

REZEPTE GEGEN FERNWEH

Leckere Urlaubsrezepte



GU

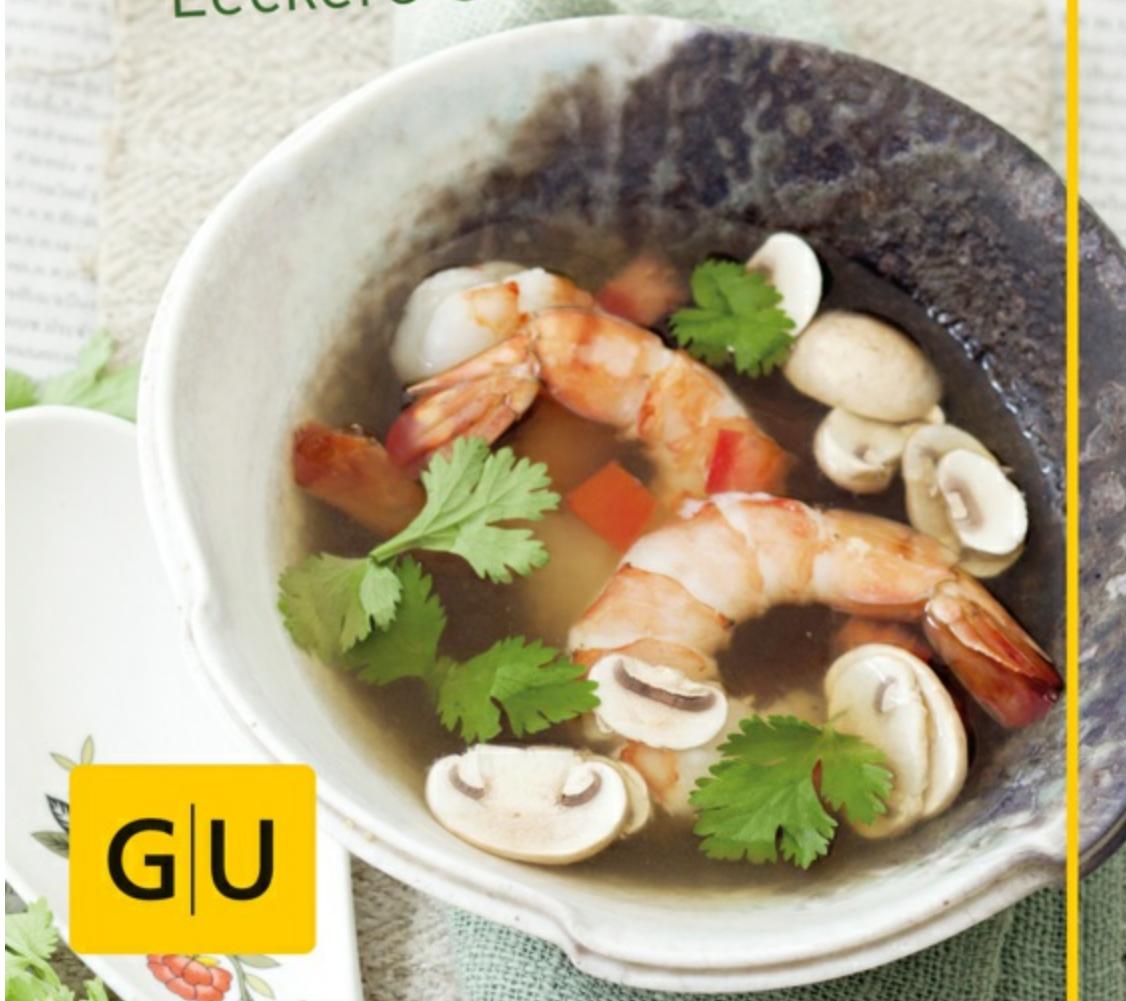
REZEPTE GEGEN FERNWEH

Leckere Urlaubsrezepte



REZEPTE GEGEN FERNWEH

Leckere Urlaubsrezepte



INHALTSVERZEICHNIS

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Vorwort](#)

[Asiatisch](#)

[Bhel Puri knackiger Salat](#)
[Mangosalat süß-sauer](#)
[Frische Frühlingsrollen](#)
[Garnelen-Zitronengras-Suppe](#)
[Grünes Gemüsecurry](#)
[Rotes Thai-Curry mit Hähnchen](#)
[Massaman-Curry mit Schwein](#)
[Ultimative Curry Noodles](#)

[Mediterran](#)

[Marinierte Sardinen](#)
[Oktopussalat mit Gemüse](#)
[Weizensalat griechischer Art](#)
[Bohnensalat würzig-scharf](#)
[Risotto mit Garnelen](#)
[Spaghetti mit pikanter Sardellensauce](#)
[Paprikahuhn Casa do Alentejo](#)
[Souvlaki](#)

[Orientalisch](#)

[Joghurtpaste mit Schafskäse und Kräutern](#)
[Ziegenkäsenocken mit Peperoni-Marmelade](#)
[Bohnensalat mit Pfirsich und Käse](#)
[Fleischbällchen mit Tomatensauce](#)
[Pasta mit Kichererbsensauce und Rinderfilet](#)
[Baklava mit Pistazien](#)
[Grießkuchen mit Mohn](#)

[Amerikanisch](#)

[Boozy Bacon Jam](#)
[Sausalito-Salat mit Speck](#)
[Wald-und-Wiesen-Burger](#)
[Roastbeef-Burger](#)

[Ofen-Lachs mit Sesamspinat](#)

[All-American Cheesecake](#)

[Schoko-Pflaumen-Crumble](#)

[Impressum](#)

[Weitere Titel](#)

VORWORT

Die schnellste Hilfe gegen Fernweh? Ein kulinarischer Kurztrip durch die Welt! In diesem Buch können Sie sich mit orientalischen Ziegenkäsenocken mit Peperoni-Marmelade verwöhnen. Oder wie wäre es mit einem feurig-scharfem Thai-Curry? Sie lieben es mediterran? Souvlaki oder lecker marinierte Sardinen lindern ganz schnell Ihr Fernweh.

Einen guten Appetit wünscht

die Redaktion Kochen und Verwöhnen

Asiatisch



BHEL PURI KNACKIGER SALAT

1 Granatapfel
1 Tomate
1 kleine Zwiebel
1 Stück Ingwer (ca. 2cm)
1 Bund Koriander
1/2 grüne Chilischote
1/2 Limette
20g Puffreis (aus dem Indienmarkt oder Internet)
100g Bombay Mix (Snack zum Knabbern)
25g Nylon-sev-Nudeln (feine Nudeln aus Kichererbsenmehl)
1 EL Grünes Chutney
1 ½ TL Tamarinden-Chutney
Salz

Für 4 Portionen

⌚ 30 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 225 kcal

1. Den Granatapfel ringsherum einschneiden, auseinanderbrechen und die Kerne mit einem Löffel auslösen (dabei evtl. Einmalhandschuhe tragen, da die Kerne färben). 1-2 EL Kerne beiseitelegen, die restlichen in eine Schüssel geben.
2. Die Tomate waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Die Hälften fein hacken. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Den Koriander abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Chilischote putzen, dabei nach Belieben die scharfen Kerne entfernen, waschen und fein hacken. Den Saft der Limette auspressen.
3. Alle vorbereiteten Zutaten mit Puffreis, Bombay-Mix, Nudeln und Chutney mischen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken. Den Salat mit den restlichen Granatapfelkernen garnieren und sofort servieren.



MANGOSALAT SÜSS-SAUER

2 kleine rote Zwiebeln
4 Frühlingszwiebeln
150 g Möhren
1 kleine rote Paprikaschote
3 Stangen Sellerie
1 grüne feste Mango (Fruchtfleisch ca. 150 g)
250 g frische Ananas
3 Kaffir-Limettenblätter
4 EL Limettensaft
2 1/2 EL vegane Fischsauce
2 1/2 EL Palmzucker
1 Bund Koriandergrün
4 Stiele Minze
1 große rote Chilischote
30 g geröstete, gesalzene Erdnusskerne

Für 4 Portionen

⌚ 40 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 175 kcal

1. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Weiße schräg in dünne Scheiben, das Grüne längs in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in streichholzähnliche Streifen schneiden oder hobeln. Die Paprikaschote nach Belieben schälen, dann vierteln und entkernen. Die Viertel waschen und quer in dünne Streifen schneiden. Den Sellerie putzen, waschen und quer in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch erst in dünnen Scheiben vom Stein und diese dann in Streifen schneiden. Die Ananas schälen, in dünnen Scheiben vom Strunk und diese ebenfalls in Streifen schneiden. Die Kaffir-Limettenblätter waschen, an der Mittelrippe falten und diese herausziehen. Dann die Blatthälften übereinanderlegen und in haarfeine Streifen schneiden.
3. Den Limettensaft und die Fischsauce so lange mit dem Palmzucker verrühren, bis sich dieser aufgelöst hat. Das klein geschnittene Obst und Gemüse gut mit dem Dressing mischen und bis zur Verwendung durchziehen lassen.
4. Inzwischen das Koriandergrün waschen und trocken tupfen, Blätter und zarte Stiele hacken. Die Minze waschen und trocken tupfen, einige Blätter beiseitestellen, den Rest hacken. Die Chilischote waschen und schräg in dünne Ringe schneiden, die Kerne dabei entfernen. Die Erdnüsse grob hacken. Den Salat mit Koriandergrün und gehackter Minze mischen, mit Chiliringen und Erdnüssen bestreuen und mit ganzen Minzeblättern dekorieren.



FRISCHE FRÜHLINGSROLLEN

60 g Glasnudeln
150 g Tofu
2 EL helle Sojasauce
150 g Möhren
1 Bund Schnittknoblauch
10 große Salatblätter
100 g Mungbohnensprossen
1 Bund Koriandergrün
1 reife, aber feste Avocado
Saft und Zesten von 1 Bio-Limette
2 EL Öl
20 runde Reispapierblätter (16 - 20 cm Ø)
süße Chilisauce

Für 20 Stück

⌚ 60 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 65 kcal

1. Glasnudeln in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen und ca. 4 Min. ziehen lassen. Abtropfen lassen und klein schneiden. Tofu zwischen Küchenpapier fest ausdrücken, in $\frac{1}{2}$ cm dicke Streifen schneiden und mit der Sojasauce mischen. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Den Schnittknoblauch waschen, trocken tupfen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Salat waschen und trocken schleudern. Sprossen heiß waschen und abtropfen lassen. Den Koriander waschen und trocken tupfen. Avocado schälen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden, sofort mit Limettensaft beträufeln. Die Möhren und die Sprossen im Öl im Wok 2 - 3 Min. rührbraten. Abkühlen und mit allen Zutaten außer Salat, Reispapier und Chilisauce mischen.
2. Die Reispapiere einzeln 1 - 2 Min. in einem tiefen Teller in Wasser einweichen, auf Küchenpapier legen und je 1 gehäuften EL Füllung daraufgeben. Das Papier von unten über die Füllung klappen, die Seiten einschlagen und das Reispapier vollständig aufrollen. Mit der Naht nach unten auf eine Platte legen und mit Frischhaltefolie abdecken. Die Salatblätter zum Servieren halbieren, jede Rolle in ein Salatblatt wickeln und Chilisauce dazureichen.



GARNELEN-ZITRONENGRA-SUPPE

500 g rohe Garnelen (ungeschält)
1.2 l Hühnerbrühe
3 Stängel Zitronengras
4 Kaffir-Limettenblätter
1/2 Bund Koriandergrün mit Wurzeln
15 g Galgant
150 g feste Champignons
1 mittelgroße Tomate
2 EL Fischsauce
1 EL Tamarindenpaste
2 EL Limettensaft
Sriracha-Sauce (nach Belieben)
Salz

Für 4 Portionen

⌚ 45 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 100 kcal

1. Die Garnelen waschen, trocken tupfen, bis auf das Schwanzende schälen und bis zur Verwendung kühl stellen. Die Schalen waschen, mit der Brühe aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann die Brühe abseihen und die Schalen wegwerfen.
2. Inzwischen das Zitronengras von den äußenen Blättern befreien und das untere Drittel z. B. mit einem Fleischklopfer flach klopfen. Die Kaffir-Limettenblätter waschen und seitlich mehrfach einschneiden. Das Koriandergrün waschen und trocken tupfen, die Blätter beiseitestellen, die Stiele hacken. Die Wurzeln putzen, waschen und ebenfalls hacken. Den Galgant schälen und in Scheiben schneiden. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Die Tomate waschen, halbieren und würfeln, dabei den Stielansatz entfernen.
3. Die Garnelenbrühe mit Zitronengras, Kaffir-Limettenblättern, Korianderwurzeln und -stielen sowie Galgant aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln, dann abseihen und die Gewürze entfernen. Wenn die Suppe besonders klar sein soll, ein Sieb mit Küchenpapier auslegen und die Brühe hindurchgießen.
4. Die Brühe nochmals aufkochen und die Garnelen, Pilze und Tomate hineingeben. In der knapp siedenden Brühe in 2 - 3 Min. gar ziehen lassen, bis sich die Garnelen rosa gefärbt haben. Die Suppe vom Herd nehmen, mit Fischsauce, Tamarinde, Limettensaft, ggf. Sriracha-Sauce und etwas Salz pikant abschmecken und mit den abgezupften Korianderblättern bestreuen.



GRÜNES GEMÜSECURRY

250 g grüner Spargel
100 g Zuckerschoten
250 g Brokkoli
100 g Babymais
1 Bund Koriandergrün
2 EL Öl
2 EL grüne Thai-Currypaste
200 ml Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch (400 ml, geschüttelt)
1 ½ EL helle Sojasauce
1 ½ EL vegane Austernsauce (oder süße Sojasauce)
3 TL vegane Fischsauce
2 TL Limettensaft

Für 4 Portionen

⌚ 40 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 365 kcal

1. Alle Gemüsesorten gründlich waschen. Die Spargelstangen im unteren Drittel schälen, die harten Enden entfernen und die Stangen in 3 cm große Stücke schneiden. Dabei Spitzen, Enden und Mittelstücke jeweils getrennt beiseitelegen.
2. Die Zuckerschoten putzen und halbieren. Den Brokkoli in Röschen teilen, den Mais quer in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und fein hacken.
3. Das Öl im Wok erhitzen und die dicken Spargelendstücke darin ca. 2 Min. rührbraten. Die Currysauce dazugeben, unter Rühren anrösten und mit der Brühe und 200 ml Kokosmilch ablöschen. Alles aufkochen, die mittelgroßen Spargelstücke, den Brokkoli und den Mais hinzufügen und alles unter Rühren 5 - 6 Min. köcheln. Anschließend die Spargelspitzen und die Zuckerschoten zum Gemüse geben und noch 3 - 4 Min. mitkochen lassen.
4. Restliche Kokosmilch zugießen und kurz erhitzen. Das Gemüsecurry mit Austernsauce, Fischsauce und etwas Limettensaft abschmecken und mit Cashewkernen und Koriandergrün bestreut servieren. Zum Gemüsecurry passt Duftreis.



ROTES THAI-CURRY MIT HÄHNCHEN

150 g kleine feste Champignons
1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g golfballgroße Thai-Auberginen
250 g schmale feste Zucchini
1/2 rote Paprikaschote
1 große rote Chilischote
1 Bund Koriandergrün
500 g Hähnchenbrustfilet
1 Dose Kokosmilch (400 ml, ungeschüttelt)
2 EL rote Thai-Currypaste
Salz
1 TL Fischsauce
1 TL Palmzucker

Für 4 Portionen

⌚ 50 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 395 kcal

1. Pilze putzen und halbieren oder vierteln. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Weiße in Stücke, das Grüne in Röllchen schneiden. Auberginen und Zucchini putzen und waschen, Auberginen in Spalten schneiden, Zucchini 1 cm groß würfeln. Paprikahälfte dünn schälen, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Chili waschen und in Ringe schneiden, dabei entkernen. Koriandergrün waschen, trocken tupfen und grob hacken. Chili und Koriandergrün beiseitestellen. Fleisch waschen, trocken tupfen und 2cm groß würfeln.
2. Von der Kokosmilch 4 EL dicke Creme abnehmen und im Wok aufkochen. Die Paste dazugeben und ca. 3 Min. anbraten, bis es duftet und Öl an der Oberfläche austritt. Noch 3 EL Kokoscreme untermischen und das Fleisch darin ca. 2 Min. anbraten.
3. Übrige Kokoscreme, Kokosmilch und $\frac{1}{2}$ TL Salz dazugeben und ca. 3 Min. köcheln. Gemüse und weiße Frühlingszwiebeln hinzufügen und unter Rühren 4 - 5 Min. köcheln, bis das Fleisch zart und das Gemüse bissfest ist. Mit Fischsauce und Zucker würzen, mit grünen Frühlingszwiebeln, Koriander und Chili servieren. Dazu passt Duftreis.



MASSAMAN-CURRY MIT SCHWEIN

1 Bund Frühlingszwiebeln
400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
400 g Schweinefilet
2 Stängel Zitronengras
5 grüne Kardamomkapseln
1 1/2 EL Öl
3 EL Massaman-Currypaste (Asialaden)
1 Dose Kokosmilch (400 ml, geschüttelt)
100 g rohe Erdnusskerne (ersatzweise geröstete, gesalzene)
2 Lorbeerblätter
2 Ceylon-Zimtstangen
250 ml Fleischbrühe (oder Wasser)
1/2 Bund Koriandergrün
4 Kaffir-Limettenblätter
3 TL Tamarindenpaste
2 TL Fischsauce
2 TL Palmzucker
Salz

Für 4 Portionen

⌚ 55 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 605 kcal

1. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Weiße in 1 cm dicke Stücke und das Grüne in Röllchen schneiden. Die Kartoffeln schälen und 1 ½ cm groß würfeln. Das Fleisch quer zur Faser erst in 1 cm dicke Scheiben, diese in 1 x 3 cm lange Streifen schneiden. Das Zitronengras von den äußeren Blättern befreien, das untere Drittel z. B. mit einem Fleischklopfen flach klopfen. Die Kardamomkapseln im Mörser etwas andrücken, sodass sie brüchig werden, aber noch nicht auseinanderfallen.
2. Das Öl im Wok erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze ca. 2 Min. unter Rühren anbraten. Die Hitze auf mittlere Stufe herunterschalten und weiße Frühlingszwiebelstücke und die Currysauce unter Rühren 1 - 2 Min. anrösten. Alles mit der Kokosmilch ablöschen und aufkochen, dann die Kartoffeln, ganze Erdnüsse, Lorbeer, Zitronengras, Kardamom und Zimt dazugeben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 20 Min. garen, bis die Kartoffeln und das Fleisch gar sind. Falls die Flüssigkeit zu sehr verkocht, etwas Brühe oder Wasser zugießen.
3. Inzwischen das Koriandergrün waschen und trocken tupfen, die Blätter und die zarten Stiele grob hacken. Die Kaffir-Limettenblätter waschen, dann an der Mittelrippe falten und diese herausziehen. Anschließend die Blatthälften übereinanderlegen und mit einem scharfen Messer in haarfeine Streifen schneiden.
4. Das Curry mit Tamarindenpaste, Fischsauce, Palmzucker und ggf. etwas Salz abschmecken, mit den grünen Frühlingszwiebelröllchen, Koriandergrün und Limettenblattstreifen bestreuen und mit einer großen Schüssel Basmatireis servieren.



ULTIMATIVE CURRY NOODLES

30 g grüner Speck
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (ca. 2 - 3 cm)
2 Frühlingszwiebeln
2 Schalotten
1/2 Bund Koriandergrün
1 Bio-Limette
30 g Cashewnüsse
Meersalz
2 EL helles Sesamöl
250 g Schweinehackfleisch
1 EL Ketjap Manis
1 EL Sojasauce
1 TL Sambal Oelek
2 Eier
2 EL Erdnussöl
2 EL rote Currysauce
200 g Kokosmilch
400 ml Hühnerbrühe
1 EL gemahlener Palmzucker (ersatzweise brauner Zucker)

150 g getrocknete asiatische (Eier-)Nudeln (z. B. Mie, Ramen) oder 300 g fertig gegarte Udon-Nudeln (vakuumverpackt)

Für 4 Portionen

⌚ 30 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 860 kcal

- 1.** Den Speck in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und weiße und hellgrüne Teile schräg in dünne Ringe schneiden. Schalotte(n) schälen und ebenfalls in dünne Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und vierteln.
- 2.** Einen Wok erhitzen und die Speckwürfel darin auslassen. Wenn sie glasig sind, die Cashewnüsse und Schalotten dazugeben. So lange bei geringer bis mittlerer Hitze rösten, bis alles goldbraun ist. Salzen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten.
- 3.** Das Sesamöl in den Wok geben und die Hitze erhöhen. Das Schweinehackfleisch hineinkrümeln, scharf anbraten und in 5 - 8 Min. leicht knusprig bräunen. Ketjap Manis und Sojasauce, Knoblauch, Ingwer und Sambal Oelek unterrühren, das Hackfleisch abschmecken. Aus dem Wok nehmen und in eine Schale füllen, beiseitestellen.
- 4.** Zwischendurch die Eier anpieksen, behutsam in einen kleinen Topf mit kochendem Wasser gleiten lassen und in 6 - 8 Min. wachsweich garen. Dann kurz unter kaltem Wasser abschrecken und zur Seite legen.
- 5.** Jetzt das Erdnussöl in den Wok geben (Auswischen ist nicht nötig) und die Currysauce kurz anrösten. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Bei geringer Hitze in 6 - 8 Min. einköcheln lassen, dann die Sauce mit Palmzucker abschmecken. Inzwischen in einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und darin die Nudeln nach Packungsanweisung garen bzw. erhitzen. Eier schälen und halbieren.
- 6.** Die Nudeln auf Schalen verteilen und die Currysauce darübergießen, das Hackfleisch daraufgeben und die Eier und Limettenviertel seitlich davon anrichten. Mit dem Cashew-Speck-Mix, den Frühlingszwiebeln und dem Koriander bestreuen.

Mediterran



MARINIERTE SARDINEN

2 EL Rosinen
500 g frische Sardinen
500 g Zwiebeln
Salz
Pfeffer
2 EL Mehl zum Wenden
100ml Olivenöl zum Frittieren
4 EL Weißweinessig
2 EL Pinienkerne

Für 4 Portionen
⌚ 60 Min Zubereitung
Pro Portion ca. 215 kcal

1. Die Rosinen in einem Schälchen mit Wasser bedecken und ziehen lassen. Sardinen waschen und die Köpfe abschneiden. Sardinen am Bauch aufschlitzen und aufklappen. Die Mittelgräte mit einer Messerspitze anheben und entfernen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

2. Sardinen mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Das Öl in einer Pfanne sehr gut erhitzen, die Sardinen darin pro Seite 1-2 Min. frittieren, mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Das Öl bis auf einen dünnen Film aus der Pfanne gießen. Zwiebeln in der Pfanne bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. garen, bis sie weich sind. Braun sollen sie dabei nicht werden. Die Zwiebeln mit dem Essig ablöschen. Die Rosinen abtropfen lassen und untermischen. Zwiebeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Sardinen lagenweise mit den Zwiebeln und den Pinienkernen in eine Schale füllen. Im Kühlschrank mind. 1 Tag ziehen lassen. Im Da Fiore lassen sie sie bis zu 4 Tage marinieren. Sie halten sich kühl gelagert bis zu einer Woche frisch.
5. Gegessen werden die Sardinen pur mit oder auf einem Stück Brot oder Polenta. Wer sie als secondo servieren möchte, reicht Polenta - als Brei oder als Schnitte gebraten - dazu.



OKTOPUSSALAT MIT GEMÜSE

1 Oktopus (ca. 800 g)
1/2 Bio-Zitrone
2 Lorbeerblätter
2 Stangen Staudensellerie
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
2 Knoblauchzehen (nach Belieben)
3 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
6 EL Olivenöl

Für 4 Portionen

⌚ 35 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 220 kcal

1. Den Oktopus waschen, die Zitronenhälften waschen und in Scheiben schneiden. Beides mit dem Lorbeer in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Wasser zum

Kochen bringen. Oktopus bei schwacher Hitze bei halb aufgelegtem Deckel in ca. 1 Std. schön weich kochen (mit einem Messer einstechen) und im Sud abkühlen lassen.

- 2.** Inzwischen den Sellerie waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, putzen und vierteln. Die Viertel in feine Streifen schneiden.
- 3.** Den Oktopus aus dem Wasser heben und unter fließendem Wasser die violette Haut etwas abschrubben.
- 4.** Oktopusarme und die weichen Teile vom Körper in feine Scheiben schneiden. Für die Sauce nach Belieben den Knoblauch schälen und sehr fein schneiden. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Öl zu einer cremigen Sauce verschlagen. Knoblauch nach Belieben untermischen.
- 5.** Oktopus mit Sellerie, Paprika und Sauce mischen, abschmecken und frisch servieren.



WEIZENSALAT GRIECHISCHER ART

125 g Weizenkörner

Meersalz

1 kleine Salatgurke

150 g Kirschtomaten

1 rote Zwiebel

10 schwarze Kalamata-Oliven

150 g Schafskäse (Feta)

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

3 EL Weißweinessig

5 EL Olivenöl

1 TL getrockneter Oregano (nach Belieben)

Für 4 Portionen

⌚ 20 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 330 kcal

1. Weizen in reichlich Wasser 12 Std. (am besten über Nacht) einweichen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen und in ca. 250 ml leicht gesalzenem Wasser zugedeckt bei

geringer Hitze in 45 - 60 Min. bissfest garen. Die Körner wieder in ein Sieb abgießen und darin abkühlen lassen.

- 2.** Die Gurke waschen, halbieren und die Kerne herausschaben. Gurke in 1 cm große Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und vierteln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Oliven entsteinen (längs aufschlitzen, mit breiter Messerklinge quetschen, Stein herausnehmen) und in dünne Ringe schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel vermengen.
- 3.** Den Feta über den Salat krümeln und untermischen. Salat mit wenig Salz (der Feta ist schon recht salzig), Pfeffer, Essig und Olivenöl würzen. Wer mag, schmeckt den Weizensalat auch noch mit Oregano ab.



BOHNENSALAT WÜRZIG-SCHARF

2 Dosen Cannellini-Bohnen (je 240 g Abtropfgewicht)
300 g Kirschtomaten
1 große rote Zwiebel
1/2 Bund Petersilie
100 g Chorizo
6 EL Olivenöl
1 TL geräuchertes Paprikapulver (gibt es in Online-Shops zu kaufen)
4 EL Weißweinessig
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für 4 Portionen

⌚ 20 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 330 kcal

1. Die Bohnen in einem Sieb abbrausen, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter fein

hacken. Alles mit den Bohnen vermengen.

- 2.** Die Chorizo in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel scheiden. 3 - 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Chorizowürfel bei mittlerer Hitze 4 - 6 Min. anbraten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, über dem Salat verteilen.
- 3.** Das Paprikapulver ins verbleibende Chorizo-Öl rühren, dann Essig und übriges Olivenöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Sauce den Salat anmachen.



RISOTTO MIT GARNELEN

400g rohe Garnelen mit Schale

1 Zwiebel

1 Stange Staudensellerie

1 EL Olivenöl

1 Lorbeerblatt

1 getrocknete Chilischote

Salz

Pfeffer

2 junge Knoblauchzehen

3 EL Butter

350g Risottoreis

125 ml Prosecco

1 Handvoll Basilikum- oder Bärlauchblättchen

Für 4 Portionen

⌚ 60 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 460 kcal

1. Die Garnelen aus den Schalen lösen. Die Schalen waschen. Die Garnelen, falls nötig, am gewölbten Rücken einschneiden und den schwarzen Darm herauslösen. Garnelen dann waschen und trocken tupfen. Die Zwiebel schälen und achteln. Den Sellerie waschen, putzen und mit dem zarten Grün in kleine Stücke schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Garnelenschalen darin anbraten, bis sie sich kräftig rot verfärbt haben. Die Zwiebel und den Sellerie kurz mitbraten, mit 1 1/4 l Wasser aufgießen. Das Lorbeerblatt und die Chili einröhren und alles offen bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen. Sud sieben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.
3. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. 1 EL Butter in einem Topf schmelzen, Knoblauch darin unter Rühren andünsten. Den Reis dazugeben und gut unterrühren.
4. Die Hälfte vom Prosecco angießen und verdampfen lassen. 1 Schöpföffel Sud zum Reis geben. Reis jetzt offen bei schwacher bis mittlerer Hitze unter häufigem Rühren in ca. 20 Min. bissfest garen. Dabei immer, wenn der Reis nicht mehr von Flüssigkeit bedeckt ist, wieder 1 Schöpföffel Sud dazugeben.
5. Kurz vor Ende der Garzeit die Garnelen in dünne Scheiben schneiden. Die Kräuterblättchen waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Hälfte der übrigen Butter erhitzen, die Garnelen darin bei starker Hitze unter Rühren ca. 1 Min. braten. Den übrigen Prosecco angießen und einmal kräftig aufkochen. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer abschmecken
6. Die übrige Butter in kleine Würfel schneiden. Die Garnelen mit der Butter und den Kräutern unter den Reis heben. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vorgewärmten Tellern sofort servieren.



SPAGHETTI MIT PIKANTER SARDELLENSAUCE

400 g Zwiebeln
4 EL Olivenöl
400 g Bigoli oder (Vollkorn-)Spaghetti
Salz
80 g Sardellenfilets in Öl
1/2 Bund Petersilie
Pfeffer

Für 4 Portionen

⌚ 30 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 505 kcal

1. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Die Zwiebeln offen bei schwacher Hitze ca. 20 Min. dünsten, bis sie weich sind, braun sollen sie dabei auf keinen Fall werden. Zwiebeln häufig durchrühren.
2. Für die Nudeln in einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und

salzen. Die Nudeln darin nach Packungsaufschrift al dente kochen.

- 3.** Die Sardellenfilets abtropfen lassen und sehr fein schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Sardellen zu den Zwiebeln geben und unter Rühren noch ca. 1 Min. mitdünsten. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 3 EL Nudelkochwasser unterrühren.
- 4.** Die Nudeln abgießen und mit der Petersilie zu den Zwiebeln geben. Alles gut mischen und in vorgewärmten Tellern servieren. Wer mag, gibt vor dem Essen noch einen kleinen Schuss frisches Öl auf die Pasta.



PAPRIKAHUHN CASA DO ALENTEJO

1 Bio-Zitrone
4 Knoblauchzehen
4 Zweige Thymian (nach Belieben)
2 EL Harissa
3 EL Paprikamark (gibt es im türkischen Feinkostladen, ersatzweise Tomatenmark)
3 EL Olivenöl
6 entbeinte Hähnchenkeulen (900 - 1 000 g, mit Haut)
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 Dosen Cannellini-Bohnen (je 240 g Abtropfgewicht)
250 ml Hühnerbrühe
1/2 TL Safranfäden
4 EL Butter
125 g Kirschtomaten
1 TL geräuchertes Paprikapulver (gibt es in Online-Shops zu kaufen)
1 TL Honig

Für 4 Portionen

⌚ 25 Min Zubereitung

1. Zitrone heiß waschen, abtrocken und die Schale fein (ohne das Weiße) abreiben. Knoblauch schälen und fein reiben oder durchpressen. Eventuell Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abstreifen und fein hacken. Alles mit Harissa, Paprikamark und Olivenöl in eine große Schüssel geben und zu einer Würzpaste verrühren.
2. Die Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen und in je zwei gleich große Teile schneiden, dann salzen und pfeffern. Die Hähnchenstücke ebenfalls in die Schüssel geben und - am besten mit den Händen - mit der Würzpaste vermengen, bis alle Stücke gleichmäßig überzogen sind. Abgedeckt für mindestens 1 Std. in den Kühlschrank stellen.
3. Dann die Hähnchenstücke aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen auf 200° vorheizen. Die Bohnen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und in eine große Auflaufform geben. Hühnerbrühe mit den Safranfäden zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und 2 EL Butter darin schmelzen. Brühe über die Bohnen gießen, die Hähnchenstücke mit der Haut nach oben auf die Bohnen legen. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und mit den Schnittflächen nach oben zwischen die Hähnchenstücke setzen.
4. Die Hähnchenstücke noch mal mit Salz und Pfeffer sowie dem Paprikapulver bestreuen, dann im Ofen (Mitte) 20 Min. braten.
5. Übrige Butter mit dem Honig schmelzen und die Hähnchenstücke damit einpinseln. Die Ofentemperatur auf 220° erhöhen sowie Grill und Umluft zuschalten. Hähnchen unter Aufsicht 5 - 10 Min. weiterbraten, bis die Haut ein wenig kross - aber nicht zu dunkel - ist, und servieren.



SOUVLAKI

800 g Schweinefleisch
2 Knoblauchzehen
1 weiße Zwiebel
2 Bio-Zitronen
2 TL getrockneter Oregano
1 TL Zimtpulver
1/2 TL Fenchelsamen
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
100 ml Olivenöl
1 große rote Zwiebel
12 Fleischspieße aus Holz oder Metall

Für 4 Portionen

⌚ 40 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 450 kcal

1. Das Schweinefleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch und die weiße Zwiebel schälen und entweder sehr fein hacken oder fein reiben. Zitronen heiß waschen und abtrocknen, 1 Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen (2 EL Saft), den Rest in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden und diese vierteln.
2. Zwiebel-Knoblauch-Mix mit dem Fleisch vermengen. Zitronensaft mit Gewürzen, Salz und Pfeffer ebenfalls unter das Fleisch mischen. Dann so viel Olivenöl dazugießen, dass das Fleisch damit gerade gleichmäßig umhüllt ist. Abgedeckt bei Raumtemperatur mindestens 1 Std. marinieren lassen. (Man kann das Fleisch aber auch morgens einlegen und im Kühlschrank durchziehen lassen, um es abends zu braten. Dann aber rechtzeitig aus dem Kühlschrank holen und Raumtemperatur annehmen lassen.)
3. Die rote Zwiebel schälen, längs halbieren und jede Hälfte nochmals quer halbieren, dann die einzelnen Schichten auseinanderblättern. Abwechselnd immer wieder 1 Zwiebelstück, 1 - 2 Fleischstücke, 1 Zitronenstück, 1 - 2 Fleischstücke eng, aber nicht gepresst auf die Spieße stecken. Spieße mit wenig Olivenöl beträufeln.
4. Eine große gusseiserne Grillpfanne stark erhitzen. Die Spieße ohne zusätzliches Fett hineinlegen und auf jeder der vier Seiten 1 - 2 Min. scharf anbraten (so lange auf einer Seite liegen lassen, bis das Fleisch deutliche Grillspuren aufweist). Fertige Souvlaki gleich servieren, etwa mit Salat und Tsatsiki. Und wer mag, träufelt noch etwas Zitronensaft auf die gebratenen Spieße.

Orientalisch



JOGHURTPASTE MIT SCHAFSKÄSE UND KRÄUTERN

500 g säuerlicher, stichfester Joghurt

100 g Schafskäse (Beyaz Peynir)

2 Knoblauchzehen

1 EL gehackte Petersilie

1 EL gehackter Dill

1/2 TL getrocknete Minze (Nane)

1 TL getrocknete Chiliflocken (Pul Biber)

Salz

Für 4 Portionen

⌚ 30 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 140 kcal

1. Ein Sieb (am besten ein Spitzsieb) mit einer großen Kaffeefiltertüte auskleiden und den Joghurt darin ca. 30 Min. über einer Schüssel abtropfen lassen.
2. Den Schafskäse mit einer Gabel fein zerdrücken und in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse zum Schafskäse drücken.

Kräuter und abgetropften Joghurt dazugeben und alles vermischen. Das Haydari mit etwas Salz und Chiliflocken würzen und vor dem Servieren ca. 1 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.



ZIEGENKÄSENOCKEN MIT PEPERONI-MARMELADE

500 g kleine ballonförmige rote Peperonischoten
2 milde rote Spitzpaprikaschoten
500 g Zucker
1/4 l Apfelsaft
5 EL Essig
150 g Ziegenfrischkäse
100 g Tulum Peyniri (krümeliger Schafs- und / oder Ziegenkäse)
100 g griech. Naturjoghurt (10%)
1 kleine Knoblauchzehe
Salz
Berg-Oregano (Kekik; ersatzweise Bohnenkraut) zum Garnieren

Für 6 Portionen

⌚ 20 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 150 kcal

1. Für die Peperoni-Marmelade den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Peperoni- und Paprikaschoten waschen und trocken tupfen,

auf das Backblech legen und im Ofen (Mitte) in ca. 15 Min. garen (sie sollen nicht braun werden). Die Schoten vom Blech nehmen, mit einem feuchten Küchentuch bedecken und etwas abkühlen lassen. Die Schoten häuten und von Stielansätzen und Kernen befreien.

2. Die Peperoni und Paprika in kleine Stücke schneiden und mit dem Zucker in einen Topf geben. Den Apfelsaft hinzufügen, alles aufkochen und ca. 30 Min. leicht sprudelnd kochen.
3. Einen Teller in den Kühlschrank oder das Tiefkühlfach stellen. In einem kleinen Topf reichlich Wasser aufkochen, den Essig dazugeben und 2 Schraubgläser (à ca. 200 ml Inhalt) und die Deckel darin 3 Min. auskochen. Gläser und Deckel herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
4. Auf den kalten Teller 1 Tropfen Marmelade geben. Verläuft der Tropfen beim Neigen des Tellers nur wenig, ist die Marmelade fertig. Bleibt er flüssig, die Marmelade weitere 5 Min. köcheln und die Gelierprobe wiederholen.
5. Etwa 6 EL Marmelade beiseitestellen, die restliche Marmelade heiß in die Gläser füllen, sofort mit den Deckeln verschließen und umgedreht abkühlen lassen. Die Marmelade an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren.
6. Für die Ziegenkäsenocken beide Käsesorten fein zerkrümeln und mit dem Joghurt verrühren. Den Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse zur Käsecreme drücken und untermischen. Die Creme mit Salz abschmecken. Von der Creme mit einem nassen Esslöffel sechs Nocken abstechen und auf Teller setzen. Jeweils 1 EL Peperoni-Marmelade darauf verteilen und mit Kräuterblättern garnieren.



BOHNENSALAT MIT PFIRSICH UND KÄSE

400 g grüne Bohnen

Salz

2 EL Weißweinessig

Pfeffer

3 EL Traubenkern- oder Walnussöl

1 kleiner reifer Pfirsich

2 EL Zitronensaft

50 g Tulum Peyniri (krümeliger Schafs- und / oder Ziegenkäse)

Für 4 Portionen

⌚ 45 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 145 kcal

1. Die Bohnen waschen, abtropfen lassen und die Stielansätze abschneiden (die spitzen Enden nicht entfernen). Die Bohnen in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Bohnen darin in 5 - 8 Min. bissfest garen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

2. Den Essig mit wenig Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen und das Öl untermischen. Die Bohnen mit der Vinaigrette mischen und ca. 15 Min. durchziehen lassen.
3. Den Pfirsich waschen, halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Den Käse fein zerkrümeln.
4. Den Pfirsich und den Käse mit dem Bohnensalat mischen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und servieren.



FLEISCHBÄLLCHEN MIT TOMATENSauce

400 g mageres Rinderhackfleisch

1 Ei

Salz

Pfeffer

1 Msp. gemahlener Kumin

1 Msp. gemahlener Zimt

1 Msp. gemahlener Nelken

2 EL Olivenöl

750 g Tomaten

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

2 EL Pinienkerne

1 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Basilikumblätter

Für 4 Portionen

⌚ 45 Min Zubereitung

1. Für die Fleischbällchen Hackfleisch, Ei, $\frac{1}{2}$ TL Salz, Pfeffer und die Gewürze in einer Schüssel mindestens 10 Min. glatt verkneten. Aus dem Teig 24 kleine Fleischbällchen formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen rundum farblos anbraten (nicht durchgaren). Auf einem Teller beiseitestellen.
2. Für die Tomatensauce die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, halbieren, die Kerne und die Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch fein hacken. Die Schalotten und den Knoblauch schälen. Die Schalotten fein würfeln, den Knoblauch fein hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und auf einem Teller abkühlen lassen.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Den Knoblauch kurz mitdünsten und die Tomaten untermischen. Die Sauce offen ca. 5 Min. köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischbällchen in der Sauce zugedeckt in ca. 10 Min. gar ziehen lassen, dabei ab und zu wenden. Mit Pinienkernen und Basilikumblättern bestreut servieren.



PASTA MIT KICHERERBSENSAUCE UND RINDERFILET

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 g rote Spitzpaprikaschoten
1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 265 g)
1 Handvoll Salbeiblätter
2 EL Olivenöl
2 Rinderfilets (à ca. 200 g)
4 TL Zucker
1 TL gemahlene Kurkuma
1 TL gemahlener Koriander
2 getrocknete Peperoncini (ersatzweise 1 Msp. Pul biber oder Cayennepfeffer)
1/2 l Gemüsebrühe
2 TL Speisestärke
1 Bio-Zitrone
100 g Crème fraîche
Salz
Pfeffer
500 g Pasta (z. B. Fusilli, Penne oder Tortiglioni)

Für 4 Portionen

⌚ 35 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 485 kcal

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Den Salbei waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.
2. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Rinderfilets darin von allen Seiten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Wieder herausnehmen und warm halten.
3. Die Zwiebel im restlichen Öl anbraten. Paprikastreifen und Kichererbsen dazugeben und mitbraten. Salbei und Knoblauch hinzufügen und kurz in der Pfanne schwenken. Alles beiseiteschieben und den Zucker in der Pfannenmitte leicht karamellisieren lassen. Kurkuma und Koriander dazugeben, die Peperoncini dazubröseln, alles verrühren. Die Brühe angießen und aufkochen.
4. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren, dazugießen und alles ca. 5 Min. köcheln lassen, bis die Sauce leicht bindet.
5. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Crème fraîche und die Zitronenschale unter die Sauce rühren. Kurz ziehen lassen und alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
6. Das Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden und nach Belieben in der Sauce noch knapp gar ziehen lassen. Frisch gekochte Nudeln (z. B. Fusilli, Penne oder Tortiglioni) auf Teller verteilen und die Kichererbsensauce mit dem Rinderfilet darauf anrichten.



BAKLAVA MIT PISTAZIEN

250 g Zucker

1 EL Zitronensaft

70 g Butterschmalz

200 g ungesalzene Pistazienkerne

3 Blätter Filoteig (Filo Yufkasi; aus dem Kühlregal, ca. 32 × 45 cm)

70 g Crème double

Für 12 Stücke

⌚ 50 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 275 kcal

1. Für den Sirup 250 ml Wasser mit dem Zucker und Zitronensaft in einem Topf aufkochen und ohne Deckel in ca. 15 Min. zu einem dünnflüssigen Sirup köcheln. Den Topf vom Herd nehmen und den Sirup abkühlen lassen.

2. Für die Baklava den Backofen auf 160° vorheizen. Das Butterschmalz schmelzen. Eine ofenfeste Form (ca. 28 × 20 cm) mit dem Butterschmalz ausstreichen. 24 Pistazienkerne zum Garnieren beiseitelegen, die restlichen im Blitzhacker fein

mahlen.

3. Auf der Arbeitsfläche die Filoteigblätter übereinanderlegen und quer halbieren. 5 Teighälften locker zusammenfalten und beiseitelegen. Die übrige Hälfte so auslegen, dass die schmalen Seiten nach oben und unten zeigen. Einen Schaschlikspieß in ca. 3 cm Abstand vom unteren Rand hinlegen und den Teig darüber nach oben klappen. Die untere Hälfte des Teigs mit einem Zwölftel der gemahlenen Pistazien bestreuen und den Teig mithilfe des Spießes bis zur Mitte fest aufrollen.
4. Den Teig so drehen, dass die Rolle oben liegt. Die restliche Teighälfte mit einem zweiten Schaschlikspieß wie die erste Hälfte aufrollen, dabei den Teig vorher ebenfalls mit einem Zwölftel der gemahlenen Pistazien bestreuen. Die beiden Spieße aus den Teigrollen ziehen. Die Baklava-Doppelrollen quer in die Form legen, dabei leicht zusammenstauchen, in der Mitte soll ein schmaler Streifen zum Füllen frei bleiben.
5. Die restlichen Teigblatthälften wie die erste Hälfte bestreuen und aufrollen. Die Teigrollen nebeneinander in die Form legen. Die Baklava im Ofen (Mitte) in 15 - 20 Min. hellgelb und knusprig backen. Dann herausnehmen und den Sirup darübergießen. Die Baklava 5 - 10 Min. abkühlen lassen.
6. Die Crème double in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen. In die Mitte der Baklavastreifen jeweils eine dicke Linie Crème double spritzen und mit 4 Pistazienkernen garnieren. Die Baklava ganz abkühlen lassen. Die Baklavastreifen in der Mitte halbieren und auf Teller verteilen.



GRIESSKUCHEN MIT MOHN

350 g Zucker
3 EL Zitronensaft
180 g weiche Butter
50 g Zucker
Salz
1 Vanilleschote
8 Eier
300 g Hartweizengrieß
100 g Mehl
100 g Mohnsamen
1 Pck. Backpulver
1/4 l Orangensaft
Butter für das Blech
Semmelbrösel für das Blech
Kaymak (ersatzweise Crème double) zum Garnieren
gemahlene Pistazien zum Garnieren

Für 20 Stücke

⌚ 45 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 345 kcal

1. Für den Sirup 750 ml Wasser mit dem Zucker und dem Zitronensaft in einem Topf aufkochen und in ca. 10 Min. zu einem wässrigen Sirup einkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Sirup abkühlen lassen.
2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein tiefes Backblech mit Butter ausfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen.
3. Für den Kuchen Butter, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührgeräts cremig rühren. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und unter die Buttermasse rühren. Die Eier nacheinander untermischen.
4. Den Grieß, das Mehl und den Mohn in eine Schüssel geben. Das Backpulver dazusieben und alles gut mischen. Die Mehlmischung nach und nach abwechselnd mit dem Orangensaft unter die Butter-Eier-Masse rühren. Den Teig auf dem Blech verteilen, glatt streichen und im Ofen (Mitte) in 35 - 40 Min. goldbraun backen.
5. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und den kalten Sirup sofort darübergießen. Den Kuchen abkühlen lassen.
6. Den Kuchen in 20 Quadrate schneiden. Zum Servieren jedes Stück kreuzweise vierteln und jeweils mit einem Klecks Kaymak und Pistazien garnieren.

Amerikanisch



BOOZY BACON JAM

4 rote Zwiebeln (ca. 200 g)
200 g durchwachsener Räucherspeck(in dünnen Scheiben)
2 Knoblauchzehen
1/4 TL Zimtpulver
1 Sternanis
75 ml roter Portwein
60 ml Ahornsirup
2 EL gereifter, dickflüssiger Aceto balsamico
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Chiliflocken oder Chipotlepulver (gemahlene geräucherte Jalapeños, gibt es in Online-Shops zu kaufen)
Einmach- oder Twist-off-Glas (250 ml)

Für 1 Glas (200 - 250 ml)

⌚ 30 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 1035 kcal

1. Die Zwiebeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden, ebenso den Speck. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Eine große Pfanne erhitzen und darin die Speckwürfel unter Rühren bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten.
2. Die Zwiebeln ins verbliebene Fett in der Pfanne geben und glasig andünsten. Dann Knoblauch, Zimtpulver und Sternanis dazugeben und die Zwiebeln weiter bei geringer Hitze dünsten, bis sie goldbraun karamellisiert sind (mindestens 6 - 8 Min.).
3. Die Zwiebeln mit Portwein, Ahornsirup und Balsamico ablöschen, den Speck dazugeben und alles kurz einkochen lassen, bis eine dickflüssige Konsistenz erreicht ist. Anis entfernen und die Konfitüre mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken oder Chipotlepulver abschmecken.
4. Die Speckkonfitüre in ein gründlich gesäubertes Einmach- oder Twist-off-Glas füllen und gut verschließen. Die Konfitüre hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen.



SAUSALITO-SALAT MIT SPECK

200 g (bunte) Kirschtomaten

2 Mini-Romanasalate

1 kleine rote Zwiebel

1 Hass-Avocado

1/2 Bund Koriandergrün

1/2 grüne Chilischote (nach Belieben)

75 g durchwachsener Räucherspeck (in dünnen Scheiben)

2 Maiskolben

3 EL Limettensaft

4 EL Olivenöl

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für 4 Portionen

⌚ 30 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 495 kcal

1. Kirschtomaten waschen und halbieren. Salatblätter ablösen, waschen, trocken

schleudern und grob hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Avocado halbieren, vom Kern befreien, schälen, grob würfeln. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Eventuell die Chilischote waschen und fein hacken. Alles in einer Schüssel vermengen.

2. Speck klein schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig auslassen, auf Küchenpapier entfetten. Die Pfanne nicht säubern. Den Mais putzen und 5 - 7 Min. in ausreichend Wasser vorgaren. Mais aus dem Wasser nehmen, trocken tupfen und bei mittlerer Hitze im Speckfett von allen Seiten anbraten, bis der Mais zu bräunen beginnt. Aus der Pfanne nehmen und soweit abkühlen lassen, dass man ihn mit den Fingern halten kann. Kolben aufstellen, mit einem Messer die Körner vom Kolben schneiden und mit dem Speck in die Schüssel geben. Salat mit Limettensaft und Olivenöl anmachen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren!



WALD-UND-WIESEN-BURGER

3 Schalotten
600 g Wildhackfleisch
1 TL Wildgewürzpulver
Salz
Pfeffer
200 g Schmand
2 TL Preiselbeeren (Glas)
2 Handvoll gemischte Wildkräuter (z. B. Pimpinelle, Sauerampfer, Borretsch, Portulak)
4 Roggenbrötchen
4 Scheiben Appenzeller (à 25 g)

Für 4 Portionen

⌚ 45 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 490 kcal

1. Schalotten schälen und fein hacken. Zusammen mit Hackfleisch, Wildgewürz, 1 TL Salz und etwas Pfeffer in eine Schüssel geben und mit den Händen 1 - 2 Min. kräftig kneten. Dann aus der Masse vier gleich große 2 cm hohe Pattys formen. Pattys auf ein

mit Backpapier ausgelegtes Brett legen und mit Frischhaltefolie abgedeckt für mindestens 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

2. Inzwischen die Hälfte des Schmands und die 2 TL Preiselbeeren in eine Schüssel geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen. Die Wildkräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken.
3. Eine Pfanne erhitzen. Die Brötchen halbieren und darin rösten. In jedes Patty in die Mitte eine Mulde drücken und die Pattys in der Pfanne bei starker Hitze pro Seite 5 Min. braten. Nach dem Wenden Käsescheiben zum Schmelzen auf die Pattys legen.
4. Die untere Brötchenhälfte mit reichlich Preiselbeercreme bestreichen. Die Wildkräuter darauf verteilen, den Patty darauf platzieren, die obere Brötchenhälfte mit Schmand bestreichen, leicht pfeffern und auf den Burger setzen.



ROASTBEEF-BURGER

2 Scheiben Roastbeef (à 200 g)

200 g grüne Bohnen

4 TL mittelscharfer Senf

2 rote Zwiebeln

2 EL Butter

2 EL Zucker

100 ml Aceto balsamico bianco

Pfeffer

8 Scheiben Schwarzwälder Schinken

8 Scheiben rustikales Landbrot

Salz

alternativ 4 Körnerbrötchen

Für 4 Burger

⌚ 50 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 645 kcal

1. Das Roastbeef 30 Min. vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen und mit

Küchenpapier trocken tupfen. Die Bohnen waschen, putzen und zugedeckt 5 Min. in wenig Salzwasser kochen. Eiskalt abschrecken und beiseitestellen.

2. Backofen auf 100° (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Fleisch pro Seite mit 1 TL Senf bestreichen. In der heißen Pfanne pro Seite 2 Min. scharf anbraten. Dann 1 weitere Minute auf der Fettseite sowie kurz auf der gegenüberliegenden Seite anbraten. Fleisch in eine feuerfeste Schale geben und 30 Min. im Ofen (Mitte) garen.
3. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Einen Topf erhitzen, Butter zugeben und die Zwiebelwürfel darin 1 - 2 Min. anbraten. Dann den Zucker zugeben und in 1 Min. karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen und mit je 1 TL Salz und Pfeffer würzen. Alles mit dem Stabmixer pürieren und 5 Min. unter ständigem Rühren bei starker Hitze einkochen lassen. Dann beiseitestellen.
4. Die Bohnen in vier Portionen teilen. Je 2 Scheiben Schinken überlappend nebeneinander legen, und je eine Bohnenportion möglichst nebeneinander im unteren Drittel platzieren. Schinken von unten aufrollen und die Päckchen etwas platt drücken. In der Fleischpfanne auf jeder Seite 2 - 3 Min. scharf anbraten.
5. Die Brotscheiben jeweils auf einer Seite in einer heißen Pfanne rösten. Das Roastbeef schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf die geröstete Seite der Brotscheibe die Zwiebeln geben, das Roastbeef darauf platzieren, Bohnen darübergeben und mit einer weiteren Brotscheibe bedecken.



OFEN-LACHS MIT SESAMSPINAT

500 g Baby-Blattspinat
Meersalz
30 g weiße Sesamsamen
4 EL Sojasauce
1 EL Mirin (ersatzweise heller Reisessig)
1 EL weißer Zucker
2 TL Sesamöl (am bestendunkles, geröstetes)
4 Stücke Lachsfilet (je 150 - 200 g, ohne Haut)
2 Frühlingszwiebeln
1 Stück Ingwer (2 - 3 cm)
5 EL Sojasauce
2 EL Ahornsirup (ersatzweise Honig)
2 TL Mirin (ersatzweise heller Reisessig)
1 EL brauner Zucker (z. B. dunkler Muscovado)
1/2 TL 5-Gewürze-Pulver
Chiliflocken (nach Belieben)

Für 4 Portionen

⌚ 25 Min Zubereitung

1. Den Spinat verlesen, putzen und gründlich waschen. Spinat in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser max. 1 Min. blanchieren, dann in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut ausdrücken.
2. Die Sesamsamen in einer Pfanne trocken rösten, bis sie ein wenig Farbe angenommen haben und zu duften beginnen. 1 - 2 TL Sesam für die Dekoration aufheben, den Rest fein mörsern oder im Blitzhacker mahlen. Mit Sojasauce, Mirin und weißem Zucker verrühren (dabei eventuell ein wenig Wasser zufügen) und unter den Spinat mengen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Lachsfiletstücke waschen und trocken tupfen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in feine Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben (ca. 2 TL).
4. Sojasauce, Ahornsirup, Mirin, Ingwer, braunen Zucker, 5-Gewürze-Pulver und eventuell ein paar Chiliflocken in einem kleinen Topf verrühren und zum Kochen bringen. Sauce bei starker Hitze 1 - 2 Min. einkochen lassen (ofters umrühren, brennt leicht an!), bis sie dickflüssig und leicht zäh ist.
5. Den Lachs nebeneinander in eine hitzebeständige flache Form legen, großzügig mit der Sauce bepinseln und im Ofen (Mitte) 10 - 12 Min. garen. Der Lachs ist fertig, wenn er sich mit dem Finger leicht zerteilen lässt. Dann aus dem Ofen nehmen und mit einem Löffelrücken in mundgerechte Stücke zerdrücken.
6. Auf jeden Teller ein kleines Häufchen Sesamspinat setzen. Die Lachsstückchen daneben anrichten und mit dem zurückbehaltenen Sesam und den Zwiebelringen bestreuen. Den Spinat mit Sesamöl beträufeln.



ALL-AMERICAN CHEESECAKE

160 g Butterkekse (besonders lecker: Kokos-Butterkekse)

1/4 TL Meersalz

50 ml Kokosöl

1 Vanilleschote

500 g Doppelrahm-Frischkäse

200 g Schmand

200 g Zucker

1 EL Zitronensaft

3 Eier

2 EL Speisestärke

1 Handvoll Erdbeeren (nach Belieben)

Kokosöl zum Fetten der Form

Für 1 Springform (20 - 22 cm Ø, 12 Stücke)

⌚ 20 Min Zubereitung

Pro Portion ca. 340 kcal

1. Den Backofen auf 150° vorheizen. Den Boden der Springform mit Backpapier

auslegen, den Formrand ganz leicht einölen und ebenfalls mit einem Streifen Backpapier auskleiden (so sieht später der Rand des Cheesecakes perfekt aus).

2. Für den Boden die Butterkekse mit dem Salz in einem Blitzhacker fein mahlen. Kokosöl in einem kleinen Topf schmelzen, über die Keksbrösel gießen und untermixen. Die Bröselmischung in die vorbereitete Springform geben und mit den Fingern zu einem gleichmäßig dicken Boden drücken. Dabei nach Belieben einen kleinen Rand von 2 - 3 cm formen.
3. Für die Füllung Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen und in eine große Schüssel geben. Frischkäse, Schmand, Zucker und Zitronensaft dazugeben und mit den Quirlen des Handrührgeräts glatt rühren. Die Eier dazugeben und untermischen. Zuletzt noch die Speisestärke über die Creme sieben und nur kurz unterrühren. Zutaten für die Füllung sollen zwar gleichmäßig vermengt, aber nicht luftig aufgeschlagen werden, sonst bilden sich beim Backen Luftblasen).
4. Die Füllung auf den Keksboden gießen. Die Form ein paar Mal kurz, aber kräftig auf die Arbeitsfläche stoßen, damit sich eventuell vorhandene Luftblasen in der Füllung auflösen. Im Ofen (Mitte) 45 - 50 Min. backen. Tippt man jetzt gegen die Form, dann darf der Kuchen in der Mitte noch ein wenig wackeln. Backofen ausschalten, den Kuchen aber noch 1 Std. im minimal geöffneten Ofen (Kochlöffel einklemmen) nachbacken und abkühlen lassen - so bekommt der Kuchen keine Risse.
5. Cheesecake aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen. Dann abgedeckt in den Kühlschrank stellen, bis er durch und durch kalt ist. Das dauert mindestens 6 Std. Den gut gekühlten Cheesecake einfach pur essen oder aber - ganz klassisch - mit leicht gezuckerten Erdbeeren.



SCHOKO-PFLAUMEN-CRUMBLE

175 g Mehl (Type 550)
20 g feine Haferflocken
20 g gehackte Haselnüsse
1/2 TL Meersalz
25 g weißer Zucker
25 g brauner Zucker (z. B. dunkler Muscovado)
3 EL Kakaopulver
90 g sehr kalte Butter
3 EL kalte Sahne
700 g Pflaumen und / oder Zwetschgen
1 Handvoll Beeren (nach Belieben, frisch oder TK)
1 EL Speisestärke
60 g Vanillezucker
2 EL Rum oder Cognac
1 EL Zitronensaft
Butter zum Fetten der Form

Für 4 Portionen

⌚ 20 Min Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 16 × 27 cm) mit Butter einfetten. Für die Streusel alle Zutaten bis auf Butter und Sahne in einer Schüssel gut vermischen. Dann die Butter in Würfeln dazugeben und mit den Fingern in die trockenen Zutaten reiben, bis alles erbsenfein zerbröselt ist. Nun die Sahne dazugeben und zügig unterkneten, bis grobe Streusel entstehen, in den Kühlschrank stellen. Für die Zubereitung in der Küchenmaschine mit Messereinsatz alle Zutaten bis auf Butter und Sahne in einer Küchenmaschine vermischen. Dann die Butter mit der Pulse-Funktion einarbeiten, bis feine Brösel entstanden sind. Zum Schluss noch die Sahne kurz untermixen, bis Streusel der gewünschte Größe entstanden sind, dann in den Kühlschrank stellen.
2. Die Pflaumen und / oder Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen und in dicke Spalten schneiden. Eventuell frische Beeren nur falls nötig abbrausen, tiefgekühlte Beeren nicht auftauen lassen.
3. Die Früchte in eine Schüssel geben. Die Speisestärke darübersieben, den Vanillezucker darüberstreuen, Rum oder Cognac und Zitronensaft zugeben und alles vermengen. Die Früchte 5 Min. Saft ziehen lassen.
4. Die Früchte in die Auflaufform füllen, die Streusel gleichmäßig darüber verteilen. Im Ofen (Mitte) 25 - 30 Min. backen, bis die Streusel knusprig sind. Den Crumble heiß, lauwarm oder kalt servieren, am besten mit Schlagsahne, Eiscreme oder Vanillesauce.

IMPRESSUM

© 2015 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Grillparzerstr.12, 81675 München

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlages.

Autorennachweis

Als Basis für dieses E-Book dienten die Rezepte aus folgenden Printausgaben: Gabriele Guetzer: Indische Küche in London (ISBN 978-3-8338-3405-9); Bettina Matthaei: Thailand (ISBN 978-3-8338-3772-2); Nicole Stich: Reisehunger (ISBN 978-3-8338-4314-3); Beat Koelliker, Cornelia Schinharl: Weinbars in Venedig (ISBN 978-3-8338-3404-2); Erika Casparek-Türkkan, Taneli Türkkan, Petra Casparek: Meze in Istanbul (ISBN 978-3-8338-4397-6); Martin Kintrup: 1 Nudel - 50 Saucen (ISBN 978-3-8338-3436-3); Alexander Dölle, Sarah Schocke: Burger (ISBN 978-3-8338-3962-7)

Bildnachweise

Die Fotos zu den Rezepten stammen von folgenden Fotografen/Agenturen: Monika Schürle; Nicole Stich; Rynio, Jörn; Tölle, Uwe, Martin Haake; von Peter, Martin Haake; Wolfgang Schardt.

Redaktion: Karina Rernböck, Projektleitung: Karin Pfaff, Leitung Digitale Medien: Beate Muschler

ISBN 978-3-8338-5381-4

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag



DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren.

Alle Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie. Sollten wir mit diesem eBook Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können.

GRÄFE UND UNZER Verlag

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail:

leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 - 72 37 33 33*

Telefax: 00800 - 50 12 05 44*

Mo-Do: 8.00 - 18 . 00 Uhr

Fr: 8.00 - 16 . 00 Uhr

(* *gebührenfrei in D, A, CH*)

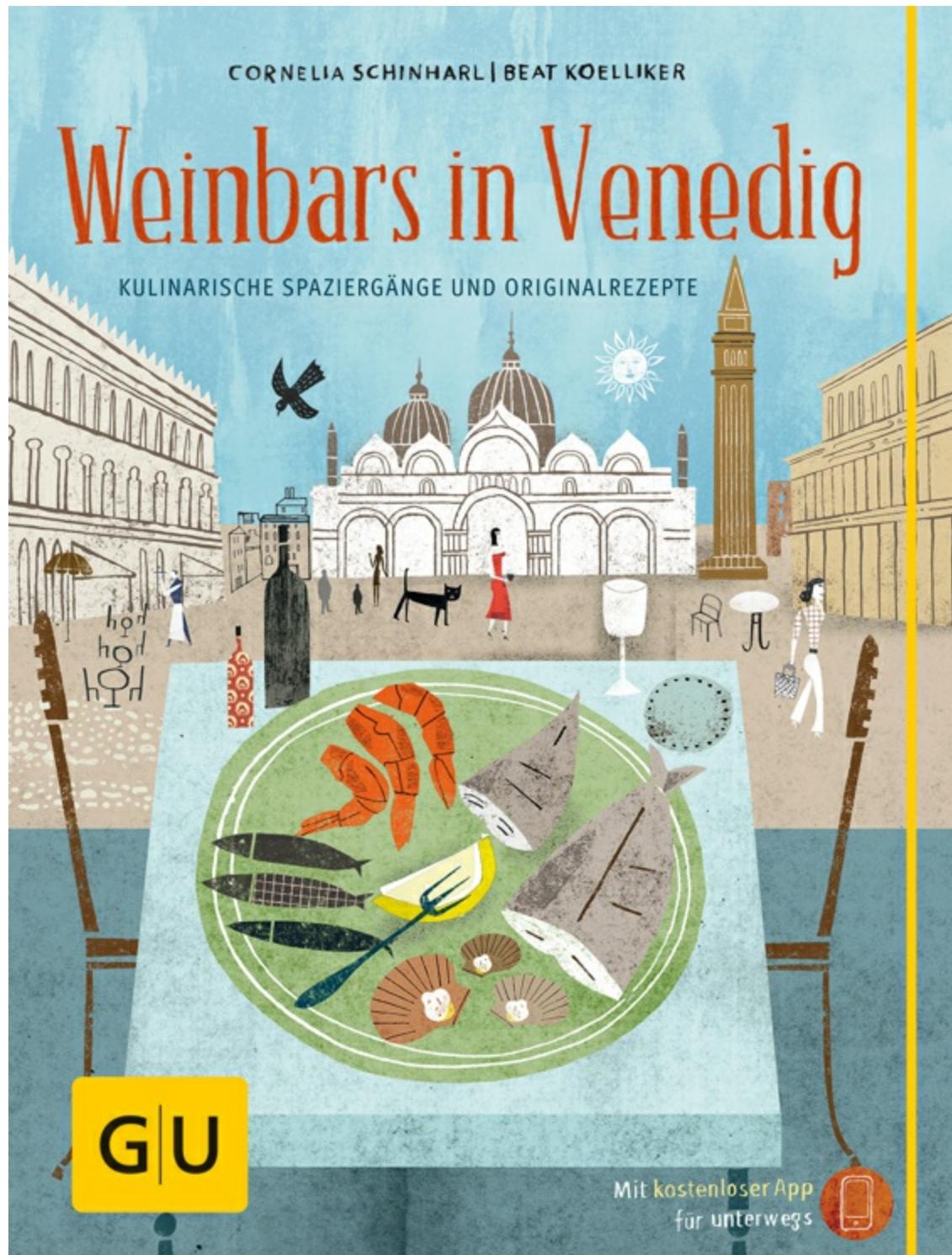
Ihr GRÄFE UND UNZER Verlag

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

WEITERE TITEL

Sind Sie auf den Geschmack gekommen und würden gerne mehr leckere Rezepte von GRÄFE UND UNZER ausprobieren?

Die folgenden Bücher sind im Handel und als eBook erhältlich.



GABRIELE GUETZER

Indische Küche in London

KULINARISCHE SPAZIERGÄNGE
UND ORIGINALREZEPTE



GU

Mit kostenlose App
für unterwegs



P. Casparek, E. Casparek-Türkkan, T. Türkkan

Meze in Istanbul

KULINARISCHE SPAZIERGÄNGE UND ORIGINALREZEPTE



G|U

Mit kostenlose App
für unterwegs





MATTHIAS F. MANGOLD

DEUTSCHE KÜCHE

NEU ENTDECKT!

GU