

Das Ungermansche

# **Familien-Kochbuch**

Jörn Ungermann

11. September 2024

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Vorspeisen</b>	<b>9</b>
1.1	Kartoffel-Lauch-Crème	9
1.2	Manfreds Erbsensuppe	10
1.3	Thunfisch mit Ingwer und Schnittlauch	11
<b>2</b>	<b>Hauptspeisen</b>	<b>12</b>
2.1	Lasagne mit Meeresfrüchten à la Jürgen	12
2.2	Canneloni mit Tomaten-Hackfleisch-Spinat Füllung	13
2.3	Rindergulasch	14
2.4	Lachs in Blätterteig	15
2.5	Filet im Blätterteigmantel	16
2.6	Christas Zwiebel-Rollbraten	18
2.7	Martinas Spinat-Lachs-Lasagne	19
2.8	Tunesischer Kuskus à la Karim	19
2.9	Christas Linsensuppe	22
2.10	Christas Frikassee Sirikit (Bananenreis)	23
2.11	Christas Spaghettiauflauf	24
2.12	Christas Zwiebel-Wurst-Auflauf	25
2.13	Reitersuppe	25

2.14	Christas Rheinischer Sauerbraten	26
2.15	Manfreds Amerikanische Spare Ribs	27
2.16	Manfreds Krustenbraten	29
2.17	Omas Schnipfelbohnen	29
2.18	Christas Makkaroni-Quark-Auflauf	30
2.19	Markus-Kartoffeln	31
2.20	Omas Dampfnudeln	31
2.21	Omas Weinschaumsoße	32
2.22	Elvis Hähnchenbrüste in Balsamicoessig-Sahne-Sauce	32
2.23	Gelbe Erbsensuppe 1	33
2.24	Annettes Bananen-Schinken-Auflauf	34
2.25	Daniels Bananen-Schinken-Auflauf	34
2.26	Luises Würstelgulasch	35
2.27	Hack-Kürbis-Auflauf	36
2.28	Rigatoni mit Wurst und Parmesan	37
2.29	Rinderbraten in Jägersoße	38
2.30	Kalbsröllchen mit Pilzen	39
2.31	Farfalle mit Pancetta und Wirsing	40
2.32	Christas Hähnchen im Römertopf	41
2.33	Vronis Käse-Lauch-Suppe	41
2.34	Schweizer Käse-Fondue	42
2.35	Martinas Frikadellen	43
2.36	Mexikanischer Bohnenaufauf	44
2.37	Cassoulet	45
2.38	Spaghetti puttanesca	46
2.39	Croute au fromage	47
2.40	Carsten und Danielas Victoriabarsch mit Reibekuchen und Kresseschaum	48

2.41 Andis Estragonpesto . . . . .	49
2.42 Pancakes . . . . .	50
2.43 Jörns Quiche Lorraine . . . . .	50
2.44 Tagliatelle mit Schinken und Salbei . . . . .	52
2.45 Spaghetti con aglio, olio e peperoncino . . . . .	52
2.46 Penne Bauernart . . . . .	53
2.47 Kalbskoteletts à la valée d’Auge . . . . .	54
2.48 Hähnchencurry . . . . .	55
2.49 Christas Rotkohl . . . . .	56
2.50 Spinatnocken . . . . .	57
2.51 Veras Käse-Birnen-Auflauf . . . . .	58
2.52 Spaghetti mit Tomatensoße . . . . .	59
2.53 Pasta mit Hackfleisch Sauce . . . . .	60
2.54 Hähnchen süß-sauer . . . . .	61
2.55 Spaghetti arrabiata . . . . .	62
2.56 Galette . . . . .	63
2.57 Hühnersuppe asiatisch (Papaspuppe) . . . . .	64
2.58 Rinderbrühe asiatisch . . . . .	66
2.59 Lasagne à la Bernadette & Lars . . . . .	67
2.60 Peter und Gabis Nudeln mit Spinat-Käse-Soße . . . . .	68
2.61 Meindorfners Urlaubsbraten . . . . .	69
2.62 Bernadettes Pasta mit italienischem Speck und Mascarpone . . . . .	70
2.63 Semmelknödel . . . . .	70
2.64 Bratkartoffel Französischer Art . . . . .	71
2.65 Rouladen . . . . .	72
2.66 Jörns Chili con Carne . . . . .	72
2.67 Jörns dicke Koteletts . . . . .	74

2.68 Pfannkuchen	74
2.69 Beignets	75
2.70 Backofen Pommes frites	75
2.71 Chicken Parmesan	76
2.72 Isabells Kürbis-Auflauf	77
2.73 Ungermanns Kürbis-Auflauf	77
2.74 Chicken Enchiladas	78
2.75 Russischer Hackfleischtopf	79
2.76 Nudeln mit Mascarpone und Spinat	80
2.77 Reibekuchen	81
2.78 Connys Wraps	82
2.79 Jörns Hamburger	83
2.80 Eshanes Bobotie	83
2.81 Jörns Linsensuppe	84
2.82 Asiatische Schweinenudeln	85
2.83 Chicken Biryani	86
2.84 Polenta mit Huhn	88
2.85 Bennets bombastisches Bohnen-Backblech	89
2.86 Jörns schnelles Pfirsichcurry	90
2.87 Blackened Tuna Wraps	91
2.88 Klassische Quesadillas	92
2.89 Weisse Bohnen und Spinat Quesadillas	93
2.90 Schwarze Bohnen Quesadillas	94
2.91 Martinas falscher Hase	95
2.92 Risi e Bisi	97
2.93 Pesto	98
2.94 Afrikanischer Erdnusstopf	98

2.95	Butter Chicken (Murgh Makhani)	99
2.96	Knödel mit Pfifferlingen	100
2.97	Semmelbröselnudeln	101
2.98	Gelbe Erbsensuppe 2	102
2.99	Winterrollbraten mit Wurzelgemüse	103
2.100	Falafel	104
2.101	Evas Schakschuka	105
2.102	Rotes Linsencurry	105
2.103	Linsenbolognese	106
2.104	Meatballspaghetti	107
2.105	Manfreds Paella	107
2.106	Zwiebelkuchen	108
2.107	Vegetarisches Toduhack	109
<b>3</b>	<b>Grillen und Saucen</b>	<b>110</b>
3.1	Grillbeize Spezial	110
3.2	Kräuterquark	111
3.3	Sauce Hollandaise	111
3.4	Elvis Mixed-Pickles-Sauce	112
3.5	Preiselbeer-Senf-Sauce	113
3.6	Currysauce	113
3.7	Sauce Bernaise	113
3.8	Elisabeths Cumberland-Sauce	114
3.9	La Mayonnaise à la Française	115
3.10	Pulled Pork	116
3.11	Honig-Senf-Sauce	116
3.12	Memphis-Barbecue-Sauce	117
3.13	Slow Cooked Spare Ribs	117
3.14	Joerns Roastbeef	119
3.15	Magic Dust	119
3.16	Joerns Smokey Barrel Ketchup	119

<b>4 Sandwiches</b>	<b>121</b>
4.1 Swiss Chalet Club . . . . .	121
4.2 Big City Beef Sandwich . . . . .	122
4.3 Steakhouse Grinder . . . . .	123
4.4 Chicken Pesto Manifesto . . . . .	123
4.5 Carpaccio-Sandwich . . . . .	124
4.6 Kerstins Zupfbrot . . . . .	125
4.7 Kubanisches Sandwich . . . . .	126
4.8 Eingelegte Zwiebeln . . . . .	127
<b>5 Salate</b>	<b>128</b>
5.1 Fränkischer Wurstsalat . . . . .	128
5.2 Schwäbischer Kartoffelsalat . . . . .	129
5.3 Omas Kartoffelsalat . . . . .	129
5.4 Eiersalat . . . . .	130
5.5 Nudelsalat . . . . .	131
5.6 Omas Bohnensalat . . . . .	132
5.7 Manuelas Tortellinisalat . . . . .	132
5.8 Schichtsalat . . . . .	133
5.9 Mais-Bohnen-Salat . . . . .	133
5.10 Katjas Nudelsalat mit Pesto und sonnengetrockneten Tomaten . . . . .	134
5.11 Endiviensalat mit Kartoffeldressing . . . . .	134
5.12 Martinas grüner Salat . . . . .	135
5.13 Japanischer Nudelsalat . . . . .	135

<b>6</b>	<b>Nachspeisen</b>	<b>136</b>
6.1	Hannes' süße Maulhappen . . . . .	136
6.2	Quark mit Mandarinchén . . . . .	137
6.3	Monikas Tiramisù . . . . .	137
6.4	Marions Halbgefrorenes von Schokolade mit Cidre-Sabayon . . . . .	138
6.5	Marcus' Mousse au Chocolat . . . . .	139
6.6	Marions Cœur fondant au chocolat . . . . .	140
6.7	Crème Brûlée . . . . .	140
6.8	Schokoladentiramisù . . . . .	141
6.9	Raffaello-Crème . . . . .	142
6.10	Panettone Pudding mit Schlempe . . . . .	142
6.11	Sahne-Eiscreme . . . . .	143
6.12	Grüner-Tee Eis . . . . .	143
6.13	Apfelmus . . . . .	144
<b>7</b>	<b>Backwaren</b>	<b>145</b>
7.1	Engadiner . . . . .	145
7.2	Wespennester . . . . .	146
7.3	Kokosecken . . . . .	146
7.4	Kokosmakronen . . . . .	147
7.5	Elisabeths Muzen . . . . .	148
7.6	Pfälzer Rotweinkuchen . . . . .	149
7.7	Schoko-Kirsch-Muffins . . . . .	149
7.8	Käse-Kirsch-Torte . . . . .	150
7.9	Annettes Pflaumenkuchen . . . . .	151
7.10	Martinas Donauwelle . . . . .	152
7.11	Streuselkuchen . . . . .	153

7.12	Christas Obstböden	154
7.13	Elvis Eissplittertorte	155
7.14	Prinzregententorte	156
7.15	Rüblitorte	158
7.16	Tante Dorles leckere Weinstraßentorte	159
7.17	Sommer-Erdbeer-Torte	160
7.18	Lütticher Waffeln	161
7.19	Herzwaffeln	162
7.20	Versunkener Apfelkuchen	163
7.21	Oma Ises Apfelkuchen	163
7.22	Brombeerkuchen	164
7.23	Kerstins nussfreie Nusskugeln	165
7.24	Daniels geheime Quarktorte	166
<b>8</b>	<b>Getränke</b>	<b>167</b>
8.1	Glühwein	167
8.2	Marions Limoncello	168
8.3	Maibowle	168
8.4	Margerita	169

# Kapitel 1

## Vorspeisen

### 1.1 Kartoffel-Lauch-Crème

#### Zutaten

- 1 Kartoffel
- 1 Stange Lauch
- 1 Becher Sahne
- Milch
- Salz, Pfeffer
- Weißwein

#### Anweisungen

Eine Kartoffel kochen; das Weiße der Stange Lauch in dünne Scheiben schneiden, dann in Butter oder Margarine dünsten, mit dem etwas Weißwein ablöschen.

Die Kartoffel zusammen mit Milch pürieren (evtl. auch etwas Lauch). Erst nach dem pürieren die Sahne hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, gekörnter Brühe, etc. abschmecken. Nach Belieben mit Croutons oder Schinkenstreifen, etc. verzieren.



Abbildung 1.1: Thunfisch.

## 1.2 Manfreds Erbsensuppe

### Zutaten

- 1 Kartoffel
- 1 Pck. TK-Erbсен
- 1 Glas Hühnerfonds
- 1 Becher Sahne
- Milch
- gekörnte Brühe
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

### Anweisungen

Kartoffeln in Hühnerfond kochen und 1 Paket TK-Erbсен mitkochen (einige TK-Erbсен vorher beiseite nehmen, um sie am Ende in die Suppe zu tun). Wenn die Kartoffeln weichgekocht, diese samt Hühnerfond und Erbsen pürieren. Sollte die Masse zu fest sein, kann noch etwas Milch hinzugegeben werden. Mit gekörnter Brühe, Pfeffer und einer kleinen Prise Zucker würzen und erneut pürieren. Vorm Servieren Sahne leicht aufschlagen und dann in die Suppe einrühren.

Mit Schinkenstreifen, Flusskrebсен o.ä. servieren.

### 1.3 Thunfisch mit Ingwer und Schnittlauch

#### Zutaten

- 300 g** Thunfisch  
japanische Sojasauce
- 1 EL** Sesamöl
- 1 Bund** Schnittlauch  
Ingwer

#### Anweisungen

Den Thunfisch eine Stunde in etwas japanischer Sojasauce marinieren.

Ingwer schälen und fein reiben. Schnittlauch in kleine Ringe schneiden.

Den Thunfisch trockentupfen und mit dem Sesamöl einreiben und zwei Minuten in einer sehr heißen, beschichteten Pfanne unter häufigem Wenden anbräunen. Vor dem Servieren eine Minute ruhen lassen.

Jeden Teller mit einer Portion Ingwer, Sojasauce und Schnittlauch anrichten. Den Thunfisch in dünne Scheiben schneiden und auf die Teller verteilen und hübsch anrichten.

## Kapitel 2

# Hauptspeisen

### 2.1 Lasagne mit Meeresfrüchten à la Jürgen

#### Zutaten

- 4 EL Olivenöl
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 1200 g geschälte Tomaten
- 70 g entkernte geviertelte schwarze Oliven
- 5 EL gemischte Kräuter (Oregano, Schnittlauch, Basilikum, Petersilie)
- 1½ TL gekörnte Brühe  
etwas gehackte Kapern
- 200 ml Weißwein
- 700 g Lachsfilet
- 300 g Schwänze von Riesenscampi
- 300 g geschälte Crevetten oder Jakobsmuscheln
- 1 Zitrone
- 500 g Mozzarella
- 15–20 gelbe Lasagneblätter

- 80 g geriebener Parmesankäse
- 50 g Paniermehl
- 30 g Butter

#### Anweisungen

Schalotten und Knoblauch hacken, in Olivenöl dünsten, Tomaten hinzufügen, kochen lassen, übrige Zutaten für die Soße hinzufügen (für die Marinade etwa 2 EL Kräuter übrig lassen), köcheln lassen, bis die Soße eindickt. Würzen.

Fischfilet und Meeresfrüchte kurz kalt abrausen und trockentupfen, Fisch in ca. zwei cm große Stücke schneiden, Scampischwänze vierteln. Die Crevetten je nach Größe evtl. ebenfalls teilen. Mit dem Saft der Zitrone, Kräutern und Pfeffer marinieren.

Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.



Abbildung 2.1: Canneloni mit Tomaten-Hackfleisch-Spinat Füllung.

Soße, Fisch/Meeresfrüchte und Mozzarella in Portionen teilen, entsprechend der Zahl der Lagen, von der Formgröße abhängig. Eine Portion Soße in eine gefettete Auflaufform einfüllen, Lasagneblätter darüber legen. Darauf Soße verteilen, mit Mozzarella-scheiben und Fischstücken/Meeresfrüchten belegen. So weiter fortfahren. Obenauf je zwei Portionen Soße und Mozzarella einschichten. Mit geriebenem Parmesankäse

und Paniermehl bestreuen, Butterflöckchen daraufsetzen.

In dem auf 200°C vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten abgedeckt (z.B. mit Alufolie) und anschließend ca. 15 Minuten offen backen. Sollten die Lasagneblätter vorgekocht worden sein, verringern sich die Zeiten entsprechend. Dann sollte die unterste Schicht der Lasagne aus Lasagneblättern bestehen.

## 2.2 Canneloni mit Tomaten-Hackfleisch-Spinat Füllung

### Zutaten

**500 g** Cannelloni  
**200 g** Hackfleisch  
**1 Dose** gehackte Tomaten  
**200 g** Spinat  
**200 g** geriebener Käse  
**2** Zwiebeln

**5 Zehen** Knoblauch  
**500 ml** Milch  
**50 g** Margarine  
 Mehl  
 italienische Kräuter  
 Muskat  
 Salz  
 Pfeffer



Abbildung 2.2: Das Rindergulasch mit Semmelknödeln.

## Anweisungen

Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen, die Zwiebeln klein hacken und mit wenig Fett braten bis sie glasig sind. Dann das Hackfleisch dazugeben und durch braten.

Die Tomaten und den Spinat darübergerben, den Knoblauch in die Menge pressen. Die Mischung gut mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kräutern abschmecken.

Während die Mischung abkühlt mit dem

restlichen Fett, dem Mehl und der Milch eine Béchamel-Sauce anrühren.

Nun die Cannelloni mit der Hackfleisch-Tomaten-Spinat Mischung füllen. Alle Cannelloni in eine passende Form legen und mit der Béchamel-Sauce übergießen. Das ganze mit dem Käse überstreuen.

Im auf 200°C vorgeheizten Backofen etwa 20 bis 30 Minuten garen lassen. Der Auflauf ist gut, sobald die Cannelloni gut sind.

## 2.3 Rindergulasch

### Zutaten

**500 g** Rindergulasch  
**20 g** Fett  
 2 Zwiebeln  
 Knoblauch  
 2 Paprika

**1 Dose** Tomatenmark  
 Pfeffer  
 Salz  
 Cayennepfeffer  
**125 ml** Rotwein  
**250 ml** Wasser

**2 TL** heiße Brühe  
**3 TL** Instantsoßenbinder  
**200 g** Nudeln

## Anweisungen

In einem großen Schmortopf Fett auslassen und das Gulasch darin von allen Seiten kräftig anbraten.

Die Zwiebeln und Knoblauch grob würfeln und mitschmoren. Tomatenmark einrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken

und mit wenig Cayennepfeffer würzen. Mit 125 ml Rotwein ablöschen und den Bratenfond lösen. Gut umrühren. Den Deckel auf den Topf legen und bei mittlerer Hitze ca. 1,5 Stunden schmoren lassen. Hin und wieder umrühren.

Grüne Paprika waschen, halbieren, Kerne und weiße Häute entfernen. Paprika in grobe Würfel schneiden, zum Gulasch geben und ca. 10 Minuten mitschmoren. Instantbrühe in  $\frac{1}{4}$ l heißem Wasser lösen und die Bratensauce damit auffüllen. Mit Soßenbinder andicken. Dazu Nudeln oder Knödel reichen.

## 2.4 Lachs in Blätterteig

### Zutaten

**400 g** TK-Blätterteig  
**ca. 1 kg** Lachsfilet (ohne Haut)  
**2** Eiweiß  
**1** Eigelb  
**500 g** Schlagsahne  
**5 EL** Noilly Prat (franz. Wermut)  
**1 Kopf** Wirsing  
**1 EL** gehackter Dill  
**2** Zwiebeln  
**4 EL** Butter  
**200 g** Kürbis (süß-sauer; Glas)

300 g Sahne mischen, tiefkühlen. Filet quer halbieren, mit dem Wermut begießen, pfeffern, 1 Stunde kühlen.

Für die Farce kalte Lachs-Sahne-Masse portionsweise pürieren. Salzen, pfeffern, kalt stellen.

Wirsing putzen. Fünf große Blätter abnehmen und eine Minute in kochendem Wasser blanchieren. Rest vierteln, Strunk entfernen. Wirsing in dünne Streifen schneiden.

Elektro-Ofen auf 200°C vorheizen. Teig ausrollen (35×30 cm, Reste beiseite legen), mit Wirsingblättern belegen (3 cm Rand freilassen). Ein Drittel der Farce darauf streichen. Ein Filet auflegen, mit einem Drittel der Farce bestreichen. Fisch im Teig einrollen, Teig mit Eigelb bestreichen. Oberfläche mit ausgestochenen Teigresten belegen.

### Anweisungen

*3 Stunden vor dem Servieren:* Teig auftauen. Flache Bauchlappen vom Lachs schneiden, klein würfeln, mit Eiweißen und



Abbildung 2.3: Das Filet im Blätterteigmantel, frisch angeschnitten.

Lachs im Ofen bei 200°C ca. 30 Minuten braten. Inzwischen für die Soße Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Hälfte in 2 EL Butter andünsten. Übrige Sahne zugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Mit Senf und Salz würzen. Übrige Zwiebel in restlicher Butter dünsten. Wirsing und Kür-

bis zugeben, fünf Minuten mitdünsten und würzen.

Lachs mit Senfsauce, Gemüse und Beilage anrichten.

Als Beilage passen Dill-Kartoffeln.

## 2.5 Filet im Blätterteigmantel

### Zutaten

2 EL Paprikamark	3–4 EL Sherry (halbtrocken)
200 g Kalbsbrät	2–3 TL Speisestärke
300 g große Spinatblätter	1 Bund glatte Petersilie
1 großes Schweinefilet (ca. 1 kg)	400 g TK-Blätterteig
3–4 EL Butterschmalz	1 Eigelb
200 g Frühstücksspeck	Salz
600 ml Kalbsfond	Pfeffer
200 g Schlagsahne	



Abbildung 2.4: Der Zwiebel-Rollbraten im Ofen.

## Anweisungen

*Am Morgen:* Paprikamark mit Brät mischen, salzen, pfeffern. Spinat verlesen, waschen, in kochendem Salzwasser  $\frac{1}{2}$  Minuten blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen, nicht ausquetschen. Filet wachen, würzen. In heißem Schmalz rundum kurz anbraten. Etwas abkühlen lassen, mit Speck umwickeln.

Bratensatz mit Fond loskochen, 15 Minuten köcheln, Sahne zugeben, 10 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Sherry würzen. Stärke mit 2 EL Wasser glatt rühren. In die Soße geben, aufkochen. Petersilie waschen, Blättchen hacken. Alles zugedeckt beiseite legen.

Blätterteig auftauen lassen. Zu einer Platte ausrollen. In die Mitte des ausgerollten Blätterteigs die Hälfte der Brätmasse streichen. Das vorbereitete Filet darauf legen, dann die übrige Brätmasse auf dem Filet verteilen. Filet in den Teig einwickeln. Seitenränder falten und zugedeckt kalt stellen.

*Eine Stunde vor dem Servieren:* Elektro-Ofen auf  $200^{\circ}\text{C}$  vorheizen. Filet auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Eigelb mit 2 EL Wasser verquirlen. Teig damit bestreichen. Filet ca. 35 Minuten backen.

*Zum Servieren:* Die Soße erwärmen. Petersilie einrühren. Filet in Scheiben schneiden und servieren.

Als Beilage passen Kartoffelkrönchen und Brokkoli.



Abbildung 2.5: Eine leckere Spinat-Lachs-Lasagne.

## 2.6 Christas Zwiebel-Rollbraten

### Zutaten

- 1 kg** Schweinebauch
- 3** Zwiebeln
- Paprikapulver (süß)
- Paprikapulver (scharf)

### Anweisungen

Schweinebauch von Schwarte, Knorpel und überflüssigem Fett befreien. (Möglichst vom Metzger erledigen lassen). Zwiebeln schälen und sehr dünn schneiden. Den Schweinebauch von beiden Seiten gut mit Salz, Pfeffer und viel Paprikapulver würzen. Die Zwiebeln auf der Nicht-Fett-Seite verteilen. Dabei einen Rand von 2 cm freilassen (bis auf die Seite, die eingerollt wird).

Den Ofen auf 250°C vorheizen. Den Braten auf der untersten Ebene von beiden Seiten je 20 Minuten garen lassen. Dann den Ofen auf 200°C herabstellen und den Braten weitere 60 Minuten garen lassen. Jetzt kann man auch einige geviertelte Zwiebeln zum Fleisch geben (als Gemüsebeilage). Den Braten dabei regelmäßig wenden (z.B. alle 20 Minuten). Anschließend den Braten bei offenem Ofen noch ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Evtl. etwas länger bei 250°C schmoren lassen, damit die Kruste fester wird. Die Zwiebeln könnten von einer längeren Nachgarzeit bei niedrigerer Temperatur profitieren, z.B. 180 oder 150°C.

## 2.7 Martinas Spinat-Lachs-Lasagne

### Zutaten

- 250 g** Lasagneblätter
- 400 g** Blattspinat
- 300 g** Lachs
- 150 g** Mozzarella
- 2** Zwiebeln
- 3** Knoblauchzehen
- 50–100 g** Margarine
- 5–10 EL** Mehl
- 500 ml** Milch
- Pfeffer
- Muskat
- Salz

### Anweisungen

Margarine im Topf schmelzen, Mehl löf-felweise einstreuen, dabei kräftig rühren. Weiter rühren und Milch langsam zugeben. Vom Herd nehmen, wenn dicke Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel würfeln und kurz anbraten. Den Lachs und den Mozzarella ebenfalls in Würfel schneiden.

Eine flache Auflaufform nehmen. Mit Margarine auspinseln. Den Boden der Form mit dünner Schicht Soße bedecken. Eine Schicht Lasagneblätter darauflegen, dann auf die Lasagneplatten Blattspinat, Lachs und Zwiebelwürfeln streuen. Einige wenige Mozzarellawürfel dazugeben (genug für die Käsekruste aufheben). Nun wieder etwas Soße darübergießen. Anschließend wieder eine Schicht Lasagne, etc.

Auf die oberste Schicht Lasagneblätter nur noch Soße gießen. Nun den restlichen Mozzarella daraufstreuen. Die Lasagne mit Alufolie bedecken und in den auf ca. 180°C vorgeheizten Backofen geben. Nach ca. 30 Minuten Alufolie entfernen. Nach weiteren 10 Minuten sollte die Lasagne gar sein (abhängig von Formgröße und Schichtzahl).

## 2.8 Tunesischer Kuskus à la Karim

### Zutaten

- 1 kg** Lamm / Hammel
- 250 g** Kichererbsen
- 50 ml** Olivenöl
- 5** Zwiebeln
- 3** Tomaten

- 2 Tuben** Tomatenmark
- 1** Kürbis
- 3–4 Bl.** Kopfsalat
- 2** Zucchini
- einige** Kartoffeln
- 1 Bund** Karotten
- 3–5** grüne Peperoni



Abbildung 2.6: Tunesischer Kuskus.

**10 Zehen** Knoblauch

**3 Tassen** Kuskus

### Anweisungen

Die Zutaten für ungefähr 4 Personen.

Du kannst ein Mal probieren und später mehr von dies oder das rein machen. Zuerst am Abend vor dem Kochen, Kichererbsen (trocken kaufen, 250 g) im Wasser einlegen. Ein großer Schüssel nehmen und die Hirse (Kuskus) rein machen und ein Glas Wasser mit etwas Salz die Hirse Mit der Hand Weich machen und trocken lassen. Jetzt geht los:

Das Fleisch vorbereiten, Salz schwarz Pfeffer, etwa rot Pfeffer zum scharf machen, alles mit der Hand mischen damit die Gewürze an das Fleisch kleben.

Ein Großer Topf nehmen (Am besten aus Inox damit nichts klebt und verbrennt), Oliven Öl 50 ml rein machen und dann das Fleisch leicht braten.

5 Zwiebeln klein schneiden und viel Knoblauch sagen wir 10 Zehen, in das Topf zur Fleisch rein tun.

Du musst immer das Fleisch immer rum rühren damit es nicht klebt und das ganze nicht verbrennt, das musste du fast eine Stunde lang machen, am Anfang ist es sehr wichtig.

Ein Glas Wasser zum Ganzen dazu geben und immer gut rum rühren. Nach etwa 15 Minuten 3 Tomaten klein schneiden und dazu geben, 2 Tuben Tomatenmark dazu geben etwa zwei Gläser Wasser dazu geben, immer rum rühren und die Kichererbsen rein machen.

Jetzt wird lustig, die Sauce spritzt und alles ist rot es Deckel darauf machen und ein Wenig Wasser dazu geben damit die Kichererbsen und den Rest alles in der Sauce schwimmt. Ab jetzt fast eine Stunde Lang nur rum rühren und kein Wasser mehr rein machen.

Jetzt kommt die 2 Phase, Wasser rein tun, fast so viel wie die Sauce ist, das heißt die

menge der Sauce verdoppeln oder verdreifachen, Karotten in die Länge schneiden und rein tun. 20 Minuten.

Falls vorhanden Kürbis in kleine Stücken (fast so groß wie 2 Zigaretten Packungen) rein tun, Zucchini in 2 Schnitten und dann in die Länge rein tun. 10 Minuten.

Kartoffeln ziemlich große Stücke damit es sich nicht in der Sauce auflöst und Pepperoni (die Grünen sind die besten, wenn du willst dass das ganze scharf wird, mach in die scharfe Pepperoni kleine Schnitte).

Falls vorhanden 3 bis 4 Blätter von einem Kopfsalat rein Tun. Jetzt duftet das ganze Herrlich.

Jetzt hast du alles drin in der Sauce, am besten die Sauce vom Anfang an in einem großen Topf tun weil am Ende wird das ganze ziemlich viel und braucht viel Platz. Das Kuskus Topf ist meistens viel zu Klein dafür, weil wenn es viel Sauce gibt und du später die Hirse in dem Sieb mit Dampf kochen willst werden die Öffnungen vom Sieb durch die Sauce zu gemacht und die Hirse kocht nicht.

Zwischen durch die Hirse, die jetzt das Wasser gesaugt hat und getrocknet ist, klebt, mit der Hand reiben damit sie auseinander geht. Du musst immer auf die Sauce aufpassen, wenn du sieht dass das Fleisch oder irgend welche Zutaten gekocht sind du kannst sie immer separate raus nehmen damit sie sich nicht in der Sauce auflösen und später wenn alles gekocht ist wieder rein tun.

Das Kuskus Topf nehmen, etwas Wasser rein machen, kochen lassen dann den Sein darauf machen und die Hirse rein tun, nach etwa 20 Minuten ist es gekocht.

Kurze vor Ende die Sauce Probieren und bei bedarf nach Salzen. Die Hirse in einem großen Schüssel rein tun, mischen und die Sauce (Nur Sauce ohne Zutaten darauf gießen, und fast 5 Minuten ziehen lassen, erst dann kannst du sie run rühren damit die Sauce sich in die Hirse verteilt.

Das entsprechenden Salat, aus Karotten, Gurken und Radieschen, alles klein schneiden, dazu Oliven Öl, Pfeffer Salz und etwa Zitronen Saft. Wen du Willst zum Trinken passt dazu Rot Wein, oder für mich Buttermilch. Servieren auf ein Teller zuerst die Hirse dann drauf die Zutaten (Fleisch, Kartoffeln. . . ) und Salat. Guten Appetit.

## Fragen & Antworten

1. Soll das Fleisch am Anfang ne ganze Stunde ohne den Rest (nur mit Zwiebeln) vor sich hin brutzeln? Auf welcher Hitze soll das dann geschehen?  
ja, aber schon mit Tomaten und Kichererbsen... Es wird so wieso kochen, auf 2 (von 3 Stufen) ungefähr Hauptsache es muss kochen.
2. Wieviel Kürbis, Zucchini und Karotten kommen rein? Ich würde auf ein Dutzend Möhren, zwei Zucchini und einen Kürbis tippen.  
richtig, eigentlich so viel du willst. Wenn du alle die Zutaten rein machst es ergibt am Ende immer einen guten Geschmack. ich mag persönlich kein Karotten aber ich tue sie einfach rein für das Geschmack.
3. Was meinst Du mit Karotten in die Länge schneiden? Evtl. der Länge nach Schneiden, oder in große Stücke schneiden?



Abbildung 2.7: Das Frikassee Sirikit, angerichtet mit Reis.

Das heißt in die Länge also keine runde Scheiben wie für den Salat. damit

sie sich nicht auflösen.

## 2.9 Christas Linsensuppe

### Zutaten

- 200 g** geräucherter Speck
- 500 g** Kartoffeln
- 1** dicke Zwiebel
- 1 Dose** Linsensuppe

### Anweisungen

Geräucherten Speck mit Schwarte nehmen, Schwarte abtrennen, Speck klein schneiden, alles auslassen, eine gewürfelte dicke Zwiebel dazugeben, 1 Pfund gewürfelte (1 cm) Kartoffeln dazu geben, mit Brühe auffüllen, dass Kartoffeln bedeckt, garen. Anstampfen. Büchse Linsensuppe dazu, gut durchziehen lassen. Am nächsten Tag (oder auch sofort)



Abbildung 2.8: Der Spaghetti-Auflauf.

## 2.10 Christas Frikassee Sirikit (Bananenreis)

### Zutaten

- 500 g** Hähnchen
- 2** Zwiebeln
- 1 TL** Streuwürze
- 200ml** Kokosmilch
- 1** Apfel
- 1** Lorbeerblatt
- 2 TL** Curry
- 2** Eigelb
- 100 g** Joghurt
- 1 Pck.** Instant-Helle-Soße für  
250 ml
- 1 TL** Butter

**4** Bananen

### Anweisungen

Fleisch, Zwiebeln und Äpfel würfeln und mit Streuwürze, Lorbeerblatt und der Kokosmilch zugedeckt 35 Minuten dünsten.

Curry, Eigelb und Joghurt verquirlen. Ragout mit Soßenpulver binden, danach Eigelb einrühren. Salzen. Die Bananenstücke mit Curry bestäuben, in Butter braten. Dazu Reis servieren (oder den Reis direkt mitkochen, dann natürlich hinreichend Wasser dazugeben).



Abbildung 2.9: Der Auflauf, frisch aus dem Ofen.

## 2.11 Christas Spaghettiaufwurf

### Zutaten

- 500 g** Spaghetti
- 1** Dose Rindfleisch im eigenen Saft (400 g)
- 1** großes Döschchen Tomatenmark
- 200 ml** Sahne
- 2** Eier
- 40 g** geriebener Parmesan
- 30 g** Margarine

### Anweisungen

Spaghetti in Salzwasser nicht zu weich kochen. Das Fett vom Rindfleisch abnehmen, in einer Auflaufform zerlassen. Fleisch kleinschneiden, mit den Nudeln gut vermischen, in die Auflaufform geben. Tomatenmark, Eier und Sahne verquirlen, evtl. leicht salzen (Vorsicht, da Rindfleisch und Parmesan schon sehr salzig sind). Über die Nudelmischung geben; Parmesan darüberstreuen. Margarine in Flöckchen darauf verteilen.

Bei 180°C etwa 30 Minuten überbacken.

## 2.12 Christas Zwiebel-Wurst-Auflauf

### Zutaten

- 600 g** Zwiebeln
- 1000 g** Kartoffeln
- 300 g** Kabanossi
- 10 g** Margarine
- 1 Prise** Salz
- 250 ml** Fleischbrühe
- 200 g** Sahne
- 2** Eier
- 1 TL** Stärkepulver
- 1 Prise** Muskat
- 200 g** Reibekäse

### Anweisungen

Zwiebel und Kartoffel schälen, zu dünnen Scheiben schneiden, Kabanossi ebenfalls schneiden. Eine feuerfeste Form fetten, Kartoffeln hineingeben, leicht salzen. Die Hälfte der Zwiebel- und Wurstscheiben darauf verteilen, mit den restlichen Zwiebeln bedecken. Restliche Wurstscheiben rundum an den Rand der Form und in die Mitte legen. Brühe dazugießen. Die restlichen Zutaten verquirlen, salzen, über den Auflauf gießen.

Mit Alufolie bedeckt bei 200°C 60–70 Minuten backen, in den letzten 20 Minuten ohne Folie.

## 2.13 Reitersuppe

### Zutaten

- 500 g** Rindergehacktes
- 500 g** Schweinegehacktes
- 500 g** Zwiebeln
- 2 gr. Dosen** Gulaschsuppe
- 1 kl. Dose** Ananas
- 1 kl. Glas** Paprika
- 1 kl. Glas** Senfgurken
- 1 kl. Glas** Champignons
- 1 kl. Glas** Kürbis
- 1 kl. Flasche** Tomatenketchup
- 1 kl. Dose** Tomatenmark
- 1 Becher** Crème fraîche
- Essig

- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Cayennepfeffer
- Zucker

### Anweisungen

Die Ananas in sehr kleine Stücke, die Paprika, Senfgurken und Champignons in Streifen schneiden.

Fleisch und Zwiebeln anbraten, dann den Rest (bis auf die Crème fraîche) zugeben. Eventuell mit Saft von dem eingelegten Obst und Gemüse auffüllen.



Abbildung 2.10: Rheinischer Sauerbraten mit Rosinen.

Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Essig, Zucker und Paprikapulver nachwürzen. Essig und Zucker kann man weglassen, wenn man nicht die süß-saure Note herausarbei-

ten möchte. Cayennepfeffer ist auch nur denen zu empfehlen die eine gepflegte Schärfe bevorzugen. Zuletzt die Crème fraîche zugeben. Fertig!

## 2.14 Christas Rheinischer Sauerbraten

### Zutaten

- 300 g** Zwiebeln
- 750 g** Rindfleisch
- 200 ml** Weinessig
- 300 ml** Wasser
- ½ Beutel** Sauerbratengewürz
- 1 Prise** Salz
- 30 g** Bratenfett
- 250 ml** Fleischbrühe
- 150 g** Rosinen
- 100 g** Soßenbinder

### Anweisungen

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Rindfleisch von Fett und Sehnen befreien, in ein säurebeständiges Gefäß legen. Ein Drittel der Zwiebelringe über dem Fleisch verteilen. Beize aus 200 ml Weinessig und 300 ml Wasser, Sauerbratengewürz und 1 Prise Salz aufkochen lassen, über Zwiebeln und Fleisch gießen. Fleisch zugedeckt ca. 5 bis 6 Tage in der Essigbeize durchziehen lassen, kühl lagern.

Fleisch aus der Essigbeize nehmen, trockentupfen und in Bratfett gut anbraten. Dann die restlichen Zwiebeln klein



Abbildung 2.11: Ein Spare Rib mit Bohnen, Zwiebeln und Pilzen.

hacken und zum Fleisch geben und andünsten lassen. Dann mit der Beize das Fleisch ablöschen, etwas Salz und die Rosinen hinzufügen. Ca. 60–80 Minuten (je nach Fleischdicke) schmoren lassen. Zwischendurch je nach Bedarf die Fleischbrühe nachgießen.

Fleisch aus dem Sud nehmen und warm stellen. Sud nach Geschmack mit restlicher Essigbeize und Fleischbrühe abschmecken, mit Soßenbinder binden, nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauerbraten in Scheiben schneiden, anrichten und mit Soße übergießen.

## 2.15 Manfreds Amerikanische Spare Ribs

### Zutaten

**100 ml** Pflanzenöl  
**1 TL** Knoblauch, feingehackt  
**2** mittelgroße Zwiebeln, feingehackt  
**150 g** Tomatenmark  
**100 ml** weißer Essig  
**1 TL** Salz  
**1 TL** Basilikum oder Thymian  
**100 ml** Honig

**200 ml** Rinderbouillon  
**1 TL** Senfpulver  
 Worcester-Sauce  
**2 kg** Schweinerippchen

### Anweisungen

Das Pflanzenfett bei großer Hitze in einer 25 bis 30 cm großen Pfanne erhitzen. Wenn sich ein leichter Rauch bildet, Knoblauch



Abbildung 2.12: Ein knuspriger Krustenbraten vor dem Anschnitt.

und Zwiebeln hinzufügen und unter häufigem Umrühren 3 bis 4 Minuten schmoren, ohne die Zwiebeln bräunen zu lassen. Tomatenmark und Essig miteinander mischen, dann in die Pfanne geben. Salz, Basilikum oder Thymian, Honig, Rinderbouillon, Worcester-Sauce und Senf hinzufügen. Alles gründlich mischen und unbedeckt bei schwacher Hitze 10 bis 15 Minuten schmoren. Von der Kochstelle nehmen.

Den Ofen auf 200°C vorwärmen. Die Schweinerippchen mit der Fettseite nach oben in eine flache Backform auf einen Bratenrost legen und mit einem Teigpinsel die Oberfläche des Fleisches gut mit dieser Barbecue-Sauce bedecken. In der Mitte des Ofens 45 bis 60 Minuten garen und etwa alle 10 Minuten mit der Barbecue-Sauce begießen.

Wenn die Schweinerippchen braun und knusprig sind, in einzelne Portionen zerteilen und sofort anrichten.

Damit die Rippchen besonders saftig werden kann man sie auch auf folgende Weise zubereiten:

Man folgt dem Rezept wie oben angegeben, streckt die Barbecue Soße aber noch mit einer großen Dose Dosentomaten (mit Wasser). Man nimmt einen großen Bräter oder ein Backblech mit hohem Rand. In dieses verteilt man eine Dose (abgetropfte) Kidneybohnen, ein Pfund geviertelte frische Champignons, einige geviertelte Zwiebeln und einige Zehen Knoblauch (entweder gemixt, oder in einzelnen 'Sektoren'). Darüber gießt man einen Teil der Barbecue Soße und legt die Rippchen darauf. Nun verfährt man wie oben angegeben.

## 2.16 Manfreds Krustenbraten

### Zutaten

- 2 kg** Schweinebraten
- 4** Zwiebeln
  - grobes Meersalz
  - Pfeffer
  - Tomatenmark
  - Kümmel
- 500 ml** Kölsch
- 2 Pck.** Maggi Soße für Schweinebraten

### Anweisungen

Die Haut rautenförmig einschneiden. Dann mit grobem Meersalz abreiben, das durchaus in den Rillen hängenbleiben soll.

Die Zwiebeln schälen und vierteln. Den Braten salzen und pfeffern. Den Braten zusammen mit den Zwiebeln in einer Pfanne/Bräter von allen Seiten (außer der Kruste) scharf anbraten. Etwas Kölsch in die Pfanne geben und bei 160°C (keine Umluft) ca. 90 Minuten (Bratenthermometer!) lang garen lassen. Die letzten 10–20 Minuten auf 200°C schalten um die Kruste schön knusprig zu machen.

Wenn der Braten gar ist, aus der Pfanne nehmen, Maggifix in die Flüssigkeit rühren. Etwas Tomatenmark, restliches Kölsch, und Kümmel dazugeben. Abschmecken. Mit Soßenbinder in die gewünschte Konsistenz bringen.

## 2.17 Omas Schnippelbohnen

### Zutaten

- 1 kg** Schnippelbohnen
- 125 g** fetter Speck
- 500 g** Kartoffel
  - 2** Zwiebeln
- 2 EL** Mehl
- 1 Tasse** Fleischbrühe
  - Salz, Pfeffer, etwas Bohnenkraut

### Anweisungen

Die Bohnen werden entfasert und in Streifen geschnitten. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Der gewürfelte Speck wird in einem Topf ausgelassen, die feingehackten Zwiebeln werden dazugegeben. Sind diese glasig, kommen die geschnippelten Bohnen, die Kartoffeln und das Bohnenkraut dazu, dann wird mit etwas Brühe aufgefüllt. Nach etwa 40–60 Minuten Garzeit wird das angerührte Mehl daruntergegeben und 10 Minuten weitergekocht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Abbildung 2.13: Der Makkaroni-Quark-Auflauf, nett angerichtet.

## 2.18 Christas Makkaroni-Quark-Auflauf

### Zutaten

- 250 g** Makkaroni
- 1 Pck.** Magerquark
- 125 ml** Sahne
- 100 g** geriebenen Emmentaler
- 100 g** gekochter Schinken
- Pfeffer
- Rosenpaprika

### Anweisungen

Makkaroni bissfest kochen und den Schinken kleinschneiden. Den Rest der Zutaten in der Auflaufform verrühren. Den Schinken und die gekochten Makkaroni daruntergeben. Bei ca. 220°C ca. 10–15 Min. (je nach Backofen auch länger) überbacken.

## 2.19 Markus-Kartoffeln

### Zutaten

- 750 g** Kartoffeln
- 3** Zwiebeln
- 250 g** Greyzer Käse
- 1 Becher** Sahne
- 1 Zehe** Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- gekörnte Brühe

### Anweisungen

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und

auch in dünne Scheiben schneiden.

Die Sahne nehmen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und gekörnter Brühe abschmecken. Die Zehe Knoblauch schälen und in die Sahne pressen und etwas ziehen lassen.

Die Kartoffeln und die Zwiebeln gut durchmischt in eine Auflaufform geben. Mit der Sahnesoße übergießen.

Den Käse in Scheiben schneiden und auf die Kartoffeln/Zwiebel legen.

Im auf 200°C vorgeheizten Ofen 45–60 Minuten lang backen. Damit der Käse nicht zu hart wird, die erste Hälfte mit Alufolie bedecken.

## 2.20 Omas Dampfnudeln

### Zutaten

- 1,5 kg** Mehl
- 90 g** Hefe
- 750 ml** Milch
- 100 g** Zucker
- 180 g** Butter
- 1** Ei
- Salz

### Anweisungen

Aus den Zutaten einen Hefeteig bereiten und an einem warmen Ort auf etwa die

doppelte Größe gehen lassen. Dann eigroße Stücke ausstechen, rundformen und auf gemehltem Brett nochmals gehen lassen. In einem flachen, gutschließenden Topf fingerhoch Wasser (oder Milch), 2 EL Butter und etwas Salz geben, aufkochen lassen und dann die Nudeln einsetzen. Solange kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und es nach den knusprig braunen Krüstchen riecht. Den Deckel vorher nicht abnehmen!

Schmeckt gut mit Weinschaumsoße, aber auch mit Tomaten- oder Kartoffelsuppe. Und natürlich mit Pfälzer Wein!

## 2.21 Omas Weinschaumsoße

### Zutaten

- 1 l weißer Wein
- 1 Pck. Puddingpulver (Vanille oder Sahne)
- 4 Eier

### Anweisungen

pudding mit etwas Wasser anrühren, nach Angaben fehlende Zutaten zugeben. Wein aufkochen, angerührten Pudding und etwas Zucker zugeben. Wenn Masse abgekühlt, Eigelb dazugeben. Eiweiß schlagen und unterheben.

## 2.22 Elvis Hähnchenbrüste in Balsamicoessig-Sahne-Sauce

### Zutaten

- Hähnchenbrüste
- Orangen-Oliven-Öl
- Sherry-Balsamico-Essig
- Sahne
- Honig

Das restliche Öl mit Essig (nach Gutdünken) ablöschen, dann mit einem großen Esslöffel Honig und soviel Sahne wie man Sauce braucht auffüllen; kurz eindicken lassen, dann noch ein guter Schuss Sahne dazu und mit Pfeffer abschmecken. Die Sauce auf die Teller geben, Hähnchen darauflegen.

### Anweisungen

Hähnchenbrüste in Öl anbraten; wenn sie fertig sind aus der Pfanne nehmen und in Alufolie im vorgeheizten Ofen warmhalten.

Dazu passen kurz gebratene Pilze (nur Salz und Pfeffer).

Als Beilage bieten sich Gnocchi oder auch grüne Bandnudeln an.



Abbildung 2.14: Der ofen-fertige Bananen-Schinken-Auflauf.

## 2.23 Gelbe Erbsensuppe 1

### Zutaten

- 400 g** Getrocknete gelbe Erbsen
- 2** Zwiebeln
- 200 g** Speck
- 1 TL** Majoran
- 1,5l** Fleischbrühe
- 2** Möhren
- 50 g** Knollensellerie
- 1** Apfel
- 3** Lauchzwiebeln
- 1 EL** Butter
- 6** Würstchen

### Anweisungen

Erbsen über Nacht einweichen

Zwiebeln würfeln, Speck anbraten, Zwiebeln zufügen.

Abgetropfte Erbsen zufügen. Majoran und Brühe zufügen. 50 Minuten köcheln. Rest putzen und würfeln. Butter erhitzen, alles andünsten. Alles zugeben, würzen und noch 10 Minuten mitköcheln.

## 2.24 Annettes Bananen-Schinken-Auflauf

### Zutaten

- 250 g (Spiral-)Nudeln
- 30 g Margarine
- 4 feste Bananen
- 100 g Würfelschinken
- 1 TL Salz
- 1 Sahnejoghurt
- Muskat
- 125 ml Milch
- 100 g geriebener Käse

### Anweisungen

Nudeln kochen, abgießen, in Margarine schwenken. Bananen in Scheiben schneiden und mit Schinken unter die Nudeln mengen. Joghurt mit Milch, Hälfte des Käses, Salz und Muskat verquirlen und darübergießen. Alles in eine gefettete Auflaufform geben. Rest des Käse darüberstreuen und Butterflocken darauf verteilen. Bei 200°C ca 30 Min. (vorgeheizt, glaube ich. Ich mache aber immer etwas weniger Temperatur, kommt auf den Herd an.)

## 2.25 Daniels Bananen-Schinken-Auflauf

### Zutaten

- 500 g (Spiral-)Nudeln
- 200 g Crème fraîche Kräuter
- 200 g Crème fraîche Knoblauch
- 250 ml Sahne
- 200 g Würfelschinken
- 500 g geriebener Käse
- 4 reife Bananen
- Milch
- Salz
- Pfeffer

noch eine Packung Kräuter nehme), 250 ml Sahne, 200 g geschnittener Schinken und ca. 500 g Käse. Die Crème fraîche, die Sahne, den Schinken mit der Hälfte vom Käse zusammenrühren und evtl. noch mit Milch etwas strecken. Die Bananen stückeln und darunter geben.

Dann mit den Nudeln zusammen in eine Auflaufform, den restlichen Käse drüber und in den Ofen bei keine Ahnung wieviel Grad (schätze mal irgendwas zwischen 175°C–200°C) und solange drin lassen bis einem die Farbe und Konsistenz des darüber gestreuten Käse zusagt.

### Anweisungen

Man nehme 500 g gekochte Spiralnudeln, 200 g Crème fraîche Kräuter, 200 g Crème fraîche Knoblauch (obwohl ich da lieber

Ich glaube man sollte erst die Soße machen und die Nudeln gleichzeitig aufsetzen, damit die Nudeln noch heiß sind, wenn sie in den Backofen kommen, sonst wird das insgesamt nicht so richtig warm oder der Käse ist nachher zu dunkel bzw. knusprig.



Abbildung 2.15: Ein Teller von Luises Würsttelgulasch.

## 2.26 Luises Würsttelgulasch

### Zutaten

- Speck
- Zwiebeln
- Champignons
- 1 Dose** Erbsen
- 1 Becher** Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL** Maggi Jägersoße
- 1 Glas** Würstchen
- ½ Bund** Petersilie

### Anweisungen

Speck und Zwiebeln in einem größeren Topf anbraten. Die Champignons extra anbraten. Die Champignons zum Speck und den Zwiebeln geben und miteinander vermischen. Die Erbsen hinzugeben. Den Becher Sahne hinzugeben.

Mit Salz, Pfeffer und der Jägersoße abschmecken. Die in Scheiben geschnittenen Würstchen hinzugeben. Die (optionalen) Petersilie hinzugeben.



Abbildung 2.16: Hack-Kürbis-Auflauf.

## 2.27 Hack-Kürbis-Auflauf

### Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 3 EL Butter
- 400 g gemischtes Hackfleisch
  - Salz
  - Pfeffer
  - geriebener Oregano
- 240 g Dosentomaten
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 Prise Zucker
  - edelsüßes Paprikapulver
- 400 g Nudeln (Penne)
- 400 g Kürbis (z.B. Hokkaido)
- 1 EL Mehl
- 300 ml Milch
- 200 g geriebener Käse
- 1 Ei

### Anweisungen

Zwiebeln abziehen, fein würfeln. In einem EL heißer Butter glasig dünsten. Hack zugeben, krümelig braten, salzen, pfeffern und mit Oregano würzen. Tomaten samt Saft angießen. Mit Salz und Pfeffer, Essig, Zucker und Paprika würzen, in ca. 5 Minuten dicklich einköcheln lassen.

Inzwischen Nudeln in Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen, abgießen. Kürbis waschen, vierteln, entkernen, mit einem Sparschäler lange dünne Streifen (5–6 cm) abziehen. Kürbis portionsweise in einem Esslöffel heißer Butter 1 Minute dünsten und dann salzen.

Übrige Butter erhitzen, Mehl einrühren, 2 Minuten unter Rühren anschwitzen. Brühe und Milch angießen und gut verrühren. Einmal aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 50 g Käse einrühren, 2–3 EL



Abbildung 2.17: Die Rigatoni mit Wurst und Parmesan — nur mit Penne anstatt der Rigatoni.

Sauce abnehmen, mit verquirltem Eigelb verrühren, dann zurück in die Sauce geben und gut durchrühren (darf nicht mehr kochen!)

Backofen auf 200°C vorheizen. Auflauf-

form einfetten. Nudeln, Kürbis und Hack-  
sauce einschichten. Alles mit der hellen  
Sauce begießen, mit dem übrigen Käse be-  
streuen und im Ofen bei 200°C ca. 20 Mi-  
nuten überbacken. Nach Belieben mit Pe-  
tersilie garnieren.

## 2.28 Rigatoni mit Wurst und Parmesan

### Zutaten

- 2 EL Olivenöl
- 1 gr. Zwiebel, in Ringe  
geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 400 g italienische Schweinswürste,  
in Stücke geschnitten
- 200 g Champignons, in Scheiben  
geschnitten
- 120 ml Weißwein
- 500 g Rigatoni

- 250 ml Sahne
- 2 Eier
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 2 EL frische, glatte Petersilie

### Anweisungen

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Würstchen und Champignons zugeben und die Würstchen scharf anbraten. Dann mit den Zwiebel und dem Knoblauch bei Niedrighitze dünsten, bis die Zwiebel weich und

die Würstchen durch sind. Den Wein unterrühren und aufkochen. Bei Niedrighitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert ist.

Unterdessen die Pasta in einem großen Topf mit sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Abtropfen und wieder in den Topf geben.

In einer Schüssel die Sahne, die Eier, die Hälfte des Parmesan, die Petersilie, Salz und Pfeffer nach Geschmack sorgfältig verschlagen. Mit der Wurstmischung an die Pasta geben und vermengen. Mit dem restlichen Parmesan und etwas Petersilie bestreuen und servieren.

## 2.29 Rinderbraten in Jägersoße

### Zutaten

- 800 g** Rinderbraten
- 1** Zwiebel
- 3 EL** Öl
- 100 ml** Rotwein
- 300 ml** Fleischbrühe
- Muskat
- 250 g** Champignons
- 1 Bund** Petersilie
- 125 g** Sahne
- 4 EL** Preiselbeeren

### Anweisungen

Fleisch salzen, pfeffern; Zwiebeln würfeln; Fleisch anbraten, Zwiebeln zugeben, dünsten. Mit Hälfte des Weins und Brühe ablöschen. Fleisch bei kleiner Hitze 90 Minuten schmoren und ab und zu Brühe und Wein angießen. Pilze abreiben, in Scheiben schneiden im übrigen Öl anbraten. Petersilie abbrausen, fein hacken. Braten aus Topf nehmen, warm stellen. Bratenfond durch Sieb geben, mit Sahne zu Pilzen, kurz köcheln, salzen, pfeffern. Petersilie unterheben. Braten in Scheiben schneiden, mit Pilzen und Preiselbeeren servieren.

Als Beilage bieten sich Spätzle und Rot- oder Rosenkohl an.



Abbildung 2.18: Die Kalbsröllchen mit Pilzen mit den empfohlenen Beilagen.

## 2.30 Kalbsröllchen mit Pilzen

### Zutaten

- 20 g getrocknete Steinpilze
- 100 g Weißbrot
- 50 g Frühstücksspeck
- 3–4 EL Butter
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 Ei (Größe M)
- 8 kleine, dünne Kalbsschnitzel  
(à 60 g)
- 1 EL Olivenöl
- 100 ml Kalbsfond
- 400 g Gnocchi
- 100 g Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft

### Anweisungen

Pilze in 200 ml lauwarmem Wasser einweichen. Brot entrinden, würfeln. Zwiebeln abziehen, wie den Speck würfeln.

Die Hälfte der Pilze fein hacken. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Speck darin glasig dünsten, herausnehmen. Mit gehackten Pilzen, Brot und Petersilie vermischen. Ei verquirlen, unterheben. Salzen, pfeffern.

Schnitzel flach klopfen, salzen, pfeffern, mit Brotmasse bestreichen, einrollen. Mit Zahnstochern fixieren.

Übrige Butter und Öl im Bräter erhitzen. Röllchen rundum anbraten, herausnehmen.

Kalbsfond und übrige Pilze samt Einweichwasser zum Bratfond geben, 3–4 Minuten

bei starker Hitze einkochen. Fleisch zugeben, Hitze reduzieren, 15 Minuten zugedeckt schmoren. Gnocchi nach Packungsangabe erwärmen.

Sahne zum Fleisch geben, erhitzen. Sauce

würzen, mit Zitronensaft abschmecken. Mit den Gnocchi servieren.

Als Beilage empfehlen sich Buttermöhren und als Getränk ein trockener Weißwein.

## 2.31 Farfalle mit Pancetta und Wirsing

### Zutaten

- 10** Pancetta Schinken, dünn geschnitten
- Olivenöl
- 1 Zehe** Knoblauch, fein gehackt
- 1** gute Handvoll Thymian
- ½** großer Wirsing, halbiert und fein geschnitten
- Handvoll Parmesan Käse, gerieben
- 500 g** getrocknete Farfalle
- Salz
- Pfeffer
- 250 g** Büffel Mozzarella, gewürfelt in 3cm Stücke
- Pinienkerne, geröstet

### Anweisungen

Den Pancetta in einer Pfanne mit etwas Olivenöl braten, bis er leicht golden ist. Knoblauch und Thymian hinzufügen und etwas schmoren lassen. Den Wirsing zusammen mit den Parmesan dazugeben, umrühren und den Topf zudecken. Etwa 15 Minuten dämpfen lassen, alles hin und wieder etwas durchschütteln oder umrühren während die Farfalle gekocht werden. Wenn der Wirsing zart aber noch bissig ist, mit Salz und Pfeffer würzen und alles nochmal mit Olivenöl begießen. Nun kommen die Nudeln dazu und zuletzt der Mozzarella und die Pinienkerne. Ein Schuss des Nudelkochwassers gibt dem ganzen die richtige Konsistenz. Sofort servieren (am Besten auf vorgewärmten Tellern).

## 2.32 Christas Hähnchen im Römertopf

### Zutaten

- 1 Hähnchen
- 1 Zwiebel
- 1 Glas Champignons
- Curry
- Weißwein

### Anweisungen

Das Hähnchen mit Curry innen und außen einreiben.

Den Römertopf wässern.

Eine Zwiebel würfeln und glasig braten. Zwiebel in den Römertopf geben und das Hähnchen darauf legen.

Ein Glas Champignons (geschnitten) abtropfen lassen und drumherum drapieren.

Ein gutes Glas Weißwein dazu geben, den Deckel schließen und in den kalten Ofen schieben; bei 200°C zwei Stunden garen.

Dann Hähnchen mit der hellen Seite nach oben in den Deckel legen, und wieder in den Ofen legen. Bei hoher Hitze weiter garen, bis auch die helle Seite braun ist.

Den Sud in einen Topf geben und mit Hühnerbrühe auf die gewünschte Menge strecken. Als Suppe servieren.

## 2.33 Vronis Käse-Lauch-Suppe

### Zutaten

- 1 kg Hackfleisch
- 4 Stangen Lauch
- 5 dicke Zwiebeln
- 200 g Sahneschmelzkäse
- 300 g Kräuterschmelzkäse
- 2 Dosen Pilze
- 1,5 l Brühe
- Salz
- Pfeffer
- Maggi

### Anweisungen

Den Lauch putzen und in Ringe schneiden.

Die Zwiebeln in Würfel schneiden.

Lauch, Zwiebeln und Hackfleisch dünsten.

Den Schmelzkäse, die Pilze und die Brühe dazugeben und ca. 30 Minuten kochen.

Mit den Gewürzen abschmecken.



Abbildung 2.19: Das Käsefondue im Caquelon.

## 2.34 Schweizer Käse-Fondue

### Zutaten

- 500 g** Gruyère
- 250 g** Vacherin (fribourgeois)
- 250 g** Appenzeller
- 350 ml** Weißwein (Fondant)
- 2 EL** Maizena
- Knoblauch
- Zitronensaft
- Muskat
- Pfeffer
- Kirchwasser

### Anweisungen

Das Caquelon mit der Knoblauchzehe auswaschen.

Die Käsemischung im Caquelon verteilen.

Maizena in Weißwein oder Apfelwein auflösen und etwas Zitronensaft begeben. Über die Käsemischung gießen.

Unter ständigem Rühren aufkochen und kurz köcheln lassen, damit das Fondue eine gute Bindung erreicht.

Nach Belieben mit Pfeffer und Muskat würzen und mit etwas Kirchwasser verfeinern.

Das Fondue auf ein Rechaud stellen und weiter köcheln lassen.

Brot auf eine Gabel stecken und im Fondue gut umrühren, damit es gleichmässig heiß bleibt.



Abbildung 2.20: Eine Schüssel frischer Frikadellen.

## 2.35 Martinas Frikadellen

### Zutaten

- 1 kg Hackfleisch
- 1 eingeweichtes Brötchen
- 1 Ei
- 1 Zwiebel
- ½ TL Senf
- Majoran
- Muskat
- Koriander

- Salz
- Pfeffer

### Anweisungen

Zwiebel schälen und klein schneiden. Alles vermischen und dann abschmecken (muss „herzhaft“ schmecken!). Dann langsam in Fett anbraten.



Abbildung 2.21: Der mexikanische Bohnenaufauf, frisch aus dem Ofen.

## 2.36 Mexikanischer Bohnenaufauf

### Zutaten

- 300 g** Hähnchenbrustfilet
- 1** Knoblauchzehe
- 2** rote Chilischoten
- 1 Bund** glatte Petersilie
- ½** Zitrone
- 1 TL** Thymian
- 1 TL** Paprika (edelsüß)
- 400 g** Kidney-Bohnen
- 150 g** Kirschtomaten
- 3** Scheiben Toastbrot
- 1** Zwiebel
- 200 g** Räucherspeck
- 1 EL** Öl
- 150 g** grüne Bohnen
- 5 EL** Hühnerbrühe
- 250 g** geriebener Käse
- Salz
- Pfeffer
- Öl

### Anweisungen

Filets abbrausen, trockentupfen, würfeln. Knoblauch abziehen, würfeln. Chilis abbrausen, putzen, längs aufschneiden, entkernen, in Streifen schneiden. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Blättchen hacken. Zitrone heiß waschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Beides mit Knoblauch, der Hälfte der Chilis, Thymian, Paprika vermischen. Filets damit einreiben. 30 Minuten marinieren lassen.

Kidney-Bohnen abspülen. Die Tomaten abbrausen, halbieren. Toast würfeln. Zwiebel abziehen, ebenso wie den Speck würfeln.

Ofen auf 200°C vorheizen. Speck, Zwiebeln und rote Chilis mit heißem Öl anbraten. Grüne Bohnen, Tomaten und Brühe zugeben, salzen und pfeffern. 10 Minuten dünsten.



Abbildung 2.22: Cassoulet.

Topf vom Herd nehmen; Kidney-Bohnen, Brot, 100 g Käse und Filets unterziehen. In geölte Auflaufform füllen, mit übrigem Kä-

se bestreuen und auf der mittleren Schiene bei 200°C 30–35 Minuten garen.

## 2.37 Cassoulet

### Zutaten

- 500 g** getrocknete weiße Bohnen
- 6** Knoblauchzehen
- 1** Bouquet garni (Petersilie, Thymian, Lorbeerblatt)
- 4** Zwiebeln
- 6** Nelken
- 400 g** magere Schweinswürste
- 250 g** Räucherspeck
- 400 g** Dosentomaten
- 1** Lorbeerblatt
- 2 Dosen** Flageolet-Bohnen
- 250 g** Fleischwurst
- 250 g** Kassler

- Salz
- Pfeffer
- Semmelbrösel

### Anweisungen

Wenn man getrocknete Bohnen verwendet, diese über Nacht einweichen lassen. Am nächsten Tag eine geschälte Zwiebel mit 6 Nelken spicken und mit drei geschälten Knoblauchzehen, der blanchierten Speckschwarte, dem Bouquet garni und den Bohnen samt Einweichwasser eine Stunde bei milder Hitze köcheln lassen. Abgießen und das Kochwasser aufbewahren!

Die Würste und den Räucherspeck grob würfeln und scharf anbraten. Die restlichen Zwiebeln schälen, würfeln und zum Fleisch geben. Die übrigen drei geschälten Knoblauchzehen dazupressen, salzen, pfeffern und den Kochsud der Bohnen hinzugießen und das Lorbeerblatt beifügen. Nun noch die Tomaten dazugeben. Zwei Stunden bei milder Hitze köcheln lassen. Man kann hier auch Rindfleisch, Hammelfleisch oder eine Schweinshaxe verwenden (die Würste und der Speck haben die lange Kochzeit eigentlich nicht nötig). Sonst lässt sich die Kochzeit auch abkürzen.

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Eine große feuerfeste Form mit dem Speck auslegen. Die Hälfte der Bohnen auf dem Boden verteilen (hier nun auch Dosenbohnen

hinzugeben). Die Fleischwurst in Scheiben schneiden, das Kassler würfeln und zum Fleisch-Ragout geben. Dieses nun mit den restlichen Bohnen mischen und in die Form geben. Nun mit Semmelbröseln bestreuen und etwa 90 Minuten im Ofen überbacken.

In der Schnell-Version nimmt man keine Trockenbohnen oder zähes Fleisch und überspringt das Kochen der Bohnen und das zwei-stündige Köcheln des Ragouts (nicht das Anbraten!) und geht direkt zum Überbacken über.

Allgemein ist das Fleisch nur als Vorschlag zu verstehen. Auch die Bohnen sind austauschbar, wobei man sich doch auf weiße und grüne Bohnen (keine Stangenbohnen!) beschränken sollte.

## 2.38 Spaghetti puttanesca

### Zutaten

- Basilikum
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Dosen Thunfisch
- 500 g** Penne
- Olivenöl
- 8** Sardellenfilets
- 3** Knoblauchzehen
- Kapern
- schwarze Oliven
- 3** getr. Chilischoten
- 1 Dose** Tomaten
- Weißwein
- Petersilie

### Anweisungen

Das Basilikum kleinhacken. Den Thunfisch mit dem Basilikum, der Zitronenschale, dem Zitronensaft und Salz und Pfeffer mischen. Marinieren lassen.

Die Nudeln mit Salz kochen.

Die Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden, die Oliven klein hacken, die Chilis zerbröseln.

Die Sardellenfilets in etwas Olivenöl auslassen. Dann den Knoblauch, die Kapern, die Chilis und die Oliven zugeben und einige Minuten mitbraten.

Dann mit etwas Weißwein ablöschen (ruhig auch ein Glas trinken, aber auch



Abbildung 2.23: Croute au fromage.

schmeckt...) und die Tomaten und den Thunfisch zugeben. Alles leicht köcheln lassen. Die gehackte Petersilie hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Je nach Konsistenz noch etwas Nudelkochwasser zum Binden hinzugeben. Dann die Nudeln abgießen (wenn es zeitlich passt, ansonsten natürlich schon vorher abgießen) und unter die Sauce rühren.

## 2.39 Croute au fromage

### Zutaten

- 4 Scheiben Brot
- 4 Scheiben Schinken, gekocht
- 400 g** Käse (Greyzer, Raclette oder anderer kräftiger)
- Wein, weiß, trocken
- 4 Eier
- Pfeffer
- Butter

### Anweisungen

**Zubereitung** Die 1–1½ cm dicken Brotscheiben in einer Pfanne mit Butter leicht bräunen. Die Scheiben auf ein Backblech legen und mit einem guten Schuss (Schweizer) Wein (z.B. Fondant) tränken. Wenn man ofenfestes Geschirr hat, kann man die Scheiben auch direkt auf Teller legen, oder eine schöne Keramikform nehmen. Auf jeden Fall sollte es einen Rand haben, damit der geschmolzene Käse nicht wegläuft.

Die Schinkenscheiben auf das Brot legen, sie sollten das Brot gut bedecken. Mit den

dünn geschnittenen Käsescheibchen üppig belegen (der Schweizer an sich nimmt auch gern das doppelte der angegebenen Menge) und bei ca. 180°C im Ofenrohr überbacken, bis der Käse zerläuft.

Die Eier kurz bevor es fertig ist über die Brote schlagen und im Ofen stocken lassen.

Dazu passt Salat.

## 2.40 Carsten und Danielas Victoriabarsch mit Reibekuchen und Kresseschaum

### Zutaten

- 1 EL Butter
- 1 Schalotte
- 100 ml Fischfond
- 100 ml Weißwein
- 200 ml Sahne
- 1 Schale Kresse
- Salz
- Pfeffer
- 4 Portionen Victoriabarsch o. Zanderfilet à 180 g
- 300 g Kartoffeln
- 1 Schalotte
- 2 Eier
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

### Anweisungen

Für die Kressesauce die fein gewürfelte Schalotte in Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, dann den Fischfond und die Sahne dazu geben. Kräftig kochen, bis die Flüssigkeitsmenge um die Hälfte reduziert ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Anrichten die Kresse dazu geben und die Sauce mit dem Handmixer kurz aufmixen.

Den Fisch salzen und pfeffern. Die geschälten Kartoffeln grob reiben, die fein gewürfelte Schalotte dazu geben. Alles mit zwei Eiern vermischen, salzen und pfeffern. Olivenöl in die heiße Pfanne geben, 4 Portionen der Kartoffelmasse (etwa in der Größe der Fischportionen und nicht zu dick) hinein geben und braten (Nach dem Braten im Ofen warm halten und durch Küchentuch etwas entfetten). Die Fischfilet drei Minuten braten, wenden und weitere drei Minuten auf der Hautseite braten.



Abbildung 2.24: Pancakes auf dem Frühstückstisch.

## 2.41 Andis Estragonpesto

### Zutaten

**viel** frisches Estragon  
Olivenöl  
Senf  
Knoblauch  
Pinienkerne  
Parmesan  
Kirschtomaten

### Anweisungen

Wenn man Estragon im Garten hat wuchert das Zeug irgendwann so heftig, dass man es mit Sauce Bernaise nicht mehr verbraucht

bekommt. Dann gibt es nur noch zwei Möglichkeiten: Estragon also Raukeersatz als Salat zu machen, oder Estragonpesto.

Einige Triebe Estragon nehmen, waschen, trocknen lassen und die Blätter abtrennen.

Den Knoblauch schälen.

Die Kirschtomaten waschen und vierteln.

Das Estragon mit einigen Pinienkernen, Olivenöl und kleinen Parmesanstückchen im Mixer zerkleinern. Mit Olivenöl auffüllen, bis das Pesto bedeckt ist. Mit etwas Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln auf die Teller geben, darauf das Pesto und mit den Kirschtomaten dekorieren.



Abbildung 2.25: Die fertige Quiche Lorraine.

## 2.42 Pancakes

### Zutaten

- 240 g** Mehl
- 2 ½ TL** Backpulver
- ½ TL** Salz
- 1** Ei, geschlagen
- 360 ml** Milch
- 2 EL** geschmolzene Butter

### Anweisungen

Mehl, Salz und Backpulver vermischen (sieben). Separat das Ei schlagen und mit der Milch vermischen. Beides vermischen und verrühren, bis die Masse glatt ist (nicht länger!). Die geschmolzene Butter hinzugeben.

Mit Butter und Ahornsirup servieren.

## 2.43 Jörns Quiche Lorraine

### Zutaten

- 250 g** Mehl
- 2 EL** kaltes Wasser
- 1** Ei
- 125 g** Butter

**250 g** Speck in dünnen Scheiben  
(z.B. Bacon)

**150 g** Greyzer Käse in möglichst  
dünnen Scheiben

**4** Eier

**250 ml** süße Sahne

**1 EL** Butter  
Salz  
Pfeffer  
Cayennepfeffer  
Muskat

## **Anweisungen**

Zuerst den Teig vorbereiten. Die 125 g Butter am Besten schon einige Stunden zuvor aus dem Kühlschrank nehmen. Wenn man das — wie immer — vergessen hat einfach auf geringer Stufe in die Mikrowelle geben, bis sie weich ist (nicht flüssig werden lassen!).

250 g Mehl, ein Ei, 125 g Butter und etwas Salz in eine Rührschüssel geben und mit den Händen kneten. Wenn es zu trocken/krümelig wird, noch einen Esslöffel Wasser zugeben, bis die Konsistenz stimmt (oder Mehl, wenn es zu klebrig wird).

Eine Quicheform von etwa 26 cm Durchmesser mit Butter einfetten und mit dem Teig auskleiden und kalt stellen (mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank).

Die Speckscheiben halbieren und langsam ausbraten (dauert länger als man denkt...) und abtropfen lassen.

Die Käsescheiben auf etwa dasselbe Format wie die Speckscheiben schneiden.

Die restlichen vier Eier mit der Sahne verrühren und mit etwas Salz (auf die Salzigkeit des Specks abstimmen!) Pfeffer, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken.

Speck und Käse abwechselnd, schuppenförmig und gleichmässig in der ausgelegten Quicheform verteilen. Die Ei-Sahne-Mischung darüber verteilen.

Die restliche Butter in Flocken auf der Masse verteilen. Wenn noch mehr Leute davon satt werden sollen, kann man auch ruhig 50–100 g Butter zusätzlich darauf verteilen. Sieht auch optisch noch besser aus.

Die Quiche bei etwa 200°C (Umluft 180°C) ungefähr eine halbe Stunde lang backen lassen. Sie ist fertig, wenn sie schön gebräunt, fest, aber noch saftig ist.

## 2.44 Tagliatelle mit Schinken und Salbei

### Zutaten

- 500 g** Tagliatelle
- 2** Handvoll Salbeiblätter
- 150 g** Butter
- 200 g** Kochschinken
- 30 g** Parmesan

### Anweisungen

Die Tagliatelle bissfest kochen. Währenddessen den Kochschinken in dünne Quadrate oder Streifen schneiden. Den Parmesan reiben. Die Butter in einer großen Pfanne schmelzen. Den Salbei und den Schinken in der Butter leicht rösten. Die Tagliatelle dazugeben und den Parmesan unterziehen. Wenn der Parmesan geschmolzen ist, sofort servieren.

## 2.45 Spaghetti con aglio, olio e peperoncino

### Zutaten

- 3** getrocknete, scharfe, rote Pfeffer- oder Chilischote
- 3** Knoblauchzehen
- 500 g** Spaghetti
- 50 ml** Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Parmesan

### Anweisungen

Spaghetti bissfest kochen. Währenddessen in einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Knoblauchzehen schälen, in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischoten klein schneiden und mit dem Knoblauch zusammen in der Pfanne dünsten.

Die Spaghetti in die Pfanne geben und gründlich vermengen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Cayennepfeffer abschmecken.

Mit Rotwein und frisch geriebenem Parmesan servieren.



Abbildung 2.26: Penne Bauernart.

## 2.46 Penne Bauernart

### Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- 500 g magere Schweinswürste
- 3 EL Cognac (oder Weißwein)
- 400 g gehackte Tomaten
  - Salz
  - Pfeffer
- 350 g Penne
- 150 g Tiefkühlerbsen
- 1 Bund Schnittlauch
- Parmesankäse

### Anweisungen

Zwiebel schälen und würfeln.

Knoblauch schälen.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne (besser noch Topf) erhitzen und Zwiebeln hineingeben und den Knoblauch hineinpresse. Einige Minuten auf niedriger Temperatur glasig braten.

Die Würste derweil grob zerkleinern und von der Haut befreien. Das Fleisch in die Pfanne geben und bei starker Hitze braun braten.

Dann mit dem Cognac ablöschen und die Tomaten hinzugeben. Abschmecken. Auf niedrige Temperatur schalten und köcheln lassen.

Derweil die Penne in leicht salzigem Wasser kochen. Die Erbsen etwa 5 Minuten vor dem Abgießen dazugeben. Schnittlauch waschen und zerkleinern. Penne und Erbsen abgießen und mit in die Pfanne geben. Nochmals abschmecken, mit Schnittlauch bestreuen.

Mit Parmesan servieren.



Abbildung 2.27: Die Kalbskoteletts à la vallée d'Auge angerichtet mit Apfelscheiben und Tagliatelle.

## 2.47 Kalbskoteletts à la vallée d'Auge

### Zutaten

- 2 Kalbskoteletts  
etwas Mehl
- 3 Schalotten
- 1 eine kleine Flasche Cidre  
brut
- 100 ml** Calvados
- 200 ml** Sahne
- 20 g** Butter(schmalz)
- 2 EL** Öl
- Salz
- Pfeffer

### Anweisungen

Die Kalbskoteletts salzen, pfeffern und in Mehl wenden.

In einer Pfanne die Butter-Öl-Mischung schmelzen lassen. Wenn diese heiß ist, die Koteletts fünf Minuten von beiden Seiten anbraten. Mit dem Calvados begießen und flambieren (Vorsicht!!! Wenn die Pfanne sehr heiß ist, verdunstet der Alkohol sehr schnell und es brennt stichflammenartig aber nicht sehr lange.). Anschließend das Fleisch warmstellen.

Die Schalotten in dünne Scheiben schneiden und in der noch heißen Pfanne leicht anschmelzen (Achtung, sie sollen nicht zu braun werden). Mit dem Cidre ablöschen und um die Hälfte reduzieren. Die Sahne hinzufügen und erneut einköcheln lassen, bis die Sauce eine etwas dickliche Konsistenz angenommen hat. Die Kalbskoteletts wieder hinzufügen und die Sauce abschmecken. (Je nach Geschmack, können dem Gericht auch Apfelscheiben hinzugefügt werden)

Als Beilage eignen sich Tagliatelle. Als Getränk kommt natürlich nur Cidre Brut in

Frage.

Bon appétit!

## 2.48 Hähnchencurry

### Zutaten

- 3 Zwiebeln
- ca. 10 cm Ingwer
- 3 grüne Chilischoten
- 5 EL Öl
- 2 TL Senfkörner
- 1 TL Bockshornklee  
Curryblätter
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Chilipulver
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 400 ml Kokosmilch  
Salz
- 1 EL Korianderkörner
- 4 Hähnchenbrüste

### Anweisungen

Zuerst die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Ingwer schälen und reiben. Die Kerne der grünen Chilischoten entfernen und klein schneiden.

Das Öl in eine große Pfanne geben und erhitzen. Zuerst die Senfkörner dazugeben. Wenn sie platzen, den Bockshornklee, die grünen geschnittenen Chilischoten, den Ingwer und die Curryblätter (etwa eine Handvoll) hinzufügen. Unter Rühren einige Minuten anbraten lassen.

Dann die Zwiebeln hinzugeben und bräunen lassen. Dann Chilipulver und Kurkuma zusammen mit den Tomaten hinzugeben. Die Tomaten etwas dünsten lassen und dann die Masse mit der Kokosmilch und ein bis zwei Gläsern Wasser strecken. Die Masse nun etwas köcheln lassen, bis sie sämig wird.

Währenddessen die Hähnchenbrüste in gut einen Kubikzentimeter große Würfel schneiden. Die Korianderkörner zerstoßen und die Hähnchenwürfel damit einreiben. In einer separaten Pfanne anbraten und anschließend zur Currysauce geben.

Jetzt das ganze noch etwa zehn Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen und zu Reis servieren.

## 2.49 Christas Rotkohl

### Zutaten

Rotkohl  
Speck  
Zwiebeln  
Zucker  
Saure Äpfel  
Rotweinessig  
Rotwein  
Cayennepfeffer  
Gekörnte Brühe  
Salz  
Pfeffer  
Nelken  
Lorbeerblätter

### Anweisungen

Den Rotkohl halbieren, den Strunk entfernen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Waschen.

Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden.

Die Schwarte vom Speck lösen und in lange Streifen schneiden. Speck grob würfeln.

Äpfel schälen. Auf einigen Apfelvierteln ein Lorbeerblatt mit je drei Nelken befestigen. Die restlichen Apfelstücke sehr grob würfeln.

Die Schwarte scharf anbraten, dann den Speck dazugeben und auslassen. Hitze niedriger stellen und die Zwiebeln glasig werden lassen.

Dann Rotkohl, Äpfel (auch die mit Lorbeer gespickten), Essig, Rotwein und etwas gekörnte Brühe dazugeben und auf niedriger Hitze garen lassen. Immer wieder umrühren.

Wenn der Rotkohl gar ist mit Essig, Zucker, Salz, Pfeffer, gekörnter Brühe und Cayennepfeffer fertig abschmecken. Mit dem Essig sollte man die rote Farbe herstellen.

Er schmeckt besonders gut nach dem man ihn einen Tag hat stehen lassen oder auch generell aufgewärmt oder aufgetaut.

Vor dem Servieren kann man ihn auch mit Maronen oder Kirschen verfeinern.



Abbildung 2.28: Spinatnocken.

## 2.50 Spinatnocken

### Zutaten

- 600 g** frischer Blattspinat
- 150 g** Ricotta
- 100 g** Parmesan
- 2** Eier
- 1** Eigelb
- 100 g** Butter
- 200 g** Mehl
- 1** kleine Zwiebel
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

### Anweisungen

Den Blattspinat waschen, leicht abtropfen lassen und in einem großen Topf erhitzen und zusammenfallen lassen. Den Spinat leicht abkühlen lassen und klein hacken.

Die Zwiebel klein schneiden und in 30 g Butter dünsten. Den Spinat dazu geben, unterrühren und vom Herd nehmen.

Den Ricotta in einer Rührschüssel cremig rühren und die Spinat-Zwiebelmischung dazugeben. Den Parmesan reiben und die Hälfte davon in die Schüssel geben. Dann noch die beiden Eier und das Eigelb zu der Mischung geben und alles gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Nach und nach das Mehl einarbeiten und glatt rühren. Vielleicht noch einmal abschmecken. Derweil in einem großen Topf (bspw. der vom Spinat dünsten) Salzwasser zum Kochen bringen und den Ofen auf 175°C vorheizen. Mit Esslöffeln aus der Teigmasse Nocken formen und in das kochende Wasser fallen lassen. Sobald die Nocken oben auf schwimmen, diese mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen.



Abbildung 2.29: Der angerichtete Käse-Birnen-Auflauf.

Die Nocken in eine feuerfeste Form geben. Die restliche Butter zerlassen und über die Nocken tröpfeln. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen und für etwa fünf Minuten

überbacken.

Man könnte die Butter am Ende auch durch etwas mehr Parmesan austauschen.

## 2.51 Veras Käse-Birnen-Auflauf

### Zutaten

- ½ Baguette
- 125 ml** Weißwein
- 750 g** Birnen
- 100 g** geriebener Emmentaler
- 160 g** Edelschimmelkäse
- 200 g** Räucherkäse
- 2 Eier
- 125 g** süße Sahne
- 125 ml** Milch
- Salz
- Pfeffer
- 50 g** Butter

### Anweisungen

Eine feuerfeste Form (etwa 5 cm hoch) mit Butter ausstreichen. Das Baguette in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und den Boden der Auflaufform damit auslegen. Mit der Hälfte des Weins benetzen.

Die Birnen schälen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch in Spalten scheiden und die Hälfte der Birnen auf dem Brot verteilen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen. Den Edelschimmelkäse in kleine Würfel schneiden und die Hälfte davon in der Auflaufform verteilen. Den Räucherkäse in Würfel schneiden und auf den

Schimmelkäse geben.

Nochmals Brot in die Form geben, mit dem restlichen Weißwein tränken. Die restlichen Birnenspalten auf dem Auflauf verteilen und mit dem restlichen Edelschimmelkäse bestreuen.

Die Eier mit dem Schneebesen verschlagen,

Milch und Sahne zugeben und aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Auflauf gießen. Den Auflauf mit Butterflöckchen belegen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen und den Auflauf ca. 40–50 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist und die Ei-Milch-Flüssigkeit gestockt ist.

## 2.52 Spaghetti mit Tomatensoße

### Zutaten

**500 g** Spaghetti

**1 Dose** gehackte Tomaten

**1** große Zwiebel

(Oliven)Öl

Tomatenmark

Zucker

Essig

Salz

Pfeffer

**evtl.** getr. Chilis

**evtl.** Cayennepfeffer

**evtl.** Knoblauch

**evtl.** Zimt

**evtl.** getr. italienische Kräuter

Parmesan

kann. Es lässt sich leicht aufpeppen, wie man in den Rezepten für Spaghetti arrabiata oder Spaghetti mit Hackfleisch-Lauch Sauce sehen kann.

Die Zwiebel kleinschneiden, Nudelwasser aufstellen.

Die Zwiebeln glasig dünsten. Die Tomaten zugeben (wenn gewollt auch den geschälten Knoblauch dazudrücken). Die Sauce nicht kochen lassen, damit die Tomaten nicht Ihr Aroma verlieren. Eine Prise Zucker und einen Schuss (Rotwein-)Essig dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Tomatenmark binden.

Evtl. mit Cayennepfeffer, getrockneten italienischen Kräutern (bspw. Thymian, Oregano und/oder Rosmarin) und/oder einem Hauch(!) Zimt abschmecken.

Parmesan reiben, währenddessen die Spaghetti kochen und abgießen.

### Anweisungen

Dieses Rezept ist ein einfaches, schnelles Basisrezept, das man i.a. ohne dafür einzukaufen aus der Speisekammer zubereiten

Die Nudeln auf Teller geben, mit Sauce übergießen und mit Parmesan bestreuen. Fertig.



Abbildung 2.30: Die Spaghetti mit frisch geriebenen Käse.

## 2.53 Pasta mit Hackfleisch Sauce

### Zutaten

- 500 g** Spiralnudeln
- 2 Dosen** gehackte Tomaten
- 1** große Zwiebel
- 400 g** gemischtes Hackfleisch
- 50 g** getrocknete Tomaten  
(Oliven-)Öl  
Tomatenmark  
Zucker  
Essig  
Salz  
Pfeffer  
Reibekäse
- evtl.** Knoblauch

### Anweisungen

Die Zwiebel und die getrockneten Tomaten kleinschneiden, Nudelwasser aufstellen.

Das Hackfleisch in etwas Olivenöl scharf anbraten. Temperatur reduzieren und die getrockneten Tomaten und die Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Die Tomaten zugeben (wenn gewollt auch den geschälten Knoblauch dazudrücken). Die Sauce nicht kochen lassen, damit die Tomaten nicht Ihr Aroma verlieren. Eine Prise Zucker und einen Schuss (Rotwein-)Essig dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Tomatenmark binden. Ein paar Minuten bevor die Nudeln fertig sind den Lauch zugeben.

Währenddessen die Nudeln kochen und abgießen. Am Besten eignen sich für diese Sauce Nudeln, die man mit dem Löffel essen kann, also keine Spaghetti. Spiralnudeln oder Penne sind praktisch.

Die Nudeln auf Teller geben, mit Sauce übergießen und mit Käse bestreuen (Wir finden Emmentaler o.ä. hierzu meist passender als Parmesan). Fertig.



Abbildung 2.31: Gleich geht es in den Ofen.

## 2.54 Hähnchen süß-sauer

### Zutaten

- 1 Hähnchen (etwa 1.4 kg)
- 4 daumengroße Stücke Ingwer
- 1 Bund** Petersilie
- 2 rote Paprika
- 2 gelbe Paprika
- 4 rote Zwiebeln
- 2 frische Chilischoten
- 1 Ananas
- 1 TL** Fenchelsamen
- 2 EL** Zucker
- 6 EL** Essig
- Rosenpaprika
- Cayennepfeffer
- Salz
- Pfeffer

### Anweisungen

Das Rezept – wie beschrieben – ist für zwei Personen.

Das Hähnchen leeren und abwaschen. Gut von außen und innen mit Salz und Pfeffer würzen (evtl. auch Rosenpaprika oder Cayennepfeffer).

Den Ingwer ungeschält reiben, die Petersilie grob hacken und vermengen. Mit der Mischung das Hähnchen füllen.

Die Paprika waschen, vierteln und die Kerne entfernen. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls vierteln. Die Chilis waschen und halbieren (je nach gewünschtem Schärfegrad und verwendeter Chili sollte man die Kerne entfernen oder auch nicht). Die Ananas schälen, vierteln, den Strunk entfernen und in grobe Stücke schneiden. Das Alles in einen großen Bräter legen. Die Fenchelsamen im Mörser leicht zerdrücken und über das Gemüse und die Ananas streuen.



Abbildung 2.32: Spaghetti arrabiata.

Das Hähnchen ober auf setzen und bei 190°C im vorgeheizten Ofen etwa 90 Minuten braten (mit einem Thermometer lässt sich am besten abschätzen, wann es gut ist!).

Nach dem Braten das Hähnchen abtropfen lassen, vom Gemüse nehmen und etwas ruhen lassen. Etwa die Hälfte des Gemüses und der Ananas aus dem Bräter nehmen und separat arrangieren (bspw. in einer Schüssel oder auf einer Platte um das Hähnchen herum, etc.). Den Essig und Zucker zum

verbleibenden Gemüse und Ananas geben und zusammen mit dem Bratensaft pürieren. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer oder anderem abschmecken. Falls gewünscht, kann man die Sauce auch noch verdünnen, binden oder durch ein Sieb streichen – machen wir aber nie.

Das Hähnchen tranchieren und mit dem bei Seite gestellten Gemüse und Ananas und Sauce servieren. Als Beilage passen (gebratene) Nudeln oder Reis.

## 2.55 Spaghetti arrabiata

### Zutaten

**500 g** Spaghetti  
**1 Dose** gehackte Tomaten  
**4 Zehen** Knoblauch  
**1** große Zwiebel  
**100 g** Speck

**3** kleine getr. Chilis  
**100 g** Parmesan  
 (Oliven-)Öl  
 Tomatenmark  
 Salz  
 Pfeffer



Abbildung 2.33: Ein Galette in der Pfanne.

## Anweisungen

Die Zwiebel und die Chilis kleinschneiden, den Speck in Streifen schneiden, Knoblauch abziehen und Nudelwasser aufstellen.

Den Speck scharf anbraten, runterstellen und Zwiebeln glasig dünsten. Die Tomaten und Chilis (wer empfindlich ist, was scharfes Essen angeht, sollte überlegen, ob er nicht weniger Chilis nimmt... Eine Chili sollte aber allgemeinverträglich sein.) zuge-

ben und die Knoblauchzehen dazudrücken. Die Sauce nicht zu heiß werden lassen, damit die Tomaten nicht Ihr Aroma verlieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf mit etwas Tomatenmark binden.

Parmesan reiben, währenddessen die Spaghetti kochen und abgießen.

Die Nudeln auf Teller geben, mit Sauce übergießen und mit Parmesan bestreuen. Fertig.

## 2.56 Galette

### Zutaten

**250 g** Buchweizenmehl  
**3** Eier  
**1 EL** Öl  
 ½ Milch  
 Salz

Butter

### Anweisungen

Das Mehl in eine Schüssel geben und in eine geformte Mulde die Eier, das Öl und eine Prise Salz geben. Mit etwas Milch.



Abbildung 2.34: Die Hühnersuppe angerichtet in einem japanischen Suppenteller.

Rasch verrühren, so dass ein lockerer Teig entsteht, dabei nach und nach die restliche Milch hinzugeben. Den Teig abgedeckt etwa zwei Stunden kühl stellen. Falls er zu dickflüssig wird, noch ein wenig Milch hinzugeben.

Die Pfanne erhitzen und ein wenig(!) Butter einfetten. Einen kleinen Schöpflöffel Teig hineingeben und glattstreichen. Das Crêpe wenden, wenn es von der unteren Seite leicht braun ist. Nach dem Wenden kann man das Galette belegen, bspw. mit Koch-

schinken, Speck, Champignons, geriebenen Käse und immer viel Crème Fraîche. Auch nur mit etwas Butter bestrichen schmecken die Galettes klassisch gut. Wenn man die Temperatur der Pfanne im Griff hat, kann man auch ein Ei darüber schlagen — das Ei durch zu bekommen, ohne das Galette anbrennen zu lassen ist aber schwierig. Zuletzt klappt man das Galette an den Seiten ein und gibt es auf einen Teller. Dazu trinkt man natürlich normannischen oder bretonischen Cidre.

## 2.57 Hühnersuppe asiatisch (Papasuppe)

### Zutaten

**2,5 kg** Suppenhuhn  
**6 l** Wasser  
**3 Bund** Suppengrün  
**2** große Zwiebeln  
**4** Lorbeerblätter

**4** Eier  
**500 g** Ramen (chinesische  
 Eiernudeln)  
**300 g** Spinat  
**300 g** Möhren  
**250 g** Champignons

Salz  
Pfeffer  
Sojasauce  
Sesamöl  
Frühlingszwiebeln

## Anweisungen

Das Rezept braucht etwas länger und ich bereite die Brühe meist am Vorabend zu. Für jede Portion braucht man etwa ½ Liter (sic!).

Das Huhn gut waschen. Das Suppengrün (Lauch, Karotten und Sellerie) klein schneiden. Die Zwiebeln abwaschen und halbieren (sie müssen nicht geschält werden).

Alles zusammen in einen sehr großen Topf geben und zum Sieden bringen. Es sollte nicht sprudelnd kochen. Am Besten lässt man den Deckel weg. Nachdem das Wasser siedet zweieinhalb Stunden garen.

Derweil vier Eier hart kochen.

Dann das Huhn herausnehmen. Den Rest durch ein Handtuch gießen und die klare Brühe wieder auf den Herd stellen und zum kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ich reduziere sie jetzt auch noch gerne eine Stunde auf etwa 5 Liter. Die geschälten Eier dabei mit köcheln lassen.

Das Huhn filettieren und das Fleisch beiseite legen.

Zum Anrichten, die Supper erhitzen und nochmals abschmecken. In einem separaten Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Nudeln darin garen. Blattspinat mit Salz, Pfeffer, Knoblauch abschmecken und dünsten. Möhren stifteln, und mit Zucker und Salz dünsten. Champignons säubern, und anbraten. Weitere Gemüse, wie Pak-Choi oder Lauch passen natürlich auch. Je etwa 125 g Nudeln in die Suppenteller geben. Mit Brühe auffüllen. Das Gemüse und zwei Eierhälften rundum verteilen (s. Foto). Die Hühnerbrust in Scheiben schneiden und oben auf legen (nicht zu viel, muss nicht alles benutzt werden). Mit in Scheiben geschnittenen Frühlingszwiebeln garnieren. Es bietet sich Sojasauce und Sesamöl zum Nachwürzen an.

Das restliche Hühnchenfleisch läßt sich hervorragend mit Mandarinchén, Salz, Pfeffer und selbst gemachter Mayonnaise (1 Ei, etwas Senf, Sonnenblumenöl, Salz, Essig, Cayennepfeffer) in einen Top-Geflügelsalat verwandeln. Das restliche Fleisch vom Knochen lösen und sehr klein schneiden. Mit Mandarinchén und Mayonnaise vermengen, evtl. etwas Mandarinchensaft aus der Dose dazugeben. Abschmecken, und am nächsten Tag essen.

Das Rezept ist etwas Arbeit, aber man kann da locker drei-vier Mahlzeiten draus machen.



Abbildung 2.35: Die Rinderbrühe in einem japanischen Suppenteller. Hier sind zusätzlich noch Champignons verwendet worden.

## 2.58 Rinderbrühe asiatisch

### Zutaten

**1.4 kg** Rindersuppenfleisch (bspw. Beinscheiben) und Knochen

**600 g** Rindfleisch (Einlage)

**7 l** kaltes Wasser

**3–4 Bund** Suppengrün

**2** große Zwiebeln

**4** Lorbeerblätter

**500 g** Ramen (chinesische Eiernudeln)

Salz

Pfeffer

Sojasauce

Blattspinat

**6** Möhren

Frühlingszwiebeln

### Anweisungen

Das Rezept braucht etwas länger und ich bereite die Brühe meist am Vorabend zu. Für jede Portion braucht man etwa ½ Liter (sic!), die Menge oben ergibt also vier Portionen.

Das Rindersuppenfleisch kann und soll durchaus fettig, durchwachsen und mit Knochen sein. Zusätzlich bieten sich ein paar Sandknochenstücke an. Die Einlage sollte hingegen optisch schön sein, Fleisch für Rinder(schmor)braten bietet sich hier an.

Das Rindfleisch gut waschen. Das Suppengrün (Lauch, Karotten und Sellerie) klein schneiden. Die Zwiebeln abwaschen und halbieren (sie müssen nicht geschält werden). Das Rindersuppenfleisch evtl. in etwas kleinere Stücke schneiden. Achtung,

der Spinat, die 6 Möhren und die Frühlingszwiebeln werden erst später gebraucht.

Das Rindersuppenfleisch, die Knochen und das Suppengrün nacheinander in einem sehr großen Topf sehr scharf anbraten. Alles herausnehmen und den Satz mit etwas Wasser lösen. Danach das kalte Wasser zugeben und Rindersuppenfleisch, Einlage, das Suppengrün, die Zwiebeln und die Lorbeerblätter hinzugeben.

Dann alles zum Köcheln bringen. Es darf nicht sprudelnd kochen, sonst wird die Brühe trüb. Etwa eine Stunde, nachdem das Wasser köchelt die Rindfleischinlage herausnehmen und beiseite stellen. Den Rest noch eine weitere Stunde köcheln lassen.

Nun die Brühe durch ein Handtuch gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. auf sechs Liter reduzieren. Manche nehmen auch noch das erstarrte Fett von

der erkalteten Suppe ab. Ein paar Fettaugen sollten aber noch über bleiben.

Zum Anrichten, die Suppe erhitzen und nochmals abschmecken. In einem separaten Topf Wasser zum Kochen bringen, kräftig salzen und die Nudeln darin garen. Etwas TK-Blattspinat mit Salz und Muskat abschmecken und erhitzen. Die sechs Möhren schälen, in etwa 5 cm lange Stücke schneiden, vierteln und in einem Topf dünsten. Je etwa 125 g Nudeln in die Suppenteller geben. Mit Brühe auffüllen. Oben auf Spinat in eine Ecke packen. Die Möhren daneben garnieren. Die Rindereinlage in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden (evtl. nochmal kleiner schneiden, damit die Scheiben gut mit Stäbchen genommen werden können) und oben auf legen. Mit in Scheiben geschnittenen Frühlingszwiebeln garnieren. Es bietet sich Sojasauce zum Nachwürzen an.

## 2.59 Lasagne à la Bernadette & Lars

### Zutaten

**500 g** Gehacktes  
**200 g** Mett  
2 kl. Zwiebeln, gewürfelt  
1 Knoblauchzehe  
**500 g** Tomaten  
**450 g** Tomatensoße  
**2 EL** Petersilie  
**2 EL** Zucker  
**1 TL** Salz  
**1 TL** Basilikum  
**360 g** Hüttenkäse

$\frac{1}{2}$  Tasse geriebener Parmesan  
**1 EL** Petersilie  
**1½ TL** Salz  
**500 g** Lasagne-Nudeln  
**375 g** Mozzarella  
 $\frac{1}{2}$  Tasse geriebenen Parmesan

### Anweisungen

Gehacktes, Mett, Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Zerkleinerte Tomaten, Tomatensoße, Salz, Zucker, 2 EL Petersilie und Ba-



Abbildung 2.36: Manfred bringt den Braten in den Garten.

silikum hinzufügen und ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Hüttenkäse mit 1 EL Petersilie, Salz, Oregano und einer halben Tasse Parmesan verrühren.

Lasagne-Nudeln, Hackfleischsoße, Hüttenkäse und den in Scheiben geschnittenen Mozzarella in eine Auflaufform schichten. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

Bei 200°C etwa 1 Stunde backen. Am Anfang am Besten abdecken.

## 2.60 Peter und Gabis Nudeln mit Spinat-Käse-Soße

### Zutaten

- 400 g Nudeln
- 1 Pck. TK-Rahmspinat
- 1 Pck. Kräuterschmelzkäse

### Anweisungen

Nudeln kochen und abgießen. In der Zwischenzeit den Spinat erhitzen, den Schmelz-

käse darin schmelzen lassen, glattrühren. Über die Nudeln geben.

**Variante:** Zwiebelwürfel mit Hackfleisch anbraten, aufgetauten Spinat und Knoblauch dazu, mit 125 ml Tomatensaft oder einer Dose Tomatenstückchen auffüllen, köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

## 2.61 Meindorfners Urlaubsbraten

### Zutaten

- 2 kg** Braten (idealerweise ausgelöstes Kotelett)
- 12** Möhren (mit Grün)
  - 1** Aubergine
  - 1** Zucchini
  - 1** Knolle Fenchel
  - 2** Knollen frischer Knoblauch
  - 2** Zwiebeln
- 12** Kartoffeln
  - 3** Zweige Rosmarin
  - 8** kleine Tomaten
  - 1** gelbe Paprika
  - 1** rote Paprika
  - 1** Stange Lauch
  - 1** Glas Bratenfonds
    - Salz
    - Pfeffer

### Anweisungen

Die Menge der Zutaten sind für vier hungrige Personen ausgelegt.

Den Braten vorbestellen und entsprechend der Abbildung mit einem Netz versehen lassen und abholen.

Die Möhren schälen, aber etwa 1 cm Grün dranlassen. Das Paprika entkernen und achteln. Die Tomaten waschen. Den Fenchel waschen, die Stängel entfernen und in vier Scheiben schneiden. Die Aubergine und die Zucchini waschen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Knolle Knoblauch vierteln, aus der anderen 6–8 Zehen herauslösen. Die Kartoffeln waschen. Den Lauch putzen, das Grün abschneiden und in etwa 4 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Rosmarinzwige waschen und ebenso wie die ausgelösten Knoblauchzehen unter das Netz an den Braten schieben.

Den Braten auf einem tiefen Backblech vorerst alleine etwa 45 Minuten bei 175°C in den vorgeheizten Backofen geben. Danach den Braten herausnehmen und das Gemüse auf einem tiefen Backblech um den Braten herum gruppieren, den Fonds hinzugeben und wieder alles wieder für etwa 90 Minuten in den Ofen geben. Auberginen und Zucchini evtl. noch später beigegeben. Jetzt sollte es so wie auf dem Foto aussehen!

## 2.62 Bernadettes Pasta mit italienischem Speck und Mascarpone

### Zutaten

Pancetta  
Coppa  
getrocknete Tomaten (in Öl  
eingelegt)  
Mascarpone  
Basilikum  
Brühe  
Pasta

zer Zeit die kleingeschnittenen Tomaten dazu geben. Wenn der Speck angebraten ist, das Ganze mit der Brühe ablöschen und die Mascarpone dazugeben. Basilikum hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Anweisungen

Den Pancetta in Würfel schneiden und in der Pfanne anbraten. Schon nach kur-

Wichtig: Bei den Nudeln sollte man sich laut Bernadette für Nudeln entscheiden, die die Sauce gut aufnehmen können, bspw. Farfalle oder Spiralnudeln. Außerdem weist sie darauf hin, dass man dieses Gericht nicht nach Rezept kochen kann — daher gibt es auch keine Mengenangaben.

## 2.63 Semmelknödel

### Zutaten

**300 g** Semmeln oder Weißbrot  
(Vortag)  
**170 ml** Milch  
**3** Eier  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
**1 EL** Petersilie

Die altbackenen Semmeln in dünne Scheiben schneiden.

Milch aufkochen. Eier verquirlen mit der noch heißen aber nicht mehr kochenden Milch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss nach Geschmack würzen. Die Mischung über das Brot geben und etwas ziehen lassen.

### Anweisungen

Für etwa 8 Knödel.

Die Petersilie mit der Masse vermischen und kneten. Zu etwa 8 Knödeln formen. Diese in siedendem Salzwasser etwa 15–20 Minuten ziehen lassen.



Abbildung 2.37: Leckere Rouladen.

## 2.64 Bratkartoffel Französischer Art

### Zutaten

- 1 kg** Kartoffeln
- 4 EL** Butterschmalz
- Salz
- 3 EL** Butter
- 3 EL** Estragon

### Anweisungen

Kartoffeln schälen und in Würfelchen mit ca. 8 mm Kantenlänge schneiden.

Eine sehr große Pfanne erhitzen und genügend Butterschmalz hinzugeben, so dass der Boden etwa 2 mm bedeckt ist. Die Kartoffeln hinzugeben, sobald das Butterschmalz sehr heiß ist, aber noch nicht anfängt zu bräunen. 2 Minuten braten. Dann

die Pfanne schwenken und die Kartoffeln von der anderen Seite weitere 2 Minuten braten. Dies weitere 4–5 Minuten wiederholen, bis die Kartoffeln rundherum leicht golden sind.

Mit Salz bestreuen und wieder die Pfanne schwenken.

Die Hitze reduzieren und die Kartoffeln weitere 10–15 Minuten braten. Dabei alle paar Minuten die Pfanne schwenken um die Kartoffeln zu wenden.

Probieren um festzustellen, ob sie gut sind.

Überschüssiges Fett abgießen. Herd ausschalten. Warme Butter und Estragon hinzugeben und Kartoffeln in der Pfanne schwenken. Servieren.

## 2.65 Rouladen

### Zutaten

- 100 g** Bacon in Scheiben
- 1** gr. Zwiebel
- 4** Rinderrouladen
- Gewürzgurken (Spreewälder!)
- scharfer Senf
- Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- 400 ml** Fleischbrühe
- 200 ml** Sahne
- Soßenbinder

### Anweisungen

Die Zwiebel schälen und in sehr, sehr dünne Scheiben schneiden. Die Gewürzgur-

ken ebenfalls in sehr, sehr dünne Scheiben schneiden.

Die Rouladen von beiden Seiten salzen und pfeffern. Mit dem Handballen platt drücken und von einer Seite mit viel scharfem Senf und Tomatenmark bestreichen.

Dann mit den dünnen Baconscheiben belegen und dann gleichmäßig Zwiebeln und Gurken auf die vier Rouladen verteilen. Zusammenrollen und bspw. mit Metallspießen befestigen.

Die Rouladen scharf von allen Seiten anbraten, dann mit der Fleischbrühe ablöschen und  $\approx 90$  Minuten schmoren lassen. Evtl. die Rouladen zwischendurch wenden.

Kurz vor Schluss die Sahne hinzugeben und mit Soßenbinder zur gewünschten Konsistenz bringen. Kartoffelpüree passt gut dazu.

## 2.66 Jörns Chili con Carne

### Zutaten

- 500 g** Rinderhack
- 2 EL** Tomatenmark
- 2** Zwiebeln
- 4** Knoblauchzehen
- 1** grüne Paprika
- 2 Dosen** gehackte Tomaten
- 200 ml** Gemüsebrühe
- 1 Dose** Kidneybohnen
- 1 EL** Koriandersamen
- 1–2** Nelken
- 4** getr. Chilis
- 1 TL** süßes Paprikapulver
- $\frac{1}{2}$  TL Cayennepfeffer
- 1** Lorbeerblatt
- 1 TL** Pfeffer
- 1 Prise** Kakaopulver
- 1 Prise** Zimt
- Salz



Abbildung 2.38: Dicke Koteletts mit Beilage.

**1 EL** Maizena

### **Anweisungen**

Einen großen Topf nehmen und darin das Hackfleisch scharf anbraten. Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden und mit dem Fleisch zusammen bei reduzierter Hitze braten bis die Zwiebeln glasig sind.

Die grüne Paprika entkernen und in daummennagelgroße Stücke schneiden. Die Paprika kurz zusammen mit dem Tomatenmark mit anbraten. Dann die gehackten Tomaten, die Gemüsebrühe und die Bohnen dazugeben und kurz aufkochen lassen.

Die Koriandersamen, die Nelken und die Chilis in einem Mörser klein stampfen und in den Topf geben. Ebenfalls das Paprikapulver, den Cayennepfeffer, das Lorbeerblatt, den Pfeffer, das Kakaopulver und den Zimt dazugeben. Etwa 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Mit Salz abschmecken und mit Maizena binden (Maizena mit etwas kaltem Wasser verrühren und unter Rühren in den Topf geben).

Dazu passt gut Sauerrahm/Crème Fraiche und geriebener Käse. Als Beilage eignen sich (Fladen-)Brot oder Tortillas.

## 2.67 Jörns dicke Koteletts

### Zutaten

- 2 4–5 cm dicke Koteletts
- 6 Zehen** Knoblauch
- 1 EL** Koriandersamen
- 1 TL** Senfsamen
- 1 TL** Thymian
- 100 g** Butter
- 6 EL** Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer

### Anweisungen

Die Koteletts und die Butter aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Währenddessen Knoblauch

schälen und mit den Koriandersamen, den Senfsamen und dem Thymian im Mörser zu einer Paste verarbeiten. Die Paste dann mit den Semmelbröseln vermengen und die Butter unterkneten. Die Butterpaste zwischen zwei Frischhaltefolien auf doppelte Kotelettgröße ausrollen und etwas kühl stellen.

Den Backofen auf 160°C vorwärmen (keine Umluft). Die Koteletts in einer heißen, großen Pfanne 90 s von jeder Seite anbraten. Dann die Butterpaste halbieren und jedes Kotelett mit einer Hälfte versehen. Dann für 30–40 Minuten (je nach Dicke) in den Backofen auf ein Rost geben (Ich die stelle die Bratpfanne darunter damit der Backofen nicht so eingesaut wird).

## 2.68 Pfannkuchen

### Zutaten

- 4 Eier
- 400 g** Mehl
- 100 ml** Sprudel
- 400 ml** Milch
- 1 Pck.** Vanillezucker
- 200 g** Zucker
- 2 Äpfel
- 1 Prise** Salz
- Farinzucker (oder brauner Zucker)

### Anweisungen

Die Eier trennen und das Eiweiß schaumig schlagen. Die anderen Zutaten (außer dem Apfel) in eine Schüssel geben und mit einem Mixer gut schlagen. Wenn alles gut verrührt ist, vorsichtig den Eischnee unterheben.

Zuletzt die Äpfel schälen und in dünne, große Scheiben schneiden. Nun etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig hineingeben und schnell die Apfelscheiben hineinlegen. Den Pfannkuchen beidseitig goldbraun ausbacken.

Ich bevorzuge den Pfannkuchen etwa 1,5 cm dick mit viel Farinzucker bestreut.

## 2.69 Beignets

### Zutaten

**1 Pck.** Trockenhefe  
**350 ml** Wasser  
**100 g** Zucker  
**240 ml** Kondensmilch  
**2** Eier  
**1 TL** Salz  
**50 g** Butter  
**800 g** Mehl  
Öl  
Puderrucker

### Anweisungen

Hefe mit 100 ml leicht warmen Wasser und einem TL Zucker in einer Rührschüssel et-

was ziehen lassen. Milch, Eier, Salz und den restlichen Zucker begeben und schlagen. Das restliche Wasser warm machen und darin die Butter schmelzen. Alles in die Rührschüssel geben und langsam mixen. Mit und mit das Mehl zugeben und schlagen, bis sich ein klebriger Teigklumpen gebildet hat. Über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

Den Teig auf 2 bis 3 mm ausrollen und in etwa 7 mal 7 cm große Quadrate schneiden. In heißem Fett goldbraun backen. Wenn es richtig klappert bekommt man riesige Beignets mit viel Luft in der Mitte. Sehr dick mit Puderrucker bestäuben und noch warm zum Frühstück reichen.

## 2.70 Backofen Pommes frites

### Zutaten

(Süß-)Kartoffeln  
Öl  
Salz  
Paprikapulver

### Anweisungen

Die Kartoffeln schälen und in Stifte schneiden. Dann die Kartoffeln zusammen mit

dem Öl und Paprikapulver in einen Gefrierbeutel geben und kräftig durchschütteln. Anschließend alles auf ein Backblech geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C für ca. 20–30 Minuten backen. Besonders knusprig werden die Pommes so nicht, was aber insbesondere bei Süßkartoffeln nicht gar so tragisch ist. Sofort servieren.



Abbildung 2.39: Der überbackene Kürbisauflauf.

## 2.71 Chicken Parmesan

### Zutaten

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 75 g Paniermehl
- 80 g Parmesan
- Petersilie
- 2 Eier
- 50 g Butter
- Salz
- Pfeffer

### Anweisungen

Jedes Filet in 4–5 ChickenMcNugget große Stücke oder Streifen schneiden. Panier-

mehl, Parmesan und Petersilie in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier in eine Schüssel schlagen und schlagen. Die Filetstücke erst im Ei gut von allen Seiten benetzen und dann in die Panadenmischung legen.

Die panierten Filetstücke auf ein mit Backpapier geschütztes Backblech legen. Mit geschmolzener Butter beträufeln und bei 180°C ca. 20 Minuten backen. Wenn Die Filetstücke goldbraun gebraten sind, sind sie fertig.

## 2.72 Isabells Kürbis-Auflauf

### Zutaten

- 1 Kürbis (Hokkaido oder Muskat)
- 500 g Spinat (TK)
- 500 g Hackfleisch (oder Tofu)
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. Feta Käse
- 1 Ziegenfrischkäse
- Gratinkäse
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- getr. Chilischote
- Kurkuma
- Ingwer (gerieben)
- Olivenöl

### Anweisungen

Kürbis waschen, gegebenenfalls schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Spinat auftauen, mit dem Ziegenfrischkäse vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Hackfleisch mit gewürfelter Zwiebel anbraten und mit den Gewürzen abschmecken. Auflaufform mit Olivenöl auspinseln, den Boden mit Kürbisspalten belegen, die Spinatmischung darübergeben, das Hackfleisch als nächste Schicht und zuletzt wieder Kürbis. Fetakäse darüber zerkrümeln und den Gratinkäse darüberstreuen. Mit Alufolie bedeckt 30 Minuten bei 250°C backen. Weitere 20 Minuten ohne Folie überbacken.

## 2.73 Ungermanns Kürbis-Auflauf

### Zutaten

- 1 Hokkaido Kürbis
- 500 g Blattspinat (TK)
- 500 g Hackfleisch (oder Tofu)
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. Feta Käse
- 200 g Frischkäse
- Gratinkäse
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- getr. Chilischote

Olivenöl

### Anweisungen

Kürbis waschen, gegebenenfalls schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Spinat auftauen, mit dem Frischkäse vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Hackfleisch mit gewürfelter Zwiebel anbraten und mit den Gewürzen abschmecken. Auflaufform mit Olivenöl auspinseln, den Boden mit Kürbisspalten belegen, die Spinatmischung darübergeben,



Abbildung 2.40: Enchiladas.

das Hackfleisch als nächste Schicht und zuoberst wieder Kürbis. Fetakäse darüber zerkrümeln und den Gratinkäse darüberstreu-

en. Mit Alufolie bedeckt 30 Minuten bei 220°C backen. Weitere 20 Minuten ohne Folie überbacken.

## 2.74 Chicken Enchiladas

### Zutaten

**500 g** Hähnchenbrust  
**1** Paprika  
**8** Kirschtomaten  
**1** rote Zwiebel  
**1 Dose** rote Bohnen  
**6 Zehen** Knoblauch  
**1 Dose** gehackte Tomaten  
**200 g** Reibekäse  
**1** Limette  
 Paprikapulver  
 Chilipulver  
 Kreuzkümmel  
 Oregano  
 Öl

**1** Zwiebel  
**4** Weizentortillas  
**150 g** Crème Fraiche  
 Petersilie

### Anweisungen

Alles Gemüse waschen, rote Zwiebel in Ringe schneiden, normale Zwiebel würfeln. Paprika in Streifen schneiden, Kirschtomaten vierteln. Knoblauch schälen und würfeln. Hähnchenbrust würfeln und anbraten.

Gehackte Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten, dann gehackte Dose Tomaten dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Die Limette auspressen und den Saft dazugeben.



Abbildung 2.41: Der russische Hackfleischtopf mit Nudeln.

Die Tortillas einzeln nach belieben mit Hähnchenwürfeln, Paprikastreifen, Zwiebelringen, roten Bohnen und Crème Fraiche füllen und rollen (Enden offen). Alle in eine Auflaufform geben und mit der Tomatensauce begießen und den Reibekäse dar-

über geben.

Im Ofen backen. Wenn alles warm ist und der Käse zerlaufen ist aus dem Ofen nehmen, mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

## 2.75 Russischer Hackfleischtopf

### Zutaten

- 2 große Zwiebeln
- 1 EL Öl
- 1 EL Butter
- 500 g Rinderhackfleisch
- 4 Stangen Lauch
- 3 Dosen Tomaten  
Tomatenmark
- 1 EL Senf
- 1 EL Paprikapulver
- 1 TL Salz

250 ml saure Sahne

### Anweisungen

Hackfleisch scharf anbraten, dann Hitze wegnehmen und gehackte Zwiebeln zugeben und glasig werden lassen. Lauch putzen und in Scheiben schneiden. Mit Tomaten, Senf, und Gewürzen zu Hackfleisch und Zwiebeln geben und köcheln lassen bis der Lauch gut ist. Zuletzt die saure Sahne unterrühren und bspw. zu Nudeln servieren.



Abbildung 2.42: Die angerichteten Nudel mit einem Hauch Parmesan.

## 2.76 Nudeln mit Mascarpone und Spinat

### Zutaten

- Olivenöl
- Butter
- 2 Zehen** Knoblauch
- 500 g** Spinatblätter
- 120 ml** Sahne
- 150 g** Mascarpone
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Parmesankäse
- 500 g** Nudeln

### Anweisungen

Spinat waschen und in Streifen scheiden. Knoblauchzehen schälen. Spinat in etwas Olivenöl und 2 TL Butter anbraten. Knoblauch dazupressen. Kräftig mit Muskat würzen.

Parallel dazu die Nudeln, bspw. Tagliatelle, nach Anleitung kochen.

Wenn der Spinat zusammengefallen ist Sahne und Mascarpone dazugeben, und mit etwas Nudelkochwasser binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln abgießen, zum Spinat geben. Etwa zwei Hand voll Parmesan reiben und zu den Nudeln geben. Gut umrühren, servieren.



Abbildung 2.43: Ein belegter Wrap, noch ungefalt.

## 2.77 Reibekuchen

### Zutaten

- 1 kg** Kartoffeln (mehligkochend)
- 300 g** Zwiebeln
- 60 g** Mehl
- 4 Zehen** Knoblauch
- 2** Eier
- Salz
- Pfeffer
- Öl

### Anweisungen

Mengen sind sehr ungefähr. Etwa eine kleine Zwiebel für zwei mittlere Kartoffeln. Kartoffeln und Zwiebeln schälen und ggf. vierteln. Kartoffeln und Zwiebeln fein reiben. Knoblauch schälen und dazupressen. Eine Mulde bilden und die Eier dazuschlagen. Mehl dazugeben. Den Teig kräftig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne sehr viel Öl erhitzen und die Reibekuchen von beiden Seiten goldbraun anbraten (am Besten, die Reibekuchen schwimmen).



Abbildung 2.44: Der fertige Burger.

## 2.78 Connys Wraps

### Zutaten

- 4 große Tortillas
- 1 Dose** schwarze Bohnen in ChilisaUCE
- Wachtelbohnen
- 1 Dose** gehackte Tomaten
- 1 Avocado
- 1 Limette
- 3 Zehen** Knoblauch
- 1–2 frische Chili
- 100 g** Crème fraiche
- frische Tomaten
- 1 rote Paprika
- Eisbergsalatblätter
- evtl. Fleisch
- Reibekäse

### Anweisungen

Die Bohnen mit der Dose Tomaten zusammen aufwärmen und abschmecken. Aus der Avocado, dem Knoblauch, den Chilis und der Limette eine Guacamole machen und mit Gewürzen abschmecken. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Salat waschen und in Streifen schneiden. Paprika waschen, entkernen, in Streifen schneiden.

Als Fleisch kann man Rinderhackfleisch, oder Hähnchengeschnetzeltes nehmen.

Jeder kann sich seinen Tortilla selbst belegen. Erst, Bohnen, Fleisch, Tomaten, Paprika, Salat, dann Crème Fraiche, Guacamole, und Reibekäse, dann falten und auf der Hand essen.

## 2.79 Jörns Hamburger

### Zutaten

- 800 g** Rinderhackfleisch
- 4** große Brioche-Brötchen
- 4** Eisbergsalatblätter
- 4** Scheiben Käse
- 2** rote Zwiebeln
- Sandwichgurken
- 200 g** Bacon
- Tomaten

### Anweisungen

Den Bacon anbraten. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden, und weich-braun dünsten. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Salat waschen.

Als Käse bieten sich Cheddar oder Gouda an, aber alles geht.

Die Brötchen mit Butter bestreichen und in einer Pfanne auf der Schnittfläche anrösten.

Aus je 200 g Hackfleisch eine Hamburgerbrötchengroße Scheibe formen. Das wird ziemlich dick. Die Burger je nach Dicke etwa zwei Minuten von jeder Seite scharf anbraten für englisch gebraten und demnach mehr für bis zu durch. Nach dem Wenden eine Scheibe Käse auf den Burger geben.

Je ein Blatt Eisbergsalat zweimal falten und auf das Brötchen legen. Darauf dann den Burger betten und mit Tomaten, Zwiebel, Bacon, etc. belegen. Mit Ketchup, Mayonnaise, o.ä. würzen. Die obere Brötchenhälfte an den Burger lehnen und mit Fritten oder Backofenkartoffeln und selbst gemachter Mayonnaise servieren.

## 2.80 Eshanes Bobotie

### Zutaten

- 1 kg** RinderHackfleisch
- 2** Zwiebeln
- 1** Scheibe Brot
- 250 ml** Milch
- 2** Eier
- 1 EL** Currypulver
- 1 EL** Zucker
- 2 TL** Salz
- ½ TL** Pfeffer

- ½ TL** Kurkuma
- 2 EL** Essig o. Zitronensaft
- 125 ml** Rosinen
- 3 EL** Worcester Sauce

### Anweisungen

Zwiebeln hacken und in Öl andünsten. Hackfleisch dazugeben und weiter braten, bis das Fleisch durch ist.



Abbildung 2.45: Mit Essig abschmecken und reinhauen!

Das Brot in die Hälfte der Milch legen und entfernen, wenn es durchweicht ist. Die meiste Milch rausquetschen und in kleine Stücke zupfen.

Alles ausser einem Ei und der restlichen Milch vermengen und in eine gefettete Auflaufform geben.

Im Ofen bei 180°C eine halbe Stunde lang

backen.

Das verbleibende Ei mit der anderen Hälfte der Milch vermengen und auf dem Auflauf verteilen. Noch etwa eine halbe Stunde backen.

Mit gelben Reis servieren (1 EL Kurkuma in das Reiskochwasser geben).

## 2.81 Jörns Linsensuppe

### Zutaten

- 200 g** geräucherter Speck
- 600 g** Kartoffeln
- 2** dicke Zwiebel
- 300 g** Teller-Linsen
- 3** dicke Stangen Lauch
- ½** Sellerie
- 6** Möhren
- 3** Lorbeerblätter

### Anweisungen

Die Mengenangaben sind nur Anhaltspunkte! Geräucherten Speck mit Schwarte nehmen, Schwarte abtrennen, Speck klein schneiden und mit der Schwarte in einem großen Topf auslassen. Währenddessen, die Zwiebeln schälen und grob würfeln, sowie Möhren und Lauch säubern und in Scheiben schneiden und auch den Sellerie säubern und in große Stücke zerkleinern. Das geschnittene Gemüse kann direkt in den



Abbildung 2.46: Ein angerichteter Teller mit frischem Koriander.

Topf geschmissen werden, umrühren nicht vergessen. Kartoffeln schälen und würfeln. Die Kartoffeln, Linsen und die Lorbeerblätter dazugeben und direkt mit Wasser auffüllen. Mit Salz (und evtl. etwas gekörnter Brühe) abschmecken und etwa eine Stunde kochen lassen. Lorbeerblätter rauschfischen (wir nehmen hier auch den Sellerie

raus). Die Suppe schmeckt noch besser aufgewärmt (also ruhig am Vortag oder Morgen vorbereiten!).

Mir schmeckt sie mit einem guten Schuss Weißweinessig am Besten, aber das mag nicht jeder. Würstchen jeder Art kann man auch noch dazu reichen.

## 2.82 Asiatische Schweinenudeln

### Zutaten

**250 g** dünne (Mie) Eiernudeln  
**4** Knoblauchzehen  
**1** kleine Zwiebel  
**1 Daumen** Ingwer  
**20 g** Zitronengras  
**2** kleine Chilis  
**1 TL** Garnelenpaste  
**600 g** Schweinefilet  
**200 g** Frühlingszwiebeln  
**200 g** Kirsch-Tomaten

**80 ml** Fischsauce  
 gehacktes Koriandergrün  
 Sojasauce  
 Erdnussöl

**1 Messerspitze** Kurkuma  
**125 ml** Hühnerfonds  
**100 g** Sojasprossen

### Anweisungen

Für die Würzpaste den Knoblauch, die Zwiebel, den Ingwer schälen und grob



Abbildung 2.47: Ein erster Versuch das Biryani zuzubereiten.

hacken. Das Zitronengras waschen und in Stücke schneiden. Die Chilis entkernen und hacken. Mit 1 EL Koriander, der Garnelenpaste im Mixer pürieren. 3 EL Erdnussöl erhitzen und die Paste unter ständigem rühren anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Danach das Schweinefleisch in grobe Würfel schneiden und bei starker Hitze rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

Nun Frühlingszwiebeln putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen,

halbieren. Tomaten in der Pfanne andünsten und die Frühlingszwiebeln dazugeben bis sie glasig sind. Fleisch und Gewürzpaste dazugeben. Mit Fischesauce, Sojasauce, Kurkuma und dem gehackten Koriandergrün abschmecken. Achtung, wird schnell zu salzig! Den Fond dazuschütten, die separat gekochten Nudeln dazugeben und alles gut vermengen. Zum Schluss die Bohnensprossen unterheben, alles kurz warm werden lassen und servieren.

## 2.83 Chicken Biryani

### Zutaten

#### Biryani:

**1 kg** Hähnchenbrust  
**2½ Tassen** Reis  
**3 EL** Butter  
 Sternanis  
 Kardamon

Lorbeerblätter  
 Kümmel  
 Biryani Masala (o. Garam Masala)  
 Kurkuma  
**4 EL** Yoghurt  
**Salz**  
 Zitronensaft

- rotes Chilipulver
- 1 EL** Knoblauch-/Ingwerpaste
- 100 g** Röstzwiebeln
- 3 EL** Milch
- Safran
- Koriandergrün (optional)
- Minzblätter (optional)

**Raita:**

- 500 ml** Yoghurt
- 4** Mini-Salatgurken
- 1** kleine Zwiebel
- 2 Zehen** Knoblauch
- Kreuzkümmel

**Anweisungen**

Zuerst das Hähnchenfleisch grob würfeln. Aus 200 ml Yoghurt, 1 TL Salz, 1 TL Chilipulver, 1½ TL Biryani Masala, ¼ Kurkuma, 1 EL Knoblauch/Ingwerpaste, ½ TL Kardamon eine Marinade zusammenrühren. Wenn der Yoghurt nicht sauer ist noch einen Schuss Zitronensaft dazugeben. Die Marinade mit dem Hähnchenfleisch vermengen und mind. 2 Stunden, besser über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Die Milch erwärmen und eine Prise Safran hineingeben und ziehen lassen.

Den Reis gut waschen und etwa 30 Minuten wässern. Den Reis abgiessen.

Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen. Darin Sternanis, Kardamonsamen, Kümmel, 2 Lorbeerblätter und etwas geriebenen

Muskat leicht anrösten. Dann heißes Wasser zugeben und etwa fünf Minuten köcheln lassen. Dann Salz und den Reis dazugeben und den Reis kochen bis er weich, aber noch sehr bissig ist. Abgiessen; der Reis soll noch etwas feucht sein.

In einem großen, ofenfesten Topf das marinierte Fleisch mit 2 TL Koriandergrün, 2 TL Minzblätter und geröstete Zwiebeln vermischen und auf dem Boden gleichmäßig verteilen. Die Hälfte des Reises gleichmäßig darauf verteilen und darauf etwas Koriander, Minze und geröstete Zwiebeln streuen. Mit dem restlichen Reis bedecken und wieder etwas Röstzwiebeln daraufgeben. Die Safranmilch darüber giessen und 2–3 TL Butter darauf verteilen.

Den Topf mit einem feuchten Handtuch bedecken, den Topfdeckel daraufgeben und das Handtuch in die Mitte schlagen. Den Topf ca. 5 Minuten auf mittlerer Flamme köcheln lassen. Es brennt leicht an! Dann noch für 30–40 Minuten bei 180°C Umluft in den Ofen stellen und fertig garen.

Das Biryani kann mit Chilipulver weiter verschärft werden (im Original sehr scharf!).

Raita: Yoghurt in eine Schüssel geben. Die Minigurken (alternativ auch eine halbe Salatgurke) waschen und in den Yoghurt reiben. Zwiebel schälen, fein hacken und ebenfalls dazugeben. Knoblauchzehen schälen und in den Yoghurt pressen. Mit Kreuzkümmel abschmecken.



Abbildung 2.48: Frisch aus dem Ofen!

## 2.84 Polenta mit Huhn

### Zutaten

- 800 g** Hähnchenbrust
- 250 g** Polenta
- 1 l** Milch
- 1 Dose** Tomaten
- 1** Zwiebel
- 2 Zehen** Knoblauch
- 100 g** Parmesan
- 100 g** Reibekäse
- 6 EL** Butter
- Öl

### Anweisungen

Die Polenta nach Anweisung mit Milch zubereiten. Mit Salz, Pfeffer, dem geriebenen

Parmesan und der Butter abschmecken.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. In etwas Öl anschwitzen. Die Dose Tomaten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern, etc. abschmecken.

Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden.

Die Polenta in eine Auflaufform verteilen. Die Hähnchenbrüste daraufgeben. Die Tomatensauce darüber verteilen und mit dem Reibekäse bestreuen. Im Ofen 20–30 Minuten bei 180° backen, bis die Hähnchenbrüste durch sind und es eine leichte Kruste gibt.



Abbildung 2.49: Frisch aus dem Ofen!

## 2.85 Bennets bombastisches Bohnen-Backblech

### Zutaten

- 800 g** große weiße Bohnen
- 600 g** Drillinge (Kartoffeln)
- 4** Knoblauchzehen
- 8 EL** Olivenöl
- 1** Bio-Zitrone
  - Salz
  - Pfeffer
- 1 TL** Zucker
- 2** rote Zwiebeln
- 800 g** Hackfleisch halb-und-half

### Anweisungen

Backofen auf 190° vorheizen. Bohnen vorkochen (bzw. bei Dosenbohnen abbrausen) und auf einem Backblech verteilen.

Drillinge waschen, halbieren und ebenfalls auf dem Blech verteilen.

Knoblauchzehen schälen, in dünne Scheiben schneiden. Zitronenschale abraspeln und mit Knoblauch und Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und em Zucker würzen.

Das Würzöl über den Bohnen und Kartoffeln verteilen und alles im Ofen 15 Minuten bei 190° (Umluft) backen.

Die Roten Zwiebeln schälen, fein würfeln und mit dem Hackfleisch vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse Hackbällchen formen. Diese nach Ablauf der 15 Minuten auf das Blech geben und weitere 15 Minuten braten (prüfen, dass die Hackbällchen durch und die Kartoffeln knusprig sind!)



Abbildung 2.50: Frisch mit Frühlingszwiebeln besprenkelt.

## 2.86 Jörns schnelles Pfirsichcurry

### Zutaten

- 1 Tüte** gelbes Thai-Curry
- 400 g** Hähnchenfleisch
- 1 Dose** Kokosmilch
- 2 Dosen** Pfirsichspalten
- 3 Tassen** Reis
- 2** Möhren
- 1 Bund** Frühlingszwiebeln

### Anweisungen

Den Reis waschen und mit 7 Tassen Wasser und etwas Salz offen zum kochen bringen. Nachdem das Wasser weniger wird, Deckel

drauf und auf kleiner Flamme ziehen lassen, bis das Wasser weg ist.

Währenddessen das Fleisch würfeln und scharf anbraten. Mit der Kokosmilch ablöschen und die Curry-Würzpaste dazugeben und leicht köcheln lassen.

Die Möhren schälen und in dünne Stifte schneiden, Frühlingszwiebeln waschen und in kleine Scheiben schneiden. Pfirsiche abgießen und ca. die Hälfte des Saftes in die Soße geben. Pfirsiche würfeln.

Wenn der Reis fertig ist, Möhren und Pfirsiche in die Soße geben und kurz warm werden lassen. Frühlingszwiebeln einrühren und sofort mit dem Reise servieren.



Abbildung 2.51: Ein frisch gerollter Wrap.

## 2.87 Blackened Tuna Wraps

### Zutaten

- 4 Thunfisch Steaks
- Öl
- Tortillas

### Gewürzmischung:

- 4 EL (ger.) Paprikapulver
- 2 EL Oregano
- 2 EL Thymian
- 3 TL Pfeffer
- 2 TL Cayenne-Pfeffer
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Salz

### Salsa:

- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Limettensaft
- 2 reife Mango
- 2 reife Avocado
- Salz

Pfeffer

### Anweisungen

Alle Zutaten der Gewürzmischung vermischen. Die Thunfischsteaks mit Öl einreiben und in der Gewürzmischung wälzen, bis sie von allen Seiten gut bedeckt sind. 1–2 Minuten von jeder Seite scharf anbraten. Bei einer Minute je Seite sind sie noch schön roh in der Mitte.

Für die Salsa die Frühlingszwiebeln waschen und fein schneiden. Die Mango schälen und fein würfeln. Ebenso die Avocado. Alles vermengen und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Thunfischsteaks in Streifen schneiden. Zusammen mit der Salsa auf dem Wrap verteilen und rollen.



Abbildung 2.52: Die fertigen Quesadillas.

## 2.88 Klassische Quesadillas

### Zutaten

- ¼ Eisbergsalat
- 400 g** geriebener Emmentaler
- 500 g** Hähnchenbrust
- 4** Zwiebeln
- 1 TL** Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- 8** große Tortillas

### Anweisungen

Das Hähnchenfleisch kann auch für eine leichtere, vegetarische Version (bspw. als

Vorspeise) weggelassen werden.

Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und weich dünsten. Die Hähnchenbrust klein würfeln und scharf anbraten. Den Eisbergsalat zerzupfen, waschen und trocknen. Alles in einer großen Schüssel mit dem Käse vermengen und würzen.

Die Tortillas mit der Masse füllen und einmal zuklappen. In einer großen Pfanne mit etwas Öl bei niedriger Temperatur und Deckel leicht bräunen, so dass die Füllung warm wird und der Käse schmilzt.

Schmeckt gut mit einer Tomaten-Salsa oder auch nur einfacher Crème Fraîche.



Abbildung 2.53: Die fertigen Quesadillas.

## 2.89 Weisse Bohnen und Spinat Quesadillas

### Zutaten

- 250 g** getr. Cannellini Bohnen
- 200 g** Sour Cream
- 200 g** Feta Käse
- 400 g** ger. Gouda Käse
- 500 g** Spinat
- ½ EL** Chilipulver
- ½ EL** Kreuzkümmel
- 6** große Tortillas
- 2** Zwiebeln
- 3 Zehen** Knoblauch
- 1** Lorbeerblatt
- 3** Nelken
- Salz
- Pfeffer

Nelken kochen, bis sie weich sind. Derweil Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem großen Topf mit etwas Öl glasig dünsten. Dann den Spinat dazu geben und weiterdünsten, bis er zusammengefallen ist. Den Feta klein schneiden. Die Gewürze aus den Bohnen entfernen und abgießen. Alles (bis auf die Tortillas) miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse auf je eine Hälfte jedes Tortillas verteilen und die Tortillas zu klappen. Je zwei Tortillas in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl von jeder Seite leicht anbräunen.

### Anweisungen

Die weißen Bohnen über Nacht einweichen lassen. 1–2 Stunden mit Lorbeerblatt und

Mit einer rauchigen Chipotle-Sauce (bspw. Jim Beams Smoky Barrel Ketchup) oder einem ähnlichen Ketchup servieren.



Abbildung 2.54: Die fertigen Quesadillas.

## 2.90 Schwarze Bohnen Quesadillas

### Zutaten

- 200 g** getrocknete schwarze Bohnen
- 1 Dose** Mais
- 2** rote Zwiebeln
- 4 Zehen** Knoblauch
- 400 g** geriebener Edamer
- 1 TL** Kreuzkümmel
- 1 TL** Paprikapulver
- Oregano
- Salz
- Pfeffer
- 8** große Tortillas

### Anweisungen

Die Bohnen über Nacht einweichen und rechtzeitig weich dünsten. Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und weich schwitzen. Knoblauch schälen und zerdrücken. Alles in eine große Schüssel geben und mit dem Käse vermischen. Abschmecken.

Die Tortillas mit der Masse füllen und einmal zuklappen. In einer großen Pfanne mit etwas Öl bei niedriger Temperatur und Deckel leicht bräunen, so dass die Füllung warm wird und der Käse schmilzt.

Dazu passt sehr gut eine Guacamole Salsa.



Abbildung 2.55: Diverse falsche Hasen; manche zum Essen, manche besser nicht.

## 2.91 Martinas falscher Hase

### Zutaten

**6** Eier (Gr. M)  
**2** Zwiebel  
**½ Bund** Petersilie (optional)  
**1 kg** gemischtes Hackfleisch  
**2–3 TL** Senf  
**5–6 EL** Semmelbrösel  
**2 TL** Salz  
 Pfeffer

**2 Pck.** gekühlter Blätterteig (ca. 270 g)  
**1** Ei zum Bestreichen  
**1 kg** Karotten

### Anweisungen

4 Eier hart kochen.

Dem Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (Umluft: 180°C) vorheizen.



Abbildung 2.56: Ein Teller Risi e Bisi.

Das Backblech mit Backpapier auslegen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie fein hacken. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit Senf, übrigem Ei, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer vermischen. Zwiebeln und Petersilie zugeben und vermengen. Die abgekühlten Eier schälen und beiseite stellen. Blätterteigrollen ausrollen und jeweils ein Viertel der Hackfleischmasse mittig als ein Strang auf dem Teig verteilen. Jeweils 2 Eier in einer Linie auf die Hackfleischmasse legen. Mit der übrigen Hackfleischmasse bedecken und zu einem glatten Strang formen. Ei verquirlen und die Ränder damit bestreichen. Blätterteig von der langen Seite auf-

rollen und zu einem Strudel formen (ca. 30 cm lang). Die Enden dabei fest verschließen und überstehenden Teig eventuell abschneiden. Den Hackbraten mit dem Blätterteigverschluss auf das vorbereitete Blech legen und mit dem übrigen Ei bestreichen. Nach Bleiben aus übrigen Blätterteig kleine Blumen ausstechen und auf den Strudel kleben. Im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten goldbraun backen. Warm servieren.

Dazu schmecken geröstete Karotten. 1 kg Karotten schälen und der Länge nach vierteln. Mit 2–3 Olivenöl mischen, salzen und pfeffern. Auf ein Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C (Umluft: 180°C) etwa 20 Minuten garen.



Abbildung 2.57: Ein Teller mit Spaghetti und Pesto.

## 2.92 Risi e Bisi

### Zutaten

- 80 g Speck
- 450 g TK Erbsen
- 1 Bd. Petersilie
- 80 g geriebener Parmesan
- 250 g Risotto-Reis
- 3 EL Butter
- 11 heiße Fleischbrühe
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer

### Anweisungen

Zwiebel schälen und klein hacken. Speck grob würfeln. Petersilie fein hacken. Speck in Butter scharf anbraten, Zwiebeln bei leichterer Hitze dazugeben und weich braten. Reis dazugeben und kurz anbraten. Mit Brühe aufgießen. Auf kleiner Flamme ausquellen lassen. 50 g geriebenen Parmesan unterheben, mit zusätzlicher Butter abschmecken. Petersilie unterheben, mit Salz und Pfeffer abheben. Das Risotto sollte ziemlich flüssig sein, daher u.U. noch was Brühe zugeben. Wenn das Risotto fast fertig ist, die TK-Erbsen dazu geben und köcheln lassen, bis es wieder heiß ist.

## 2.93 Pesto

### Zutaten

Basilikum  
Olivenöl  
Knoblauch  
Pinienkerne  
Parmesan

### Anweisungen

Basilikum waschen und zupfen. Knoblauch schälen. Parmesan reiben. Alles und die Pinienkerne in ein hohes Gefäß geben. Mit Olivenöl auffüllen bis das Pesto bedeckt ist.

Mit dem Zauberstab glatt rühren, fertig.

## 2.94 Afrikanischer Erdnusstopf

### Zutaten

**500 g** Hähnchenbrustfilet (oder Tofu)  
**2 EL** Erdnussöl  
**500 ml** Hühnerbrühe  
**400 g** Dosentomaten  
**150 g** Erdnussbutter  
**2** Zwiebeln  
**4** Zehen Knoblauch  
**1 TL** Kreuzkümmel  
**1 EL** Honig  
**1 Dose** gesalzene Erdnüsse  
Limettensaft  
Salz  
Pfeffer

### Anweisungen

Hähnchenbrustfilet würfeln und im Erdnussöl scharf anbraten. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und die Zwiebeln würfeln. Zwiebelwürfel zum Fleisch in die Pfanne geben und die Temperatur reduzieren. Knoblauch dazupressen. Wenn die Zwiebeln glasig sind, Erdnussbutter, Brühe und Tomaten dazugeben, gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Honig würzen. Ca. 20 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Zum Schluss nochmal abschmecken und 2 EL Erdnüsse dazugeben. Mit Reis servieren und weiteren Erdnüssen garnieren.

Mit Tofu anstelle Hähnchen schmeckt das auch vegetarisch sehr gut.



Abbildung 2.58: Ein Teller Butter Chicken mit Naan Brot.

## 2.95 Butter Chicken (Murgh Makhani)

### Zutaten (Marinade)

- 4 Hähnenschlegel
- 0.5 Tassen Yoghurt
- 2 EL Ingwer-Knoblauchpaste
- 2 TL Garam Masala
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Salz

- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlene Koriandersamen
- 400 g gehackte Tomaten
- 250 ml Sahne
- 1 TL Zucker

### Anweisungen

Yoghurt und Gewürze vermengen und die Hähnenschlegel damit 24 Stunden marinieren.

### Zutaten (Sauce)

- 2 EL Ghee (oder Butterschmalz)
- 2 EL Ingwer-Knoblauchpaste

### Anweisungen

Die Schlegel in eine große, ofenfeste Pfanne geben und im Backofen grillen, bis die Oberfläche gebräunt ist. Danach die Pfanne aus dem Ofen nehmen und die Schlegel entnehmen. Die Butte in die Pfanne geben und zergehen lassen. Die Ingwer-Knoblauchpaste dazu geben und 30 s lang braten, dann die restlichen Gewürze dazugeben und nochmal 30 s rösten lassen. Dann die Tomaten zugeben und alles köcheln lassen, bis die Masse dunkelrot/braun geworden ist (d.h. quasi zu Tomatenmark).



Abbildung 2.59: Frische Semmelknödel mit Pfefferlingssauce.

Währenddessen die Schlegel filetieren und das Fleisch in grobe Stücke schneiden (passiert vermutlich automatisch).

sind, die Sahne, den Zucker und das Fleisch zugeben. Nochmal fünf bis zehn Minuten köcheln lassen.

Wenn die Tomaten hinreichend eingekocht

Dann mit Naan-Brot (oder Reis) servieren.

## 2.96 Knödel mit Pfefferlingen

### Zutaten

Pfefferlinge  
Zwiebeln  
Sahne  
Petersilie  
Salz  
Pfeffer

Pfefferlinge putzen, Zwiebeln schälen und würfeln, Petersilie waschen und hacken. Pfefferlinge scharf anbraten, dann Hitze reduzieren und die Zwiebeln mitbraten, bis sie glasig sind. Mit Sahne ablöschen und Bratensatz lösen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Semmelknödeln servieren und mit Petersilie bestreuen.

### Anweisungen

Die Knödel nach dem Semmelknödelrezept zubereiten.

Optional kann man auch noch 200 g Räucherfleisch mit anbraten.



Abbildung 2.60: Ein angerichteter Teller.

## 2.97 Semmelbröselnudeln

### Zutaten

- 4 EL geh. Petersilie
- 2 EL frisches Oregano
- 2 EL geh. Schnittlauch
- 4 EL Semmelbrösel
- 5 EL Olivenöl
- 3 Zehen Knoblauch
- 60 g Pinienkerne
- 500 g Tagliatelle
- 60 g Parmesan
- Salz
- Pfeffer

### Anweisungen

Nudeln mit Salz kochen. Kräuter waschen, trocknen, hacken, und mit den Semmelbröseln vermengen. Knoblauch schälen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch hineinpresse. Zusammen mit der Kräutermischung ein paar Minuten rösten. Die Nudeln abgießen und in die Pfanne geben und alles unterrühren. Den Parmesan darüber reiben, Pfeffer darüber mahlen und servieren.



Abbildung 2.61: Ein Teller mit Suppe und Würstchen.

## 2.98 Gelbe Erbsensuppe 2

### Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Zehe** Knoblauch
- 3 EL** Öl
- $\frac{1}{2}$  TL Muskatblüte
- 500 g** gelbe Schälervlsen
- 1.5l** Hühnerbrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 8 Frankfurter Würstchen

### Anweisungen

Zwiebel, Möhre und Knoblauch schälen und im Mixer pürieren. Öl in eine Pfanne geben und das Gemüsepüree darin garen, aber nicht bräunen. Die Muskatblüte (Ersatzweise Muskat) zusammen mit den Erbsen hinzugeben und gut verrühren. Dann mit der Brühe aufgiessen. Bei niedriger Hitze und zugedeckt etwa eine Stunde köcheln lassen. Wenn die Suppe zu dick wird, mit Brühe oder Wasser strecken.



Abbildung 2.62: Der Braten mit Gemüse, gerade dem Ofen entrissen.

## 2.99 Winterrollbraten mit Wurzelgemüse

### Zutaten

- 2 kg Schweinebauch mit Haut
- 4 Zwiebeln
- 4 Kartoffeln
- 3 Möhren
- 2 Rote Beete
- 2 Süßkartoffel
- 2 Pastinaken
- 2 Petersilienwurzel
- 1 Knolle Knoblauch

### Anweisungen

Die Haut des Schweinebauch in Quadraten einritzen. Schweinebauch horizontal aufschneiden (bis auf ein paar Millimeter) und

aufklappen. Im Inneren mit Paprikapulver scharf würden und zwei Zwiebeln in Ringen darin verteilen. Dann zusammenrollen (mit der Haut nach aussen!) und mit einer "Rouladennadel" oder ähnlichem Fixieren.

Ofen auf 200°C vorheizen (keine Umluft). Das Gemüse (und restlichen zwei Zwiebeln) schälen und in grobe Stücke schneiden. Das Gemüse auf ein Ofenblech geben mit etwas Olivenöl besprenkeln und in den Ofen schieben. Den Braten auf ein Rost darüber geben. Er ist bei einer Kerntemperatur von ca. 78°C fertig. Das dauert etwa zwei Stunden. Man kann das Gemüse auch je nach benötigter Garzeit nach und nach hinzugeben (insb. die Kartoffeln werden sonst etwas trocken).



Abbildung 2.63: Falafelbällchen.

## 2.100 Falafel

### Zutaten

#### Falafel:

**450 g** getrocknete Kichererbsen

**180 g** Zwiebeln, gehackt

**150 g** Petersilie, gehackt

**8 Zehen** Knoblauch

**3 TL** Kreuzkümmel

**3/2 TL** Salz

**3/2 TL** Kardamon

**1/2 TL** Pfeffer

**5 EL** Maizena

**3/2 TL** Backpulver

Öl

#### Sauce:

**500 ml** Yoghurt

Knoblauchpulver

Salz

Pfeffer

#### Salat:

**1** Salatgurke

**1 Rispe** Strauchtomaten

**1** kleine Zwiebel

Essig

Öl

### Anweisungen

Die Menge reicht für etwa 24 Falafel.

Die getr. Kichererbsen mind 8 Stunden lang einweichen. Dann alle Zutaten bis auf das Öl in eine Schüssel geben und mit einem Zauberstab pürieren.

Die Masse mit den Händen in flache Klümpchen formen und in einer Pfanne mit viel Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Als Sauce nimmt man Yoghurt, den man mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver abschmeckt.

Ein Salat aus feingehackten Gurken und Tomaten passt gut dazu.

Als Beilage bietet sich Kebab-Brot an.

## 2.101 Evas Schakschuka

### Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 **Zehen** Knoblauch
- 2–3 EL Olivenöl
- 1 **TL** Kreuzkümmel
- 1 **TL** süßes Paprikapulver
- ¼ **TL** Cayennepfeffer oder gemahlenes Chilipulver
- 2 **Dose** gehackte Tomaten
- 100 **g** Feta
- 4 Eier
- 2–3 **EL** frischer Koriander o. Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Brot zum Servieren

### Anweisungen

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Zusammen mit dem geschälten und gepressten Knoblauch in einer ofenfesten Pfanne weich dünsten. Die Tomaten und die Gewürze dazugeben und langsam einköcheln lassen. Den Feta klein schneiden und unterrühren. Abschmecken. Mit einem Löffel vier Mulden in der Sauce formen und die Eier vorsichtig aufschlagen und hineingeben. Das ganze für ca. 10 Minuten im Backofen bei 180° backen bis die Eier nach Wunsch gestockt sind. Mit der gewaschenen und gehackten Petersilie bestreuen und mit Brot servieren.

## 2.102 Rotes Linsencurry

### Zutaten

- 1 **Dose** Tomaten
- 1 **Dose** Kokosmilch
- 3 Möhren
- 150 **g** getr. rote Linsen rote Curry-Paste
- 2 Zwiebeln
- 2 **TL** Ingwerknoblauchmischung

### Anweisungen

Die Zwiebeln würfeln, Möhre waschen und in Scheiben schneiden. Beides zusammen mit der Ingwerknoblauchmischung anbraten.

Wenn die Zwiebeln glasig sind den Rest dazugeben und etwa 30 Minuten lang köcheln lassen. Pürieren (oder auch nicht). Mit Reis servieren.

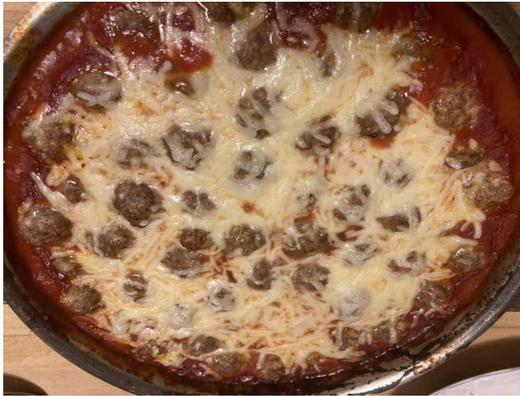


Abbildung 2.64: Meatball Spaghetti!

## 2.103 Linsenbolognese

### Zutaten

- 100 g** rote Linsen
- 1 Dose** Tomaten
- 2 EL** Tomatenmark
- 1 Stange** Lauch
- 300 ml** Wasser
- 1** Möhre
- 1** Zwiebel
- 2 Zehen** Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- Oregano
- Gemüsebrühe
- Parmesan

### Anweisungen

Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Möhre waschen und reiben. Den Lauch waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in einem Topf anschwitzen und den Knoblauch dazu pressen. Das Tomatenmark kurz mitrösten.

Die Tomaten, das Wasser, die Linsen, und die Möhre dazugeben und 20 Minuten lang köcheln lassen. Den Lauch fünf Minuten bevor sie fertig ist dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und Oregano abschmecken. Mit Nudeln und geriebenem Parmesan servieren.

## 2.104 Meatballspaghetti

### Zutaten

- 750 g** Gehacktes halb und halb
- 3** mittlere Zwiebeln
- 3** Knoblauchzehen
- 1 Dose** gehackte Tomaten
- 1 Dose** passierte Tomaten
- Eine Hand voll getrocknete Tomaten
- Senf
- Majoran
- Oregano
- Semmelbrösel
- 1** Ei
- Schuss Rotwein (bspw. Kochwein)
- Tomatenmark
- Reibekäse

### Anweisungen

Zwei Zwiebeln, Knoblauch und getrocknete Tomaten hacken. Aus den Zwiebeln, Knoblauch, getrocknete Tomaten, Tomatenmark, Rotwein (zum Ablöschen) und Tomaten in einer großen ofenfesten Pfanne eine Tomatensauce kochen und etwas einköcheln. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Das Hackfleisch mit Semmelbröseln, einer sehr fein gehackten Zwiebel, einem Ei, etwas Senf, Majoran, Salz und Pfeffer mischen und würzig abschmecken (es muss „würzig“ schmecken).

Etwa tischtennisballgroße Hackbällchen formen, diese in die Sauce legen und alles zusammen bei ca. 180°C (Umluft) im Backofen für ca. 25–30 Minuten backen. Kurz vor dem Ende die Bällchen noch mit Reibekäse bestreuen und überbacken.

## 2.105 Manfreds Paella

### Zutaten

- 1** Doppelpackung Cabanossi
- 500 g** Hähnchenbrust, gulaschgroß
- 2** große Zwiebeln, grob gehackt
- 10 Zehen** Knoblauch, grob geviertelt
- 1** rote Paprika, in Streifen
- 1 Dose** geschälte Tomaten, große, ganze Tomaten

**1 Paket** TK-Erbesen

- 4** Hähnchenschlegel
- TK-Frosta-Miesmuscheln
- Reichlich Olivenöl

**1** Zitrone

- 2 Tassen** Paella-Reis
- Safran

**1 Packung** Scampis

**500 ml** Fleischbrühe/ Rinderbrühe

## Anweisungen

Für 4 Personen.

Cabanossi, in Scheiben geschnitten, in Olivenöl scharf anbraten, aber nicht schwarz werden lassen, mit Schaumlöffel rausnehmen. Hähnchenbrust scharf anbraten (muss nicht durch ein), im gleichen Fett. Salzen und pfeffern. Alles rausnehmen und beiseite stellen.

Zwiebeln grob gehackt leicht andünsten, rote Paprika in Streifen dazu geben, Knoblauch dazu, Dosentomaten dazu (evtl leicht zerkleinern), Fleisch dazu, Reis in Paelapfanne, Safran dazu und mischen, alles von oben dazu, mischen, Erbsen dazu, Flüssigkeit (Fleischbrühe), dass der Reis so ein bisschen bedeckt ist (zur Not nachgeben; wahrscheinlich ½ Liter, aber nach Gefühl).

Die Hähnchenschlegel mit Olivenöl, Salz und Paprikapulver einreiben und obenauflegen.

50 Minuten bei Ober- und Unterhitze in den Ofen, erst 160°C, die letzten 20 Minuten bei 200°C. Muscheln gegen Ende noch untermischen.

Hauptproblem: Menge Reis und Menge Flüssigkeit.

Etwas ruhen lassen am Ende.

Immer wieder Reis versuchen, falls Flüssigkeit weg und Reis noch nicht gut, dann Flüssigkeit nachgeben.

Am Ende Zitronen drauf.

Empfehlung: Rioja Rotwein, kellerkalt (Aldi)

## 2.106 Zwiebelkuchen

### Zutaten

**450 g** Mehl  
**220 ml** Wasser  
**50 g** Butter, weiche  
**1 Pck.** Trockenhefe  
Salz  
Zucker  
**800 g** Zwiebel(n)  
**200 g** Speck  
**1 EL** Öl  
**1 EL** Butter  
**3** Eier  
**200 ml** Sahne

**250 g** Reibekäse  
Salz  
Pfeffer  
Muskat

### Anweisungen

Mehl mit der Trockenhefe vermischen und dann mit der Butter, Wasser sowie einer Prise Salz und Zucker 10 Minuten kneten. 30–60 Minuten gehen lassen.

Währenddessen den Speck würfeln und in Öl und Butter scharf anbraten. Die Zwiebeln schälen und in Halbringe schneiden

und zum Speck geben und dünsten bis sie glasig und leicht braun sind.

Den Teig nochmals kurz kneten, ausrollen und auf das Backblech geben. Die Zwiebel-Speck-Mischung darauf geben und nochmals einige Minuten gehen lassen.

Währenddessen Sahne und die 3 Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Ofen auf 200° aufheizen. Die Sahne-Eier-Mischung über den Kuchen geben und mit dem Reibekäse bestreuen. Ca. 30 Minuten backen.

## 2.107 Vegetarisches Toduhack

### Zutaten

- 1 Pck. geräucherter Tofu
- Öl
- Sojasauce
- Tomatenmark
- 3 kl. Zwiebeln

### Anweisungen

Den Tofu in ein Handtuch wickeln und mit einem schweren Gegenstand 15 Minuten

lang auspressen. Danach den Tofu zerkrümeln. In einer Pfanne Öl erhitzen. Den Tofu 5 Minuten ohne Umrühren scharf anbraten. Danach umrühren und nochmals 5 Minuten braten. Währenddessen die Zwiebeln schälen und würfeln und mit in die Pfanne geben. Sojasauce mit etwas Tomatenmark vermischen und gut in der Pfanne verrühren. Fertig.

## Kapitel 3

# Grillen und Saucen

### 3.1 Grillbeize Spezial

#### Zutaten

<b>1 Tasse</b> Öl bei Rindfleisch	<b>1 TL</b> Thymian
<b>½ Tasse</b> Öl bei Schweinefleisch	<b>½ TL</b> Rosmarin
<b>1 Tasse</b> Kräuternessig	<b>4–8</b> gepresste Knoblauchzehen
<b>250 g</b> Honig	<b>2 TL</b> Sambal Oelek
<b>750 g</b> Tomatenketchup	<b>2 EL</b> gehackte Petersilie
<b>2</b> Zwiebeln, feingehackt	<b>½ Tasse</b> Weinbrand
<b>2 EL</b> schwarzen Pfeffer aus der Mühle	<b>½ Tasse</b> Sherry oder Rum oder Weinbrand, Rum und Cointreau zu je ein drittel Tasse
<b>1 EL</b> Paprika rosenscharf	kein Salz!
<b>1 TL</b> Basilikum	
<b>1 TL</b> Oregano	
<b>1 TL</b> Kerbel	
<b>1 TL</b> Glutamat (wer's verträgt)	

#### Anweisungen

Fleisch darin min. 6–24 Stunden einlegen.

## 3.2 Kräuterquark

### Zutaten

- 250 g** Quark (40% Fett)
- 250 g** Kräuterfrischkäse
- 2–5 EL** Sahne
- Salz
- Pfeffer

### Anweisungen

Die einfachste Beigabe zu Grillkartoffeln! Den Quark mit dem Frischkäse vermengen. Mit Sahne (oder Milch) ergänzen, bis die Konsistenz fluffig genug ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Man kann auch noch Kräutermischungen (bspw. TK-8-Kräuter) zum verfeinern nehmen.

## 3.3 Sauce Hollandaise

### Zutaten

- 250 g** Butter
- 3** Eier
- 1 EL** heißes Wasser
- 1–2 EL** Weißweinessig
- Salz
- Cayennepfeffer

Die Eier trennen.

Die Butter bspw. in der Mikrowelle zerlassen. Abgießen, so dass die weißen Rückstände im alten Gefäß zurückbleiben.

Den Esslöffel heißes Wasser und die Eigelb in die Schüssel auf dem Wasserbad geben und mit einem Schneebesen oder einem elektrischen Rührgerät (nicht zu schnell, sonst wird die Masse zu schaumig) zu einer dicken Creme aufschlagen.

### Anweisungen

Ein Wasserbad auf 65–75°C erhitzen. Bei deutlich mehr als 75°C gerinnt das Eigelb, daher eher etwas zu wenig Temperatur als zu viel.

Die flüssige Butter unter ständigem Rühren zuerst löffelweise, dann in dünnem Strahl zugeben.

Die Sauce mit Essig, Salz und kräftig Cayennepfeffer abschmecken.



Abbildung 3.1: Von links nach rechts: Currysauce, Sauce Bernaise und die unvergleichliche Preiselbeer-Senf-Sauce.

### 3.4 Elvis Mixed-Pickles-Sauce

#### Zutaten

- 1 Salatgurke
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 2–3 kleine rote Chilischoten
- 250 g brauner Zucker
- 250 ml Reiswein- oder Sherryessig
- ½ TL Salz

#### Anweisungen

Die Salatgurke und die Möhren vierteln und in dünne Scheibchen schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Die Chilischote entkernen und kleinhacken.

Den Reisweinessig oder den Sherryessig mit dem braunen Zucker zusammen erhitzen bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die warme Flüssigkeit über das Kleingeschnittene schütten.

Drei bis vier Stunden an einem warmen Ort ziehen lassen, fertig.

### 3.5 Preiselbeer-Senf-Sauce

#### Zutaten

- 1 Glas** Preiselbeermarmelade
- 1 Tube** Löwensenf
- Salz

#### Anweisungen

Einfach Preiselbeermarmelade und Senf miteinander mischen, bis einem die Sauce schmeckt (Anhaltspunkt: 0.5–1 TL Senf auf einen EL Preiselbeermarmelade). Evtl. mit einer Prise Salz abschmecken, fertig!

### 3.6 Currysauce

#### Zutaten

- 2 EL** Joghurt
- 2 EL** Miracle Whip
- 1–2 TL** Curry
- 1 Prise** Salz
- 1 Prise** Pfeffer

#### Anweisungen

Joghurt und Miracle Whip miteinander vermischen und mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.

### 3.7 Sauce Bernaise

#### Zutaten

- 200 g** Butter
- 3** Eier
- 3 EL** Weißweinessig
- 2 Schalotten**
- 4** weiße Pfefferkörner
- 3 EL** Estragon
- 3 EL** Kerbel
- 100 ml** trockener Weißwein
- Salz

Cayennepfeffer

#### Anweisungen

Die Pfefferkörner zerdrücken.

Falls man frische Kräuter benutzt, diese waschen, kurz trocknen lassen und klein hacken. Bei getrockneten Kräutern, ruhig großzügig damit umgehen und nochmal in der Hand zerreiben, bevor man sie in den Topf gibt.

Die Schalotten schälen und klein würfeln.

Die Schalotten, die zerdrückten Pfefferkörner, den Weißwein, die Kräuter und den Essig in einen Topf geben und einkochen lassen bis noch etwa 1–2 EL Flüssigkeit übrig sind. Das Ganze durch ein feines Sieb streichen und den resultierenden Sud auffangen.

Ein Wasserbad auf 65–75°C erhitzen. Bei deutlich mehr als 70°C gerinnt das Eigelb, daher eher etwas zu wenig Temperatur als zu viel.

Die Eier trennen.

Die Butter bspw. in der Mikrowelle zerlassen. Abgießen, so dass die weißen Rückstände im alten Gefäß zurückbleiben.

Den Sud und die drei Eigelb in die Schüssel auf dem Wasserbad geben und mit einem Schneebesen zu einer dicken Creme aufschlagen (dauert etwas). Mit dem Rührgerät wurde sie mir in letzter Zeit zu schaumig, so dass ich jetzt wieder manuell rühre.

Die flüssige Butter unter ständigem Rühren zuerst löffelweise, dann in dünnem Strahl zugeben.

Die Sauce mit Essig, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

### 3.8 Elisabeths Cumberland-Sauce

#### Zutaten

- 1 ungespritzte Orange
- 3 EL Johannisbeergelee
- 1–2 TL Senf
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz

#### Anweisungen

Die Hälfte der Orangenschale soweit wie möglich vom weißen Zeug befreien und fein hacken. Die gehackte Orangenschale in ein Sieb geben und mit heißem Wasser überschütten.

Das Johannisbeergelee (in der Mikrowelle) leicht erwärmen bis es flüssig wird.

Die Zutaten zusammen vermengen und abschmecken, fertig.



Abbildung 3.2: Das Pulled Pork angerichtet mit Memphis-Barbecue Sauce, Brötchen und Krautsalat

### 3.9 La Mayonnaise à la Française

#### Zutaten

2 jaunes d'œufs  
 de la moutarde (Löwensenf,  
 scharf)  
 sel  
 poivre  
 de l'huile

à soupe de la moutarde. Mélanger le tout.

Ajouter goutte à goutte l'huile et mélanger au même temps jusqu'à le mélange soit homogène. (Pas liquide surtout, un peu épaisse)

Après ça continuer à verser l'huile jusqu'à l'hauteur voulu.

#### Anweisungen

Au debut, mettre que les jaunes d'œuf dans un bol et ajouter du sel et du poivre, une cl

Au dernier moment ajouter un filet de vinaigre.

### 3.10 Pulled Pork

#### Zutaten

- 1 Schweineschulter mit Knochen (ca. 4.5 kg)
- 2 EL Chilipulver
- 2 EL grobes Meersalz
- 4 TL Knoblauchpulver
- 2 TL Pfeffer
- 1 TL Senfpulver

#### Anweisungen

Die Gewürze zusammenmischen und das Fleisch damit einreiben und einige Stunden einziehen lassen. Den Braten in Alufolie einwickeln und am späten Vorabend bei 110°C in den Ofen geben. Mit einem Garthermometer die Temperatur verfolgen. Das Fleisch ist gar, wenn es zwischen 92 und 95°C hat. 93°C wären perfekt. Die

Kerntemperatur verändert sich nicht kontinuierlich, sondern es kommt zu ein bis zwei Plateauphasen, so dass die Gesamtgarzeit anhand des bisherigen Kerntemperaturverlaufs schwer abzuschätzen ist. Man kann, rechtzeitig, die Ofentemperatur zwischen 100°C und 130°C variieren, um die Zeit zu verändern. Bei einem 4,5 kg Stück mit Knochen, dass ich um Mitternacht bei 110°C bei Ober/Unterhitze in den Ofen gelegt um am nächsten Tag gegen 14 Uhr auf 130°C gestellt hatte war es gegen 19 Uhr fertig.

Wenn die Gartemperatur erreicht ist, sollte er noch ca. 30 Minuten (in der Alufolie) ruhen. Danach auspacken und mit zwei Gabeln zerzupfen. Mit einer Barbecue-Sauce (bspw. s. unten) vermengen und mit Burgerbrötchen essen.

Als Beilage bieten sich traditionell Fritten und/oder Krautsalat an.

### 3.11 Honig-Senf-Sauce

#### Zutaten

- 1 cup Senf
- ½ cup Melasse (oder bspw. Zuckerrübensirup)
- ¼ cup Cidre-Essig
- ¼ cup Honig
- 1 EL Öl
- ¼ TL Oregano
- ¼ TL Thymian
- ¼ TL Pfeffer

¼ TL Cayennepfeffer

#### Anweisungen

Alle trockenen Zutaten in eine Pfanne geben. Mit etwas Essig vermengen und gut durchmischen. Kurz anbraten und dann die restlichen Zutaten dazugeben. Zum Kochen bringen und dann etwa 10 Minuten unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen.

### 3.12 Memphis-Barbecue-Sauce

#### Zutaten

- 1 cup Cidre-Essig
- 1 cup Ketchup
- ½ cup Wasser
- ¼ cup fein gehackte Zwiebel
- 2 EL gepresstes Knoblauch
- 2 EL Butter
- 2 EL Melasse (oder Zuckerrübensirup)
- 2 EL Senf
- 2 EL brauner Zucker
- 1 EL Worcestershire Sauce
- 1 EL Paprikapulver
- 1 EL mildes Chilipulver

- 2 TL Oregano
- 2 TL Thymian
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Cayennepeffer

#### Anweisungen

Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und leicht bräunen. Die restlichen Zutaten begeben, den Essig aber zuletzt. Etwa 20 Minuten lang auf kleiner Flamme köcheln lassen. Man kann die Sauce auch pürieren, um sie glatter zu machen.

### 3.13 Slow Cooked Spare Ribs

#### Zutaten

##### Rub:

- 5 EL Zucker, braun
  - 3 EL Paprikapulver, edelsüß
  - 1 EL Salz
  - 1 EL Pfeffer, gemahlener
  - 1 EL Paprikapulver, scharf
  - 1 EL Chilipulver
  - 1 EL Zwiebelpulver
  - 1 EL Knoblauchpulver
- ##### Ribs:
- 300 ml Orangensaft
  - 100 ml Whiskey, (Jack Daniels)
  - 150 ml Ketchup

- 1 EL Worcestersauce
- 2 EL Marinade (von dem Rub)
- 2 EL Honig
- 50 ml Sauce, (BBQ Sauce)
- 2 EL Zucker, braun
- 6 kg Rippchen, (Loin Ribs, 6kg = 12 Stränge Rippchen)

#### Anweisungen

Zubereitung Rub: Alle Zutaten in einen Mörser und ein wenig zerstampfen und vermengen. Der Rub kann danach, in einem entsprechenden Gewürzdöschen, problemlos mehrere Wochen aufbewahrt werden.



Abbildung 3.3: Das Roastbeef vor dem Anschneiden

Diesen Rub benutze ich auch, wenn ich große Rinderstücke smoke! Den Schärfegrad kann jeder individuell variieren, indem mehr oder weniger Chilipulver/brauner Zucker verwendet wird.

Zubereitung Soße: Den Orangensaft, die Worcestersauce, Whiskey und den braunen Zucker in einem Topf aufkochen und einreduzieren bis nur noch etwa die Hälfte da ist (köcheln lassen für ca. 15–20 Minuten). Danach die übrigen Zutaten mit einem Schneebesen einrühren und nochmals leicht aufköcheln lassen. Danach von der Herdplatte stellen und kurz vor dem Gebrauch nochmal erhitzen. Auch die Sauce lässt sich je nach gewünschtem Schärfegrad abschmecken weniger/mehr Zucker/Honig oder evtl. ein bisschen Tabasco dazu geben. Mögliche Variationen (bereits getestet): Dunkles Bier, Tabasco oder andere Whiskey-Marke

Zubereitung Rippchen: Dafür nehmt ihr 1–2 TL von dem Rub und verteilt ihn auf der

Rippe. Der Rub muss schön einmassiert werden, ich mach das immer auf beiden Seiten (Knochen- und Fleischseite). Danach werden die Rippchen in Klarsichtfolie oder Alufolie gut eingepackt und für min. 12 Stunden in den Kühlschrank gelegt.

Nach der Ruhezeit wechsele ich die Alufolie und packe sie von neuem ein (diesmal in Alufolie). Ich habe die Rippchen auf diese Weise jetzt schon viele Male erfolgreich zubereitet und das nicht nur auf dem Smoker, sondern auch im Backofen!

Der Backofen sollten auf 120°C (Umluft) vorgeheizt sein, die Rippchen in der Alufolie kommen dann für 4 Stunden in den Smoker/Backofen.

Nach diesen 4 Stunden werden sie aus dem Backofen geholt und aus der Alufolie gepackt. Dann kommen sie ohne Alufolie zurück auf den Rost und werden eine weitere halbe Stunde „gefinisht“ — sprich, sie werden mit der Soße bestrichen (Glasieren — Glaze).

### 3.14 Joerns Roastbeef

#### Zutaten

Roastbeef oder hohe Rippe

#### Anweisungen

Das Fleisch von allen Seiten abraten und bei 100°C im Ofen, in Alu eingepackt, mit Fleischthermometer braten bis es etwa 56°C Kerntemperatur hat.

### 3.15 Magic Dust

#### Zutaten

½ Tasse Paprikapulver (mild)  
¼ Tasse Salz  
¼ Tasse brauner Zucker  
2 TL Senfpulver  
¼ Tasse Chilipulver

¼ Tasse Kreuzkümmel (Cumin)  
2 TL schwarzer Pfeffer gemahlen  
¼ Tasse Knoblauchpulver  
2 TL Cayennepfeffer

#### Anweisungen

### 3.16 Joerns Smokey Barrel Ketchup

#### Zutaten

3 Chipotle Chilis  
1 cup Cidre-Essig  
1 cup Ketchup (Heinz o.ä.)  
1 cup Whiskey (single malt, bspw. Islay)  
2 Anchiovis  
3 EL flüssiger Rauch  
2 EL gepresstes Knoblauch  
2 EL Zuckerrübensirup  
2 EL Paprikapulver (geräuchert)

2 TL Oregano  
2 TL Thymian  
1 EL Senf  
1 EL Worcestershire Sauce  
1 EL mildes Chilipulver  
1 TL Salz  
1 TL Pfeffer  
1 TL Cayennepfeffer

## **Anweisungen**

Alles zusammen in einen Topf geben und etwa 20 Minuten lang auf kleiner Flamme

köcheln lassen. Zum Schluss pürieren und in Einmachgläser geben und gekühlt aufbewahren.

# Kapitel 4

## Sandwiches

### 4.1 Swiss Chalet Club

#### Zutaten

- 2 Scheiben** Brot (bspw. Wheat)
- 1 TL** Mayonnaise
- 1–2 Scheiben** Schweizer Käse
  - 4–8** sehr dünne Scheiben Hähnchen oder Truthahn (Deli-style)
  - 6–10** getr. Tomatenhälften
- 2 Scheiben** dick geschnittener Bacon
  - 3** sehr dünne Zwiebelringe
  - schwarzer Pfeffer
  - Butter

#### Anweisungen

Den Speck braun anbraten. Im ausgelassenen Fett evtl. die Brotscheiben anrösten, ansonsten mit Butter beschmieren. Die getrockneten Tomaten in dünne Streifen schneiden. Das Brot mit dem Hähnchen/Truthahn belegen, dabei die Scheiben wellig legen, damit es voluminöser wird. Mit der Mayonnaise bestreichen, mit Pfeffer bestreuen, die Tomaten verteilen, die Zwiebelringe verteilen (nicht zu viel!) und mit dem Bacon abschließen. Zuletzt den Käse und zweite Scheibe Brot auflegen.

Man sollte das Sandwich dann diagonal oder quer halbieren, damit das saftige Innere freigelegt wird. Als Beilage können bspw. Chips gereicht werden.



Abbildung 4.1: Die Zubereitung eines Swiss Chalet Club Sandwichs.

## 4.2 Big City Beef Sandwich

### Zutaten

- 2 Scheiben** Brot (bspw. Wheat)
- 1 TL** Mayonnaise
- 1 Scheibe** Schweizer Käse
- 4–8** sehr dünne Scheiben Roastbeef (Deli-style)
- 3** Habaneros
- 1** guter Schuss Balsamicovinaigrette
- 1** Knoblauchzehe
- Butter

beef gefaltet auflegen, damit es voluminös wird. Mit Mayonnaise bestreichen. Die Habaneros halbieren und die Kerne entfernen. Dann in dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Habaneros und den Knoblauch in einer Pfanne anrösten und mit der Balsamicovinaigrette ablöschen. Achtung, die Dämpfe können sehr beißend sein, evtl. draußen machen (insb. bei einer größeren Menge Habaneros als hier angegeben!). Dann auf das Sandwich legen. Mit der Scheibe Käse und dem Brot abschließen.

### Anweisungen

Die Brotscheiben entweder in Butter rösten oder mit Butter bestreichen. Das Roast-

Man sollte das Sandwich dann diagonal oder quer halbieren, damit das saftige Innere freigelegt wird. Als Beilage können bspw. Chips gereicht werden.

## 4.3 Steakhouse Grinder

### Zutaten

- 2 Scheiben** Brot (bspw. Wheat)
- 1 TL** Mayonnaise
- 1 TL** rauchige Steaksauce
- 1 Scheibe** scharfer Sheddar Käse
- 100–200 g** Scheiben Roastbeef (carving board Schnitt)
- 50 g** rote Zwiebel
- 50 g** Champignons
- Butter

### Anweisungen

Die Brotscheiben entweder in Butter rösten oder mit Butter bestreichen. Zwiebel und Champignons in feine Ringe schneiden und anbraten. Das Roastbeef in der Mikrowelle aufwärmen und auflegen. Zwiebeln und Champignons auf das Sandwich geben und mit der Scheibe Käse abschließen. Im Ofen grillen, bis der Käse zerläuft. Mit Mayonnaise und Steaksauce bestreichen und mit der zweiten Brotscheibe abschließen.

Man sollte das Sandwich dann diagonal oder quer halbieren, damit das saftige Innere freigelegt wird. Als Beilage können bspw. Chips gereicht werden.

## 4.4 Chicken Pesto Manifesto

### Zutaten

- 2 Scheiben** Brot (bspw. Wheat)
- 1 TL** Mayonnaise
- 1 TL** Pesto
- 1 Scheibe** Provolone Käse
- 4–8** sehr dünne Scheiben Hähnchen- oder Truthahnbrust (Deli-style)
- 2** rote Chilis
- Butter

### Anweisungen

Die Brotscheiben entweder in Butter rösten oder mit Butter bestreichen.

Das Fleisch gefaltet auflegen, damit es voluminös wird. Mit Mayonnaise und Pesto bestreichen. Die Chilis entkernen, in Streifen schneiden und in der Pfanne rösten. Auf das Sandwich geben, den Provolone auflegen und mit der zweiten Brotscheibe abschließen.

Man sollte das Sandwich dann diagonal oder quer halbieren, damit das saftige Innere freigelegt wird. Als Beilage können bspw. Chips gereicht werden.



Abbildung 4.2: Das frisch gebackene Zupfbrot.

## 4.5 Carpaccio-Sandwich

### Zutaten

- 2 Scheiben** Brot (bspw. Wheat)
- 1 TL** Mayonnaise
- 1 TL** Honig mit eingelegten Habaneros  
gehobelte  
Parmesanstückchen
- 100–200 g** Scheiben dünn geschnittenes  
Roastbeef  
Rucola  
Salz  
Pfeffer  
Butter

### Anweisungen

Die Brotscheiben entweder in Butter rösten oder mit Butter bestreichen.

Mit Roastbeef belegen, salzen, pfeffern. Mayonnaise mit dem scharfen Honig verrühren und auf dem Roastbeef verteilen. Den Rucola auf dem Roastbeef kräftig verteilen und den gehobelten Parmesan oben auf legen und mit der zweiten Brothälfte abschließen.

Man sollte das Sandwich dann diagonal oder quer halbieren, damit das saftige Innere freigelegt wird. Als Beilage können bspw. Chips gereicht werden.



Abbildung 4.3: Ein fettig frisches Kubanisches Sandwich zum Reinbeißen.

## 4.6 Kerstins Zupfbrot

### Zutaten

- 500 g** Pizzamehl (Type 00)
- 4 EL** gemahlener Hartweizengrieß
- 250 ml** warmes Wasser
- 1 Tütchen** Trockenhefe
- 1 TL** Zucker
- 2 TL** Salz
- 50 g** Olivenöl
- 50 g** gemahlener Hartweizengrieß
- 250 g** lauwarmer Butter
- 50 g** Schalotten
- 4 Zehen** Knoblauch
- 100 g** gemischte gehackte Kräuter
- 1 TL** Meersalz

### Anweisungen

Die Trockenhefe unter das Mehl und 4 EL Hartweizengrieß mischen. Mit Salz, Zucker und Olivenöl zu einem glatten Teig kneten. Teig an einem warmen Ort bedeckt etwas gehen lassen.

Die Butter, Zwiebeln, Kräuter und Knoblauch zu einer Kräuterbutter verrühren. Den Teig ausrollen und in Streifen von ca. 3 cm Breite schneiden. Die Hälfte der Kräuterbutter gleichmäßig aufstreichen. Die Streifen wie eine Ziehharmonika falten und mit der Butterseite nach unten in eine Backform geben.

Die Form in den kalten Backofen auf ein mit heißem Wasser gefülltes Backblech stellen. Nach 10 Min. den Backofen auf 180°C Umluft stellen und 30 Minuten lang backen.

## 4.7 Kubanisches Sandwich

### Zutaten

- 700 g** Schweineschulter
  - 1** Zwiebel
  - 3** Zitronen
  - 2** Saftorangen
- 1 TL** Oregano
- 1 TL** Thymian
  - Cayennepfeffer
  - Sandwichgurken
- 200 ml** Hühnerbrühe
  - 2** Lorbeerblätter
  - 6** Zehen Knoblauch
- 100 ml** Olivenöl
  - 2** breite Baguette
- 200 g** Schinken
- 200 g** Salami
- 200 g** Käse
  - Mayonnaise
  - Butter
  - Senf

### Anweisungen

Die Schweineschulter in Scheiben schneiden und in einem Topf anbraten. Die Zwiebel klein schneiden und mit 6 gepressten Zehen Knoblauch dazugeben und anbraten. Mit Hühnerbrühe ablöschen und den Saft und die Zesten von drei Zitronen und zwei Orangen dazugeben. Oregano, Thymian und Lorbeerblätter dazugeben. Pfeffer und Salz und etwas Cayennepfeffer dazugeben. Auch 100 ml Olivenöl. Auf niedriger Temperatur garen, bis das Fleisch zerfällt (ca. 4–6 Stunden). Fleisch zerzupfen und in der Flüssigkeit liegen lassen (die vermutlich auf magische Art und Weise verschwinden wird.)

Baguette in lange Stücke schneiden (oder Baguettebrötchen nehmen). Von innen und außen bebuttern, mit Schinken, Salami und Sandwichgurken belegen. Fleisch mit Mayonnaise und etwas Senf vermengen und kräftig draufgeben. Mit Käse abschließen und im Panini-Grill plattdrücken und backen.

## 4.8 Eingelegte Zwiebeln

### Zutaten

- 1 kleine rote Zwiebel
- 100 ml Weißweinessig
- 100 ml Wasser
- 1 EL Rohrzucker
- ½ TL Meersalz

### Anweisungen

Die Zwiebel in dünne Streifen schneiden.

Essig, Wasser, Zucker und Salz in einem kleinen Topf erhitzen und etwa eine Minute köcheln lassen. Abkühlen lassen und in einem Einmachglas über die Zwiebeln gießen. Verschliessen, abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

Je nach Dicke der Zwiebeln sind sie nach 2–12 Stunden fertig. Sie halten sich im Kühlschrank ein bis zwei Wochen.

# Kapitel 5

## Salate

### 5.1 Fränkischer Wurstsalat

#### Zutaten

- 200 g** feine Schinkenwurst
- 200 g** Thüringer Rotwurst o.ä. Wurst
- 200 g** Emmentaler o. Leerdamer Käse
- 2** mittelgroße weiße Zwiebeln
- 1 Glas** Gewürzgurken (150–200 g Einwaage) inklusive Gewürzessig aus dem Glas

#### Anweisungen

Die Wurst beim Metzger in dünne Scheiben schneiden lassen. Ebenso den Käse. Die

Wurst und den Käse zu Hause in ca. 2–3 mm breite Streifen schneiden.

Zwiebeln klein würfeln.

Gurken ebenfalls in dünne Streifen (Julienne) schneiden.

Alles in einer Schüssel vermischen.

Zum Schluss den gesiebten Gurkenessig nach Bedarf über den Wurstsalat gießen und vermischen. Evtl. nach Geschmack mit Salz, Pfeffer oder Paprika nachwürzen.

Dazu reiche man Schwarzbrot oder Graubrot mit Butter.

## 5.2 Schwäbischer Kartoffelsalat

### Zutaten

kleine, festkochende  
Kartoffel  
Öl  
Rinderbrühe  
Zwiebel  
Eier  
Schnittlauch

### Anweisungen

Pellkartoffeln (festkochend, alte, klein) am Tag vorher kochen, in TupperSchüssel kühlstellen. Die Kartoffeln in Rädle schneiden, Zwiebeln drüber. Pfeffer, Salz, Öl drüber, Schuss Essig und Rinderbrühe drüberschütten und einen halben Tag ziehen lassen. Nach zwei Stunden Öl und Brühe nachgießen.

Schnittlauch und Eier zum verzieren.

## 5.3 Omas Kartoffelsalat

### Zutaten

Kartoffel  
Essig  
Öl  
Essiggurken  
Miracle Whip  
Eier  
Zwiebeln  
Petersilie

in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und sehr klein schneiden. 2–4 Eier für die Dekoration beiseite legen. Die Eier ebenfalls klein schneiden. Die kleingeschnittenen Kartoffeln, Zwiebeln, Gurken und Eier mit wenig Essig (evtl. auch Gurkenwasser), viel Öl und Miracle Whip in eine Schüssel geben. Gut salzen und pfeffern. Sehr Gründlich. Umrühren. Mit Petersilie und den verbliebenen Eiern garnieren. Fertig.

Schmeckt am besten, wenn er ein paar Stunden Zeit zum ziehen hat.

### Anweisungen

Kartoffeln mit Schale und Salz kochen. Während die Kartoffeln kalt werden, die Eier kochen. Die kalten Kartoffel schälen und

Man merke: Essig wie ein Geizhals, Öl wie ein Verschwender und umrühren wie ein Narr.



Abbildung 5.1: Eiersalat

## 5.4 Eiersalat

### Zutaten

- 10** Eier
- 2–3 EL** Miracle Whip
- 1 kl. Becher** Joghurt
- 1–2 Bund** Dill
- 1 Prise** Salz
- 1 Prise** Pfeffer

### Anweisungen

Eier kochen, kalt werden lassen, in Scheiben schneiden.

Miracle Whip und Joghurt zusammen mit Salz, Pfeffer zur Soße anrühren.

Dill klein hacken.

Alles vorsichtig untereinander heben und ein paar Stunden ziehen lassen. Schmeckt besonders gut zum Grillen oder Fondue.



Abbildung 5.2: Frisch angerichtet.

## 5.5 Nudelsalat

### Zutaten

- 500 g** Spiralnudeln
- 1 kl. Glas** Champignons
- 1 kl. Dose** Erbse
- 1 kl. Glas** Würstchen
- 1 kl. Glas** Miracle Whip
- 1 kl. Dose** Mandarinchen
- Öl
- Essig
- Salz
- Pfeffer

### Anweisungen

Die Spiralnudeln kochen und abkühlen lassen. Die Würstchen in Scheiben schneiden. Danach die kalten Nudeln mit den Champignons, den Erbsen, den Mandarinchen und den geschnittenen Würstchen vermengen. Mit Miracle Whip abschmecken und dann mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer abrunden. Einige Stunden im Kühlen ziehen lassen.

## 5.6 Omas Bohnensalat

### Zutaten

Zwiebeln  
Essig  
Öl  
Brech- / Wachsbohnen  
Pfeffer  
Salz

### Anweisungen

Zwiebeln kleinschneiden und mit den Bohnen in eine Schüssel kippen; wenig Essig und viel Öl hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

## 5.7 Manuelas Tortellinisalat

### Zutaten

**250 g** frische Tortellini  
**1** rote Paprika  
**1 Pck.** Fetakäse  
**1 Fl.** Knoblauchsauce  
Olivenöl  
weißer (Balsamico-)Essig  
**1 Bd.** Oregano

**1 Bd.** Basilikum

### Anweisungen

Die gekochten Nudeln in Öl, Essig und den Kräutern einige Stunden marinieren.

Paprika und Fetakäse klein schneiden und hinzugeben. Knoblauchsauce beifügen.

## 5.8 Schichtsalat

### Zutaten

Mais  
Porree (Lauch)  
Äpfel  
Kochschinken  
gekochte Eier  
Ananas  
Miracle Whip  
geriebenen Käse

1. Mais,
2. Porree,
3. Äpfel,
4. Kochschinken,
5. gekochte Eier und
6. Ananas

schichten und oben drauf Miracle Whip.

### Anweisungen

Von unter nach oben

Man kann noch geraspelten Käse oder die gekochten Eier aufs Miracle Whip streuen/legen.

## 5.9 Mais-Bohnen-Salat

### Zutaten

**1 Dose** Mais  
**1 Dose** Kidney-Bohnen  
**1** Zwiebel  
**5 EL** Olivenöl  
**1-5 EL** Balsamicoessig  
Zucker  
Salz  
Pfeffer

### Anweisungen

Der einfachste Salat der Welt aus Zutaten, die man immer im Haus hat.

Aus dem Öl, dem Essig (ich nehme gern genausoviel Essig wie Öl), einem Hauch Zucker, Salz und Pfeffer die Salatsauce anrühren. Die Zwiebel fein klein schneiden. Den Mais und die Bohnen abgießen und mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und gut rühren. Man kann auch noch eine Dose Thunfisch dazugeben, aber ich mag ihn lieber ohne.

## 5.10 Katjas Nudelsalat mit Pesto und sonnengetrockneten Tomaten

### Zutaten

- 500 g** Nudeln (z.B. Farfalle)
- 150–200 g** Pesto
- 200 g** Feta
- 200 g** Cherrytomaten
- 150 g** sonnegetrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
- Balsamico Essig

### Anweisungen

Nudeln kochen und abkühlen lassen. Feta und sonnengetrocknete Tomaten kleinschneiden, Cherrytomaten halbieren oder vierteln. Alles mischen und mit dem Balsamicoessig abschmecken.

Der Salat lässt sich mit 150 g Schinkenwürfeln noch unvegetarisch aufpeppen. Im Sommer hat dieser Salat den Vorzug, dass er mehrere Stunden ungekühlt überstehen kann.

## 5.11 Endiviensalat mit Kartoffeldressing

### Zutaten

- 3** Schalotten
- 2** Kartoffeln
- 2 EL** Öl
- 200 ml** Gemüsebrühe
- 3 EL** Weißweinessig
- 1 EL** Senf
- Salz
- Pfeffer
- Endiviensalat

### Anweisungen

Schalotten und Kartoffeln schälen, fein würfeln und in dem Öl kurz andünsten. Gemüsebrühe angießen und 10 Minuten köcheln lassen. Alles mit einem Stampfer sämig drücken. Weißweinessig und Senf unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz abkühlen lassen und unter den Salat heben. Falls zu dickflüssig etwas Wasser zu geben.

## 5.12 Martinas grüner Salat

### Zutaten

- 2 versch. Packungen gewaschene Salatmischung
- 2 Zehen Knoblauch
- ¼ altes Baguette
- 200 g Cherrytomaten

Parmesan  
Olivenöl  
Balsamicoessig  
Senf

### Anweisungen

## 5.13 Japanischer Nudelsalat

### Zutaten

- 300g dünne Spaghetti
- 300g Thunfisch
- 3 kleine Zwiebeln
- 4 kleine Salatgurken
- Mayonnaise
- Salz
- Pfeffer
- Sojasauce

Die Zwiebel in dünne Halbmonde schneiden und 10–15 Minuten in Wasser einweichen lassen. Danach abtropfen lassen und die Zwiebeln ausdrücken.

Die Gurken waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben ausbreiten, salzen und 10–15 Minuten ziehen lassen. Danach das Wasser aus den Gurken drücken.

### Anweisungen

Die Nudeln nach Anweisung garen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Alles in einer Schüssel vermengen und mit Salz, Pfeffer, Mayonnaise und Sojasauce abschmecken.

# Kapitel 6

## Nachspeisen

### 6.1 Hannes' süße Maulhappen

#### Zutaten

- 500 g** feste Kirschen
- 50 ml** Aceto Balsamico
- 150 ml** Weißwein
- 50 g** Puderzucker
- 5 EL** Honig
- 2** Eier
- 1** Vanilleschote
- 100 g** Mehl
- 40 g** Butter
- Salz
- 40 g** Zucker
- Backfett
- Kirscheis (Langnese)

#### Anweisungen

Kirschen entkernen von der Seite, damit der Stiel an der Kirsche bleibt.

Aus Essig, Honig, Wein und Puderzucker eine süß-saure Marinade herstellen. Kirschen 8 Stunden darin einlegen.

Eigelb mit 50 ml Wein verquirlen. Mehl, Salz, Zucker und Vanillemark zugeben.

Zucker und Eiweiß zu Eischnee schlagen, mit flüssiger Butter unter den Teig rühren.

Backfett gut erhitzen, Kirschen am Stiel halten und in den Teig tauchen und ausbacken. Auf Küchenrolle abtropfen lassen. Kirscheis auf dem Teller anrichten, Kirschen um das Kirscheis legen und mit dem Puderzucker bestäuben. Eine frische Kirsche auf das Kirscheis legen, am Besten noch mit Blatt.



Abbildung 6.1: Tiramisù

## 6.2 Quark mit Mandarinen

### Zutaten

- 250 g Quark
- 1 kl. Dose Mandarinen
- 1 Pck. Vanillezucker

### Anweisungen

Den Saft der Mandarinen in ein Glas abgießen. Dann die Mandarinen mit dem Quark in eine Schüssel geben. Zusammen mit dem Vanillezucker verrühren. Von dem abgessenen Saft zugeben, bis die Konsistenz cremig ist.

## 6.3 Monikas Tiramisù

### Zutaten

- 1 Tasse Espresso
- 5 Eier
- 100 g Zucker
- 500 g Mascarpone
- 1–2 Pck. Löffelbiskuits
- Amaretto

Kakaopulver

### Anweisungen

Das Eigelb und den Zucker ca. 10 Minuten schaumig rühren (wer's kann, kann es auch im warmen Wasserbad aufschlagen).

Mascarpone zugeben und unterrühren.  
Den Formboden mit Biskuit auslegen (Zuckerseite nach unten).  
Etwa 1 TL Amaretto über zwei-einhalb Biskuit geben. Dies bei allen Biskuit wiederholen!  
Creme über die Biskuit streichen  
Nach Belieben die Punkte 3–6 wiederholen (je nach Formhöhe 2–3 mal).

Alles einen Tag kaltstellen.

Vor dem Servieren mit Kakao bestreuen.

Ich persönlich bevorzuge es soviel Amaretto (oder einen alkoholischen Ersatz) und Espresso über die Biskuits zu gießen, das sie relativ bis ganz schön feucht sind. Dann ist die Tiramisù keinesfalls trocken, allerdings nicht mehr unbedingt kindertauglich.

## 6.4 Marions Halbgefrorenes von Schokolade mit Cidre-Sabayon

### Zutaten

**280 g** Zucker  
**125 g** Kakaopulver  
**5** Eigelbe  
**3** Eiweiße  
**1 Prise** Salz  
**250 g** Sahne

### Anweisungen

Zuerst stellt man für das Halbgefrorene einen Kakaosirup her: 40 g Zucker mit 100 g Kakaopulver karamellisieren lassen, dann 225 ml Wasser aufgießen.

Dann 5 Eigelb mit 10 g Zucker in der Rührschüssel aufschlagen.

40 g Zucker mit einem Esslöffel Wasser aufkochen lassen. 3 Eiweiß mit 190 g Zucker und Salz halbstief schlagen; nach und nach die heiße Zuckerlösung unterschlagen und die ganze Mischung kalt stellen. Die Sahne steif schlagen. Die Hälfte der Sahne abnehmen und mit 25 Kakao

verrühren. Die Kakaosahne erst mit dem Kakaosirup vermischen, dann das aufgeschlagene Eigelb und dann die restliche Sahne unterheben. Zum Schluss das steife Eiweiß unterziehen. Masse in Förmchen oder große Form füllen (am Besten Silikonförmchen nehmen oder die Form mit Folie auslegen), 4 Stunden gefrieren lassen. Wegen der geschlagenen Sahne benötigt man keine Eismaschine (und sollte auch keine nehmen).

### Zutaten

**2** Eigelb  
**30 g** Zucker  
**100 ml** Cidre

### Anweisungen

Für die Sabayon zwei Eigelbe und Zucker verrühren und Cidre dazugeben, über Wasserbad schaumig schlagen.



Abbildung 6.2: Cœur fondant

## 6.5 Marcus' Mousse au Chocolat

### Zutaten

**200 g** Schokolade (Edelbitter)

**3** Eier

**60 g** Zucker

**500 g** Sahne

### Anweisungen

3 Eier und 60 g Zucker in heißem Wasserbad (nicht kochenden) Wasser schaumig

schlagen. Eine geschmolzene Tafel Schokolade zugeben und gut vermischen und kurz abkühlen lassen.

500 g Sahne steif schlagen und ein Drittel unter die Schokoladenmasse rühren. Restliche Sahne vorsichtig unterheben. Mousse kalt stellen (ca. 4 Stunden).

Nocken anstechen und nach Belieben mit Frucht- oder Vanillesauce umgießen, mit Dekor garnieren oder mit Puderzucker bestäuben.

## 6.6 Marions Cœur fondant au chocolat

### Zutaten

- 100 g Salzbutter
- 100 g Schokolade
- 100 g Zucker
- 60 g Mehl
- 2 Eier

### Anweisungen

Da die Schokolade die wichtigste Zutat ist, sollte man hier das Beste nehmen, das man finden kann. Sie sollte mindestens zartbitter sein, besser sind 60–70 Prozent Kakao-gehalt. Wir haben einiges ausprobiert und nehmen jetzt meist die “Noir de Noir” von Côte d’Or.

Den Backofen auf 160°C vorheizen.

Eier und Zucker aufschlagen bis die Mischung weiß ist. Die Schokolade und die Butter schmelzen und unter die Mischung heben. Vorsichtig das Mehl unterheben. Am Besten benutzt man Souffléförmchen mit etwa 7 cm Durchmesser.

Kl. Formen: ca. 10 min

Gr. Formen: ca. 16–20 min [Durchmesser 24 cm, doppelte Menge]

Die Zeiten sind stark vom verwendeten Ofen und der Form abhängig, so dass man am Besten erst einmal probekocht und/oder (bspw. an einem Extraförmchen) prüft, wie gar der Teig ist.

Wir nehmen meist 200 g Schokolade anstelle der empfohlenen 100 g.

## 6.7 Crème Brûlée

### Zutaten

- 3 EL Brauner Zucker
- 400 g Sahne
- 140 ml Milch (oder auch Sahne)
- 85 g Zucker
- 1 Vanilleschote (oder auch 2...)
- 4 Eigelb

### Anweisungen

Alles verrühren (außer braunem Zucker) und über Nacht stehen lassen.

6–8 Förmchen in Fettpfanne heißes Wasser (etwas bis zur Hälfte) bei 150°C Umluft ca. 40 Minuten.

## 6.8 Schokoladentiramisù

### Zutaten

#### Tiramisù:

**1 Tafel** weiße Schokolade,  
geschmolzen

**2 Espressotassen** Espresso

Grand Manier

Kakaopulver, zum  
Bestäuben

**1 Tafel** dunkle Schokolade

#### Biskuit:

**110 g** Feiner Zucker

**4** Eier

**50 g** Butter, geschmolzen

**85 g** Mehl

**30 g** Kakaopulver

#### Füllung:

**500 g** Mascarpone

**70 g** Feiner Zucker

**2** Eidotter

**100 ml** Pineau

### Anweisungen

Zuerst das Biskuit zubereiten. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Den Zucker und die Eier rühren, bis eine feste Creme entsteht. Die geschmolzene Butter unterziehen, dann vorsichtig mit dem Mehl und dem Kakao mischen. Den Biskuitteig auf ein gefettetes

Blech gießen, verteilen und für zehn Minuten im vorgeheizten Ofen backen (je nachdem wie dünn er ausgerollt ist scheint er auch schon früher fertig zu sein. Aufpassen!). Dann aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Für die Füllung, den Zucker, die Eidotter über einem warmen Wasserbad aufschlagen bis eine dicke Crème entsteht, den Pineau (alternativ auch Vin Santo) zugeben und vom Feuer nehmen. Zuletzt den Mascarpone zugeben. Die Menge Pineau könnte etwas zu groß sein, also vorsichtig zugießen und darauf achten, dass es nicht zu flüssig wird.

Das Biskuit in eine flache Schüssel legen, den Kaffee und den Grand Manier darüber träufeln (hier nicht zu sparsam sein. Viel hilft viel!) und die geschmolzene weiße Schokolade darüber gießen. Die Mascarpone-Füllung dazugeben, glatt streichen und mit Kakaopulver bestäuben. Mit einem großen Messer Späne von der Schokolade vorsichtig zum Körper hin abhobeln und diese dekorativ auf dem Tiramisu verteilen.

Variation: Die Tiramisù könnte schokoladiger werden, wenn man die weiße Schokolade durch gute, dunkle ersetzt. Evtl. kann man auch einen größeren Teil des Mehls des Biskuitteiges durch Kakaopulver ersetzen.

## 6.9 Raffaello-Crème

### Zutaten

- 250 g** Sahnequark 20%
- 2 Becher** Sahne
- 200 g** Crème Fraiche
- 1 Becher** weißer Joghurt
- 3 EL** Kokosflocken
- 125 g** Vanille-Zucker
- 1 Dose** Ananas
- 30** Raffaello

### Anweisungen

Die Sahne steif schlagen. Vanille-Zucker, 20 zerdrückte Raffaello-Kugeln, Crème Fraiche, Joghurt, Quark und die Kokosflocken darunter ziehen. 1 Dose Ananas in kleine Stücke schneiden und unter die Crème geben. Mit den restlichen Raffaello verzieren und ca. 2 Std. vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen. Mir erscheint es allerdings opportun die zermanschten Raffaello erst kurz vor dem Servieren unterzuheben, damit sie noch knusprig bleiben, oder?

## 6.10 Panettone Pudding mit Schlempe

### Zutaten

- 575 ml** Vollmilch
- 575 ml** Sahne
- 1** Vanilleschote
- 4** Eier
- 170 g** feiner Zucker
- 1** Panettone
- 1** unbehandelte Orange
- etwas Hagelzucker

### Anweisungen

Erst Milch und Sahne in einem Topf zum Sieden bringen. Die Vanilleschote halbieren, auskratzen und alles zusammen in den Topf geben und etwas ziehen lassen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, bevor es weiter verarbeitet wird.

Die Eier mit dem feinen Zucker schlagen, bis sich eine dicke, weiße Crème ergibt. Die Vanilleschotenschale aus der Sahne nehmen und Eiermasse mit der Sahne vermengen.

Ofen auf 160°C vorheizen.

Den Panettone in Scheiben schneiden und je mit Butter bestreichen. Jede Scheibe in die Sahne-Eier-Masse tunken und gut einziehen lassen. Die Scheiben dann in eine gebutterte Form schichten. Verbleibende Sahne-Eier-Massen-Reste über die Panettone-scheiben in der Form gießen. Mit Hagelzucker bestreuen.

Die Form in eine mit Wasser gefüllte größere Form oder Schale stellen und etwa 40–45 Minuten im Ofen garen, bis sich eine Kruste gebildet hat, aber die Masse innen noch matschig, weich ist.

## 6.11 Sahne-Eiscreme

### Zutaten

- 2 Eigelb
- 250 ml Milch
- 150 ml Sahne
- 75 g Zucker
- 5 g Vanillinzucker

### Anweisungen

Eigelb, Zucker und Vanillinzucker miteinander schlagen bis die Masse weiß und cre-

mig ist. Dann unter Rühren die Milch zugeben. Separat die Sahne ziemlich steif schlagen und beides zusammenrühren. Dann in die Eismaschine geben.

Das Rezept lässt sich gut zu Straciatellaeis ummünzen, indem man nach der Hälfte der Zeit in der Eismaschine gehackte Schokoladenstückchen zur Masse gibt.

Malagaeis macht man entsprechend durch die Zugabe von etwa 100 g in Malaga-Wein eingelegten Rosinen nach ebenfalls der Hälfte der Zubereitungszeit.

## 6.12 Grüner-Tee Eis

### Zutaten

- 250 ml Sahne
- 250 ml Milch
- 80 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 8 g Matcha Tee

### Anweisungen

Das feine Teepulver und den Zucker gut vermischen. Dann alle Zutaten verrühren bis sich der Zucker gelöst hat. Alles in die Eismaschine geben. Falls es nicht ganz gefriert nochmal in der Tiefkühltruhe nachfrieren. Der Tee zieht noch nach, so dass sich das Eis noch im Geschmack verändert.

## 6.13 Apfelmus

### Zutaten

- 4 (Boskop-)Äpfel
- 1 EL Zucker
- 4 EL Apfelsaft
- 1 Zimtstange

In einem Topf den Zucker im Apfelsaft auflösen und im Topf so lange erhitzen, bis er karamellisiert. Mit dem restlichen Apfelsaft ablöschen und die grob gewürfelten Äpfel und die Zimtstange dazugeben. Mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze garen, bis die Äpfel zu Mus zerkoht sind.

### Anweisungen

Die Kerngehäuse entfernen und evtl. einen Teil der Schale entfernen.

# Kapitel 7

## Backwaren

### 7.1 Engadiner

#### Zutaten

- 375 g** Weizenmehl
- 1 Prise** Salz
- 175 g** Butter
- 125 g** Zucker
- 1 Pck.** Vanillezucker
- 2** Eier
- 125 g** Haselnusskerne
- 100 g** Sultaninen

#### Anweisungen

Für den Mürbeteig das Mehl mit dem Salz, dem kühlen Fett, dem Zucker, dem Vanillezucker und den Eiern mit den Knethaken oder der Küchenmaschine knapp eine Minute vermengen.

Die Haselnüsse grob hacken und mit den Sultaninen von Hand in den Teig kneten.

Aus dem Teig auf leicht bemehlter Arbeitsplatte 4–5 cm dicke Rollen formen und diese eingepackt 2–3 Stunden oder besser über Nacht kühlen.

Die Bleche befeuchten und mit Backpapier belegen oder einfetten und den Ofen vorheizen.

Die Teigrollen mit einem sehr scharfen Messer in 3–4 mm dicke Scheiben schneiden, auf die Bleche legen, etwas nachformen und dann im Ofen backen.

Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Ofentemperatur: 180°C

Einschubhöhe: Mitte

Backzeit: 15–18 Minuten

## 7.2 Wespennester

### Zutaten

- 500 g** Mandelstifte
- 400 g** feinsten Zucker
- 250 g** Schokolade (z.B. Schokoraspiel von Ulmer)
- 6** Eiweiß
- Salz

### Anweisungen

Mandelstifte mit der Hälfte des Zuckers in mindestens zwei Portionen anrösten. Das ganze bei relativ wenig Hitze zusammen in der Pfanne anrösten und ständig rühren, damit der schmelzende Zucker sich gut verteilt.

Wenn die Mandeln abgekühlt sind, Eiweiß mit einer Prise Salz zu steifem Schnee

schlagen. Den restlichen Zucker nach und nach zugeben. Die Schokolade grobhacken und mit den abgekühlten, gerösteten Mandelstiften mischen. Die Schoko-Mandel-Masse unter den Eischnee heben und einige Minuten in den Kühlschrank stellen.

Auf ein mit Backpapier ausgeschlagenes Backblech mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen setzen und sofort in den Backofen schieben

Ofentemperatur: 140°C

Einschubhöhe: Mitte

Backzeit: ca. 20 Minuten

In meinem aktuellen Backofen habe ich die Nester erst bei weiteren zwei Stunden bei 80°C fest bekommen.

## 7.3 Kokosecken

### Zutaten

- 175 g** Weizenmehl
- 250 g** Butter
- 200 g** Zucker
- 300 g** Zartbitter-Schokolade
- 200 g** Kokosraspel
- 5 g** Kakao
- 1 Pck.** Vanillezucker
- 1 Pck.** Vanillearoma
- Backpulver

**4** Eier

**4 EL** Kokoslikör  
Salz

### Anweisungen

Die Kokosraspeln leicht rösten. 100 g Schokolade fein raspeln. Alle Zutaten bis auf die verbleibenden 200 g Schokolade zu einem Teig verrühren.

Ein Backblech fetten oder gut mit Backpapier auslegen. Vor den Teig ein mehrmals geknicktes Stück Alufolie legen, falls eine Seite des Backbleches nicht rechtwinklig abgeschlossen ist. Den Teig gleichmäßig auf auf dem Blech verteilen.

Ofentemperatur: 170–200°C

Einschubhöhe: Mitte

Backzeit: 20–25 Minuten

Das Gebäck erkalten lassen. Zunächst in Quadrate (ca. 8cm x 8cm) schneiden, dann in Dreiecke halbieren.

Die restlichen 200 g Schokolade mit etwas Kokosfett zerschmelzen. Die Kokosecken hineintunken und den Guss fest werden lassen (die Erfahrung zeigt, dass man ein paar(!) Tafeln Schokolade in Reserve haben sollte. Je nach Konsistenz saugen die Kokosecken beim Tunken sehr viel Schokolade auf).

## 7.4 Kokosmakronen

### Zutaten

3 Eiweiß

1 **Prise** Salz

250 g Kokosraspel

250 g Zucker

1 **Pck.** Vanillinzucker

Backoblaten

### Anweisungen

Erst das Eiweiß steif schlagen, dann den Zucker und den Vanillinzucker nach und nach zugeben und weiterschlagen.

Dann die Kokosraspel vorsichtig unterheben.

Dann die Masse mit zwei Löffeln auf den Backoblaten anrichten und bei 175°C im vorgeheizten Backofen 15–20 Minuten backen.



Abbildung 7.1: Ein leckerer Rotweinkuchen mit einem knackigen Schokoladenüberzug und Schokostreuseln.

## 7.5 Elisabeths Muzen

### Zutaten

- 2 Eier
- 100 g Butter
- 1 Frisch-gepresste Zitrone
- 250 g Quark
- 300 g Mehl
- 100 g Mondamin
- 2 TL Backpulver
- 1 Pck. Vanillezucker
- ½ Tasse Milch

Biskin zum Backen

### Anweisungen

Eier, Zucker, Butter und Vanillezucker schaumig rühren.

Erst Quark und Zitrone, dann Mehl und Mondamin hinzufügen. Mit Milch zur richtigen Konsistenz bringen.

Teelöffelweise im Fett backen.

## 7.6 Pfälzer Rotweinkuchen

### Zutaten

- 250 g** Margarine oder Butter
- 250 g** Zucker
- 1 Pck.** Vanillezucker
- 4** Eier
- 250 g** Mehl
- 1 Pck.** Backpulver
- 125 ml** Dornfelder oder Spätburgunder Spätlese
- 1 TL** Kakao
- 1 TL** Zimt,
- 150 g** Schokoladenstreusel  
Butter (Napfkuchenform  
22 cm)

### Anweisungen

So wird's gemacht:

Weiche Butter, Zucker, Vanillezucker und die Eier cremig rühren. Mehl und Backpulver kurz unterrühren. Rotwein zugießen, verrühren und Zimt, Kakao und Schokoladenstreusel untermischen. Die Form gut mit Butter austreichen, den Teig einfallen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 175°C zwischen 60 und 70 Minuten backen, Stürzen, mit Puderzucker bestäuben oder mit Schoko- oder Rotweinguss überziehen und mit Mandelsplittern dekorieren.

Zum trinken empfehlen wir Ihnen einen Meckenheimer Spätburgunder Spätlese.

## 7.7 Schoko-Kirsch-Muffins

### Zutaten

- 175 g** Margarine
- 4** Eier
- 1 Pck.** Vanillezucker
- 1 TL** Backpulver
- 225 g** Mehl
- 75 g** Zucker
- 1 Glas** Sauerkirschen

### Anweisungen

Eier, Zucker und Vanillezucker miteinander verquirlen. Dann die Margarine unterrühren (kann zusammen ruhig 10 Minuten gerührt werden). Währenddessen Mehl, Backpulver miteinander gut vermischen und anschließend unter den Teig rühren.

Dabei alles nur so kurz wie möglich rühren!

Kirschen abtropfen lassen und unterheben. In Formen füllen und bei 200°C 20–30 Minuten backen.

## Variationen

1. **Schoko-Muffins:** Hierfür noch ca. 4 TL Mehl durch Kakaopulver ersetzen (durchsieben, damit es sich gut verteilt!), bevor es in den Teig gerührt wird. Wenn der Teig fertig ist noch Schokoladenstückchen unterheben und evtl. die Kirschen weglassen.
2. **Frucht-Muffins:** Für die Frucht-Muffins lässt man einfach die Glasur weg und ersetzt die Sauerkirchen durch anderes Obst (traditionell

bspw. Blaubeeren).

3. **Trippel-Schoko-Muffins:** Dieses Leckerli ist etwas aufwendiger. Auch hier einen Teil des Mehls durch Kakaopulver ersetzen (ca. ein guten Esslöffel) (Schoko 1!). Dann noch etwa 100 g zartbittere Schokolade schmelzen und in den Teig rühren (Schoko 2!!). Anschließend noch eine Tafel herbe Schokolade in kleine Stücke brechen und ebenfalls unter den Teig heben (Schoko 3!!!).

## 7.8 Käse-Kirsch-Torte

### Zutaten

- 130 g weiche Butter
- 4 Eigelb
- 5 Eiweiß
- 1 Prise Salz
- 125 g Mehl
- 225 g Zucker
- 3 EL Kirschwasser
- 350 g Schattenmorellen
- 6 Blatt weiße Gelatine
- 80 g Vanille-Puddingpulver
- 600 ml Milch
- 500 g Magerquark
- 1 TL abg. Zitronenschale
- 1 Pck. Vanillezucker

### Anweisungen

60 g Butter mit 3 Eigelb, Salz, Mehl, 60 g Zucker und evtl. 2–3 EL Wasser verkneten.

Teig in Folie gewickelt 30 Minuten kalt stellen.

Elektro-Ofen auf 200°C heizen. Springformboden fetten, mit Teig auslegen, mehrmals einstreichen. Bei 200°C ca. 12 Minuten backen. Abgekühlt mit Kirschwasser beträufeln.

Kirschen abtropfen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Puddingpulver mit 100 ml Milch verrühren. Übrige Milch mit 125 g Zucker aufkochen, Puddingpulver einrühren, aufkochen. Ausgedrückte Gelatine einrühren.

Den Quark ausdrücken (ergibt 400 g). Quark, übrige Butter und Zitronenschale mischen, unter den Pudding rühren. 5 Eiweiße steif schlagen. Vanillinzucker, übrigen Zucker einrieseln lassen. Eischnee unter die Quarkcreme ziehen.

Kirschen auf dem Teigboden verteilen.



Abbildung 7.2: Der Pflaumenkuchen, kurz bevor er in den Ofen kommt

Einen Springformring darum herum stellen.  
Creme einfüllen und über Nacht kalt stellen.

Den Backofengrill einschalten. 1 Eigelb mit  
Milch verrühren. Den Kuchen damit bepinseln  
und 1–2 Minuten übergrillen.

## 7.9 Annettes Pflaumenkuchen

### Zutaten

- 450 g** Mehl
- 1 Pck.** Hefe
- 2** Ei
- 70–100 g** Zucker
- 50 g** geschmolzene  
Margarine/Butter
- 200 ml** Milch
- 2,0–2,5 kg** Pflaumen/Zwetschgen

### Anweisungen

Milch und Butter erhitzen — aber nur lau-  
warm werden lassen!!! Dann alles zusam-  
men und gut schlagen bis der Teig Blä-  
sen schlägt. Bei 30°C im Backofen in ei-  
ner Schüssel gehen lassen (bis er oben ist).  
Dann auf dem Backblech ausrollen (Hände  
bemehlen, damit es nicht so klebt), Pflau-  
men drauf, nochmal nachgehen lassen und  
bei 20–25 Minuten bei 200°C backen.

## 7.10 Martinas Donauwelle

### Zutaten

#### Teig:

- 250 g** Butter
- 1 Pck.** Vanillezucker
- 250 g** Zucker
- 6** Eier
- 350 g** Mehl
- 1 Pck.** Backpulver
- 2 EL** Kakaopulver
- 2 Gläser** Sauerkirchen

#### Buttercreme:

- ½ l** Milch
- 100 g** Zucker
- 1 Pck.** Vanillepudding
- 15 g** Palmin
- 200 g** Butter

#### Guss:

- 1 Tafel** Vollmilchschokolade
- 1 Tafel** Halb-/Zartbitterschokolade
- 50 g** Palmin

### Anweisungen

250 g Butter oder Margarine und 1 Päckchen Vanillezucker schaumig rühren. Nach und nach 250 g Zucker und 6 Eier (Gewichtsklasse 2) dazugeben und cremig rühren.

350 g Mehl mit einem Paket Backpulver vermischen und unterrühren. Die Hälfte des Teigs mit zwei Esslöffeln Kakao verrühren.

Den hellen Teig auf ein gefettetes Backblech streichen, den dunklen Teig darübergeben und glattstreichen.

Sauerkirchen (2 Glas 430 g EW) gut abtropfen lassen und auf dem Teig verteilen. Einfach die Kirschen leicht auf den Teig legen, der geht im Ofen auf und umschließt sie völlig. Bei 175°C (Gas:2) auf mittlerer Einschubleiste 30 Minuten backen, herausnehmen und kalt werden lassen.

Inzwischen die Buttercreme zubereiten: Von einem halben Liter Milch 3 EL abnehmen, die restliche Milch mit 100 g Zucker zum Kochen bringen. 1 Paket Vanillepuddingpulver mit 3 EL von der Milch-Zucker-Mischung glattrühren, in den Topf geben und alles nochmals aufkochen lassen. Ins kalte Wasser stellen und kalt werden lassen.

15 g Plattenfett bei milder Hitze schmelzen, dann abkühlen lassen. Zusammen mit 200 g Butter schaumig rühren. Den kalten Pudding löffelweise unterrühren. Die Buttercreme auf den kalten Kuchen streichen und kühl stellen.

Für den Guss je eine Tafel Vollmilch- und Halbbitterschokolade mit 50 g Plattenfett im Wasserbad auflösen und unter Rühren wieder abkühlen lassen. Der Guss darf nicht mehr heiß, soll aber noch flüssig sein. Die Creme muss kalt sein, damit sich Creme und Guss nicht vermischen. Den Guss über die Buttercreme gießen und vorsichtig mit einer Palette glattstreichen.



Abbildung 7.3: Ein leckerer Erdbeerkuchen mit einem Obstboden mit Schokoladenüberzug als Basis.

## 7.11 Streuselkuchen

### Zutaten

#### Teig:

**500 g** Mehl

Hefe

**250 ml** Milch

**75 g** Zucker

**100 g** Butter

**1 Prise** Salz

**1** abg. Zitrone

### Streusel:

**200 g** Butter

**100 g** Zucker

**1 Prise** Salz

**½ TL** Zimt

**300 g** Mehl

### Anweisungen

Knethaken kalt.

Backofen 220°C 25 Minuten.



Abbildung 7.4: Die Eissplittertorte als Bennets Geburtstagstorte

## 7.12 Christas Obstböden

### Zutaten

- 250 g** Mehl
- 2** Eier
- 100 g** Zucker
- 150 g** Butter
- 100 g** Puderzucker
- 125 g** Kokosraspeln
- 200 g** Schokolade
- 1 Pck.** Backpulver
- Zitronenschale
- 1 Prise** Salz

### Anweisungen

Mehl, Backpulver, Zucker, Salz, zwei Eigelb, Butter und Zitronenschale miteinan-

der vermischen, bis ein fester Mürbeteig entsteht. Mindestens 1 Stunde kühl stellen.

Zwei Eiweiß schlagen und mit dem Puderzucker und den Kokosraspeln vermischen.

Teig halbieren und auf zwei Böden ausrollen. Jeweils mit dem Eischnee einen Rand formen.

Bei 200°C im vorgeheizten Backofen 15–20 Minuten backen.

Die Schokolade im warmen Wasserbad schmelzen und auf den Böden verteilen. Abkühlen lassen.

Fertig.

## 7.13 Elvis Eissplittertorte

### Zutaten

- 250 g** Zucker
- 1 Prise** Vanillezucker
- 1 Prise** Salz
- 4** Eiweiß
- 100 g** Mandelblättchen

### Anweisungen

Eiweiß sehr steif schlagen. Zucker, Vanillezucker und Salz zugeben und schlagen bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Anschließend Mandelblättchen unterheben.

Die Masse nicht bis ganz an den Rand geben, da die Masse etwas verläuft. Alle drei Böden im vorgeheizten Backofen bei 150°C (Umluft) ca. 1 Stunde backen

Die Torte lässt sich optisch und geschmacklich etwas aufpeppen, wenn man dem untersten Boden etwas Beeren zugibt.

### Zutaten

- 1 l** Sahne
- 1 Tafel** Herrensokolade
- 100 g** Mandelblättchen

### Anweisungen

Die Sahne mit Sahnesteif fest schlagen. Die Schokolade mit einem Küchenmesser in Splitter schaben. Die Mandelblättchen in der Pfanne mit etwas guter Butter braun rösten.

Die Torte in Springform schichten (Kuchendeckel schneiden) oder Kuchenrand zur Hilfe nehmen.

Zu unterst einen Baiserboden, dann Sahne, dann Schokolade und Nüsse.

Weiteren Baiserboden daraufsetzen, dann Sahne, dann Schokolade dann Nüsse.

Den letzten Baiserboden wieder daraufsetzen und mit restlicher Sahne bestreichen und restliche Schokolade bestreuen.

Ins Eisfach stellen. Vor dem Verzehr Torte etwa 1 Stunde vorher herausnehmen, dann lässt sie sich besser schneiden.

Nun viel Spaß und Guten Appetit!



Abbildung 7.5: Ein Stück lecker-süße Prinzregententorte

## 7.14 Prinzregententorte

### Zutaten

12 Eier  
 400 g Zucker  
 250 g Mehl

### Anweisungen

Backofen auf 200°C vorheizen.

Eier trennen.

Eigelbe mit etwas Zucker und einem EL Wasser zu einer Creme verrühren (dauert so 10 Minuten). Eiweiß steif schlagen und nach und nach den restlichen Zucker unterrühren. Eischnee, Eigelbcreme und Mehl vorsichtig untereinanderheben.

Aus diesem Teig nun 8 Böden backen.

Ich habe Backpapier in eine Springform gespannt, das Backpapier bemehlt und dann

dünn Teig darauf verteilt (etwa ein Achtel der Teigmasse). Den Boden 4–6 Minuten backen bis er hellgelb ist. Leicht abkühlen lassen und dann mit einem Spachtel vom Springformrand lösen, aus der Form nehmen und mit Backpapier auf ein Rost stürzen. Vorsichtig Backpapier abziehen (der Teig ist ziemlich klebrig, wegen des ganzen Zuckers?). Für jeden Boden neues Backpapier nehmen.

### Zutaten

400 ml Milch  
 1 Pck. Schokopuddingpulver  
 100 g Kuvertüre  
 15 g Plattenfett  
 300 g Butter



Abbildung 7.6: Die Rübliorte als Geburtstagkuchen.

## Anweisungen

Für die Füllung aus Milch und Puddingpulver eine Creme kochen. Evtl. etwas Puddingpulver durch Kakaopulver ersetzen, damit es noch schokoladiger wird. Kuvertüre raspeln und unter die noch heiße Creme rühren. Erkalten lassen.

15 g Plattenfett schmelzen, abkühlen lassen und zusammen mit 300 g Butter schaumig rühren. Die kalte Creme löffelweise unterrühren.

Die Creme dünn auf jeden Boden verstreichen und zusammensetzen. Auf dem untersten Boden macht sich noch eine dünne Schicht Marmelade (bspw. Orange) sehr

gut.

## Zutaten

- 150 ml** Sahne
- 175 g** Halbbitter-Schokolade
- 1 EL** feiner Zucker
- 75 g** weiche Butter

## Anweisungen

Für die Glasur die Sahne in einem kleinen Topf zum Sieden bringen. Vom Herd nehmen und die Schokolade, den Zucker und die Butter hinzugeben. Rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist. Die Glasur langsam auf den Kuchen geben und verteilen. Im Kühlschrank trocknen lassen.

## 7.15 Rübllitorte

### Zutaten

- 250 g** Möhren
- 1** unbehandelte Zitrone
- 6** Eigelb
- 6** Eiweiß
- 250 g** Zucker
- 300 g** gemahlene Mandel
- 75 g** Mehl
- 150 g** Aprikosenmarmelade
- 75 g** Mandelblättchen
- 200 g** Puderzucker
- 16** Marzipankarotten
- Salz

### Anweisungen

Die Eier trennen. Die halbe Schale der Zitrone abreiben. Die Zitronen pressen und den Saft auffangen. Die Karotten schälen und fein raspeln. Mit einem EL Zitronensaft vermengen.

Die Eiweiß steif schlagen und dabei die Hälfte einrieseln lassen. Die Eigelbe mit der

anderen Hälfte des Zuckers, einer Prise Salz und der Zitronenschale schaumig schlagen (bis das Eigelb weiß wirkt). Das Mehl, die gemahlene Mandeln, die Möhren, das geschlagene Eiweiß und das geschlagene Eigelb vorsichtig untereinanderheben.

Den Teig in eine gefettete und bemehlte Spring-Form (26 cm Durchmesser) geben und in einen auf 200° vorgeheizten Backofen geben. Etwa 50 Minuten backen. Danach erst einmal abkühlen lassen.

Die Mandelblättchen rösten. Eine Aprikotage zubereiten: Die Aprikosenmarmelade erhitzen und durch ein Sieb streichen. Den Kuchen mit der noch heißen Marmelade bestreichen und den Rand mit den Mandelblättchen verzieren.

Den Puderzucker mit dem restlichen Zitronensaft zu einem Zuckerguss verrühren. Die Oberseite des Kuchens damit verzieren. Mir war der Kuchen damit zu süß; evtl. weniger Zuckerguss machen, oder mit etwas anderem bedecken. Mit den Marzipankarotten verzieren.



Abbildung 7.7: Die Weinstraßentorte vor dem Anschneiden.

## 7.16 Tante Dorles leckere Weinstraßentorte

### Zutaten

#### Teig:

**250 g** Mehl

**100 g** Butter

**100 g** Zucker

**1** Ei

**1 TL** Backpulver

#### Füllung:

**0.5l** Weißwein

**0.5l** Apfelsaft

**200 g** Zucker

**1 Pck.** Vanillezucker

**2 Pck.** Vanillepudding

**1 kg** säuerliche Äpfel

#### Überzug:

**0.25l** Sahne

Eierlikör

zubereiten. Den Teig auswellen und die Springform damit auslegen. Einen Rand hochziehen. Die Äpfel fein schneiden und auf dem Mürbeteigboden geben.

Aus dem Wein, dem Apfelsaft, den 2 Pck. Vanillepudding und dem Zucker einen Pudding zubereiten. Diesen Pudding noch lauwarm über die Äpfel geben und etwa 1 Stunde bei 180–200° backen.

Die Apfeltorte unbedingt bis zum nächsten Tag in der Form auskühlen lassen.

Vor dem Servieren die Sahne schlagen auf die Apfeltorte streichen und mit dem Eierlikör überziehen.

Schöner sieht die Torte aus, wenn man von einem Becher geschlagener Sahne (evtl. mit etwas Eierlikör) Tupfen um den Rand gibt.

### Anweisungen

Eine Springform 28 cm Durchmesser fetten. Aus den Teigzutaten einen Mürbeteig

Kalt stellen!



Abbildung 7.8: Die Torte mit der schönen Zeichnung

## 7.17 Sommer-Erdbeer-Torte

### Zutaten

#### Teig:

- 100 g** Weizenmehl
- 2 TL** Dr. Oetker Original Backin
- 100 g** Zucker
- 1 Pck.** Dr. Oetker Vanillin-Zucker
- 1 Pr.** Salz
- 2** Eier (Größe M)
- 100 g** weiche Butter oder Margarine

#### Creme:

- 500 g** Erdbeeren
- 500 g** kalte Schlagsahne
- 1 Pck.** Dr. Oetker Tortencreme Käse-Sahne

**150 ml** warmes Wasser

**250 g** Joghurt

#### Guss:

- 1 Pck.** Dr. Oetker Tortenguss mit Erdbeer-Geschmack
- 3 EL** Zucker

**250 ml** Wasser

### Anweisungen

Den Boden der Springform fetten und mit Backpapier belegen. Den Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze: etwa 180°. Heißluft: etwa 160°C

Mehl und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen. Alles mit einem Mixer (Rührstäbe) kurz auf niedrigster Stufe verrühren, dann auf höchster Stufe 2 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in der Springform glatt streichen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Einschub unteres Drittel, Backzeit etwa 25 Min.

Boden aus der Form lösen, auf einen mit Backpapier belegten Kuchenrost stürzen und erkalten lassen.

Das Backpapier abziehen und den Boden auf eine Tortenplatte legen. Den Tortenring darumlegen. Die Erdbeeren waschen und putzen. Die Erdbeeren halbieren und einen Teil mit der Schnittfläche nach außen und der Spitze nach oben rundherum innen an den Tortenring stellen. Die übrigen Erdbeeren vierteln. Die Sahne steif schlagen. Die Tortencreme nach Packungsanleitung, aber nur mit 150 ml Wasser, 250 g Joghurt, 500 g Sahne und Dekorzucker (liegt der Tortencreme bei), zubereiten. Knapp die Häl-

te der Creme auf dem Boden verstreichen, dann die geviertelten Erdbeeren daraufgeben. Die übrige Creme darauf glatt streichen.

Den Tortenguss nach Packungsanleitung mit Zucker und Wasser zubereiten. Den heißen Guss vorsichtig auf die Creme gießen, durch Bewegen der Form verteilen, es entsteht dabei eine „Marmoroptik“. Die Torte mind. 3 Std. in den Kühlschrank stellen.

Den Tortenring lösen und entfernen.

## 7.18 Lütticher Waffeln

### Zutaten

- 1 kg** Mehl
- 1 Prise** Salz
- 3 Pck.** Vanillezucker
- 7** Eier
- 600 g** weiche Butter
- 4 Pck.** Trockenhefe
- 2 Tassen** lauwarmer Milch
- 650 g** Perlzucker
- 1 TL** Zucker

### Anweisungen

Die Trockenhefe in der Milch und dem Teelöffel Zucker auflösen und kurz ziehen lassen. Den Perlzucker beiseite stellen und die restlichen Zutaten gründlich vermengen und etwa eine halbe bis eine ganze Stunde gehen lassen.

Dann den Perlzucker unterrühren und die Waffeln im belgischen Waffeleisen zubereiten.



Abbildung 7.9: Ein Stück, von Bennet gebacken.

## 7.19 Herzwaffeln

### Zutaten

- 200 g Butter
- 175 g Zucker
- 6 Ei(er)
- 350 g Mehl
- 350 ml Milch
- 3 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Tüte Vanillezucker
- etwas Zitronensaft
- Puderzucker
- 1 Glas Sauerkirschen

200 ml Schlagsahne

### Anweisungen

Zuerst die trockenen Zutaten Mehl, Salz und Backpulver vermengen. Dann die Butter aufwärmen und die weiche Butter mit Zucker, Eiern und Vanillezucker kräftig aufschlagen. Jetzt das Mehl und die Milch einrühren. Der Teig darf nicht zu dünnflüssig werden, also mit der Milch je nach Eiern justieren. Mit ein paar Tropfen Zitronensaft den letzten Schliff geben.

## 7.20 Versunkener Apfelkuchen

### Zutaten

- 120 g Butter
- 120 g Zucker
- 2 EL Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Pck. Backpulver
- 3 Eier
- 200 g Mehl
- 4–5 Boskop Äpfel

### Anweisungen

Butter in der Mikrowelle o.ä. weichmachen. Zucker, Vanillezucker und Eier aufschlagen. Wenn die Eier gut fluffig sind, Butter und Mehl zugeben und alles kurz gut durchrühren. Eine 26 cm Springform buttern und mehlen. Teig hineingeben und glatt streichen. Die Äpfel schälen, entkernen, vierteln und mit einem Messer von aussen einritzen. Die Äpfelviertel tief in den Teig drücken. Den Kuchen bei 180°C ca. 40 Minuten (Umluft 160°C) backen.

## 7.21 Oma Ises Apfelkuchen

### Zutaten

- 350 g Mehl
- 1 Pck. Hefe
- 50 g Butter
- 125 ml Milch
- 1 Ei
- 40 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 8 Boscop Äpfel
- Zitronenschale

Zimt

100 g Mandelbättchen

### Anweisungen

Alle Zutaten auf Zimmerwärme temperieren. Hefeteig wie üblich zubereiten. Mit Äpfeln belegen und mit Zucker, Zimt und Mandelbättchen bestreuen.

Bei 190°C Umluft 30 bis 35 Minuten backen.



Abbildung 7.10: Ein Stück Brombeerkuchen mit Vanilleeis.

## 7.22 Brombeerkuchen

### Zutaten

- 300 g** Mehl
- 150 g** Zucker
- 1** Ei
- 150 g** kalte Butter
- Salz
- 1 Tasse** Zucker
- 2.5 TL** Tapioka/Sago
- 2 TL** Maizena
- 5 Tassen** Brombeeren

### Anweisungen

Die kalte Butter in würfeln und mit Mehl, Zucker, dem Ei und einer Prise Salz zu einem Teig vermengen. Kalt stellen.

Währenddessen eine 24 cm Form buttern und mit Mehl bestäuben.

Die Brombeeren mit dem Zucker, Tapioka/Sago und Maizena überhäufen und vermengen. Unter Rühren kurz aufköcheln und leicht abgekühlt schnell verarbeiten. Die Menge der Füllung an die Formgröße anpassen!

Einen Teil des Teigs ausrollen und die Form damit auskleiden. Aus dem Rest einen Deckel formen. Die Füllung in die ausgekleidete Form geben und das ganze für 50–60 Minuten bei 180°C in den Ofen bei Ober-/Unterhitze geben.

Den Kuchen mind. 2 Stunden (ein Rezept sagt 6) abkühlen lassen, damit die Füllung fest wird.

Am Besten mit Vanilleeis servieren.



Abbildung 7.11: Mmmh, lecker!

## 7.23 Kerstins nussfreie Nusskugeln

### Zutaten

**250 g** Speisestärke  
**75 g** Mehl  
**100 g** Puderzucker  
**1** Vanillezucker  
**30 g** Kakao  
**250 g** Butter  
Haselnusskerne

### Anweisungen

Alles vermischen, Kugeln formen, mit der Gabel breitdrücken und in der Mitte einen Haselnusskern platzieren (oder auch weglassen, damit sie "nussfrei" werden). Bei mittlerer Hitze backen, danach mit Puderzucker bestäuben.

Dauer ist immer so ein bisschen Gefühl (12–15 Minuten) — sie sollten nicht zu hart werden.

## 7.24 Daniels geheime Quarktorte

### Zutaten

#### Streusel:

**250 g** Mehl

**125 g** Zucker

**1** Eigelb

**125 g** Butter

**½ Pck.** Backpulver

**1 Pck.** Vanillezucker

#### Quarkcreme:

**125 g** Butter

**250 g** Zucker

**1 EL** Grieß

**5** Eigelb

**6** Eiweiß

**750 g** Quark

**1 Pck.** Vanillezucker

### Anweisungen

Die Streusel zubereiten.

Zucker, Eigelb, Butter und Grieß in eine Schüssel geben und gut mit dem Messerstab vermischen. Den Quark hinzufügen, nochmals gut durcharbeiten und den steifgeschlagenen Eischnee darunterheben. Die Hälfte der Streusel auf den Boden einer gut gefetteten Springform geben, darauf die Quarkcreme und, obenauf, gut verteilt die restlichen Streusel.

Backzeit ca. 60 Minuten bei 170°C Heißluft.

# Kapitel 8

## Getränke

### 8.1 Glühwein

#### Zutaten

- 2 Flaschen Rotwein
- 4EL Zucker
- 2 Orangen
- 2 Pck. Glühweingewürz
- ½ Zitrone
- 2 Beutel Früchtetee
- 1 Zimtstange

#### Anweisungen

Orangen schälen und in Scheiben schneiden. Die halbe Zitrone ebenfalls in Scheiben schneiden. Alles miteinander vermischen und erwärmen, aber nicht kochen lassen!

## 8.2 Marions Limoncello

### Zutaten

**6** Biozitronen  
**200 g** Zucker  
**350 ml** Wasser  
**1 Flasche** Wodka

### Anweisungen

6 Biozitronen für eine Stunde in kochendes Wasser legen, dann die Schale mit Sparschäler abmachen (es sollte nicht zu viel

Weißes dabei sein, sonst wird der Limoncello zu bitter).

Sirup herstellen, indem 350 ml Wasser und 200 g Zucker vermischt und 5 Minuten köcheln gelassen werden.

Eine Flasche Wodka, Sirup, Zitronenschalen und Wodka vermischen und das Ganze an einem dunklen Ort ziehen lassen (ca. 4 Wochen).

Schalen raus und fertig, am besten eiskalt genießen.

## 8.3 Maibowle

### Zutaten

**2 Bund** Waldmeister  
**100 ml** Grand Manier  
**50 g** Vanillezucker  
**1 l** Weißwein  
**1 l** Sekt

### Anweisungen

Alles bis auf den Sekt zusammen gießen und etwa zwei Stunden ziehen lassen (Ach-

tung: Wenn man es deutlich länger ziehen lässt, schmeckt es besser nach Waldmeister, verursacht aber Kopfschmerzen und/oder Übelkeit).

Mit Sekt aufgießen und fertig.

Anstelle von Vanillezucker kann man auch Zucker und Vanillinzucker nehmen. Der Grand Manier lässt sich auch durch Weinbrand ersetzen.

## 8.4 Margerita

### Zutaten

- Meersalz
- Eis
- 1½ Unze** Tequila (blanco, 100 Prozent Agave)
- 1 Unze** frischer Limettensaft
- ½ Unze** Cointreau

### Anweisungen

Das Salz auf einen flachen Teller geben (gut ist Meersalz mit Chili!). Den Glasrand mit einer Limette anfeuchten und in das Salz tunken. Dann Tequila, Cointreau und Limettensaft vermengen ins Glas geben und mit Eis auffüllen.

# Index

- Afrikanischer Erdnusstopf, 98
- Amerikanisch
  - Meatballspaghetti, 107
- Amerikanische Spare Ribs, 27
- Andi
  - Estragonpesto, 49
- Annette
  - Bananen-Schinken-Auflauf, 34
  - Pflaumenkuchen, 151
- Apfel
  - Versunkener Apfelkuchen, 163
- Apfelmus, 144
- Apfelweinkuchen, 159
- Asiatische Schweinenudeln, 85
- Asien
  - Hühnersuppe asiatisch, 64
  - Japanischer Nudelsalat, 135
  - Rinderbrühe asiatisch, 66
- Auflauf
  - Bananen-Schinken-Auflauf, 34
  - Hack-Kürbis-Auflauf, 36
  - Käse-Birnen-Auflauf, 58
  - Kürbis-Auflauf, 77
  - Makkaroni-Quark-Auflauf, 30
  - Markus-Kartoffeln, 31
  - Mexikanischer Bohnenaufwurf, 44
  - Spaghettiaufwurf, 24
  - Zwiebel-Wurst-Auflauf, 25
- Bananen-Schinken-Auflauf, 34
- Bananenreis, 23
- Beignets, 75
- Bennet
  - Bohnen-Backblech, 89
  - Hackbällchen, 89
- Bernadette
  - Bernadettes Pasta mit italienischem Speck und Mascarpone, 70
  - Lasagne à la Bernadette & Lars, 67
- Bernadettes Pasta mit italienischem Speck und Mascarpone, 70
- Big City Beef Sandwich, 122
- Biryani, 86
- Blackened Tuna Wraps, 91
- Blätterteig
  - Filet im Blätterteigmantel, 16
  - Lachs in Blätterteig, 15
- Bobotie, 83
- Bohnen
  - Bohnensalat, 132
  - Cassoulet, 45
  - Chili con Carne, 72
  - Mexikanischer Bohnenaufwurf, 44
  - Schnippelbohnen, 29
  - Schwarze Bohnen Quesadillas, 94
  - Weisse Bohnen und Spinat Quesadillas, 93
  - Wraps, 82
- Bohnen-Backblech, 89
- Bohnensalat, 132
- Braten
  - Krustenbraten, 29
  - Meindorfners Urlaubsbraten, 69
  - Rinderbraten in Jägersoße, 38
  - Sauerbraten, 26
  - Winterrollbraten mit Wurzelgemü-

se, 103  
Zwiebel-Rollbraten, 18  
Bratkartoffel Französischer Art, 71  
Brombeerkuchen, 164  
Butter Chicken, 99  
  
Canneloni mit Tomaten-Hackfleisch-Spinat Füllung, 13  
Carpaccio-Sandwich, 124  
Carsten und Daniela  
    Victoriabarsch mit Reibekuchen und Kresseschaum, 48  
Cassoulet, 45  
Chicken Biryani, 86  
Chicken McNuggets, 76  
Chicken Parmesan, 76  
Chicken Pesto Manifesto, 123  
Chili con Carne, 72  
Christa  
    Frikassee Sirikit, 23  
    Hähnchen im Römertopf, 41  
    Linsensuppe, 22  
    Makkaroni-Quark-Auflauf, 30  
    Obstböden, 154  
    Rotkohl, 56  
    Sauerbraten, 26  
    Spaghettiauflauf, 24  
    Zwiebel-Rollbraten, 18  
    Zwiebel-Wurst-Auflauf, 25  
Cidre  
    Halbgefrorenes von Schokolade mit Cidre-Sabayon, 138  
    Kalbskoteletts à la vallée d'Auge, 54  
Conny  
    Wraps, 82  
Croute au fromage, 47  
Crème Brûlée, 140  
Cumberland-Sauce, 114  
Currysauce, 113  
Cœur fondant au chocolat, 140  
Dampfnudeln, 31

Daniel  
    Bananen-Schinken-Auflauf, 34  
    Quarktorte, 166  
Dicke Koteletts, 74  
Donauwelle, 152  
  
Eiersalat, 130  
Eis  
    Halbgefrorenes von Schokolade mit Cidre-Sabayon, 138  
Eissplittertorte, 155  
Elisabeth  
    Cumberland-Sauce, 114  
    Muzen, 148  
Elvi  
    Eissplittertorte, 155  
    Hähnchenbrüste in Balsamicoessig-Sahne-Sauce, 32  
    Mixed-Pickles-Sauce, 112  
Enchiladas, 78  
Endiviensalat mit Kartoffeldressing, 134  
Engadiner, 145  
Erbsensuppe, 10, 33, 102  
Erdbeerkuchen, 160  
Erdnusstopf, 98  
Eshanes Bobotie, 83  
Estragonpesto, 49  
Eva  
    Schachschuka, 105  
  
Falafel, 104  
Falscher Hase, 95  
Farfalle mit Pancetta und Wirsing, 40  
Filet im Blätterteigmantel, 16  
Fisch  
    Blackened Tuna Wraps, 91  
    Lachs in Blätterteig, 15  
    Lasagne mit Meeresfrüchten, 12  
    Spinat-Lachs-Lasagne, 19  
    Thunfisch mit Ingwer und Schnittlauch, 11  
    Victoriabarsch mit Reibekuchen und Kresseschaum, 48

- Fondue
  - Cumberland-Sauce, 114
  - Currysauce, 113
  - Käse-Fondue, 42
  - Mixed-Pickles-Sauce, 112
  - Preiselbeer-Senf-Sauce, 113
  - Sauce Bernaise, 113
- Frankreich
  - Bratkartoffel Französischer Art, 71
  - Cassoulet, 45
  - Crème Brûlée, 140
  - Cœur fondant au chocolat, 140
  - Galette, 63
  - Halbgefrorenes von Schokolade mit Cidre-Sabayon, 138
  - Kalbskoteletts à la valée d’Auge, 54
  - Mayonnaise, 115
  - Mousse au Chocolat, 139
  - Quiche Lorraine, 50
- Françoise
  - Mayonnaise, 115
- Frikadellen, 43
- Frikassee Sirikit, 23
- Fränkischer Wurstsalat, 128
- Galette, 63
- Geflügel
  - Afrikanischer Erdnusstopf, 98
  - Butter Chicken, 99
  - Chicken Biryani, 86
  - Chicken Parmesan, 76
  - Chicken Pesto Manifesto, 123
  - Enchiladas, 78
  - Frikassee Sirikit, 23
  - Hähnchen im Römertopf, 41
  - Hähnchen süß-sauer, 61
  - Hähnchenbrüste in Balsamicoessig-Sahne-Sauce, 32
  - Hähnchencurry, 55
  - Hühnersuppe asiatisch, 64
  - Pfirsichcurry, 90
- Polenta mit Huhn, 88
- Quesadillas, klassisch, 92
- Swiss Chalet Club Sandwich, 121
- Gelbe Erbsensuppe, 33, 102
- Glühwein, 167
- Grillbeize Spezial, 110
- Grüner-Tee Eis, 143
- Gulasch
  - Rindergulasch, 14
  - Würschtelgulasch, 35
- Hack-Kürbis-Auflauf, 36
- Hackbällchen, 89
- Halbgefrorenes von Schokolade mit Cidre-Sabayon, 138
- Hamburger, 83
- Hammel
  - Tunesischer Kuskus, 19
- Hannes
  - Fränkischer Wurstsalat, 128
  - Süße Maulhappen, 136
- Honig-Senf-Sauce, 116
- Hähnchen im Römertopf, 41
- Hähnchen süß-sauer, 61
- Hähnchenbrüste in Balsamicoessig-Sahne-Sauce, 32
- Hähnchencurry, 55
- Hühnersuppe asiatisch, 64
- Indien
  - Butter Chicken, 99
  - Chicken Biryani, 86
  - Frikassee Sirikit, 23
  - Hähnchencurry, 55
  - Pfirsichcurry, 90
- Isabell
  - Kürbis Auflauf, 77
- Israel
  - Schachschuka, 105
- Italien
  - Pesto, 98
  - Risi e Bisi, 97
  - Spaghetti arrabiata, 62

- Spaghetti con aglio, olio e peperoncino, 52
- Spaghetti puttanesca, 46
- Japanischer Nudelsalat, 135
- Joern
  - Smokey Barrel, 119
- Jörn
  - Big City Beef Sandwich, 122
  - Carpaccio-Sandwich, 124
  - Chicken Pesto Manifesto, 123
  - Chili con Carne, 72
  - Dicke Koteletts, 74
  - Hamburger, 83
  - Hühnersuppe asiatisch, 64
  - Linsensuppe, 84
  - Pfirsichcurry, 90
  - Quiche Lorraine, 50
  - Steakhouse Grinder, 123
  - Swiss Chalet Club Sandwich, 121
- Jürgen
  - Grillbeize Spezial, 110
  - Lasagne mit Meeresfrüchten, 12
- Kalb
  - Kalbskoteletts à la valée d’Auge, 54
  - Kalbsröllchen mit Pilzen, 39
  - Kalbskoteletts à la valée d’Auge, 54
  - Kalbsröllchen mit Pilzen, 39
- Karim
  - Tunesischer Kuskus, 19
- Kartoffel
  - Bratkartoffel Französischer Art, 71
  - Kartoffel-Lauch-Crème, 9
  - Kartoffeldressing, 134
- Kartoffeln
  - Kartoffel-Lauch-Crème, 9
  - Kartoffelsalat, 129
  - Markus-Kartoffeln, 31
  - Pommes frites, 75
  - Reibekuchen, 81
  - Schwäbischer Kartoffelsalat, 129
  - Victoriabarsch mit Reibekuchen und Kresseschaum, 48
  - Zwiebel-Wurst-Auflauf, 25
- Kartoffelpuffer, 81
- Kartoffelsalat, 129
- Katjas Nudelsalat mit Pesto, 134
- Kerstin
  - Nusskugeln ohne Nüsse, 165
  - Zupfbrot, 125
- Knödel mit Pfifferlingen, 100
- Kokosecken, 146
- Kokosmakronen, 147
- Koteletts, 74
- Krustenbraten, 29
- Kräuterquark, 111
- Kubanisches Sandwich, 126
- Kuchen
  - Apfelweinkuchen, 159
  - Brombeerkuchen, 164
  - Donauwelle, 152
  - Eissplittertorte, 155
  - Erdbeerkuchen, 160
  - Käse-Kirsch-Torte, 150
  - Obstböden, 154
  - Oma Ises Apfelkuchen, 163
  - Pflaumenkuchen, 151
  - Raspberry Pie, 164
  - Rotweinkuchen, 149
  - Sommer-Erdbeer-Torte, 160
  - Streuselkuchen, 153
  - Versunkener Apfelkuchen, 163
  - Weinstraßentorte, 159
- Käse
  - Croute au fromage, 47
  - Käse-Birnen-Auflauf, 58
  - Käse-Fondue, 42
  - Käse-Lauch-Suppe, 41
  - Käse-Birnen-Auflauf, 58
  - Käse-Fondue, 42
  - Käse-Kirsch-Torte, 150
  - Käse-Lauch-Suppe, 41
  - Käsekuchen, 166

- Kürbis
  - Hack-Kürbis-Auflauf, 36
  - Isabells Kürbis Auflauf, 77
  - Ungermanns Kürbis Auflauf, 77
- Kürbis-Auflauf, 77
- Lachs in Blätterteig, 15
- Lamm
  - Tunesischer Kuskus, 19
- Lasagne mit Meeresfrüchten, 12
- Lasagne à la Bernadette & Lars, 67
- Limoncello, 168
- Linsenbolognese, 106
- Linsencurry, 105
- Linsensuppe, Christa, 22
- Linsensuppe, Jörn, 84
- Luise
  - Russischer Hackfleischtopf, 79
  - Würschtelgulasch, 35
- Maibowle, 168
- Mais-Bohnen-Salat, 133
- Makkaroni-Quark-Auflauf, 30
- Manfred
  - Amerikanische Spare Ribs, 27
  - Erbsensuppe, 10
  - Krustenbraten, 29
  - Meindorfners Urlaubsbraten, 69
  - Paella, 107
- Manuela
  - Tortellinisalat, 132
- Marcus
  - Mousse au Chocolat, 139
- Margherita, 169
- Marion
  - Cœur fondant au chocolat, 140
  - Halbgefrorenes von Schokolade mit Cidre-Sabayon, 138
  - Limoncello, 168
  - Quarktorte, 166
- Markus-Kartoffeln, 31
- Martina
  - Donauwelle, 152
- Falscher Hase, 95
- Frikadellen, 43
- Spinat-Lachs-Lasagne, 19
- Martinas grüner Salat, 135
- Mayonnaise, 115
- Meatballspaghetti, 107
- Meindorfners Urlaubsbraten, 69
- Memphis-Barbecue-Sauce, 117
- Mexikanischer Bohnenaufauf, 44
- Mexiko
  - Blackened Tuna Wraps, 91
  - Enchiladas, 78
  - Mexikanischer Bohnenaufauf, 44
  - Quesadillas, klassisch, 92
  - Schwarze Bohnen Quesadillas, 94
  - Weisse Bohnen und Spinat Quesadillas, 93
  - Wraps, 82
- Mixed-Pickles-Sauce, 112
- Monika
  - Tiramisù, 137
- Mousse au Chocolat, 139
- Muffins
  - Blaubeer-Muffins, 149
  - Frucht-Muffins, 149
  - Schoko-Kirsch-Muffins, 149
  - Schoko-Muffins, 149
  - Trippel-Schoko-Muffins, 149
- Muzen, 148
- Nudeln
  - Asiatische Schweinenudeln, 85
  - Bananen-Schinken-Auflauf, 34
  - Bernadettes Pasta mit italienischem Speck und Mascarpone, 70
  - Canneloni mit Tomaten-Hackfleisch-Spinat Füllung, 13
  - Dampfnudeln, 31
  - Estragonpesto, 49
  - Farfalle mit Pancetta und Wirsing, 40
  - Japanischer Nudelsalat, 135

- Katjas Nudelsalat mit Pesto, 134
- Lasagne mit Meeresfrüchten, 12
- Lasagne à la Bernadette & Lars, 67
- Makkaroni-Quark-Auflauf, 30
- Meatballspaghetti, 107
- mit Mascarpone und Spinat, 80
- Pasta mit Hackfleisch Sauce, 60
- Penne Bauernart, 53
- Pesto, 98
- Peter und Gabis Nudeln mit Spinat-  
Käse-Soße, 68
- Rigatoni mit Wurst und Parmesan,  
37
- Russischer Hackfleischtopf, 79
- Semmelbröselnudeln, 101
- Spaghetti arrabiata, 62
- Spaghetti con aglio, olio e peperon-  
cino, 52
- Spaghetti mit Tomatensoße, 59
- Spaghetti puttanesca, 46
- Spaghettiauflauf, 24
- Spinat-Lachs-Lasagne, 19
- Tagliatelle mit Schinken und Sal-  
bei, 52
- Nudeln mit Mascarpone und Spinat, 80
- Nudelsalat, 131
- Nusskugeln ohne Nüsse, 165
- Nusskugeln, nussfrei, 165
  
- Obstböden, 154
- Oma
  - Bohnensalat, 132
  - Dampfnudeln, 31
  - Kartoffelsalat, 129
  - Schnippelbohnen, 29
  - Weinschaumsoße, 32
- Oma Ise
  - Apfelkuchen, 163
  
- Paella, 107
- Pancakes, 50
- Panettone Pudding mit Schlempe, 142
- Pasta mit Hackfleisch Sauce, 60
  
- Penne Bauernart, 53
- Pesto, 98
- Peter und Gabis Nudeln mit Spinat-  
Käse-Soße, 68
- Pfalz
  - Dampfnudeln, 31
  - Rotweinkuchen, 149
  - Weinschaumsoße, 32
- Pfannkuchen, 74
- Pfirsischcurry, 90
- Pflaumenkuchen, 151
- Pilze
  - Knödel mit Pfifferlingen, 100
- Plätzchen
  - Engadiner, 145
  - Kokosecken, 146
  - Kokosmakronen, 147
  - Muzen, 148
  - Wespennester, 146
- Polenta
  - Polenta mit Huhn, 88
- Polenta mit Huhn, 88
- Pommes frites, 75
- Preiselbeer-Senf-Sauce, 113
- Prinzregententorte, 156
- Pulled Pork, 116
  - Honig-Senf-Sauce, 116
  - Memphis-Barbecue-Sauce, 117
  - Pulled Pork, 116
  
- Quark mit Mandarinchen, 137
- Quarktorte, 166
- Quesadillas, klassisch, 92
- Quiche Lorraine, 50
  
- Raffaello-Crème, 142
- Reibekuchen, 81
- Reis
  - Biryani, 86
  - Pfirsischcurry, 90
  - Risi e Bisi, 97
- Reitersuppe, 25
- Rigatoni mit Wurst und Parmesan, 37

## Rind

- Big City Beef Sandwich, 122
- Bobotie, 83
- Bohne-Backblech, 89
- Carpaccio-Sandwich, 124
- Chili con Carne, 72
- Falscher Hase, 95
- Frikadellen, 43
- Hack-Kürbis-Auflauf, 36
- Hamburger, 83
- Käse-Lauch-Suppe, 41
- Reitersuppe, 25
- Rinderbraten in Jägersoße, 38
- Rinderbrühe asiatisch, 66
- Rindergulasch, 14
- Rouladen, 72
- Russischer Hackfleischtopf, 79
- Sauerbraten, 26
- Spaghettiauflauf, 24
- Steakhouse Grinder, 123
- Rinderbraten in Jägersoße, 38
- Rinderbrühe asiatisch, 66
- Rindergulasch, 14
- Rinderrouladen, 72
- Rindfleisch
  - Roastbeef, 119
- Risi e Bisi, 97
- Roastbeef, 119
- Rotes Linsencurry, 105
- Rotkohl, 56
- Rotweinkuchen, 149
- Russischer Hackfleischtopf, 79
- Rüblitorte, 158
- Sahne-Eiscreme, 143
- Salat
  - Bohnensalat, 132
  - Eiersalat, 130
  - Endiviensalat mit Kartoffeldressing, 134
  - Fränkischer Wurstsalat, 128
  - Japanischer Nudelsalat, 135

## Kartoffelsalat, 129

- Katjas Nudelsalat mit Pesto, 134
- Mais-Bohnen-Salat, 133
- Martinas grüner Salat, 135
- Nudelsalat, 131
- Schichtsalat, 133
- Schwäbischer Kartoffelsalat, 129
- Tortellinisalat, 132

## Sauce

- Cumberland-Sauce, 114
- Currysauce, 113
- Honig-Senf-Sauce, 116
- Kräuterquark, 111
- Mayonnaise, 115
- Memphis-Barbecue-Sauce, 117
- Mixed-Pickles-Sauce, 112
- Preiselbeer-Senf-Sauce, 113
- Sauce Bernaise, 113
- Sauce Hollandaise, 111
- Smokey Barrel, 119
- Sauce Bernaise, 113
- Sauce Hollandaise, 111
- Sauerbraten, 26
- Schachschuka, 105
- Schichtsalat, 133
- Schnippelbohnen, 29
- Schoko-Kirsch-Muffins, 149
- Schokoladentiramisù, 141
- Schwarze Bohnen Quesadillas, 94
- Schwein

- Amerikanische Spare Ribs, 27
- Asiatische Schweinenudeln, 85
- Bohnen-Backblech, 89
- Cassoulet, 45
- Dicke Koteletts, 74
- Falscher Hase, 95
- Filet im Blätterteigmantel, 16
- Frikadellen, 43
- Fränkischer Wurstsalat, 126
- Hack-Kürbis-Auflauf, 36
- Krustenbraten, 29
- Käse-Lauch-Suppe, 41

Meindorfners Urlaubsbraten, 69  
Penne Bauernart, 53  
Pulled Pork, 116  
Reitersuppe, 25  
Rigatoni mit Wurst und Parmesan, 37  
Spare Ribs, 117  
Winterrollbraten mit Wurzelgemüse, 103  
Zwiebel-Rollbraten, 18

Schweiz  
Croute au fromage, 47  
Schwäbischer Kartoffelsalat, 129  
Semmelbröselnudeln, 101  
Semmelknödel, 70  
Smokey Barrel, 119  
Spaghetti arrabiata, 62  
Spaghetti con aglio, olio e peperoncino, 52  
Spaghetti mit Tomatensoße, 59  
Spaghetti puttanesca, 46  
Spaghettiaufauf, 24

Spanisch  
Paella, 107

Spare Ribs, 117

Spinat  
Nudeln mit Mascarpone und Spinat, 80

Spinat-Lachs-Lasagne, 19  
Spinatnocken, 57  
Steakhouse Grinder, 123  
Streuselkuchen, 153

Suppe  
Erbsensuppe, 10, 33, 102  
Gelbe Erbsensuppe, 33, 102  
Hühnersuppe asiatisch, 64  
Kartoffel-Lauch-Crème, 9  
Käse-Lauch-Suppe, 41  
Linsensuppe, Christa, 22  
Linsensuppe, Jörn, 84  
Reitersuppe, 25  
Rinderbrühe asiatisch, 66

Swiss Chalet Club Sandwich, 121  
Süße Maulhappen, 136

Tagliatelle mit Schinken und Salbei, 52  
Thunfisch mit Ingwer und Schnittlauch, 11

Tiramisù, 137  
Tortellinisalat, 132  
Tunesischer Kuskus, 19

Vegetarisch  
Afrikanischer Erdnusstopf, 98  
Beignets, 75  
Bohnensalat, 132  
Bratkartoffel Französischer Art, 71  
Crème Brûlée, 140  
Currysauce, 113  
Cœur fondant au chocolat, 140  
Dampfnudeln, 31  
Eiersalat, 130  
Estragonpesto, 49  
Falafel, 104  
Halbgefrorenes von Schokolade mit Cidre-Sabayon, 138  
Kartoffel-Lauch-Crème, 9  
Kartoffelsalat, 129  
Knödel mit Pfifferlingen, 100  
Kräuterquark, 111  
Käse-Birnen-Aufauf, 58  
Käse-Fondue, 42  
Linsenbolognese, 106  
Markus-Kartoffeln, 31  
Mixed-Pickles-Sauce, 112  
Mousse au Choclat, 139  
Nudeln mit Mascarpone und Spinat, 80  
Pancakes, 50  
Pesto, 98  
Peter und Gabis Nudeln mit Spinat-Käse-Soße, 68  
Pfannkuchen, 74  
Pommes frites, 75  
Preiselbeer-Senf-Sauce, 113

Quark mit Mandarinen, 137  
 Quesadillas, klassisch, 92  
 Raffaello-Crème, 142  
 Reibekuchen, 81  
 Rotes Linsencurry, 105  
 Schachschuka, 105  
 Schokoladentiramisù, 141  
 Schwarze Bohnen Quesadillas, 94  
 Schwäbischer Kartoffelsalat, 129  
 Semmelbröselnudeln, 101  
 Semmelknödel, 70  
 Spaghetti con aglio, olio e peperoncino, 52  
 Spaghetti mit Tomatensoße, 59  
 Spinatnocken, 57  
 Tiramisù, 137  
 Tortellinisalat, 132  
 Weinschaumsoße, 32  
 Weiße Bohnen und Spinat Quesadillas, 93  
 Wraps, 82  
 Zupfbrot, 125  
 Vegetarisches Tofuhack, 109  
 Vera  
     Käse-Birnen-Auflauf, 58  
 Victoriabarsch mit Reibekuchen und Kresseschaum, 48  
 Vroni  
     Käse-Lauch-Suppe, 41  
 Waffeln  
     Herzwaffeln, 162  
     Lütticher Waffeln, 161  
 Weinschaumsoße, 32  
 Weinstraßentorte, 159  
 Weiße Bohnen und Spinat Quesadillas, 93  
 Wespennester, 146  
 Winterrollbraten mit Wurzelgemüse, 103  
 Wraps, 82  
 Würschtelgulasch, 35  
 Zitronen  
     Limoncello, 168  
     Zupfbrot, 125  
     Zwiebel-Rollbraten, 18  
     Zwiebel-Wurst-Auflauf, 25  
     Zwiebelkuchen, 108  
     Zwiebeln, eingelegte, 127