen lassen und pellen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und hacken.

2 2 El Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin anbraten. Das Sauerkraut hinzufügen und mit einer Gabel auflockern. Den Wein angießen, Lorbeerblatt und Gewürzkörner zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Kraut etwa 15 Minuten abgedeckt garen.

3 Das restliche Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch mit den restlichen Zwiebeln darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Tomatenmark unterrühren. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

4 Sauerkraut, Hackfleisch und Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform schichten. Crème fraîche mit der Hälfte des Käses verrühren, mit Pfeffer und Paprika würzen. Über den Auflauf geben. Im Ofen etwa 30 Minuten backen. Nach 20 Minuten den restlichen Käse darüberstreuen.

Grüner Reis

mit Zwiebeln und Chilischoten

Für 4 Portionen

200 g Langkornreis
150 g frischer Spinat
1 Bund Petersilie
8 Zwiebeln
1 Knoblauch
125 ml Öl
Salz
30 g Butter
3 rote Chilischoten
125 g mittelalter geriebener Gouda
125 g Crème fraîche
Fett für die Form

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde (plus Zeit zum Garen und Backen)
Pro Portion ca. 733 kcal/3081 kJ 16 g E, 47 g F, 53 g KH

- 1** Den Reis 5 Minuten in warmem Wasser quellen lassen. Den Spinat putzen, waschen und in einem Topf bei milder Hitze zusammenfallen lassen.
- 2** Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Die Zwiebeln schälen, 1 Zwiebel würfeln, die übrigen in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und durchpressen.
- 3** Den Spinat mit Knoblauch und 125 ml Wasser pürieren. Zwiebelwürfel und Petersilie unterrühren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Reis hinzufügen und 5 Minuten dünsten.
- 4** Nach 2 Minuten das überschüssige Öl abgießen. Die Spinatmischung dazugeben und alles ca. 2 Minuten ziehen lassen. 750 ml heißes Wasser hinzufügen, zum Kochen bringen und anschließend bei milder Hitze ca. 15 Minuten garen. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.
- 5** Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die restlichen Zwiebeln darin andünsten. Die Chilis längs halbieren, entkernen, waschen, fein hacken und dazugeben. Alles ca. 5 Minuten dünsten.

6 Eine ofenfeste Form mit Butter ausstreichen und abwechselnd Reis und Zwiebeln einfüllen. Mit Käse bestreuen und die Crème fraîche darauf verteilen. Alles im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 10 Minuten backen.





Hackauflauf

mit Gemüse und Reis

Für 4 Portionen

8 El Öl
1 Knoblauchzehe
500 g gemischtes Hackfleisch
Salz, Pfeffer
edelsüßes Paprikapulver
250 g Langkornreis
400 g Tomaten
300 g Auberginen
300 g Zucchini
300 g gelbe Paprikaschoten
200 ml Sahne
2 Bund frisch gehackte gemischte Kräuter
2 Eier
20 g geschmolzene Butter

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten (plus Zeit zum Garen, Schmoren und Backen)
Pro Portion ca. 865 kcal/3633 kJ 37 g E, 53 g F, 60 g KH

1 In einer Pfanne 2 El Öl erhitzen. Knoblauch schälen und hacken. Das Hackfleisch mit Knoblauch im heißen Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2 Den Reis in etwa 500 ml Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Dann abgießen und abtropfen lassen.

3 Gemüse waschen, putzen und in Scheiben bzw. Paprika in Stücke schneiden. Jeweils 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander Auberginen, Zucchini und Paprika darin von beiden Seiten etwa 3 Minuten braten und würzen, dann herausnehmen.

4 Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. In eine Auflaufform abwechselnd neben- oder übereinander Gemüse, Reis und Hackfleisch legen bzw. schichten. Die Sahne mit Kräutern und Eiern mischen und darübergießen. Im Ofen etwa 30 Minuten backen. Die geschmolzene Butter nach und nach darübergerben.

Tomatengratin

mit Hackfleisch

Für 4 Portionen

300 g Kartoffeln
je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe
2 El Sonnenblumenöl
500 g gemischtes Hackfleisch
Salz, Pfeffer
1 Bund frisch gehackter Oregano
1 kg Fleischtomaten
60 g Butter
5 El Vollkornpaniermehl
1 Bund frisch gehackte Petersilie
100 ml Sahne, 2 El Olivenöl

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Garen, Schmoren und Backen)

Pro Portion ca. 535 kcal/2247 kJ 29 g E, 35 g F, 25 g KH

1 Kartoffeln mit Schale in kochendem Wasser etwa 20 Minuten garen. Abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und hacken. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch darin glasig dünsten. Hackfleisch hinzufügen und krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

2 Die Tomaten waschen, trocknen, vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten und mit Tomatenscheiben auslegen. Abwechselnd Hackfleischmasse, Kartoffel- und Tomatenscheiben daraufschichten. Jede Kartoffelschicht mit etwas Petersilie bestreuen. Tomaten jeweils mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Paniermehl mit restlicher Petersilie, Sahne und restlicher Butter mischen. Über den Auflauf geben und mit Olivenöl beträufeln. Im Backofen etwa 35 Minuten backen. Heiß servieren.





Hackauflauf

mit Blumenkohl

Für 4 Portionen

1 kleiner Blumenkohl

250 g Brokkoli

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Ei Butterschmalz

400 g Rinderhackfleisch

Salz, Pfeffer

je 1 TL Currypulver, getrockneter Thymian und edelsüßes Paprikapulver

1 Ei Öl

100 g Schinkenspeckwürfel

25 g Mehl

250 ml Milch

125 ml Gemüsebrühe

125 g frisch geriebener Emmentaler

Fett für die Form

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Garen, Schmoren und Backen)

Pro Portion ca. 478 kcal/2008 kJ 39 g E, 30 g F, 12 g KH

1 Blumenkohl und Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Alles in kochendem Salzwasser etwa 8 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch darin andünsten. Hackfleisch hinzufügen und krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer, Curry, Thymian und Paprika würzen. Gemüse und Hackmasse abwechselnd in eine hohe, gefettete feuerfeste Form füllen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

3 Öl in einem Topf erhitzen und die Schinkenspeckwürfel darin knusprig braten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren anschwitzen. Milch und Brühe angießen und unter Rühren eine sämige Sauce herstellen. 5 Minuten köcheln lassen. Den Käse einstreuen und schmelzen lassen. Die Speck-Käse-Sauce über den Auflauf geben und im Backofen etwa 30 Minuten backen.

Nudelauflauf

mit Räucherfisch

Für 4 Portionen

200 g Hörnchennudeln
80 g Butter
30 g Mehl
250 ml Milch
250 ml Sahne
80 g geriebener Emmentaler
Salz
Pfeffer
1 El gehackter Dill
1 El gehackte Petersilie
400 g Räucherfisch
2 Äpfel
Saft von 1 Zitrone
Fett für die Form

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Garen)
Pro Portion ca. 790 kcal/3318 kJ 37 g E, 47 g F, 55 g KH

1 Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

2 50 g Butter in einer Pfanne zerlassen und unter Rühren das Mehl einstreuen. Einmal aufschäumen lassen, dann Milch und Sahne aufgießen. Gründlich verrühren und cremig andicken lassen. 50 g Käse hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

3 Den Fisch häuten, entgräten und in kleine Stücke zerpfücken. Die Äpfel waschen, schälen, vierteln und ohne Kerngehäuse in Scheibchen schneiden. Beides mit den Nudeln vermischen, die Sauce unterziehen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

4 Die Mischung in eine gefettete Auflaufform füllen, die restliche Butter in Flöckchen darüber verteilen und auf der mittleren Schiene in etwa 20 bis 30 Minuten goldbraun backen.





Cannelloni

frutti di mare

Für 4 Portionen

2 Scheiben Toastbrot
400 g Seefischfilet
125 g gekochte Krabben
200 g Muschelfleisch (aus dem Glas)
2 Eier
2 Bund Brunnenkresse
Salz, Pfeffer
Zitronensaft
150 g gewürfelter Mozzarella
2 Ei Butter
3 Ei Mehl
500 ml Milch
Muskat
300 g Cannelloni
125 g geriebener Pecorino
Fett für die Form

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Garen)
Pro Portion ca. 695 kcal/2919 kJ 57 g E, 30 g F, 48 g KH

- 1 Die Toastbrotsscheiben in warmem Wasser einweichen. Das Fischfilet waschen, trocknen, entgräten und in grobe Stücke schneiden. Die Toastbrotsscheiben gut ausdrücken und mit den Fischstücken im Mixer fein pürieren.
- 2 Die Krabben waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Das Muschelfleisch in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und grob hacken. Beides zur Fischmasse geben und mit den Eiern mischen.
- 3 Die Brunnenkresse waschen, trocknen und fein hacken. Ca. 2 Ei beiseitelegen und den Rest unter die Fischmasse rühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und den Mozzarella untermengen.
- 4 Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Die Butter erhitzen und das Mehl darin unter Rühren anschwitzen. Mit der Milch ablöschen, unter

Rühren aufkochen lassen und die Sauce mit Salz und Muskat abschmecken.

5 Eine flache feuerfeste Form einfetten und etwas von der Sauce auf dem Boden verteilen. Die Cannelloni mit der Fischmasse füllen und in die Form legen. Die restliche Sauce darübergerben und mit dem Pecorino bestreuen. Auf der mittleren Einschubleiste ca. 25 bis 30 Minuten überbacken. Herausnehmen, anrichten und mit der restlichen Brunenkresse bestreut servieren.

Kartoffel–Gratin

nach Brüsseler Art

Für 4 Portionen

750 g Kartoffeln

750 ml Gemüsebrühe

Salz

300 g Rosenkohl (TK)

4 rote Zwiebeln

2 El Olivenöl

150 g Schmand

Pfeffer

Kreuzkümmelpulver

100 g geriebener Gouda

50 g Kräuterbutter

Butter für die Form

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Garen)

Pro Portion ca. 569 kcal/2390 kJ 16 g E, 38 g F, 35 g KH

1 Die Kartoffeln waschen, schälen und in 3 mm dicke Scheiben hobeln. Die Brühe in einen Topf geben, leicht salzen und die Scheiben darin ca. 3 Minuten blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

2 Den unaufgetauten Rosenkohl in der Brühe ca. 7 Minuten blanchieren. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Eine ofenfeste Form mit Butter ausstreichen und die Kartoffelscheiben mit den Rosenkohlröschen abwechselnd einschichten. Die Zwiebeln darüberstreuen.

3 Den Schmand mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmelpulver abschmecken und alles über dem Auflauf verteilen. Den Käse darüberstreuen und die Kräuterbutter in Flöckchen daraufsetzen. Gratin im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 20 Minuten überbacken.





Frühlingsgemüse–Gratin

mit Ziegencamembert

Für 4 Portionen

500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln

Salz

250 g weißer Spargel

1 Prise Zucker

1 TI Butter

1 Kohlrabi

300 g Möhren

200 g Zuckerschoten

1 Bund Petersilie

6 El Gemüsebrühe

300 g Ziegencamembert

2 Zwiebäcke

Butter für die Form

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten (plus Zeit zum Garen und Backen)

Pro Portion ca: 395 kcal/1620 kJ 21 g E, 21 g F, 28 g KH

1 Die Kartoffeln waschen, kochen, abgießen, ausdampfen lassen, pellen, in Spalten schneiden und mit Salz bestreuen.

2 Den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden und in Salzwasser mit Zucker und Butter bissfest garen. Kohlrabi und Möhren waschen und schälen, Kohlrabi in Stücke, Möhren in Scheiben schneiden. Beides in Salzwasser bissfest garen. Zuckerschoten waschen, putzen und in Salzwasser blanchieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

3 Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Kartoffeln, Gemüse und Petersilie in eine ausgebutterte Form geben und mit Brühe beträufeln. Den Käse in Stücken darübergerben. Zwiebäcke fein zerbröseln und über das Gratin streuen. Gratin im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten überbacken.



Gemüse satt

Kartoffel–Terrine

mit Paprikafüllung

Für 4 Portionen

500 g Kartoffeln

Salz

700 g Spitzkohl

500 ml Gemüsebrühe

je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote

250 g Kirschtomaten

1 Bund Basilikum

3 El Olivenöl

Pfeffer, Paprikapulver

200 ml Milch

2 El Sahne

100 g würziger, geriebener Hartkäse

Butter zum Einfetten

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Kochen und Backen)

Pro Portion ca. 464 kcal/1948 kJ 18 g E, 22 g F, 31 g KH

1 Die Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten garen. Vom Spitzkohl die Blätter ablösen und in der Brühe ca. 4 Minuten blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen. Die dicken Blattrippen glatt streichen.

2 Die Paprikaschoten putzen, halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Die Tomaten putzen, waschen und halbieren. Das Basilikum waschen, trocknen und die Blätter in Streifen schneiden. Den Backofen auf 170 °C (Umluft 150 °C) vorheizen.

3 Das Öl erhitzen und die Paprikastreifen mit den Tomaten und dem Basilikum darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

4 Die Kartoffeln noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Heiße Milch, Sahne und Käse unterkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Eine Terrinenform mit Butter ausstreichen und mit dem Spitzkohl auslegen, sodass die Ränder überstehen.

5 Das Gemüse und die Kartoffel-Käse-Masse einfüllen, sodass das Gemüse durch die Kartoffelmasse eingeschlossen wird. Die Spitzkohlblätter darüberschlagen und alles mit Alufolie abdecken.

6 Das Ganze im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 20 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Alufolie entfernen und weiterbacken. In Scheiben geschnitten auf Tellern anrichten und servieren.





Kartoffelstrudel

mit Ingwer

Für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln
Salz
60 g Butter
350 g Vollkornmehl
4 Eier
Pfeffer
5 rote Zwiebeln
1 Stück frischer Ingwer (3 cm)
600 g Tomaten aus der Dose
250 g Ananasstücke
4 El Sesamöl
2 El Currypulver
1/2 TI Sambal Oelek
3 El Mango-Chutney
Mehl zum Ausrollen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Garen, Ruhen und Backen)

Pro Portion ca. 997 kcal/4188 kJ 20 g E, 42 g F, 82 g KH

- 1** Die Kartoffeln waschen, schälen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten garen.
- 2** 375 ml Wasser mit der Butter in einen Topf geben und aufkochen lassen. 200 g Mehl dazugeben und das Ganze so lange rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst.
- 3** Die Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Eier und 1 Prise Pfeffer unterkneten und zum Brandteig geben. Alles mit dem restlichen Mehl verkneten und ca. 10 Minuten ruhen lassen.
- 4** Die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Ingwer schälen und fein hacken. Beides zusammen mit den abgetropften Tomaten und den Ananasstücken in heißem Sesamöl anbraten.
- 5** Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Sambal Oelek würzen. Das Chutney

unterrühren. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.

6 Den Teig auf einem bemehlten Küchentuch ausrollen. Die Füllung darauf verteilen und alles mit Hilfe des Küchentuchs zu einem Strudel aufrollen.

7 Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 30 Minuten backen. In Stücke geschnitten anrichten und servieren.

Auberginenröllchen

mit Frischkäse

Für 4 Portionen

2 Auberginen

Salz

5 El Olivenöl

40 g Pinienkerne

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

125 g Mozzarella

1/2 Bund Petersilie

1/2 Bund Basilikum

200 g Hüttenkäse

1 Packung Tomatensauce (FP)

Pfeffer

Fett für die Form

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Ziehen, Braten und Garen)

Pro Portion ca. 265 kcal/1113 kJ 16 g E, 18 g F, 6 g KH

1 Die Auberginen putzen, waschen, trocken tupfen und längs in dünne Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und 15 Minuten stehen lassen. Dann abspülen, trocken tupfen und in dem erhitzten Olivenöl von beiden Seiten etwa 4 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.

2 Die Pinienkerne ohne Fett rösten und hacken. Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken, den Mozzarella würfeln. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Die Zutaten mit dem Hüttenkäse und den Kräutern mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Je 2–3 El Füllung auf 1 Auberginenscheibe geben, zusammenrollen und mit Küchengarn fixieren. In eine gefettete Auflaufform setzen, die Tomatensauce dazugießen und im Ofen etwa 20 Minuten garen.





Überbackener Fenchel

mit Chili

Für 4 Portionen

1 kg Fenchel

Salz

40 g Butter

150 ml Sahne

1/2 rote Chilischote

50 g schwarze Oliven ohne Stein

125 g frisch geriebener Cheddar

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Garen und Backen)

Pro Portion ca. 415 kcal/1743 kJ 15 g E, 35 g F, 9 g KH

1 Den Fenchel putzen, waschen, trocken reiben und vierteln, das Fenchelgrün fein hacken. Den Fenchel in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten garen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

2 Die Butter in einer Auflaufform schmelzen, die Fenchelviertel hineinlegen und mit der Sahne begießen. Die Chilischote putzen, waschen, entkernen und fein hacken. Die Oliven ebenfalls hacken.

3 Chili und Oliven über den Fenchel geben Mit Cheddar bestreuen und im Ofen etwa 20 Minuten backen. Mit dem gehackten Fenchelgrün bestreut servieren.

Pikante Ofenkartoffeln

mit schwarzen Oliven

Für 4 Portionen

1 kg festkochende Kartoffeln

Salz

1/2 Tl Kümmelkörner

250 g Champignons

100 g schwarze Oliven ohne Stein

250 g Kirschomaten

1 Bund Basilikum

1 getrocknete Chili

Pfeffer

4 El Walnussöl

Olivenöl für das Blech

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (plus Zeit zum Garen, Auskühlen und Backen)

Pro Portion ca. 399 kcal/1669 kJ 8 g E, 21 g F, 40 g KH

1 Die Kartoffeln sehr gründlich waschen und in der Schale in leicht gesalzenem Wasser mit den Kümmelkörnern ca. 20 Minuten garen. Anschließend abgießen, abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Ein Backblech mit Olivenöl auspinseln und den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.

2 Die Pilze putzen, feucht abreiben und in Scheiben schneiden. Die Oliven halbieren. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und halbieren. Das Basilikum waschen, trocknen, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.

3 Pilze, Oliven und Tomaten mit den Kartoffeln mischen und auf dem Blech verteilen. Die Chili darüberbröseln. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Basilikum bestreuen.

4 Die Ofenkartoffeln mit Walnussöl beträufeln und alles im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 20 Minuten backen. Dabei ab und zu wenden.





Béchamel–Kartoffeln

mit Austernpilzen

Für 4 Portionen

650 g Kartoffeln

Salz

1 Bund Frühlingszwiebeln

300 g Austernpilze

1 Zucchini

4 El Walnussöl

125 ml Pilzfond

Pfeffer

2 Schalotten

2 El Butter

3 El Mehl

150 ml Milch

150 ml Gemüsebrühe

100 g herzhafter, geriebener Hartkäse

Butter zum Einfetten

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

Pro Portion ca. 528 kcal/2219 kJ 15 g E, 33 g F, 28 g KH

1 Die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten garen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

2 Die Austernpilze putzen, waschen und trocknen. Die Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Den Fond angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 2 Minuten köcheln lassen.

3 Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Schalotten schälen und würfeln. Die Butter erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Das Mehl einstreuen und die Milch und die Brühe angießen. Aufkochen und andicken lassen, dann den Käse dazugeben und Sauce vom Herd nehmen. Kartoffeln abgießen, pellen, etwas auskühlen lassen und in Scheiben schneiden.

4 Eine Form mit Butter ausstreichen und schichtweise Gemüse und Kartoffeln einfüllen. Mit der Sauce begießen und im Backofen ca. 10 Minuten backen.

Kürbislasagne

mit Ingwer

Für 4 Portionen

1 kg Kürbis
500 ml Gemüsebrühe
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
5 cm Ingwerknolle
3 El Pflanzenöl
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
1/4 TI Cayennepfeffer
9–12 Lasagneplatten ohne Vorkochen
300 g saure Sahne
40 g geriebener Parmesan
250 g Mozzarella
2 El Kürbiskerne
2 El frisch gehacktes Basilikum
Fett für die Form

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

Pro Portion ca. 520 kcal/2184 kJ 25 g E, 31 g F, 33 g KH

1 Den Kürbis schälen, würfeln und in der kochenden Gemüsebrühe etwa 15 Minuten garen. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken, den Ingwer schälen und fein reiben. Zwiebel und Knoblauch in dem erhitzten Pflanzenöl unter Rühren glasig schmoren.

2 Den Kürbis abgießen und gut abtropfen lassen. Mit Zwiebel, Knoblauch und Ingwer mischen und fein pürieren. Das Kürbispüree mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Cayennepfeffer würzen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

3 Ein Drittel der Lasagneplatten in eine gefettete Auflaufform legen, die Hälfte des Kürbispürees daraufgeben. Mit einer Schicht Lasagneplatten abdecken, restliches Kürbispüree darüberstreichen und mit der letzten Schicht Lasagneplatten abdecken. Die Sahne mit Parmesan, Salz und Pfeffer mischen

und darüber verteilen. Darauf den gewürfelten Mozzarella geben.

4 Die Lasagne im Ofen etwa 40 Minuten backen. Mit gehacktem Basilikum und gerösteten Kürbiskernen bestreut servieren.





Pilzlasagne

mit Salbei

Für 4 Portionen

30 g getrocknete Steinpilze
500 g Champignons
6 Schalotten
4 Knoblauchzehen
2 El Salbeiblättchen
2 El Olivenöl
125 ml Sahne
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
9 Lasagneblätter ohne Vorkochen
180 g frisch geriebener Parmesan
300 g Mozzarella
Fett für die Form

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Einweichen, Schmoren und Backen)
Pro Portion ca. 632 kcal/2654 kJ 39 g E, 43 g F, 21 g KH

1 Die Steinpilze etwa 30 Minuten in warmem Wasser einweichen. Die Champignons putzen, feucht abreiben und in Scheiben, die Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und hacken. Salbei waschen, trocken tupfen und hacken. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons etwa 2 Minuten darin schmoren. Schalotten, gehackte Knoblauchzehen und Salbei mitschmoren, die abgetropften Steinpilze zugeben. Die Sahne angießen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

3 Abwechselnd 3 Lasagneblätter, die Hälfte der Pilzmischung, die Hälfte des Parmesans und ein Drittel des Mozzarellas in Scheiben in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit 3 Lasagneblättern und dem letzten Drittel Mozzarella abschließen. Mit Alufolie abdecken und im Ofen etwa 30 Minuten backen. Dann noch 10 Minuten ohne Folie unter dem Grill bräunen.

Überbackener Spargel

auf Zabaione

Für 4 Portionen

750 g weiße Spargelspitzen (ca. 10 cm lang)

1 Ei

3 Eigelb

50 ml Wermut

Zitronensaft

Salz, Cayennepfeffer

2 Bund frisch geschnittener Schnittlauch

100 ml Traubenkernöl

Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Zeit zum Garen und Überbacken)

Pro Portion ca. 347 kcal/1464 kJ 9 g E, 32 g F, 5 g KH

1 Spargel waschen, schälen und etwa 5 Minuten dampfgaren. Spargel aus dem Dampftopf nehmen und warm stellen.

2 Den Backofen auf 250 °C (Umluft 230 °C) vorheizen. Ei, Eigelb, den Wermut und einige Tropfen Zitronensaft in einer feuerfesten Metallschüssel im Wasserbad schaumig schlagen. So lange rühren, bis die Schaumcreme dicklich ist. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

3 Die Schaumcreme (Zabaione) auf 4 ofenfeste Schalen oder Teller geben und die Spargelspitzen hineinbetten. Diese Mischung im Ofen etwa 7 bis 8 Minuten überbacken, bis die Zabaione stockt und leicht gebräunt ist.

4 Öl mit Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spargelspitzen damit beträufeln und anschließend servieren.





Gratinierter Spargel

mit Ziegenkäse

Für 4 Portionen

1 kg weißer Spargel
Salz
1 TI Zucker
1 TI Butter
250 g Schmand
2 El Weißwein
1 Eigelb
Pfeffer
250 g Ziegenkäse
1/2 Bund frisch geschnittener Schnittlauch
1 El geraspelte Möhren Butter für die Form

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

Pro Portion ca. 543 kcal/2278 kJ 22 g E, 20 g F, 16 g KH

- 1** Den Spargel waschen, schälen, die Enden abschneiden und die Stangen in kochendem Salzwasser mit Zucker und Butter bissfest garen.
- 2** Den Backofen auf 225 °C (Umluft 205 °C) vorheizen. Für die Creme den Schmand mit Wein und Eigelb verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ziegenkäse würfeln und die Hälfte unter die Masse rühren.
- 3** Spargelstangen aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen. In eine gebutterte feuerfeste Auflaufform legen und mit der Creme begießen. Restlichen Käse darauf verteilen und im Ofen etwa 15 Minuten überbacken, bis der Käse zerlaufen ist.
- 4** Mit Schnittlauchröllchen und geraspelten Möhren garniert servieren.

Gemüsepfanne

mit Schafskäse

Für 4 Portionen

2 rote Paprikaschoten

3 Zucchini

500 g Brokkoli

Salz

3 Möhren

1/2 Bund Frühlingszwiebeln

2 El Olivenöl

Pfeffer

1/2 Tl Currypulver

175 ml Gemüsebrühe

125 g Crème fraîche

150 g Schafskäse

1/2 Bund Zitronenmelisse

50 g frisch geriebener Pecorino

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Blanchieren, Schmoren und Backen)

Pro Portion ca. 327 kcal/1373 kJ 18 g E, 21 g F, 14 g KH

1 Das Gemüse waschen und putzen. Die Paprikaschoten in Streifen, die Zucchini in Scheiben schneiden. Den Brokkoli in Röschen teilen und 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Die Möhren schälen und raspeln. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

2 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Olivenöl erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Das Gemüse dazugeben und 2 Minuten unter Rühren mitschmoren. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen.

3 Die Gemüsebrühe, die Crème fraîche, den zerbröckelten Schafskäse und die gehackte Zitronenmelisse mischen und über das Gemüse geben. Mit dem Pecorino bestreuen. Im Ofen etwa 20 Minuten backen.





Gratiniertes Gemüse

auf Fladenbrot

Für 4 Portionen

12 Frühlingszwiebeln
2 Fladenbrote
4 El Olivenöl
4 Tomaten
4 Ziegenkäserollen
2 El Sonnenblumenkerne
1 El Thymianblättchen
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (plus Zeit zum Blanchieren und Backen)

Pro Portion ca. 327 kcal/1373 kJ 22 g E, 17 g F, 20 g KH

- 1** Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in kochendem Wasser etwa 3 Minuten blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 225 °C (Umluft 200 °C) vorheizen.
- 2** Die Fladenbrote halbieren und mit 2 El Olivenöl beträufeln. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Die Fladenbrote mit halbierten Frühlingszwiebeln und halben Ziegenkäserollen belegen. Mit 2 El Öl beträufeln.
- 3** Die Sonnenblumenkerne ohne Fett rösten. Mit den Thymianblättchen auf die Fladenbrote geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen etwa 15 Minuten backen.



Schweinebraten

mit Füllung

Für 6 Portionen

2 Äpfel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stange Staudensellerie
80 g Butter
175 g Paniermehl
100 g gehackte Walnüsse
75 g Rosinen
Salz
1/2 TI gemahlene Nelken
1/2 TI Senf
1, 5 kg Schweinecarré ohne Knochen
3 El Pflanzenöl

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten (plus Zeit zum Schmoren und Braten)
Pro Portion ca. 783 kcal/3289 kJ 57 g E, 45 g F, 38 g KH

1 Die Äpfel waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Staudensellerie putzen und in Ringe schneiden. 40 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Äpfel darin 8 Minuten weich dünsten. Herausnehmen und beiseitestellen.

2 Restliche Butter in die Pfanne geben und Zwiebeln, Knoblauch und Staudensellerie darin etwa 5 Minuten schmoren. Pfanneninhalt mit Äpfeln, Paniermehl, Walnüssen und Rosinen mischen. Gewürze und Senf unterrühren.

3 Den Backofen auf 190 °C (Umluft 170 °C) vorheizen. Das Schweinefleisch längs einschneiden und auseinanderklappen. In einem Bräter das Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen und die Füllung hineingeben. Das Fleisch zusammenrollen und zubinden.

4 Den Braten im Ofen etwa 1 Stunde 30 Minuten braten. Aus dem Bräter nehmen und in Scheiben schneiden. Mit Kartoffelpüree und Gemüse servieren.





Hackbraten

mit Speck

Für 4 Portionen

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
100 g Spinat
1 El Öl
5 El Ketchup
2 El Senf
6 El brauner Zucker
1 kg Rinderhack
75 g Haferflocken
4 Eier
Salz, Pfeffer
8 Scheiben geräucherter Speck

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Schmoren und Braten)
Pro Portion ca. 783 kcal/3287 kJ 63 g E, 47 g F, 29 g KH

- 1** Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Spinat verlesen, putzen und waschen. In einem Topf unter Rühren zusammenfallen lassen. Aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen und hacken.
- 2** Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin glasig dünsten. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.
- 3** Die Zwiebelmischung mit Ketchup, Senf und Zucker verrühren und alles mit Hackfleisch, Haferflocken, Eiern und Spinat zu einem Fleischteig verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Den Fleischteig in eine Kastenform füllen, die Speckscheiben darüberlegen. Den Braten mit Alufolie abdecken und im Ofen etwa 45 Minuten backen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Alufolie entfernen und den Hackbraten knusprig braun werden lassen. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Rinderrouladen

mit Spinat und Gruyère

Für 4 Portionen

200 g Blattspinat

4 El Olivenöl

Salz

Pfeffer

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

150 g Champignons

1 Tl gerebelter Thymian

2 El Brandy

Saft von 1/2 Limette

50 g Butter

75 g frisch geriebener Gruyère

2 Rinderrouladen à 250 g

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Zeit zum Schmoren und Garen)

Pro Portion ca. 295 kcal/1239 kJ 31 g E, 17 g F, 3 g KH

1 Den Spinat verlesen, putzen und waschen. 2 El Öl in einem Topf erhitzen und den abgetropften Spinat darin kurz andünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat aus dem Topf nehmen, ausdrücken und fein hacken. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.

2 Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Champignons putzen, feucht abreiben und in Scheiben schneiden.

3 Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten mit Knoblauch andünsten. Pilze und Thymian dazugeben und mitschmoren. Brandy angießen, etwas einkochen lassen, dann Limettensaft und Butter einrühren. Alles mit dem Spinat verrühren. Käse unterheben und abschmecken.

4 Die Rouladen mit der Füllung bestreichen und zusammenrollen. Mit Rouladennadeln oder Küchengarn feststecken bzw. -binden. Im Ofen in einem Bräter etwa 40 Minuten garen, bis das Fleisch weich ist.

5 Die Rouladen in dünne Scheiben (etwa 1,5 cm) schneiden und servieren.

Dazu Kartoffelecken reichen.





Zitronenhähnchen

mit Kapern

Für 4 Portionen

1 küchenfertiges Hähnchen

Salz, Pfeffer

1 unbehandelte Zitrone

2 Knoblauchzehen

1 Bund Zitronenmelisse

30 g Butter

2 El Kapern aus dem Glas

2 El frisch gehackte Petersilie

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Marinieren und Backen)

Pro Portion ca. 332 kcal/1394 kJ 30 g E, 21 g F, 4 g KH

- 1** Das Hähnchen waschen, trocken tupfen, halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone schälen und auspressen. Die Schale in Streifen schneiden.
- 2** Die Knoblauchzehen schälen und zerdrücken. Die Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln und hacken. Alles in einer Schale mischen, das Hähnchen hineinlegen und etwa 1 Stunde ziehen lassen, dabei mehrmals wenden.
- 3** Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Anschließend Fleisch und Marinade in einen Bräter legen und im Ofen etwa 45 Minuten backen.
- 4** Danach die Butter und die abgetropften und gehackten Kapern zugeben und weitere 20 Minuten backen.
- 5** Hähnchen immer wieder mit Bratensatz bestreichen, zum Schluss alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit frisch gehackter Petersilie bestreut servieren.

Hähnchen

mit Honig

Für 4 Portionen

1 küchenfertiges Hähnchen

75 g Butter

1 Knoblauchzehe

1 TI Ingwerpulver

100 g Honig

1 TI Essig

1 TI Salz

1/2 TI Pfeffer

Fett für die Form

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Garen)

Pro Portion ca. 467 kcal/1961 kJ 30 g E, 30 g F, 19 g KH

1 Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Das Hähnchen in 4 Teile schneiden. Für die Sauce die Butter schmelzen. Den Knoblauch schälen und zerdrücken.

2 Alle Zutaten außer dem Fleisch in einer großen Schüssel vermischen und die Hähnchenstücke darin kurz wenden.

3 Anschließend das Hähnchenfleisch in eine eingefettete Auflaufform legen und etwa 60 Minuten im Ofen garen, dabei immer wieder mit der Sauce bestreichen. Mit Brot und Salat servieren.





Gefüllte Paprika

mit Hackfleisch

Für 4 Portionen

4 große gelbe Paprikaschoten

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 El Butter

1 El frisch gehackter Majoran

150 g durchwachsener Speck

300 g gemischtes Hackfleisch

1 Ei

50 g Paniermehl

Salz, Pfeffer

1 Tl scharfer Senf

200 ml Gemüsebrühe

2 El Mehl

125 ml pürierte Tomaten

1 El frisch gehacktes Basilikum

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

Pro Portion ca. 530 kcal/2226 kJ 32 g E, 21 g F, 53 g KH

1 Von den Paprikaschoten oben einen Deckel abschneiden. Die Schoten von Kernen befreien und waschen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Majoran kurz mitschmoren.

2 Speck würfeln. Mit der Pfannenmischung in einer Schüssel verrühren. Hackfleisch, Ei, Paniermehl, Salz, Pfeffer und Senf zugeben und daraus eine homogene Masse herstellen. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.

3 Die Hackfleischmasse in die Paprikaschoten füllen, die Paprikadeckel auflegen. Die Schoten in eine Auflaufform setzen, die Brühe angießen und etwa 30 Minuten backen. Aus der Form nehmen, Flüssigkeit mit Mehl binden. Tomatenpüree einrühren, aufkochen und abschmecken. Basilikum unterheben. Zu den Paprika servieren. Dazu passen Reis oder Reisnudeln.

Falscher Hase

auf Tomatenbett

Für 4 Portionen

1 Brötchen vom Vortag
2 Zwiebeln
600 g gemischtes Hackfleisch
2 Eier
2 El frisch gehackte Petersilie
2 Tl scharfer Senf
Salz, Pfeffer
1 Tl edelsüßes Paprikapulver
2 El Öl
1 Tomate
125 ml Fleischbrühe
75 g saure Sahne

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Zeit zum Einweichen, Schmoren und Backen)

Pro Portion ca. 490 kcal/2058 kJ 35 g E, 35 g F, 10 g KH

1 Das Brötchen etwa 10 Minuten in Wasser einweichen. Anschließend gut ausdrücken. Zwiebeln schälen und hacken. Hackfleisch mit Brötchen, Zwiebeln, Eiern, Petersilie und Senf zu einem Teig verarbeiten und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Aus dem Teig einen länglichen Laib formen.

2 Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fleischlaib darin von allen Seiten gut anbraten. In eine Auflaufform legen und im Ofen etwa 1 Stunde garen.

3 Die Tomate waschen, trocknen, vom Stielansatz befreien und würfeln. Mit der Brühe mischen und während des Bratens den Falschen Hasen damit übergießen. Anschließend den Braten in Scheiben schneiden. Die Sauce mit der sauren Sahne verrühren und würzen. Dazu passen Kartoffelpüree und ein frischer Salat.





Coq au vin

mit Thymian

Für 4 Portionen

1 küchenfertiges Huhn (ca. 1,2 kg)
3 Schalotten
3 Möhren
50 g Knollensellerie
1 kleine Lauchstange
1 Lorbeerblatt
10 Pfefferkörner
1 Thymianzweig
1 Knoblauchzehe
500 ml Rotwein
3 El Öl
1 El Tomatenmark
Salz, Pfeffer
2 El Maisstärke

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Zeit zum Marinieren, Schmoren und Backen)
Pro Portion ca. 610 kcal/2562 kJ 62 g E, 33 g F, 11 g KH

- 1** Das Huhn waschen und trocken tupfen, dann in 4 bis 8 Teile schneiden. Schalotten, Möhren und Sellerie schälen und würfeln, den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- 2** Die Hähnchenteile mit dem Gemüse, dem Lorbeerblatt, den Pfefferkörnern, dem Thymianzweig und der Knoblauchzehe in ein Gefäß geben. Mit dem Rotwein bedecken und über Nacht kühl stellen.
- 3** Die Hähnchenteile aus der Marinade nehmen, mit Küchenpapier abtupfen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.
- 4** Das Öl in einem Bräter erhitzen und die Hähnchenteile darin gut anbraten, das Gemüse aus der Marinade und das Tomatenmark zugeben, kurz schmoren, dann mit etwas Marinade ablöschen. Wenn die Flüssigkeit eingekocht ist, mit der Maisstärke bestäuben und die restliche Marinade angießen. Abgedeckt im Ofen etwa 30 Minuten schmoren.

5 Die Hähnchenteile aus dem Topf nehmen, die Sauce einkochen lassen. Lorbeerblatt, Thymian und Knoblauch herausnehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenfleisch von den Knochen lösen und in die Sauce geben.

Knoblauch–Huhn

nach provenzialischer Art

Für 4 Portionen

1 küchenfertiges Huhn

Salz und Pfeffer

4 Knoblauchzehen

2 1/2 El Honig

1 kleines Bund Kräuter der Provence

100 ml Olivenöl

2 El frisch gehackter Rosmarin

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Zeit zum Schmoren)

Pro Portion ca. 597 kcal/2507 kJ 28 g E, 50 g F, 8 g KH

1 Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Das Huhn waschen, trocken tupfen und innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Knoblauchzehen schälen und zerdrücken. 2 Knoblauchzehen mit 1/2 El Honig und den gewaschenen und trocken geschüttelten Kräutern der Provence in die Bauchhöhle geben.

3 Das Olivenöl mit Salz, Pfeffer, restlichem Honig und Knoblauch verrühren und das Huhn außen damit bestreichen. Den Rosmarin darüberstreuen.

4 Das Huhn auf einem Rost über der Fettpfanne im Ofen etwa 45 Minuten backen. Gelegentlich mit Bratensaft beträufeln. Dazu geschmorte Tomaten reichen.





Lammcurry

mit Joghurt

Für 4 Portionen

750 g Lammfleisch

4 Schalotten

3 El Olivenöl

Salz, Pfeffer

je 1 TI Curry, geriebener Ingwer und gemahlener Koriander

200 ml Lammfond

200 g Schmorgurke

150 g Mangofleisch

300 g Naturjoghurt

2 El frisch gehackte Minze

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Schmoren)

Pro Portion ca. 407 kcal/1709 kJ 57 g E, 14 g F, 11 g KH

1 Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Das Lammfleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und in Ringe schneiden.

2 Das Öl in einem Bräter erhitzen und die Lammwürfel mit den Zwiebelringen darin unter Rühren anbraten. Die Gewürze hinzufügen und den Fond angießen. Abgedeckt im Ofen etwa 50 Minuten schmoren.

3 Die Gurke schälen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Unter das Fleisch mischen und alles weitere 40 Minuten schmoren.

4 Das Mangofleisch schälen, in feine Streifen schneiden und mit dem Joghurt und der gehackten Minze nach dem Schmoren unter das Curry rühren. 5 Minuten weiterschmoren und servieren.

Würzfleisch

mit Kartoffeln

Für 4 Portionen

800 g Rindfleisch

2 Gemüsezwiebeln

400 g Kartoffeln

3 El Olivenöl

Salz, Pfeffer

1/2 El getrockneter Majoran

2 El Tomatenmark

200 ml Fleischbrühe

100 ml Weißwein

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Braten und Schmoren)

Pro Portion ca. 437 kcal/1835 kJ 42 g E, 19 g F, 18 g KH

1 Den Backofen auf 160 °C (Umluft 140 °C) vorheizen. Das Rindfleisch waschen, trocken tupfen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Gemüsezwiebeln schälen und in Ringe schneiden, die Kartoffeln schälen und würfeln.

2 Das Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran kräftig würzen.

3 Zwiebeln und Kartoffeln zum Fleisch geben und mitschmoren. Das Tomatenmark einrühren. Fleischbrühe und Weißwein angießen und das Würzfleisch abgedeckt im Ofen etwa 1 Stunde 10 Minuten schmoren.





Hähnchenschenkel

vom Blech mit Blattspinat

Für 4 Portionen

300 g Blattspinat (TK)

1/2 rote Chili

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

4 Hähnchenschenkel

Salz

Pfeffer

6 El Olivenöl

350 ml Geflügelfond

1 unbehandelte Zitrone

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Garen)

Pro Portion ca. 434 kcal/1814 kJ 32 g E, 30 g F, 2 g KH

1 Spinat auftauen lassen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Die Chili waschen, einritzen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden.

2 Die Hähnchenschenkel am Gelenk trennen, waschen, trocken tupfen und mit Pfeffer und Salz gewürzt in einem Bräter in heißem Olivenöl rundherum knusprig anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Chili kurz mitanbraten.

3 Den Fond angießen, den Bräter in den Backofen auf die 2. Schiene von unten setzen und alles ca. 30 Minuten weitergaren lassen.

4 Die Zitrone waschen, trocknen und in Spalten schneiden, den Spinat gut ausdrücken. Zitrone und Spinat nach 20 Minuten Garzeit über den Hähnchen verteilen. Dazu passt Reis.

Hähnchenschenkel

vom Blech mit Sommergemüse

Für 4 Portionen

grobes Meersalz

1 kg kleine fest kochende Kartoffeln

2 Zweige Rosmarin

4 Hähnchenschenkel

Pfeffer

2 TI Paprikapulver, edelsüß

4 kleine Zucchini

1 große rote Paprikaschote

250 g Cocktailtomaten

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Garen)

Pro Portion ca. 488 kcal/2050 kJ 36 g E, 18 g F, 43 g KH

1 Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen, das Backblech mit Backpapier auslegen und leicht mit grobem Meersalz bestreuen. Die Kartoffeln mit einer Gemüsebürste unter Wasser gründlich abscrubben. Anschließend aufs Blech legen, salzen und mit Rosmarinnadeln bestreuen.

2 Die Hähnchenschenkel waschen, trocken tupfen und am Gelenk teilen. 1 TI Salz mit etwas Pfeffer und dem Paprikapulver vermischen und die Schenkel damit einreiben. Die Schenkel zwischen die Kartoffeln aufs Blech legen und alles etwa 45 Minuten backen.

3 In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und putzen. Die Zucchini in längliche Streifen schneiden, die Paprikaschote halbieren, von Kernen befreien und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Cocktailtomaten anpiksen, damit sie nicht zerplatzen.

4 Das vorbereitete Gemüse nach etwa 25 Minuten aufs Blech zu Kartoffeln und Hähnchen legen und mit dem Bratenfond bepinseln, der sich auf dem Backblech gebildet hat.





Bœuf Bourguignon

mit Champignons

Für 4 Portionen

400 ml Rotwein
1 Lorbeerblatt
1/4 Bund gehackte Petersilie
1 Tl getrockneter Thymian
5 El Olivenöl
Salz und Pfeffer
1 kg Rindfleisch
1 Zwiebel
1 Möhre
1 Knoblauchzehe
1 El Mehl
100 ml Fleischbrühe
125 g Bauchspeck
3 Schalotten
100 g Champignons

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Marinieren, Braten und Schmoren)

Pro Portion ca. 770 kcal/3234 kJ 51 g E, 54 g F, 4 g KH

1 Aus Rotwein, Lorbeer, Petersilie, Thymian, 3 El Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade bereiten. Das Rindfleisch waschen, trocken tupfen und würfeln. Die Zwiebel schälen und in Ringe, Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und hacken.

2 Das Gemüse in die Marinade geben, die Fleischwürfel hineinlegen und mindestens 3 Stunden, besser über Nacht, marinieren, dabei das Fleisch mehrmals wenden.

3 Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtupfen und im restlichen erhitzten Öl von allen Seiten gut anbraten. Das Mehl darüberstäuben. Die Fleischbrühe und die durchgeseibte Marinade dazugießen und alles abgedeckt im Ofen etwa 1 Stunde 30 Minuten schmoren.

4 Den Bauchspeck würfeln und in einer Pfanne auslassen, die Schalotten

schälen und in Ringe, die Champignons putzen, feucht abreiben und in Scheiben schneiden. Zum Speck geben und 10 Minuten andünsten. 5 Minuten vor Garende unter das Bœuf heben.

Kaninchenkeulen

nach Jäger-Art

Für 4 Portionen

2 Möhren
150 g Knollensellerie
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
2 Rosmarinzweige
2 Lorbeerblätter
5 Wacholderbeeren
750 ml Rotwein
4 Kaninchenkeulen
Salz, Pfeffer
4 El Olivenöl
200 g gemischte Waldpilze
250 ml Fleischbrühe
150 g Schmand

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Marinieren, Braten und Schmoren)
Pro Portion ca. 547 kcal/2297 kJ 34 g E, 26 g F, 13 g KH

1 Die Möhren und den Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen und Zwiebel schälen und hacken. Rosmarin waschen, trocknen, die Nadeln abzupfen und sehr fein hacken. Das Gemüse mit Zwiebeln und Knoblauch, den Gewürzen, Wacholderbeeren und dem Rotwein in einem Topf aufkochen und abkühlen lassen. Die Kaninchenkeulen waschen, trocken tupfen, in die Marinade geben und 24 Stunden kühl durchziehen lassen.

2 Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Die Keulen anschließend aus der Marinade nehmen und abtupfen. Lorbeer und Wacholder entfernen. Das Kaninchenfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl von allen Seiten gut anbraten. Herausnehmen und warm stellen.

3 Die Pilze putzen, feucht abreiben und klein schneiden. Im Bratöl andünsten, die Fleischbrühe angießen und aufkochen. Gemüse, Marinade und Kaninchenkeulen dazugeben und alles im Ofen etwa 1 Stunde schmoren. Die Keulen herausnehmen, die Sauce mit Schmand, Salz und Pfeffer

abschmecken.





Rotbarschfilet

mit Kräuterkruste

Für 4 Portionen

600 g Rotbarschfilet
Saft von 1 Zitrone
Salz
1 Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe
60 g Cashewnüsse
30 g Cornflakes
1 Ei
30 g weiche Butter
Pfeffer
1 rote Paprikaschote
150 g Möhren
1 El Rapsöl
200 g TK-Erbesen
250 g Bulgur
Curry

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Garen)
Pro Portion ca. 667 kcal/2801 kJ 44 g E, 23 g F, 67 g KH

- 1** Rotbarschfilet waschen, trocken tupfen und in 4 Portionen schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit etwas Salz würzen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.
- 2** Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln. Cashewnüsse hacken und Cornflakes grob zerbröseln. Zutaten mit Ei und Butter sowie mit etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mischen.
- 3** Die Masse dann auf die Fischfilets streichen. Die Fischfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 20 bis 25 Minuten, je nach Dicke des Fischfilets, auf der mittleren Schiene backen.
- 4** Inzwischen die Paprika putzen, waschen und würfeln. Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Möhren darin ca. 4

Minuten dünsten. Erbsen und Paprika hinzufügen und weitere 4 Minuten dünsten.

5 Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten, mit dem Gemüse mischen, nach Belieben mit Curry abschmecken und zum Fischfilet servieren.





Zander

im Salzmantel

Für 4 Portionen

1 küchenfertiger Zander

Salz, Pfeffer

Saft von 1 Zitrone

1/2 Bund Estragon

2 kg Meersalz

1 unbehandelte Limette

Zitronensaft

Olivenöl

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Backen)

Pro Portion ca. 315 kcal/1323 kJ 48 g E, 12 g F, 1 g KH

1 Den Backofen auf 250 °C (Umluft 230 °C) vorheizen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Mit Zitronensaft beträufeln. Estragon waschen, trocken schütteln und in die Bauchhöhle stecken.

2 Eine ausreichend große Auflaufform etwa 1 cm dick mit der Hälfte des Meersalzes ausstreuen, dieses mit etwas Wasser anfeuchten. Den Zander auf das Salzbett legen.

3 Die Limette heiß abwaschen und in dünne Scheiben schneiden, auf dem Fisch verteilen. Das restliche Salz daraufgeben, leicht anfeuchten und fest an den Fisch drücken.

4 Den Zander im Ofen etwa 20 Minuten garen. Auf 100 °C (Umluft 80 °C) herunterschalten und bei geöffneter Backofentür weitere 15 Minuten garen lassen. Den Fisch aus der Kruste lösen, in Stücke schneiden und mit Zitronensaft und Olivenöl beträufelt servieren.

Forellen

in der Folie

Für 4 Portionen

4 küchenfertige mittelgroße Forellen

Salz, Pfeffer

1 El Zitronensaft

je 4 Rosmarin- und Thymianzweige

75 g Butter

3 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

300 g Cocktailtomaten

4 Tl Kapern

2 Lorbeerblätter

12 schwarze Pfefferkörner

10 g grüne Oliven ohne Stein

Fett für die Folie

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

Pro Portion ca. 352 kcal/1478 kJ 33 g E, 20 g F, 9 g KH

1 Die Fische waschen, trocken tupfen und innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben, mit Zitronensaft beträufeln. Rosmarin- und Thymianzweige waschen, trocken schütteln und mit der Butter in Flöckchen in die Bauchhöhlen legen und feststecken. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

2 Jeden Fisch auf ein gefettetes Stück Alufolie Backblech legen. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in Ringe bzw. Scheiben, die Cocktailtomaten waschen und in Scheiben schneiden.

3 Kapern, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und in Scheiben geschnittene Oliven um die Fische herum verteilen und die Folien oben verschließen. Im Ofen etwa 25 Minuten backen. In der Folie anrichten.





Rotbarben

in Kräuter–Knoblauch–Kruste

Für 4 Portionen

4 küchenfertige Rotbarben

Salz, Pfeffer

3 Rosmarinzweige

250 g Weißbrot

3 Knoblauchzehen

2 Lorbeerblätter

1 El rote Pfefferkörner

1 El Paprikapulver

2 unbehandelte Zitronen

Fett für das Blech

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Backen)

Pro Portion ca. 355 kcal/1491 kJ 33 g E, 6 g F, 37 g KH

1 Die Fische waschen, trocken tupfen und auf der Oberseite mehrmals schräg einschneiden, mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Rosmarinzweige waschen, trocken tupfen, klein schneiden und in die Einschnitte der Fische stecken. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

2 Das Weißbrot entrinden und zerkleinern. Die Knoblauchzehen schälen und zerdrücken, die Lorbeerblätter und roten Pfefferkörner zerstoßen, die Gewürze mit dem Weißbrot mischen, Paprikapulver unterrühren und die Fische damit einstreichen.

3 Die Fische auf ein geöltes Backblech legen, Zitronen heiß waschen, vierteln und dazulegen. Fische im Ofen etwa 20 Minuten backen.

Bachsaiblinge

mit Käse–Mandel–Füllung

Für 4 Portionen

2 küchenfertige Saiblinge (je 800 g)

Saft von 1 Zitrone

Salz, Pfeffer

1 Bund Kerbel

150 g Butterkäse

2 Scheiben Weißbrot

2 El gehackte Mandeln

200 g Crème fraîche

2 TI Senf, 3 El Butter

200 ml trockener Weißwein

2 Frühlingszwiebeln

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Braten)

Pro Portion ca. 530 kcal/2226 kJ 50 g E, 30 g F, 11 g KH

1 Die Fische innen und außen mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer einreiben. Kerbel waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.

2 Den Butterkäse reiben, das Weißbrot entrinden und in kleine Würfel schneiden. Kerbel (bis auf 2 El), Käse, Mandeln und Weißbrot in einer Schüssel miteinander mischen.

3 El Crème fraîche mit Senf verrühren, mit der Mandel-Mischung verrühren und die Fische damit füllen. Mit Zahnstochern feststecken.

4 Die Fische in einen großen, gefetteten Bräter legen. Die Butter darüber verteilen, den Wein angießen und die Fische im Backofen etwa 30 Minuten backen.

5 Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Die Fische aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Sud abgießen, mit Wasser auf 250 ml auffüllen und mit der restlichen Crème fraîche verrühren.

6 Die Sauce etwas einkochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Frühlingszwiebeln unterheben und mit dem restlichen Kerbel verfeinern. Pro

Person einen halben Fisch servieren. Dazu Tomatensalat reichen.





Schellfisch

mit Fenchel

Für 4 Portionen

3 Fenchelknollen mit Kraut

1 Zwiebel

4 El Olivenöl

2 El Butter

Salz

Pfeffer

60 g schwarze Oliven ohne Stein

1/2 Bund Koriander

4 Schellfischfilets (à 200 g)

Fett für die Form

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Schmoren und Garen)

Pro Portion ca. 340 kcal/1428 kJ 40 g E, 17 g F, 7 g KH

1 Fenchel waschen und trocken tupfen. Das Fenchelkraut abschneiden und so viel davon hacken, dass es 3 Esslöffel ergibt. Die Knollen längs halbieren und das harte Mittelstück herausschneiden. Die Fenchelknollen in etwa 0,5 cm dicke Stifte schneiden. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

2 3 Esslöffel Öl und die Butter in einer Pfanne erhitzen und Fenchel mit Zwiebeln darin andünsten. Abgedeckt etwa 40 Minuten bei geringer Temperatur dünsten, bis der Fenchel sehr weich ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Oliven in Scheiben schneiden, den Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Oliven und die Hälfte des Korianders mit dem Fenchelkraut in die Pfanne geben und kurz mitschmoren.

4 Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Fenchelmasse in eine gefettete Auflaufform geben. Fischfilets waschen, trocken tupfen, von noch vorhandenen Gräten befreien und halbieren. Auf den Fenchel legen und mit dem restlichen Öl einstreichen. Im Ofen etwa 30 Minuten backen, bis der Fisch gar ist. Mit restlichem Koriander bestreut servieren.

Gebackener Fisch

auf mexikanische Art

Für 4 Portionen

800 g Fischfilet nach Wahl

250 ml Salsa nach Geschmack (mild oder scharf)

125 g frisch geriebener Cheddar

50 g Maistortilla-Chips, natur

1 Avocado

100 g saure Sahne

Fett für die Form

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Backen)

Pro Portion ca. 445 kcal/1869 kJ 45 g E, 20 g F, 21 g KH

- 1** Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Eine flache Auflaufform fetten.
- 2** Die Fischfilets trocken tupfen und in die Form legen. Mit Salsa bestreichen und mit Käse bestreuen.
- 3** Die Tortilla-Chips zerbröseln und über die Fischfilets streuen. Fisch im Ofen etwa 20 Minuten backen. Inzwischen die Avocado schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Überbackene Fischfilets mit saurer Sahne und Avocadoscheiben servieren.





Seebarsch

mit Orangensauce

Für 4 Portionen

2 küchenfertige Seebarsche

3 El Olivenöl

Salz

Pfeffer

1/2 unbehandelte Orange

2 unbehandelte Zitronen

1/2 Bund Dill

1/2 Bund Kerbel

3 El Orangensaft

3 El trockener Weißwein

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Garen)

Pro Portion ca. 332 kcal/1394 kJ 56 g E, 5 g F, 10 g KH

1 Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Einen großen Bräter mit 1 El Öl einpinseln. Die Fische innen und außen waschen, trocken tupfen und mit 1 El Öl einfetten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Orange und Zitronen heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Dill und Kerbel waschen und trocken schütteln.

2 Pro Fisch je 1 Orangen- und Zitronenscheibe in die Bauchhöhle legen sowie je 1 Dill- und Kerbelzweig. Die Fische mit Küchengarn zubinden und in den Bräter legen. Mit dem restlichen Öl einpinseln und im Ofen etwa 40 Minuten backen.

3 Orangensaft und Wein verrühren und erwärmen. Während des Garens die Fische damit einpinseln. Wenn sich die Rückenflosse leicht herausziehen lässt, Fische aus dem Ofen nehmen. Garn entfernen und Fische filetieren. Mit restlichen Kräutern und Zitronenscheiben servieren.

Ofen–Dorade

mit Fenchel

Für 4 Portionen

4 küchenfertige Doraden

Salz, Pfeffer

3 kleine Fenchelknollen

4 El Olivenöl

2 Knoblauchzehen

je 1 El frisch gehackter Rosmarin und Thymian

2 El Zitronensaft

2 El Butter

2 El Mehl

100 ml Fischfond

100 ml Weißwein

1 El Crème fraîche

1 Eigelb

1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

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

Pro Portion ca. 340 kcal/1428 kJ 51 g E, 11 g F, 7 g KH

1 Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Die Doraden waschen, trocken tupfen und innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Fenchelknollen waschen, trocken tupfen, harte Stellen entfernen, das Fenchelgrün beiseitelegen, die Fenchelknollen in dünne Streifen schneiden. 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen und den Fenchel darin andünsten.

2 Die Knoblauchzehen schälen, hacken, zum Fenchel geben, 2 Minuten mitschmoren. Rosmarin und Thymian unterheben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung in die Doraden füllen. Mit restlichem Olivenöl bestreichen und in einem Bräter im Ofen etwa 20 Minuten backen.

3 Die Butter schmelzen, mit dem Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Fischfond und Weißwein ablöschen. Unter Rühren eine sämige Sauce bereiten. Crème fraîche mit Eigelb verrühren und unter die heiße, nicht mehr kochende Sauce rühren. Mit Zitronenschale würzen, mit gehacktem Fenchelgrün bestreuen. Zu den Doraden reichen.





Seewolf aus dem Ofen

mit Salsa verde

Für 4 Portionen

8 Seewolffilets

Salz, Pfeffer

1 El Zitronensaft

5 El Weißwein

130 ml Olivenöl

10 Kapernäpfel

100 g schwarze Oliven ohne Stein

2 Bund gemischte Kräuter

1 Knoblauchzehe

2 El Kapern

7 grüne Oliven ohne Stein

1 El Balsamessig

Fett für die Form

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

Pro Portion ca. 715 kcal/3003 kJ 36 g E, 51 g F, 25 g KH

1 Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln und in eine gefettete Auflaufform legen. Weißwein und 30 ml Olivenöl darübergeben, Kapernäpfel und Oliven dazugeben und im Ofen etwa 25 Minuten garen.

2 Für die Salsa verde die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Knoblauchzehe schälen. Kräuter, Knoblauch, Kapern und Oliven hacken. Mit restlichem Olivenöl, Balsamessig, Salz und Pfeffer pürieren. Salsa verde zum Fisch reichen.



Sonntagsbraten

Burgunderbraten

mit Perlzwiebeln

Für 6 Portionen

80 g durchwachsener Speck

250 g Perlzwiebeln

50 g Butterschmalz

1 1/2 kg Rinderbraten

Salz

schwarzer Pfeffer

2 El Mehl

1/2 l trockener Rotwein

1/2 l Rinderbrühe

2 El Tomatenmark

2 Knoblauchzehen

1 Kräutersträußchen (Petersilie, Thymian Lorbeerblatt und Majoran)

200 g kleine Champignons

20 g Butter

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 466 kcal/1957 kJ 36 g E, 26 g F, 7 g KH

1 Den Speck fein würfeln und die Zwiebeln pellen. Das Butterschmalz in einem großen Schmortopf kurz aufschäumen lassen, Zwiebel und Speck darin mittelbraun anbraten, Speck und Zwiebeln herausnehmen und beiseitestellen.

2 Den Braten waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und von allen Seiten anbraten, dann herausnehmen. Das Mehl ins Bratfett geben, hellbraun anrösten, zuerst den Rotwein, dann die heiße Brühe angießen. Das Tomatenmark einrühren.

3 Den Backofen auf 160 °C (Umluft 140 °C) vorheizen. Den Knoblauch schälen und fein hacken, zusammen mit dem Braten in den Bräter geben. Speck, Zwiebeln und das gewaschene und trocken geschüttelte Kräutersträußchen dazugeben. Den Braten etwa 2 Stunden auf mittlerer Schiene im Backofen schmoren.

4 Die Pilze putzen, abreiben und in der Butter von allen Seiten anbraten. Salzen, pfeffern und nach 1 1/2 Stunden zum Fleisch geben und mitgaren.

5 Den Braten herausnehmen und warm stellen. Kräutersträußchen entfernen, Sauce nochmals abschmecken.





Kalbsbrust

mit deftiger Füllung

Für 4 Portionen

1 Kalbsbrust ohne Knochen (ca. 1 kg)

Salz, Pfeffer

1 altbackenes Brötchen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

200 g Champignons

150 g Schinkenspeck

1 Ei Butter

350 g gemischtes Hackfleisch

1 Ei frisch gehackte Petersilie

2 Ei Butterschmalz

100 ml Fleischbrühe

150 ml Weißwein

100 ml Sahne

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Einweichen, Schmoren und Garen)

Pro Portion ca. 715 kcal/3003 kJ 74 g E, 42 g F, 8 g KH

1 Die Kalbsbrust waschen, trocken tupfen, innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Brötchen etwa 10 Minuten in Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Die Pilze putzen, feucht abreiben und klein schneiden. Schinkenspeck würfeln.

2 Die Butter in einer Pfanne erhitzen und Schinkenspeck, Zwiebel mit Knoblauch und die Champignons darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Hackfleisch, der Petersilie und den gut ausgedrückten Brötchen mischen und in die Tasche der Kalbsbrust geben. Tasche mit Küchengarn verschließen.

3 Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Das Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Mit Fleischbrühe übergießen und im Ofen etwa 1 Stunde 45 Minuten braten. Fleisch aus dem Bräter nehmen. Den Bratfond mit Wein loskochen und mit Sahne verfeinern. Dazu passt Kartoffelgratin.

Entenbraten

mit Apfel–Maronen–Füllung

Für 4 Portionen

1 küchenfertige Ente (ca. 2 kg)

Salz

Pfeffer

1 TI Majoran

1 Apfel

125 g gekochte Maronen

2 El Rapsöl

2 El Stärke

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Zeit zum Garen)

Pro Portion ca. 665 kcal/2793 kJ 46 g E, 46 F, 16 g KH

1 Die Ente innen und außen waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Dann von innen und außen salzen, pfeffern und mit Majoran würzen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

2 Den Apfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Mit den Apfelspalten und Maronen die Ente füllen und mit Zahnstochern oder Küchengarn verschließen. Die Haut unterhalb der Flügel und an den Keulen mit einer Nadel einstechen, damit das Fett besser ausbrät.

3 Das Öl im Bräter erhitzen. Die Ente von allen Seiten anbraten und mit der Brust nach unten in den Bräter setzen. Etwa 100 ml kochend heißes Wasser dazugießen. Das Ganze auf die untere Schiene in den Backofen geben und etwa 1 Stunde braten.

4 Während des Bratens die Ente immer wieder begießen. Wenn der Rücken Farbe bekommen hat, die Ente wenden und ca. 1 weitere Stunde braten. Die Ente ist gar, wenn sich eine Nadel weich in die Keulen einstechen lässt.

5 Die Ente aus dem Bräter nehmen, warm stellen und den Fond entfetten und aufkochen. Die Stärke mit etwas Wasser anrühren und in den kochenden Fond geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Ente tranchieren, mit der Füllung und der Sauce servieren. Dazu passen Kartoffel- oder Semmelknödel und Rot- oder Rosenkohl.





Kalbsrückenbraten

mit Wirsing

Für 4 Portionen

1 kg Kalbsrücken
Salz, Pfeffer
1 Bund Suppengemüse
1 Zwiebel
4 El Olivenöl
1 Tl getrockneter Thymian
300 g Wirsing
1 Schalotte
1 Scheibe Toastbrot
1 Eigelb
1 El Maisstärke
400 ml Weißwein
400 ml Kalbsfond
200 ml Sahne

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten Braten (plus Zeit zum Braten und Schmoren)
Pro Portion ca. 572 kcal/2402 kJ 53 g E, 33 g F, 11 g KH

1 Den Backofen auf 80 °C (Umluft 60 °C) vorheizen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Suppengemüse putzen, waschen, nach Bedarf schälen, die Zwiebel schälen, alles würfeln. 2 Esslöffel Olivenöl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Das Gemüse und die Zwiebel zugeben, mit Thymian würzen und im Ofen etwa 4 Stunden schmoren. Nach der Hälfte der Zeit den Braten wenden.

2 Den Wirsing putzen, waschen, harte Stilansätze entfernen und die Blätter in kochendem Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, abtropfen lassen und hacken. Die Schalotte schälen, hacken und im restlichen Olivenöl andünsten, den Wirsing 5 Minuten mitdünsten. Das Toastbrot würfeln und mit Eigelb und Maisstärke verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Wirsing geben.

3 Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und in Alufolie gewickelt beiseitestellen. Den Ofen auf 250 °C (Umluft 230 °C) hochstellen. Den Bratfond mit Weißwein und Kalbsfond aufkochen und zur Hälfte einkochen. Die Sauce durchsieben, die

Sahne zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Oberseite des Kalbsbratens mit der Wirsingmasse einstreichen. Im Ofen etwa 10 Minuten überbacken. Mit der Sauce anrichten.

Gefüllte Lammbrust

mit Kartoffeln

Für 4 Portionen

1 Lammbrust ohne Knochen
400 g Kalbsleber
1 Zwiebel
1 Bund glatte Petersilie
400 g Hackfleisch
100 g Paniermehl
Salz, Pfeffer
1 TI Paprikapulver
1 TI Majoran
3 El Öl
600 g kleine Kartoffeln
2 Knoblauchzehen
2 Rosmarinzweige
200 ml Lammbrühe

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Braten und Schmoren)
Pro Portion ca. 962 kcal/4040 kJ 115 g E, 34 g F, 45 g KH

1 Die Lammbrust waschen, trocken tupfen und eine Tasche hineinschneiden. Die Kalbsleber waschen, Häute und Sehnen entfernen, trocken tupfen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und hacken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken.

2 Hackfleisch mit Kalbsleber, Zwiebel, Petersilie, Paniermehl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und dem Majoran mischen, die Lammbrust damit füllen und mit Küchengarn verschließen. Von außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.

3 In einem Bräter das Öl erhitzen und die Lammbrust von allen Seiten darin anbraten. Im Ofen etwa 1 Stunde 30 Minuten schmoren. Die Kartoffeln waschen und halbieren. Die Knoblauchzehen schälen. Nach 1 Stunde Garzeit die Kartoffeln, die Knoblauchzehen, die Rosmarinnadeln und die Lammbrühe angießen und weiterschmoren.





Hähnchen

auf italienische Art

Für 4 Portionen

2 Hähnchen à 1,2 kg

2 Knoblauchzehen

Salz

Pfeffer

6 El gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Rosmarin und Salbei)

abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

4 El Olivenöl

8 dünne Scheiben Frühstücksspeck

1/8 l Geflügelfond

500 g Tomaten

1 Bund Frühlingszwiebeln

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 520 kcal/2184 kJ 53 g E, 30 g F, 6 g KH

- 1** Den Backofen auf 250 °C (Umluft 230 °C) vorheizen. Die Hähnchen waschen, trocken tupfen und der Länge nach halbieren.
- 2** Den Knoblauch schälen und fein hacken. Aus Knoblauch, Salz, Pfeffer, Kräutern, Zitronenschale und Olivenöl eine Paste herstellen. Damit die 4 Hähnchenhälften bestreichen.
- 3** Die Hähnchenhälften in eine Fettpfanne oder große, flache Auflaufform setzen. Mit je 2 Scheiben Frühstücksspeck umwickeln. Den Geflügelfond angießen und das Ganze auf der unteren Schiene in den Ofen schieben.
- 4** Inzwischen die Tomaten waschen, mit heißem Wasser überbrühen, Stielansatz entfernen, häuten und würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Beides miteinander mischen.
- 5** Nach 15 Minuten Backzeit die Tomaten und die Frühlingszwiebeln zu den Hähnchenhälften geben. Die Backofentemperatur auf 180 °C (Umluft 160 °C) reduzieren und das Ganze 30 Minuten fertig garen.

Gebratene Ente

mit Orangensauce

Für 4 Portionen

1 küchenfertige Ente (ca. 1,8 kg)

Salz, Pfeffer

1 El Olivenöl

3 El Butter

1 Möhre

1 Zwiebel

1 Bund gemischte Kräuter der Provence

400 ml Hühnerbrühe

50 g brauner Zucker

2 unbehandelte Orangen

5 cl Sherryessig

100 ml Orangenlikör

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (Zeit zum Schmoren und Braten)

Pro Portion ca. 805 kcal/3381 kJ 47 g E, 52 g F, 29 g KH

1 Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Die Ente waschen, trocken tupfen, innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben, die Flügel abschneiden. In einem Bräter Öl und 1 El Butter erhitzen, die Ente darin gut anbraten. Im Ofen etwa 1 Stunde 15 Minuten braten. Erst auf eine Flügelseite legen, nach 25 Minuten wenden, auf der anderen Flügelseite weitere 20 Minuten braten. Regelmäßig mit Bratfett begießen. Auf die Brustseite legen und 20 Minuten, mit der Brustseite nach oben weitere 10 Minuten braten.

2 Hals und Flügel der Ente hacken. Die Möhre und Zwiebel schälen und würfeln. Die Ententeile mit den gewaschenen und trocken geschüttelten Kräutern, der Möhre und Zwiebel in 1 El erhitzter Butter anbraten, die Brühe angießen und etwa 40 Minuten köcheln lassen.

3 Die abgeschälte Schale von 1 Orange in feine Streifen schneiden, in kochendem Wasser 15 Minuten blanchieren, durch ein Sieb gießen, den Vorgang wiederholen. Die Orange auspressen. Die zweite Orange schälen und filetieren.

4 Den Zucker mit dem Essig unter Rühren karamellisieren, den Orangensaft

angießen. Orangenlikör, Orangenschale und den durchgeseihten Fond zugeben und um die Hälfte einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit der restlichen Butter binden, die Orangenfilets hineingeben. Die Sauce zu der geschmorten Ente reichen.





Gebratener Truthahn

auf amerikanische Art

Für 8–10 Portionen

1 Truthahn (ca. 6 kg)

Salz, Pfeffer

250 g Bauchspeck

3 große Zwiebeln

150 g Staudensellerie

1 Bund Petersilie

50 g Butter

200 ml Weißwein

150 ml Hühnerbrühe

500 g Maisbrot vom Vortag

1 El edelsüßes Paprikapulver

3 El Maisstärke

Preiselbeeren nach Belieben

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Braten)

Pro Portion ca. 798 kcal/3352 kJ 63 g E, 46 g F, 33 g KH

1 Den Truthahn innen und außen gut waschen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Den Speck in Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen. Inzwischen die Zwiebeln schälen und hacken. Staudensellerie putzen und klein schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

2 Zwiebeln, Sellerie und Petersilie zum Speckfett geben und kurz mitschmoren. Dann die Butter zugeben. Diese Masse mit 100 ml Wein, Brühe und dem gewürfelten Brot zu einem halbfesten Teig verarbeiten. Er darf nicht zu feucht sein.

3 Den Backofen auf 160 °C (Umluft 140 °C) vorheizen. Truthahn mit der Füllung stopfen und zunähen. In einen Bräter legen und im Ofen 4 bis 5 Stunden knusprig braten. Von Zeit zu Zeit mit Bratensaft und nach Bedarf mit Wasser übergießen. Fertigen Truthahn aus dem Bräter nehmen und warm stellen.

4 Für die Sauce den Bratenfond durchseihen und mit restlichem Wein und nach Bedarf Hühnerbrühe auffüllen. Aufkochen und mit in Wasser angerührter

Maisstärke binden. Nach Belieben 1 El Preiselbeeren einrühren.

5 Klassische amerikanische Beilagen zum Truthahnessen sind Kartoffelpüree und Kürbisgemüse. Aber auch Süßkartoffeln sind sehr beliebt.

Hirschbraten

mit Kräuterfüllung

Für 4 Portionen

1,3 kg Hirschschulter ohne Knochen

je 1/2 Bund Thymian und Salbei

Salz, Pfeffer

Paprikapulver

2 Zwiebeln

4 El Öl

250 ml Rotwein

250 ml Wildfond

2 Nelken

1 TI Honig

150 g Crème fraîche

2 cl Wacholderschnaps

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Braten und Schmoren)

Pro Portion ca. 467 kcal/1961 kJ 67 g E, 16 g F, 3 g KH

1 Den Hirschbraten waschen, trocken tupfen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und in das Loch im Hirschbraten, in dem der Knochen saß, füllen. Braten zubinden und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

2 Die Zwiebeln schälen und hacken. Das Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch mit den Zwiebeln darin kräftig anbraten, Rotwein und Wildfond angießen, Nelken zugeben. Das Fleisch mit Honig bestreichen und im Ofen etwa 1 Stunde schmoren, dabei immer wieder mit Bratfond begießen. Anschließend aus dem Bräter nehmen und warm stellen.

3 Den Bratfond mit Crème fraîche und dem Wacholderschnaps loskochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Fleisch reichen.





Geschmorte Rehkeule

in Rotweinsauce

Für 4 Portionen

1 kg Rehkeule

3 El Öl

je 1/2 Tl getrockneter Rosmarin, Thymian und Majoran

Salz

80 g Speck

1 Zwiebel

1 Lauchstange

1 Möhre

250 ml Wildfond

Rotwein

125 ml Sahne

2 El Speisestärke

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Marinieren und Schmoren)

Pro Portion ca. 470 kcal/1974 kJ 60 g E, 22 g F, 6 g KH

1 Das Fleisch waschen, trocken tupfen. Aus Öl, getrockneten Kräutern und Salz eine Marinade herstellen, das Fleisch damit bestreichen und über Nacht kühl durchziehen lassen.

2 Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Den Speck in Scheiben schneiden. Einen Bräter mit der Hälfte der Speckscheiben auslegen, die Rehkeule darauflegen, mit den restlichen Speckscheiben bedecken und im Ofen etwa 2 Stunden schmoren. Nach 20 Minuten 250 ml heißes Wasser angießen und das Fleisch immer wieder mit Bratensatz begießen.

3 Die Zwiebel schälen, den Lauch putzen und waschen, die Möhre schälen. Das Gemüse würfeln. Nach 1 Stunde Schmorzeit zum Fleisch geben.

4 Nach der Garzeit das Fleisch aus dem Bräter nehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Den Bratensatz mit Wildfond loskochen, mit Rotwein auf 375 ml aufgießen, aufkochen und die Sahne einrühren. Die Sauce mit der in Wasser eingerührten Speisestärke binden.



Bratäpfel

mit Zimt und Honig

Für 4 Portionen

4 mittelgroße Äpfel (am besten Boskop)

2 El Rosinen

3 El Orangensaft

2 El grob gehackte Haselnüsse

1 Prise Zimt

2 El Honig

Butter für die Form

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten (plus Zeit zum Garen)

Pro Portion ca. 132 kcal/554 kJ 1 g E, 4 g F, 23 g KH

- 1** Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen.
- 2** Die Rosinen in Orangensaft kurz einweichen, dann abtropfen lassen.
- 3** Die Nüsse mit Zimt, dem Honig und den Rosinen mischen. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.
- 4** Eine flache Auflaufform mit Butter ausfetten. Die Äpfel in die Form setzen und mit der Nuss-Rosinen-Mischung füllen.
- 5** Im Backofen ca. 30 Minuten backen. Dazu nach Belieben eine Vanillesauce reichen.





Apfelaufauf

mit Nüssen

Für 4 Portionen

400 g Äpfel

2 El Zitronensaft

1/2 Tl gemahlener Zimt

1 El Honig

3 El Wasser

4 Eier

Salz

3 El Honig

80 g gemahlene Haselnüsse

Butter für die Form

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Garen)

Pro Portion ca. 350 kcal/1470 kJ 11 g E, 24 g F, 17 g KH

1 Die Äpfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel in dünne Scheiben schneiden.

2 Apfelscheiben zügig mit Zitronensaft, Zimt, 1 El Honig und Wasser in einem Topf mischen. Etwa 5 Minuten dünsten, in einem Sieb abtropfen lassen.

3 Eine Auflaufform mit Butter ausfetten. Die Äpfel hineingeben. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.

4 Die Eier trennen. Eigelb mit Honig schaumig schlagen. Die Nüsse unterheben.

5 Das Eiweiß mit 1 Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und unter die Eigelbmasse heben. Den Teig auf die Äpfel geben und glatt streichen. Im Backofen ca. 20 Minuten backen.

Brotpudding

mit Beeren

Für 4 Portionen

6 Scheiben Weißbrot oder Hefezopf vom Vortag (etwa 300 g)

30 g Butter

4 Eier

450 ml Milch

75–100 g brauner Zucker

1 TL Zimt

1/2 Päckchen Vanillinzucker

200 g frische Johannisbeeren

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Backen)

Pro Portion ca. 492 kcal/2066 kJ 17 g E, 17 g F, 63 g KH

- 1** Den Backofen auf 175 °C (Umluft 155 °C) vorheizen. Das Brot oder den Hefezopf in Stücke brechen und in eine gefettete Keramik-Auflaufform legen.
- 2** Die Butter schmelzen und über das Brot träufeln. Die Eier mit der Milch, dem Zucker, Zimt und Vanillinzucker verrühren und ebenfalls über Brot oder Hefezopf gießen. Die Masse etwas herunterdrücken, damit die Mischung gut aufgesogen wird.
- 3** Die Johannisbeeren verlesen, waschen, abtropfen lassen und über den Auflauf verteilen. Im Ofen etwa 45 Minuten backen, bis sich die Masse gesetzt hat und oben leicht gebräunt ist.





Kirschenmichel

mit Puderzucker

Für 4 Portionen

300 g frische Kirschen oder aus dem Glas

6 Brötchen vom Vortag

ca. 200 ml Milch

100 g Butter

100 g Zucker

3 Eier, getrennt

abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone

1 Msp. Zimt

50 g gemahlene Haselnüsse

125 g saure Sahne

Salz

Butter für die Form

Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Zeit zum Garen)

Pro Portion ca. 599 kcal/2516 kJ 13 g E, 22 g F, 75 g KH

- 1** Kirschen waschen und entsteinen oder abtropfen lassen. Von den Brötchen die Rinde abschneiden. Das Brötcheninnere in Würfel schneiden, in der Milch einweichen.
- 2** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Butter mit Zucker und Eigelb schaumig rühren. Zitronenschale, Zimt und Nüsse unterrühren.
- 3** Die Brötchen ausdrücken, zusammen mit der sauren Sahne unter die Eier-Butter-Mischung heben.
- 4** Eiweiß mit 1 Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und ebenfalls unter den Teig heben.
- 5** Eine Auflaufform mit Butter ausfetten. Die Hälfte des Teigs einfüllen, die Kirschen darauf verteilen. Mit dem restlichen Teig bedecken.
- 6** Den Auflauf im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen. Nach 30 Minuten auf 180 °C (Umluft 160 °C) runterschalten. Puderzucker darüberstäuben und servieren.

Grießauflauf

mit Quark

Für 4 Portionen

500 ml Milch

Salz

100 g Grieß

250 g Magerquark

3 Eier, getrennt

60 g Butter

60 g Zucker

abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone

1 El Zitronensaft

20 g gemahlene Mandeln

1 kleine Dose Fruchtcocktail

Fett für die Form

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Garen)

Pro Portion ca. 486 kcal/1966 kJ 21 g E, 22 g F, 46 g KH

1 Die Milch mit 1 Prise Salz zum Kochen bringen. Den Grieß einstreuen und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen. Dann abkühlen lassen.

2 Den Quark in eine Schüssel geben, Eigelb, 40 g Butter, Zucker, Zitronenschale und -saft dazugeben. Mit dem Schneebesen des Handrührgerätes gut verrühren. Den Grießbrei unterrühren.

3 Eiweiß mit 1 Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und unter die Quarkmasse heben. Eine Auflaufform ausfetten und den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.

4 Die Masse in die Auflaufform füllen. Die Mandeln darüberstreuen und die restliche Butter als Flöckchen daraufsetzen.

5 Den Auflauf im Backofen 50 bis 60 Minuten backen und mit Fruchtcocktail servieren.





Orangen–Flan

mit Marmelade

Für 6 Portionen

175 g Zucker
2 El Orangensaft
3 El Orangenmarmelade
4 Eier
250 ml Sahne
300 ml Milch
1 unbehandelte Orange

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Kühlen und Backen)
Pro Portion ca. 358 kcal/1505 kJ 8 g E, 19 g F, 39 g KH

- 1** Den Backofen auf 175 °C (Umluft 155 °C) vorheizen. 50 g Zucker mit dem Orangensaft und der Marmelade in einem kleinen Topf verrühren und aufkochen.
- 2** Den Boden einer feuerfesten Auflaufform mit der Orangenmasse bedecken und im Kühlschrank gelieren lassen. Die Eier mit dem restlichem Zucker schaumig schlagen, dann mit dem Schneebesen Sahne und Milch untermischen.
- 3** Die Orange heiß abwaschen, die Hälfte der Schale abreiben und die Frucht in Scheiben schneiden. Die Orangenschale unter die Eier-Sahne-Creme rühren. Diese dann durch ein Sieb in die Form streichen und im Wasserbad (in die Fettpfanne Wasser füllen und Form hineinstellen) im Ofen etwa 40 Minuten stocken lassen. Abkühlen lassen, dann stürzen und mit Orangenscheiben garniert servieren.

Pflaumencrumble

mit Zimt

Für 4 Portionen

500 g Pflaumen

100 g Butter

2 TL Zimt

100 g Zucker

100 g Weizenvollkornmehl

100 g Mehl (Type 405)

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Backzeit)

Pro Portion ca. 435 kcal/1827 kJ 4 g E, 21 g F, 55 g KH

1 Die Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Große Pflaumen in Viertel schneiden. Eine flache Auflaufform (etwa 20 cm lang) mit etwas Butter einfetten. Die Pflaumen dicht nebeneinander in die Form setzen.

2 Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Die Pflaumen mit 1 1/2 TL Zimt und 2 EL Zucker bestreuen. Die Butter in Würfel schneiden, beide Mehlsorten miteinander mischen und mit dem restlichen Zucker und restlichen Zimt in eine Schüssel geben und verrühren. Die Butter hinzufügen und das Ganze zu Streuseln verkneten. Die Streusel über die Pflaumen geben.

3 Den Auflauf im Backofen auf der unteren Schiene etwa 30 Minuten backen.





Quark–Auflauf

mit Aprikosen

Für 4 Portionen

1 große Dose Aprikosen
500 g Magerquark
100 g Zucker
70 g Butter
3 Eier, getrennt
1 Pck. Vanillinzucker
Saft und Schale von 1 unbehandelten Zitrone
75 g Speisestärke
Salz
40 g Mandelblättchen
20 g Butter
Fett für die Form

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (plus Zeit zum Garen)
Pro Portion ca. 625 kcal/2625 kJ 25 g E, 28 g F, 69 g KH

- 1** Die Aprikosen zum Abtropfen in ein Sieb geben. Den Magerquark in eine Schüssel geben.
- 2** Zucker, 50 g weiche Butter, Eigelb, Vanillinzucker, Zitronensaft und -schale und die Speisestärke zum Quark geben. Alles mit dem Schneebesen gut verrühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz zu steifem Schnee schlagen, unter die Quarkmasse heben. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.
- 3** Eine Auflaufform einfetten. Die Hälfte der Quarkmasse einfüllen, die Aprikosen darauf verteilen und den restlichen Quark daraufgeben.
- 4** Die Mandeln darüberstreuen und die restliche Butter als Flöckchen daraufsetzen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen. Nach 20 Minuten auf 180 °C (Umluft 160 °C) herunterschalten.

Reisauflauf

mit Rosinen

Für 6 Portionen

225 g Langkornreis

350 ml Milch

25 g Butter

4 Eier

75 g Zucker

1 Päckchen Vanillinzucker

1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

1/2 TL Zimtpulver

1/2 TL gemahlene Muskatnuss

75 g Rosinen

Fett für die Form

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (plus Zeit zum Kühlen und Backen)

Pro Portion ca. 353 kcal/1483 kJ 10 g E, 10 g F, 54 g KH

- 1** Den Reis in wenig gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung garen, abgießen und abkühlen lassen. Am besten schon am Vortag kochen.
- 2** Den Backofen auf 160 °C (Umluft 140 °C) vorheizen. Milch mit den restlichen Zutaten (außer dem Reis) in einer Schüssel gut verrühren. Zum Schluss den Reis unterheben.
- 3** Eine Auflaufform einfetten und die Reismischung hineingeben. Im Ofen etwa 60 Minuten backen, bis die Masse fest ist. Auflauf aus dem Ofen nehmen und 20 Minuten abkühlen lassen. Noch warm servieren. Nach Belieben Früchtekompott dazu reichen.





Gebackene Mangos

mit Zimt

Für 4 Portionen

2 reife Mangos

70 g brauner Zucker

180 ml Marsala

1 El Zimt

100 g Crème fraîche

Fett für die Form

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (plus Zeit zum Backen)

Pro Portion ca. 204 kcal/856 kJ 1 g E, 7 g F, 27 g KH

1 Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Die Mangos schälen, halbieren, den Kern herausschneiden und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. In eine gefettete Auflaufform legen und mit braunem Zucker bestreuen.

2 Den Marsala und 50 ml Wasser in die Form geben. Den Zimt darüberstreuen. Die Form mit Alufolie abdecken und im Ofen etwa 30 Minuten backen. Die Temperatur auf 150 °C (Umluft 130 °C) reduzieren, dann weitere 20 Minuten backen. Mit Crème fraîche servieren.



Genuss pur: Unsere Kochbücher ab 2,49 €!

- **Tapas** (ISBN: 978-3-8155-7835-3)
- **Fitnessküche** (ISBN: 978-3-8155-8200-8)
- **Partyküche** (ISBN: 978-3-8155-7834-6)
- **Deutsche Küche** (ISBN: 978-3-8155-7941-1)
- **Italien** (ISBN: 978-3-8155-8201-5)
- **Alpenrezepte** (ISBN: 978-3-8155-7940-4)
- **Stressfrei kochen** (ISBN: 978-3-8155-7949-7)
- **Blitzgerichte** (ISBN: 978-3-8155-8202-2)
- **Nudelsaucen** (ISBN: 978-3-8155-7929-9)
- **Salate** (ISBN: 978-3-8155-7838-4)
- **Cupcakes & Muffins** (ISBN: 978-3-8155-7933-6)
- **Kaffeekränzchen** (ISBN: 978-3-8155-7953-4)
- **Rezepte fürs Büro** (ISBN: 978-3-8155-7935-0)
- **Obst- und Blechkuchen** (ISBN: 978-3-8155-7837-7)
- **Fisch** (ISBN: 978-3-8155-7937-4)
- **Vegetarisch** (ISBN: 978-3-8155-7936-7)
- **Südafrika** (ISBN: 978-3-8155-7945-9)
- **Kartoffeln** (ISBN: 978-3-8155-7836-0)
- **Ofengerichte** (ISBN: 978-3-8155-7932-9)
- **Gemüseküche** (ISBN: 978-3-8155-7839-1)
- **Für Naschkatzen** (ISBN: 978-3-8155-7934-3)
- **Gut kochen für Freunde** (ISBN: 978-3-8155-7956-5)
- **Familienküche** (ISBN: 978-3-8155-7943-5)
- **Saucen & Dips** (ISBN: 978-3-8155-7942-8)
- **Indien** (ISBN: 978-3-8155-7946-6)
- **Orient** (ISBN: 978-3-8155-7944-2)
- **Asia-Küche** (ISBN: 978-3-8155-7954-1)
- **Eis, Sorbets & Co.** (ISBN: 978-3-8155-7952-7)
- **Smoothies, Shakes & Co.** (ISBN: 978-3-8155-7951-0)
- **Die Mini-Diät** (ISBN: 978-3-8155-7948-0)
- **Partydrinks & Cocktails** (ISBN: 978-3-8155-7950-3)
- **Mediterrane Küche** (ISBN: 978-3-8155-7947-3)

- **Für Männer** (ISBN: 978-3-8155-7930-5)
- **Für Studenten** (ISBN: 978-3-8155-7938-1)
- **Rezepte für zwei** (ISBN: 978-3-8155-7939-8)
- **Low Fat** (ISBN: 978-3-8155-7931-2)
- **Feierabend-Rezepte** (ISBN: 978-3-8155-7955-8)
- **Currys** (ISBN: 978-3-8155-7957-2)

Praktische Tipps für jede Situation!

- **1000 Haushaltstipps** (ISBN 978-3-8155-7870-4)
- **1000 Gartentipps** (ISBN 978-3-8155-7867-4)
- **1000 Tipps aus Omas Zeiten** (ISBN 978-3-8155-7868-1)
- **1000 Gesundheitstipps** (ISBN 978-3-8155-7869-8)

Erhältlich in allen eBook-Shops!

Wir sind auf Facebook!

Vernetzen Sie sich mit uns auf Facebook und bleiben Sie so über alle Neuigkeiten und unsere aktuellen Aktionen informiert:

www.facebook.com/apollomedien