Die Termine 2022

Rezeptsammlung

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

mal gutbürgerlich und deftig, mal leicht und ein wenig exotisch oder verführerisch cremig und süß – Hauptsache selbst gekocht, denn das schmeckt einfach besser. Ganz gleich, ob Sie mit oder für Familie oder Freunde kochen, mit dem richtigen, leicht verständlichen Rezept geht alles schnell von der Hand und Sie können anschließend entspannt gemeinsam genießen. In dieser Sammlung haben wir für Sie die Rezepte aus unserem beliebten Familienkalender „Die Termine 2022" zusammengestellt. Selbstverständlich wurden alle Rezepte mit Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Damit keine Fragen offen bleiben, hier noch ein paar hilfreiche Informationen zu den Rezepten: Die Zeitangaben sind Mittelwerte, Zeiten zum Kühlen, Backen, Marinieren usw. sind nicht darin enthalten. Je nach Arbeitsweise, Material- und Maschinenverwendung verkürzen oder verlängern sich die Zubereitungszeiten. Besonders schnell und reibungslos geht's, wenn Sie vor Kochbeginn alle Zutaten bereitstellen oder schon vorbereitete Lebensmittel verwenden (z. B. Tiefkühlprodukte, Fisch ohne Gräten, filetiert). Und damit zum Kochen auch keine Zutat fehlt, nutzen Sie die praktische Einkaufsliste: Einfach Rezept ausdrucken, alle bereits vorhandenen Zutaten abhaken und die noch fehlenden Dinge anhand der Liste einkaufen.

Wenn nicht anders angegeben, wird bei der Zubereitung von geputztem Obst und Gemüse ausgegangen. Die Zutaten sind nach Arbeitsschritten aufgeführt und daher teilweise mehrfach genannt. Beilagenempfehlungen sind nicht in den Zutaten enthalten. Die Nährwertangaben beziehen sich auf eine Portion bzw. ein Stück, bei Marmelade auf ein Glas. Folgende Abkürzungen werden verwendet: TK (Tiefkühl), EL (Esslöffel), TL (Teelöffel), P. (Päckchen/Packung), Bd. (Bund), Msp. (Messerspitze), E (Elektro-Backofen mit Ober- und Unterhitze), G (Gas-Backofen), U (Umluft-Backofen). Die Einstellungsempfehlungen für Gasbacköfen in den Backrezepten beziehen sich auf Öfen mit der Skalierung 1–8. Bei abweichenden Einteilungen der Schaltelemente beachten Sie bitte die Angaben in der Gebrauchsanweisung Ihres Herdes.

Und noch ein Hinweis für optimale Ergebnisse im Backofen: Grundsätzlich reicht für empfindliche Speisen, kleine Mengen und gutes Kochgeschirr eine niedrigere Einstellung des Ofens als in den Rezepten angegeben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit!

Ihre trurnit Zeit & Bild Kalender-Redaktion

Inhaltsverzeichnis

Aufläufe, Gratins, Tartes
Spargeltöpfchen 18
Ziegenkäse-Tartelettes mit Feigen 39

Beilagen, kleine Gerichte
Glücks-Eierrollen 27
Pfälzer Zwiebelbrot 43

Fisch, Meeresfrüchte
Garnelen-Ananas-Spieße 31
Kabeljau mit Rübenstampf 1
Knuspriger Kabeljau mit Reisnudelsalat 15
Lachs mit Dill-Kartoffel-Kruste 36
Ofenspargel mit Lachs 22
Wolfsbarsch mit Kirschtomaten 47

Fleischgerichte
Bœuf bourguignon 38
Hähnchenspieße 34
Hühnergeschnetzeltes „Szechuan-Art" 7
Kalbsrollen 9
Marinierter Schweinebraten 48
Rindercarpaccio mit Spargel 14
Sauerkraut à la Boris 42
Schnitzel mit Gemüsekruste 26
Wiener Schnitzel 19

Getränke
Ipanema 33
Rhabarber-Limonade 20
Vanillewasser mit Waldbeeren 24

Salate
Bohnensalat mit Matjes 6
Brokkolisalat mit Feta 23
Buddha-Bowl 25
Bunte Vitamin-Bowl 40
Deftiger Rosenkohlsalat 3
Radieschen-Zucchini-Salat 30
Spargelsalat mit Jakobsmuscheln 17

Soßen, Dips
Rosinen-Chutney 49

Suppen, Suppeneinlagen, Eintöpfe
Curry-Kartoffel-Suppe 2
Erdbeersuppe mit Basilikum-Mousse 21
Kartoffelcremesuppe mit Kräuterkrabben 44
Maiscremesuppe 35
Melonensuppe „Französische Art" 29
Porree-Creme mit Lachs 10

Süßspeisen, Desserts, Konfitüren
Crema catalana 16
Giovanninos Tiramisu 11
Halbgefrorenes mit Marsala-Zabaione 41
Pêche Melba 32
Schoko-Orangen-Bowl 8
Zwetschgenknödel 45

Torten, Kuchen, Gebäck
Brandteigkrapfen 5
Goldtröpfchenkuchen mit Himbeeren 28
Himmlische Torte 37
Kirmestorte 13
Pflaumenküsse 46
Räderkuchen 4
Schokoladen-Cognac-Torte 12

Kabeljau mit Rübenstampf

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Gar- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	321 kcal (1.343 kJ), 10 g F, 21 g KH, 31 g EW

✔ Zutaten

- 600 g Steckrüben
- 250 g Pastinaken

- 1 l Wasser
- 1 EL Salz
- 600 g Kabeljaufilet
- 1 TL Zitronensaft

- 3 TL Rapsöl

- 1 TL Salz

- 250 g Tomaten
- 80 g Oliven, ohne Stein
- 4 Frühlingszwiebeln

- 1 Zweig Rosmarin
- ½ Bd. Petersilie
- 2 Zweige Thymian

- Salz, Pfeffer
- 150 ml warme Milch
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss

Arbeitsschritte

Steckrüben und Pastinaken schälen und in kleine Würfel schneiden.

In kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen.

Fisch in 4 Portionen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Auflaufform mit Öl einfetten.

Fischfilets hineinlegen, mit Salz bestreuen.

Tomaten in kleine Würfel schneiden. Oliven hacken. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Kräuter fein hacken. Kräuter mit Tomaten, Oliven und Frühlingszwiebeln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Fisch verteilen. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 15 bis 20 Minuten.

Gemüse herausnehmen, Milch und Olivenöl zugeben und alles grob stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Stampf zum Fisch reichen.

Curry-Kartoffel-Suppe

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	279 kcal (1.166 kJ), 16 g F, 28 g KH, 6 g EW

✔ Zutaten

- 500 g Kartoffeln, mehligkochend
- 25 g Butter
- Salz
- ½ bis 1 EL Curry

- 600 ml Gemüsebrühe (aus Paste)
- 1 Möhre
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwerwurzel, walnussgroß

- 25 g Butter

- 30 g Rosinen

- 30 g Mandelblättchen

- Salz, Pfeffer

- 2 EL Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

Arbeitsschritte

Kartoffeln in feine Würfel schneiden.

Butter erhitzen, Kartoffeln darin andünsten. Mit Salz würzen, mit Curry bestäuben, den Curry unterrühren und kurz mitdünsten.

Unter Rühren die Brühe zugeben, ankochen und 15 Minuten fortkochen.

Möhre in sehr feine Würfel schneiden, Knoblauchzehe pressen und Ingwer sehr fein hacken.

Butter erhitzen, Möhre, Knoblauch und Ingwer darin dünsten.

Rosinen dazugeben.

Mandelblättchen ohne Fett goldbraun rösten.

Suppe fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe auf vorgewärmte Teller verteilen. Mit der Rosinen-Möhren-Mischung, den Mandeln und dem Schnittlauch garnieren und sofort servieren.

Deftiger Rosenkohlsalat

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Ziehzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	473 kcal (1.978 kJ), 40 g F, 8 g KH, 17 g EW

✔ Zutaten

- 2 EL Wasser
- Salz

- 750 g Rosenkohl

- 3 EL Kräuteressig
- 4 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Kümmel, gemahlen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

- 100 g durchwachsener Speck

- 100 g Appenzeller Käse

- 1 Bd. Schnittlauch

Arbeitsschritte

Wasser mit Salz ankochen.

Rosenkohl zugeben und 7 Minuten fortkochen. Abtropfen lassen. Röschen halbieren.

Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Kümmel verrühren. Den noch warmen Rosenkohl unterheben und abkühlen lassen.

Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken und untermischen.

Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen.

Käse in kleine Würfel schneiden und mit dem Speck unter den Salat heben.

Salat 1 Stunde ziehen lassen.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüberstreuen.

Räderkuchen

Portionen:	ca. 100 Stück
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Kühl- und Frittierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	26 kcal (107 kJ), 1 g F, 3 g KH, 0 g EW

✔ Zutaten

- 75 g weiche Butter
- 75 g Zucker
- 1 Ei

- 2 EL saure Sahne
- 1 Msp. Salz
- 1 TL Zimt
- 1 EL Rum

- 300 g Mehl
- 1 TL Backpulver

- Fett zum Ausbacken

- Puderzucker

Arbeitsschritte

Butter mit Zucker und Ei schaumig rühren.

Saure Sahne, Salz, Zimt und Rum unterrühren.

Mehl mit Backpulver mischen und unterkneten.

Teig 30 Minuten kühl stellen.

Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen.

Teig mit einem Teigrädchen in ca. 3 x 3 cm lange Rauten schneiden.

Fett auf 180 °C erhitzen. Die Teigrauten im heißen Fett portionsweise goldgelb frittieren, dabei einmal wenden.

Die Räderkuchen auf einem mit Küchenkrepp belegten Kuchengitter abtropfen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

Brandteigkrapfen

Portionen:	ca. 25 Stück
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Frittierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	67 kcal (280 kJ), 3 g F, 8 g KH, 2 g EW

✔ Zutaten

- 200 ml Wasser
- Salz
- 50 g Butter oder Margarine

- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver

- 4 Eier
- 25 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker

- Fett zum Ausbacken

- Puderzucker

Arbeitsschritte

Wasser mit Salz und Fett aufkochen.

Mehl mit Backpulver mischen, auf einmal hinzufügen und bei ausgeschalteter Kochstelle mit den Knethaken des Handrührgerätes so lange kneten bis sich der Teig vom Topfboden löst.

Eier einzeln nach und nach unterkneten.

Zucker mit Vanillezucker mischen und unterkneten.

Fett erhitzen.

2 Teelöffel in heißes Fett tauchen, Teigbällchen abstechen und 5 bis 6 Minuten portionsweise goldgelb frittieren, dabei einmal wenden.

Die Brandteigkrapfen auf ein mit Küchenkrepp belegtes Kuchengitter abtropfen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

Tipp: Die Brandteigkrapfen schmecken am besten, wenn sie noch warm serviert werden.

Bohnensalat mit Matjes

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	60 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	534 kcal (2.235 kJ), 36 g F, 24 g KH, 25 g EW

✔ Zutaten

- 10 Zweige Bohnenkraut
- 1 l Wasser
- 1 EL Salz
- 300 g Buschbohnen
- 300 g Wachsbohnen

- 1 Bd. Radieschen
- 1 Bd. glatte Petersilie

- 150 g Speck, geräuchert
- 4 EL Öl
- 4 Schalotten
- 200 ml Gemüsefond
- 3 EL Rotweinessig
- Salz
- Pfeffer

- 4 Matjes-Doppelfilets

- Küchengarn

Arbeitsschritte

5 Zweige Bohnenkraut mit etwas Küchengarn zusammenbinden. Wasser erhitzen und Salz zugeben. Bohnen mit dem Bohnenkrautstrauß zufügen, 10 bis 12 Minuten bissfest garen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

12 mittelgroße Radieschenblätter abzupfen und in kaltes Wasser legen. Radieschen in dünne Scheiben hobeln. Blätter vom restlichen Bohnenkraut abzupfen und fein hacken. Petersilienblätter abzupfen und mit den Radieschenblättern grob hacken.

Bohnen jeweils zweimal durchschneiden. Radieschen und Kräuter zugeben, mischen und zugedeckt beiseitestellen,

Speck in feine Würfel schneiden. Öl erhitzen und den Speck darin knusprig braten. Schalotten in Würfel schneiden und zum Speck geben. Fond zugeben und aufkochen. Mit Essig, Salz und Pfeffer würzen.

Matjes auseinanderschneiden, Schwanz und Endstücke der Mittelgräte entfernen. Filets schräg in 3 bis 4 cm breite Stücke schneiden.

Speckdressing mit den Bohnen mischen, Matjes unterheben und sofort servieren.

Dazu Schwarzbrot reichen.

Hühnergeschnetzeltes „Szechuan-Art“

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	15 Minuten (ohne Marinier- und Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	340 kcal (1.423 kJ), 20 g F, 22 g KH, 12 g EW

✔ Zutaten

__ 600 g Hühnerbrustfilet

Marinade:
__ 4 EL helle Sojasoße
__ 2 EL Reiswein
__ 4 TL Speisestärke

__ 6 Frühlingszwiebeln
__ 3 Knoblauchzehen
__ 2 rote Paprikaschoten
__ 2 grüne Paprikaschoten

__ 2 EL Sesamöl

__ 3 EL Sesamöl

Soße:
__ 2 TL Speisestärke
__ 250 ml Wasser
__ 4 EL Reiswein
__ 4 EL helle Sojasoße
__ 2 EL schwarze Bohnenpaste
__ ½ TL Szechuanpfeffer

__ 1 EL Zitronensaft
__ 2 TL Zucker
__ Szechuanpfeffer

Arbeitsschritte

Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Marinade: Sojasoße mit Reiswein und Speisestärke verrühren, über das Fleisch geben und 20 Minuten durchziehen lassen.

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauchzehen pressen, Paprikaschoten in Streifen schneiden.

Sesamöl erhitzen. Das Fleisch aus der Marinade heben und anbraten. Fleisch herausnehmen.

Sesamöl erhitzen, Frühlingszwiebeln, Paprikaschoten und Knoblauchzehen andünsten.

Soße: Aus den angegebenen Zutaten eine Soße bereiten. Soße zum Gemüse geben, aufkochen, Fleisch zugeben und 10 Minuten schmoren. Eventuell noch etwas Wasser zufügen.

Mit Zitronensaft, Zucker und Szechuanpfeffer abschmecken.

Schoko-Orangen-Bowl

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	40 Minuten
Vorbereitungszeit:	keine
Energiegehalt pro Portion:	724 kcal (3.029 kJ), 33 g F, 75 g KH, 17 g EW

✔ Zutaten

- 750 ml Mandelmilch
- 6 EL Kakaopulver
- 200 g kernige Haferflocken
- Salz

- 4 EL Kokoschips

- 1 EL Sesamöl
- 2 Scheiben Ananas
- 2 EL Honig

- 2 Orangen
- 100 g Bitterschokolade

- 8 Datteln, ohne Stein
- 250 ml Mandelmilch
- 8 EL Kakaopulver

- 200 g Himbeeren

Arbeitsschritte

Mandelmilch mit Kakao, Haferflocken und Salz ankochen und 2 Minuten quellen lassen. Auf 4 Bowls verteilen.

Kokoschips in einer trockenen Pfanne rösten.

Öl erhitzen. Ananas darin anbraten, Honig darübergeben und karamellisieren lassen. Ananas in Stücke schneiden.

Orangen schälen – die weiße Haut muss entfernt sein – und Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Schokolade hacken, beides auf die Haferflocken geben. Ananasstücke darauflegen.

Datteln mit Mandelmilch und Kakao cremig pürieren. Über die Ananas gießen.

Himbeeren daraufsetzen.

Kalbsrollen

Portionen:	8
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Schmorzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	372 kcal (1.556 kJ), 24 g F, 6 g KH, 30 g EW

✔ Zutaten

- 8 Kalbsschnitzel (je 120 g)
- Salz, Pfeffer
- 100 g Rucola-Pesto

- 150 g Mozzarella
- 16 getrocknete Tomaten in Öl
- Küchengarn

- 100 ml Weißwein
- 300 ml Fleischbrühe

- 100 g süße Sahne
- 1 EL Senf

- Salz, Pfeffer
- 1 EL Estragon, gehackt

- Soßenbinder

Arbeitsschritte

Kalbsschnitzel flach klopfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer bestreuen. Je eine Seite mit Pesto bestreichen.

Mozzarella in kleine Würfel schneiden und darauf verteilen. Je 2 Tomaten darauflegen, aufrollen und mit Küchengarn festbinden.

Butterschmalz erhitzen und Rollen rundherum anbraten.

Wein und Brühe angießen, ankochen und 40 Minuten schmoren.

Rollen herausnehmen, Küchengarn entfernen und Rollen warm stellen.

Sahne und Senf unterrühren und einkochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Estragon einrühren.

Soße nach Bedarf mit Soßenbinder andicken und zu den Rollen servieren.

Beilage: Gnocchi, grüner Spargel

Porree-Creme mit Lachs

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	229 kcal (956 kJ), 17 g F, 6 g KH, 13 g EW

✔ Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 350 g Porree

- 1 EL Öl

- Saft von ½ Zitrone
- ½ EL Wasabipaste
- 500 ml Gemüsebrühe

- 200 g Lachsfilet

- 50 g süße Sahne
- Salz, Pfeffer

Arbeitsschritte

Zwiebel in feine Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken. Porree längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden.

Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Porree 5 Minuten darin dünsten. 2 Esslöffel der Mischung beiseitestellen.

Zitronensaft, Wasabipaste und Brühe zum Porree geben, ankochen und 15 Minuten fortkochen.

Lachs in 1 cm große Würfel schneiden.

Suppe fein pürieren, Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs in die Suppe geben und 3 Minuten gar ziehen lassen.

Suppe mit dem Lachs auf vorgewärmte Suppenteller verteilen und mit der beiseitegestellten Porree-Mischung garnieren.

Giovanninos Tiramisu

Portionen:	8 bis 10
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	287 kcal (1.202 kJ), 12 g F, 36 g KH, 6 g EW

✔ Zutaten

- 150 g Zucker
- 300 ml extra stark gekochter Espresso

- 5 Eigelb
- 75 g Puderzucker
- 200 g Mascarpone

- 3 Blatt Gelatine

- 1 P. Vanillezucker
- 1 EL Rum
- 2 EL Orangenlikör
- 3 EL Zitronensaft

- 3 Eiweiß
- 30 g Zucker

- 100 g süße Sahne

- 20 Löffelbiskuits

- 1 bis 2 EL Kakaopulver

Arbeitsschritte

Zucker im heißen Espresso auflösen und abkühlen lassen.

Eigelbe und Puderzucker cremig aufschlagen und Mascarpone unterheben.

Gelatine nach Anweisung einweichen, auflösen und unter die Mascarponemasse ziehen.

Creme mit Vanillezucker, Rum, Orangenlikör und Zitronensaft verrühren.

Eiweiße mit Zucker steif schlagen.

Sahne steif schlagen und beides vorsichtig unter die Creme ziehen.

Eine Form mit der Hälfte der Löffelbiskuits auslegen und mit der Hälfte des Espressosirups tränken.

Die Hälfte der Creme darauf verteilen, die restlichen Löffelbiskuits darauflegen und wieder tränken.

Die restliche Creme darüberstreichen. Dick mit Kakaopulver bestreuen.

Die Creme mindestens 3 Stunden kühl stellen und erst kurz vor dem Servieren herausnehmen.

Schokoladen-Cognac-Torte

Portionen:	16 Stücke
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	45 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Vorbereitungszeit:	2 bis 3 Tage vorher
Energiegehalt pro Stück:	531 kcal (2.222 kJ), 30 g F, 44 g KH, 8 g EW

✔ Zutaten

- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 250 g weiche Butter
- 250 g Zucker
- 6 Eier
- 1 P. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 4 Tropfen Bittermandelöl
- 2 EL Rum

- 150 g Zartbitterschokolade, geraspelt
- 150 g Mandeln, gemahlen

- Butter für die Form

- 250 ml Cognac

- 4 EL Aprikosenkonfitüre

- 250 g Zartbitterkonfitüre, geschmolzen

- 25 g Pistazien, gehackt

Arbeitsschritte

Aus den angegebenen Zutaten einen Rührteig bereiten.

Schokolade und Mandeln unterheben.

Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Butter einfetten. Teig gleichmäßig in der Form verteilen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 60 bis 70 Minuten / Nachwärme: 10 Minuten.

Torte abkühlen lassen, mit einem Zahnstocher mehrfach einstechen und nach und nach mit Cognac beträufeln.

Mit verrührter Aprikosenkonfitüre bestreichen.

Kuvertüre auftragen und glatt streichen. Mit einem Messer Tortenstücke einritzen.

Mit Pistazien verzieren und kühl stellen.

Torte erst nach zwei bis drei Tagen anschneiden.

Tipp: Die Torte kann in Alufolie zwei Wochen aufbewahrt werden.

Kirmestorte

Portionen:	12 Stücke
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	433 kcal (1.811 kJ), 21 g F, 49 g KH, 10 g EW

✔ Zutaten

- 160 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- 30 g Zucker
- 65 g weiche Butter
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver
- Butter für die Form

- 375 g Quark
- 60 g Zucker
- 2 Eier
- 1 P. Vanillezucker
- 60 g weiche Butter
- 1 Prise Salz
- 25 g Stärkemehl

- 100 g weiche Butter
- 150 g Mehl
- 50 g Zucker
- 10 g Mandeln, gerieben

- 300 g Preiselbeerkompott (aus dem Glas)

- 25 g Zucker
- 1 TL Zimt
- 30 g Mandeln, gehackt
- 30 g Mandelstifte

Arbeitsschritte

Aus den angegebenen Zutaten einen Knetteig bereiten.

Den Boden einer Springform (Ø 24 cm) mit Butter einfetten. Teig in die Form drücken und dabei einen niedrigen Rand hochziehen. Teigboden mit der Gabel mehrfach einstechen, damit sich beim Vorbacken keine Blasen bilden. Form in den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 10 bis 15 Minuten.

Quark, Zucker, Eier, Vanillezucker, Butter, Salz und Stärkemehl verrühren.

Aus Butter, Mehl, Zucker und Mandeln Streusel bereiten.

Nach dem Vorbacken Preiselbeerkompott auf dem Knetteig verteilen. Die Quarkmasse gleichmäßig darauf verstreichen. Die Streusel auf der Quarkmasse verteilen.

Zucker, Zimt und Mandeln mischen und über die Streusel streuen. Form wieder in den Backofen setzen: unten / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 25 bis 35 Minuten / Nachwärme: 5 Minuten.

Kuchen auf einem Kuchenrost auskühlen lassen und aus der Form nehmen.

Rindercarpaccio mit Spargel

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Gefrierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	479 kcal (2.004 kJ), 29 g F, 24 g KH, 28 g EW

✔ Zutaten

- 400 g Rinderfilet, ohne Haut und Sehnen
- Frischhaltefolie

- 2 unbehandelte Zitronen

- 75 g Zucker

- 6 EL Olivenöl

- 6 dicke Stangen grüner Spargel
- 1 l Wasser
- Salz

- Salz
- Pfeffer
- 30 g Parmesan

Arbeitsschritte

Rinderfilet fest in Frischhaltefolie einwickeln und für etwa 1 Stunde ins Gefriergerät legen.

Von den Zitronen die Schalen dünn, ohne die weiße Schicht, abschälen und in Streifen schneiden. Zitronen halbieren und den Saft auspressen.

Zucker, Zitronenschalenstreifen und Zitronensaft ankochen und 20 Minuten ohne Deckel einkochen. Abkühlen lassen.

Olivenöl untermischen.

Vom Spargel die holzigen Stücke abschneiden. Die Stangen der Länge nach in feine Streifen hobeln. Wasser mit Salz ankochen und Spargel 1 bis 2 Minuten blanchieren. Herausnehmen, in eiskaltem Wasser abschrecken.

Filet aus dem Gefriergerät nehmen, am besten mit dem Allesschneider in dünne Scheiben schneiden und auf 4 Tellern verteilen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen, Spargelstreifen darauf verteilen und Zitronensud darüberträufeln. Parmesan darüberhobeln.

Baguette dazu reichen.

Knuspriger Kabeljau mit Reisnudelsalat

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	591 kcal (2.471 kJ), 22 g F, 56 g KH, 41 g EW

✔ Zutaten

- 200 g Reisnudeln
- 2 grüne Chilischoten
- 2 EL Fischsoße (Asienladen)
- 80 ml Limettensaft
- 2 EL Zucker
- 200 g Gurke
- 1 Möhre
- 50 g gesalzene Erdnüsse
- 800 g Kabeljaurückenfilet mit Haut
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Erdnussöl
- ½ Bd. Koriander
- 3 Frühlingszwiebeln

Arbeitsschritte

Reisnudeln in einer Schüssel mit heißem Wasser bedecken, 5 Minuten ziehen lassen, abgießen und mit kaltem Wasser spülen

Chilischoten entkernen und in feine Ringe schneiden.

Fischsoße mit Limettensaft, Zucker und Chilischoten mischen und so lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Gurke schälen, längs in schmale Spalten schneiden. Möhre schälen und in dünne Scheiben hobeln. Erdnüsse hacken. Gemüse mit Reisnudeln, Erdnüssen und der Soße mischen.

Kabeljau in 4 Stücke teilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl erhitzen und den Fisch zuerst auf der Hautseite 3 bis 4 Minuten braten, wenden und weitere 3 Minuten braten.

Korianderblätter abzupfen und grob hacken. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Nudelsalat auf Teller verteilen, Fischfilets daraufsetzen und mit Koriander und Frühlingszwiebeln bestreuen.

Crema catalana

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	283 kcal (1.182 kJ), 7 g F, 47 g KH, 7 g EW

✔ Zutaten

- 375 ml Milch
- 50 g Zucker
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

- 375 ml Milch
- 50 g Speisestärke
- 6 Eigelb

- 4 EL Rohrzucker zum Gratinieren

- 4 Gratinförmchen
- Bunsenbrenner

Arbeitsschritte

Milch mit Zucker und Zitronenschale in einem Topf erhitzen.

Milch mit Stärke und Eigelben glatt rühren.

Eiermilch zur heißen Milch geben und abschlagen, bis eine dickliche Creme entstanden ist (Creme darf nicht kochen!).

Creme auf vier Gratinförmchen verteilen und kühl stellen.

Jeweils 1 Esslöffel Rohrzucker auf der Creme verteilen, mit einem Bunsenbrenner karamellisieren und sofort servieren.

Spargelsalat mit Jakobsmuscheln

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	60 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	576 kcal (2.409 kJ), 34 g F, 228 g KH, 43 g EW

✔ Zutaten

- 500 g grüner Spargel
- 1 l Wasser
- Salz

- 4 EL Mandeln

- 15 g getrocknete Tomaten
- 2 EL weißer Balsamico-Essig

- 4 Scheiben Serrano-Schinken
- 8 Jakobsmuscheln (küchenfertig)
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Olivenöl

- Blätter von 1 Zweig Zitronenthymian

- 2 Eigelb
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

- 50 g Parmesan
- 12 Basilikumblätter

Arbeitsschritte

Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Wasser mit Salz anko-chen, Spargel zufügen und 4 Minuten garen. Kalt abspülen und abtropfen lassen.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Tomaten in feine Würfel schneiden und mit Essig mischen.

Schinken in 8 Stücke teilen. Muscheln mit Salz und Pfeffer würzen. Öl erhitzen und die Muscheln mit dem Schinken von jeder Seite 2 Minuten braten.

Zitronenthymian fein hacken.

Eigelbe, Tomatenmischung und Zitronenthy-mian, Olivenöl, Salz und Pfeffer verquirlen.

Parmesan dünn hobeln.

Spargel auf Teller verteilen und mit der Soße beträufeln. Mit Basilikum, Mandeln und Parmesan bestreuen.

Muscheln mit Schinken belegen und dazu servieren.

Spargeltöpfchen

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	401 kcal (1.679 kJ), 26 g F, 17 g KH, 24 g EW

✔ Zutaten

- 1 l Wasser
- Salz
- 750 g geschälter Spargel

- 2 Zwiebeln
- 45 g Butterschmalz
- 60 g Rohschinkenwürfel
- 40 g Mehl
- 250 ml Spargelsud
- 250 ml Milch

- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL süße Sahne
- Salz, Pfeffer

- 4 Eier

- 4 dicke Scheiben Schwarzwälder Schinken

- 4 runde Auflaufförmchen (Ø 10 cm)

Arbeitsschritte

Wasser mit Salz ankochen. Spargel 8 bis 10 Minuten garen. Den Spargelsud auffangen und beiseitestellen. Von 20 Spargelstangen die Spitzen 2 cm länger, als die Auflaufformen hoch sind, abschneiden und beiseitelegen. 10 Spargel ohne Spitzen in 2 cm lange Stücke schneiden und auf dem Boden der Auflaufformen verteilen.

Zwiebeln in Würfel schneiden. Butterschmalz erhitzen. Zwiebelwürfel und Schinken anbraten. Mehl darüberstäuben und hellgelb andünsten. Nach und nach mit dem Spargelsud und der Milch unter Rühren ablöschen. Die Soße ankochen und 10 Minuten fortkochen.

Zitronensaft und Sahne unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eier trennen. Den restlichen Spargel mit den Eigelben pürieren. Eiweiße steif schlagen und mit der Soße unter das Spargelpüree heben. Spargelmasse über die Spargel in den Formen verteilen. Jeweils 5 Spargelspitzen aufrecht an den Rand stecken und die Formen in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 20 bis 25 Minuten.

Schwarzwälder Schinken in feine Streifen schneiden und über die gebackenen Spargelaufläufe verteilen und servieren.

Wiener Schnitzel

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	40 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	412 kcal (1.722 kJ), 18 g F, 23 g KH, 38 g EW

✔ Zutaten

- 4 Kalbsschnitzel (je 140 g)
- Salz, Pfeffer

- 2 Eier
- 4 EL Mehl
- 4 EL Paniermehl

- 100 g Butterschmalz

- 4 Kapern
- 4 Sardellen
- 4 Zitronenscheiben

Arbeitsschritte

Kalbsschnitzel dünn klopfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Eier in einem Teller verquirlen, Mehl und Paniermehl jeweils in weitere Teller geben. Schnitzel von beiden Seiten abwechselnd in Mehl, Eiern und Paniermehl wenden.

Butterschmalz erhitzen.

Schnitzel von beiden Seiten je 4 Minuten braten. Zwischendurch die Oberseite mit Bratfett beträufeln. Schnitzel kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Je eine Kaper in eine Sardelle einrollen und mit einer Zitronenscheibe auf den Schnitzeln anrichten.

Beilage: Kartoffelsalat

Rhabarber-Limonade

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert/einfach
Zubereitungszeit:	15 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	77 kcal (322 kJ), 0 g F, 15 g KH, 1 g EW

✔ Zutaten

- 300 g Rhabarber
- 50 g Zucker
- 200 ml Wasser
- Saft von 2 Zitronen
- 500 ml Mineralwasser
- Crushed Ice

Arbeitsschritte

Rhabarber in Stücke schneiden.

Rhabarberstücke mit Zucker und Wasser ankochen und 10 Minuten fortkochen. Abkühlen lassen und durch ein Sieb streichen.

Rhabarbersaft mit Zitronensaft und Mineralwasser in eine Karaffe füllen.

Mit Crushed Ice auffüllen.

Gut zu wissen ...

Rhabarber lässt sich gut einfrieren. Davor sollte man ihn schälen und in Stücke schneiden. Beim Auftauen wird Rhabarber jedoch recht weich. Er eignet sich dann gut zum Backen, für Rhabarberkompott, Smoothies und Desserts.

Erdbeersuppe mit Basilikum-Mousse

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	60 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	431 kcal (1.803 kJ), 19 g F, 49 g KH, 9 g EW

✔ Zutaten

- 3 Blatt weiße Gelatine

- fein abgeriebene Schale und 80 ml Saft von 1 unbehandelten Orange
- 2 Eigelb
- 1 Ei
- 40 g Zucker
- 2 EL Orangenlikör

- 1 Bd. Basilikum
- 150 g süße Sahne
- 150 g Joghurt

- 10 g Ingwerwurzel
- 4 Kardamomkapseln
- 1 Vanilleschote und -mark
- 50 g Zucker
- 300 ml Rhabarbersaft

- 800 g Erdbeeren

- 200 g Erdbeeren, in Viertel geschnitten

Arbeitsschritte

Gelatine nach Anweisung einweichen.

Die angegebenen Zutaten in eine Schüssel geben und über dem heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Gelatine ausdrücken und in der heißen Masse auflösen. Masse kühl stellen, bis sie zu gelieren beginnt.

20 kleine Basilikumblätter abzupfen und beiseitelegen. Restliche Blätter grob hacken und mit dem Joghurt pürieren, bis er grün ist. Sahne steif schlagen und mit dem Joghurt unter die Orangenmasse heben. Schüssel mit Klarsichtfolie abdecken und kühl stellen.

Ingwer in dünne Scheiben schneiden. Kardamomkapseln aufbrechen, Samen herauslösen und im Mörser grob mahlen. Vanilleschote und -mark mit Zucker, Kardamom, Rhabarbersaft und Ingwer 5 Minuten dünsten. Abkühlen lassen, Vanilleschote entfernen.

Erdbeeren pürieren, Rhabarbersaft durch ein feines Sieb zugeben, sehr fein pürieren und nochmals durch ein Sieb gießen. Erdbeersuppe 1 Stunde kühl stellen.

Erdbeersuppe in vorgekühlten Suppentellern anrichten. Erdbeerstücke zugeben. Aus der Basilikummousse je Teller 4 Nocken abstechen und zur Suppe geben. Suppe mit Basilikumblättern garniert servieren.

Ofenspargel mit Lachs

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Backzeit)
Vorbereitungszeit:	keine
Energiegehalt pro Portion:	389 kcal (1.629 kJ), 20 g F, 13 g KH, 39 g EW

✔ Zutaten

- ¼ Bd. Schnittlauch
- 4 Stängel Zitronenmelisse
- 2 Stängel Minze

- 1 kg Spargel, geschält

- Salz

- 75 g weiche Butter
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Limette
- ½ unbehandelte Orange

- 75 ml Orangensaft
- 2 EL Agavensirup, hell
- Salz
- 1 EL rosa Pfefferbeeren

- 4 Lachsfilets, ohne Haut und Gräten (je 150 g)

Arbeitsschritte

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Kräuterblättchen von den Stängeln zupfen, zerkleinern und beiseitestellen.

Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden, Spargelstangen quer in die mit Backpapier ausgelegte Fettpfanne legen.

Spargel mit Salz bestreuen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 25 bis 30 Minuten, dabei einmal wenden.

Butter mit Limetten-, Zitronen- und Orangenschale schaumig rühren.

Orangensaft, Agavensirup, Salz und rosa Pfefferbeeren unterrühren.

Lachsfilets 10 Minuten vor Garzeitende zum Spargel geben und die Buttermischung über Spargel und Lachs verteilen.

Spargel und Lachs aus dem Backofen nehmen, Kräuter darüberstreuen und sofort servieren.

Dazu passen kleine Pellkartoffeln.

Brokkolisalat mit Feta

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	305 kcal (1.274 kJ), 22 g F, 11 g KH, 13 g EW

✔ Zutaten

- 2 l Wasser
- Salz

- 600 g Brokkoli

- 3 Frühlingszwiebeln
- 8 getrocknete Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Chilischote
- 150 g Kirschtomaten

- 2 EL Balsamico-Essig
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- ½ Bd. Petersilie

- 100 g Feta

Arbeitsschritte

Wasser mit Salz ankochen.

Brokkoli in kleine Röschen teilen, zugeben und 5 Minuten fortkochen. Abkühlen lassen.

Zwiebeln in Ringe und getrocknete Tomaten in Stücke schneiden. Knoblauch hacken, Chilischote entkernen und in kleine Stücke schneiden, Tomaten halbieren. Alles mit dem Brokkoli mischen.

Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Petersilie hacken und mit der Marinade unter das Gemüse mischen. 1 Stunde kühl stellen.

Feta in Würfel schneiden und vor dem Servieren unter den Salat heben.

Vanillewasser mit Waldbeeren

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	5 Minuten (ohne Auftauzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	16 kcal (66 kJ), 0 g F, 3 g KH, 0 g EW

✔ Zutaten

- 1 Bio-Vanilleschote
- 150 g TK-Waldbeeren
- 1 l Mineralwasser

Arbeitsschritte

Vanilleschote längs halbieren und Mark herausschaben.

Schote und Mark mit Waldbeeren und Mineralwasser in eine Karaffe geben.

Obst auftauen lassen und umrühren.

Gut zu wissen ...

Vanille, die Königin der Gewürze, gehört zu den teuersten Gewürzen der Welt. Für ein Kilo kann man schon mal über 2.000 Euro hinlegen. Das Vanillemark besteht aus öligen Samen. Deshalb schabt man für eine besonders intensive Aromatisierung von Speisen das Mark aus der Schote heraus. Aromaträger ist jedoch auch die Schote selbst. Durch Aufkochen in Milch, Sahne oder anderen Flüssigkeiten kann sie zur Zubereitung von z. B. einer Vanillesoße dienen. Auch Vanillezucker lässt sich ganz einfach selber herstellen. Dazu Zucker mit einer Vanillestange für einige Wochen in einem luftdicht verschlossenen Glas aufbewahren und hin und wieder schütteln. Aber nicht nur Süßspeisen lassen sich mit Vanille verfeinern. Sie harmoniert auch wunderbar mit hellem Fleisch oder Fisch und Meeresfrüchten.

Buddha-Bowl

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert
Zubereitungszeit:	40 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	727 kcal (3.042 kJ), 47 g F, 30 g KH, 39 g EW

✔ Zutaten

- 200 g Brokkoli
- ½ l Wasser
- Salz

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Sesamöl

- 200 g braune Champignons
- 2 EL Sesamöl

- je 150 g Quinoa und Kichererbsen, gegart
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Tomaten
- 2 Möhren
- 4 Eier, hart gekocht
- 1 Avocado

- 200 g Naturjoghurt
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Sojasoße
- Salz, Pfeffer

- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 2 TL Sesamsaat
- 1 Stängel Koriander, gehackt

Arbeitsschritte

Brokkoli in kleine Röschen schneiden. Wasser mit Salz ankochen. Brokkoli ins Wasser geben und 5 Minuten fortkochen. Mit kaltem Wasser abschrecken.

Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen. Öl erhitzen, Hähnchen von beiden Seiten 5 Minuten braten. In Streifen schneiden.

Pilze in Viertel schneiden. Öl erhitzen. Pilze darin anbraten.

Quinoa und Kichererbsen in eine Bowl geben. Paprika halbieren, Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Tomaten in Achtel und Möhren in feine Würfel schneiden. Eier schälen und halbieren, Avocado halbieren, Fruchtfleisch aus der Schale heben und in Scheiben schneiden. Alles auf Quinoa und Kichererbsen geben.

Brokkoli, Hähnchenbrust und Pilze darauf verteilen.

Joghurt mit Öl, Sojasoße, Salz und Pfeffer verrühren. Über die Zutaten gießen.

Frühlingszwiebelringe, Sesam und Koriander darüberstreuen.

Schnitzel mit Gemüsekruste

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	45 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	341 kcal (1.426 kJ), 22 g F, 2 g KH, 34 g EW

✔ Zutaten

- 150 g Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 4 schwarze Oliven, ohne Stein

- 80 g Parmesan, gerieben
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver

- 4 Schweineschnitzel (je 120 g)
- Salz, Pfeffer

- 50 g Butterschmalz

Arbeitsschritte

Zucchini und Paprika in kleine Würfel, Oliven in Scheiben schneiden.

Käse, Salz und Gewürze unterheben.

Schnitzel von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Butterschmalz erhitzen.

Schnitzel von beiden Seiten anbraten und in eine Auflaufform legen. Gemüse-Käse-Masse daraufstreichen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 210 °C / U: 180 °C / G: Stufe 4 / 15 Minuten.

Beilage: Bratkartoffeln

Glücks-Eierrollen

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	57 kcal (240 kJ), 16 g F, 4 g KH, 17 g EW

✔ Zutaten

Eierkuchen:
- 3 Eier
- Salz
- 2 EL Pflanzenöl

Füllung:
- 200 g rohe Garnelen
- 1 Stück Porree (ca. 4 cm)
- 1 Scheibe gekochter Schinken (ca. 15 g)

- 20 g Blattspinat
- 4 dünne Scheiben geschälte Ingwerwurzel
- 1 TL Reiswein
- Salz

- 1 TL Speisestärke

- 1 EL Sesamöl

Arbeitsschritte

Eierkuchen: Ein Ei trennen und das Eiweiß beiseitestellen, die übrigen Eier mit dem Eigelb und Salz verrühren. 1 Esslöffel Pflanzenöl erhitzen, die Hälfte der Eimasse zufügen und stocken lassen. Den Eierkuchen auf einen Teller gleiten lassen. Mit der restlichen Eimasse ebenso verfahren.

Füllung: Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien und fein hacken. Porree in Ringe, Schinken in feine Streifen schneiden.

Garnelen, Porree, Spinat, Ingwer und Schinken mit dem beiseitegestellten Eiweiß, dem Reiswein und dem Salz verrühren.

Eierkuchen dünn mit Speisestärke bestreuen. Die Füllung darauf verstreichen. Die Eierkuchen von zwei Seiten aus nach innen einrollen, sodass sich beide Rollen in der Mitte treffen. Die Rollen auf einen Teller geben. In einen weiten Topf etwa 4 cm hoch Wasser einfüllen, eine umgedrehte Tasse hineinstellen. Das Wasser aufkochen. Den Teller mit den Eierrollen auf die Tasse stellen und die Eierrollen zugedeckt 7 bis 8 Minuten dämpfen.

Eierrollen etwas abkühlen lassen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Mit der Schnittfläche nach oben anrichten · Sesamöl kurz vor dem Verzehr darüberträufeln.

Goldtröpfchenkuchen mit Himbeeren

Portionen:	12 Stücke
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Kühl- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Stück:	410 kcal (1.716 kJ), 20 g F, 50 g KH, 7 g EW

✔ Zutaten

- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 75 g Butter
- 75 g Zucker
- Salz
- 1 Ei

- Butter für die Form

- 750 g Magerquark
- 150 g Zucker
- 1 P. Vanille-Puddingpulver
- 3 Eigelb
- Saft von ½ Zitrone
- 125 ml Öl
- 500 ml Milch

- 200 g Himbeeren
- 50 g Mehl

- 3 Eiweiß
- 80 g Zucker
- Salz

Arbeitsschritte

Mehl mit Backpulver, Butter, Zucker, Salz und Ei verkneten. Boden und Rand einer Springform (Ø 26 cm) mit Butter einfetten und mit dem Teig auslegen.

30 Minuten kühl stellen.

Quark, Zucker, Puddingpulver, Eigelbe, Zitronensaft, Öl und Milch verrühren und auf den Teig gießen.

Himbeeren in Mehl wälzen und auf der Masse verteilen. In den nicht vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 180 °C / U: 160 °C / Gas: Stufe 2 / 65 bis 70 Minuten.

Eiweiße mit Zucker und Salz steif schlagen, auf dem Käsekuchen verteilen und weitere 15 bis 20 Minuten backen.

Kuchen aus dem Backofen nehmen und über Nacht abkühlen lassen. Jetzt bilden sich die Goldtröpfchen.

Melonensuppe „Französische Art“

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	15 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	527 kcal (2.204 kJ), 43 g F, 26 g KH, 8 g EW

✔ Zutaten

- 1 große Charentais-Melone (ca. 800 g)
- 150 g durchwachsener Räucherspeck, in dünnen Scheiben
- 8 bis 12 Minzeblätter
- 100 g Crème fraîche
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 1 bis 2 EL Olivenöl

Arbeitsschritte

Melone halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Melone in dicke Spalten schneiden, das Fruchtfleisch von der Schale lösen und in grobe Stücke schneiden. Melonenstücke in einen gut verschließbaren Behälter geben und 2 bis 3 Stunden kühl stellen.

Räucherspeck in feine Würfel schneiden und unter Rühren knusprig braten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Melonenstücke, Minzeblätter und Crème fraîche pürieren.

Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Suppe auf vier Suppenteller verteilen und den Ziegenkäse darüberkrümeln.

Speckstückchen darübergeben und mit Olivenöl beträufeln.

Mit Baguette servieren.

Radieschen-Zucchini-Salat

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	140 kcal (586 kJ), 12 g F, 4 g KH, 3 g EW

✔ Zutaten

- 1 Bd. Radieschen
- 3 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe

- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

- 1 Bd. Schnittlauch

- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Kräuteressig
- Salz, Pfeffer

- 2 Stängel Sauerampfer

Arbeitsschritte

Radieschengrün abschneiden. Radieschen und Zucchini in Scheiben schneiden, Knoblauch hacken.

Öl erhitzen. Zucchini mit Knoblauch anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit den Radieschen zu den Zucchini geben.

Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Gemüse mischen.

Sauerampfer in dünne Streifen schneiden und darüberstreuen. Salat lauwarm servieren.

Garnelen-Ananas-Spieße

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Ziehzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	168 kcal (701 kJ), 98 g F, 9 g KH, 10 g EW

✔ Zutaten

- 4 Scheiben Ananas
- 300 g Garnelen (küchenfertig)
- 3 Knoblauchzehen
- Schale und Saft von 1 unbehandelten Limette
- ½ Bd. Kerbel, gehackt
- 3 EL Zitronen-Olivenöl
- 1 TL Sambal Oelek
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- Spieße

Arbeitsschritte

Ananas in Stücke schneiden.

Ananasstücke abwechselnd mit Garnelen auf Spieße stecken.

Knoblauchzehen hacken.

Knoblauch, Limettenschale und -saft, Kerbel, Öl, Sambal Oelek, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.

Spieße darin 30 Minuten ziehen lassen.

Spieße von beiden Seiten 4 Minuten grillen.

Pêche Melba

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	515 kcal (2.155 kJ), 90 g F, 52 g KH, 5 g EW

✔ Zutaten

- 4 reife, steinlösliche Pfirsiche
- kochendes Wasser
- Saft von 1 Zitrone
- 25 g Zucker

- 500 g Himbeeren
- 50 g Zucker

- 500 g Vanilleeis

- 1 EL Mandelblätter

Arbeitsschritte

Pfirsiche mit kochendem Wasser begießen, nach 12 Sekunden herausnehmen und in Eiswasser abschrecken, schälen, halbieren, Kerne entfernen. Mit Zitronensaft bestreichen und mit Zucker bestreuen. Kühl stellen.

Himbeeren mit Zucker pürieren und durch ein Sieb streichen.

Vanilleeis in Gläser verteilen.

Je 2 Pfirsichhälften daraufsetzen.

Mit Soße überziehen und mit Mandeln bestreuen.

Dazu passt geschlagene Sahne.

Ipanema

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	10 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	93 kcal (387 kJ), 0 g F, 23 g KH, 0 g EW

✔ Zutaten

- 4 unbehandelte Limetten
- 30 g Rohrzucker
- 100 ml Maracujasaft
- 500 ml Ginger Ale
- Crushed Ice
- 4 Zweige Minze

Arbeitsschritte

Limetten in Stücke schneiden.

Limetten mit Rohrzucker in eine Karaffe geben und zerdrücken.

Mit Maracujasaft und Ginger Ale auffüllen.

Crushed Ice und Minze unterrühren

Gut zu wissen ...

Ginger Ale lässt sich auch schnell selbst zubereiten. Dazu 100 g frischer, fein geriebener Ingwer mit 180 g Rohrzucker und 100 ml stillem Wasser in einem Topf so lange erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Sirup einmal aufkochen lassen. Anschließend den Ingwer heraussieben. 2 bis 3 Esslöffel vom Sirup in ein Glas geben, Saft von 1 Zitrone zugeben und mit kaltem Mineralwasser auffüllen.

Hähnchenspieße

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	267 kcal (1.116 kJ), 8 g F, 13 g KH, 31 g EW

✔ Zutaten

- 500 g Hähnchebrustfilet
- 5 Frühlingszwiebeln
- 4 halbe Pfirsiche, aus der Dose

Soße:
- 10 g Ingwerwurzel

- ½ TL Sambal Oelek
- 75 ml Reiswein
- 1 EL süßer Reiswein
- 1 EL Honig

- Salz
- Currypulver

- 2 EL Sesamöl

- Spieße

Arbeitsschritte

Hähnchen in Würfel, Zwiebeln und Pfirsiche in Stücke schneiden. Abwechselnd auf Spieße stecken.

Soße: Ingwer fein reiben.

Sambal Oelek, Reisweine und Honig ankochen und 5 Minuten ziehen lassen.

Ingwer zufügen und mit Salz und Curry abschmecken.

Öl erhitzen. Spieße rundherum 8 Minuten braten und anschließend mit der Soße bestreichen.

Tipp: Die Hähnchenspieße lassen sich auch sehr gut mit 4 Scheiben Ananas, in Stücke geschnitten, oder acht Litschis (zwei Litschis pro Spieß) zubereiten. Zusätzlich können noch acht Kirschtomaten oder alternativ auch bunte Paprikastücke auf die Spieße gesteckt werden.

Beilage: Reis

Maiscremesuppe

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	282 kcal (1.180 kJ), 16 g F, 27 g KH, 6 g EW

✔ Zutaten

- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel

- 1 TL Öl
- ½ TL Currypulver

- 1 Dose Gemüsemais (Abtropfgewicht: 570 g)
- 350 ml Wasser
- 40 g Gemüsepaste

- 100g süße Sahne
- Salz, Pfeffer

- 4 Stängel glatte Petersilie, gob gehackt

Arbeitsschritte

Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Knoblauch und Zwiebel dazugeben und andünsten, Currypulver darübergeben und kurz mitdünsten.

Mais mit dem Gemüsewasser, Wasser und der Gemüsepaste zu der Zwiebelmischung geben, ankochen und 5 Minuten fortkochen. 1 Esslöffel von der Mais-Mischung für die Garnitur herausnehmen.

Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen.

Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Suppe auf Suppentassen verteilen, mit der entnommenen Mais-Mischung und Petersilie garnieren.

Lachs mit Dill-Kartoffel-Kruste

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	60 Minuten (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	1.071 kcal (4.481 kJ), 88 g F, 28 g KH, 40 g EW

✔ Zutaten

- 1 Bd. Dill
- abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Orange
- 3 EL Walnussöl
- 4 Lachsfilets, je 160 g

- 400 g Kartoffeln (festkochend)
- Salz
- 1 Apfel
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Stange Porree

- Pfeffer
- 2 TL Walnussöl

- etwas Öl für die Form

- 200 g süße Sahne
- 150 g Crème fraîche

- 2 Eier
- 45 g Butter
- 1 Prise Salz

Arbeitsschritte

Dillspitzen abzupfen, fein hacken, mit Orangenschale, -saft und Öl verrühren. Lachs in die Marinade legen und 30 Minuten kühl stellen.

Kartoffeln schälen, vierteln, mit Wasser und Salz ankochen und 25 Minuten fortkochen. Apfel schälen, Kerne entfernen, in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Porree in Ringe schneiden, in Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen.

Lachs aus der Marinade nehmen, abtupfen und mit Pfeffer würzen. Öl erhitzen und den Lachs von beiden Seiten bis 3 Minuten anbraten.

Gratinform mit etwas Öl einfetten, Porree in die Form geben.

Sahne und Crème fraîche verrühren, darübergießen und den Lachs daraufsetzen.

Eier trennen. Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffeln mit Butter und Eigelben vermengen. Eiweiße mit Salz steif schlagen und unter die Masse heben. Masse auf dem Lachs verteilen. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 220 °C / U: 200 °C / G: Stufe 4 bis 5 / 15 Minuten.

5 Minuten vor Ende der Backzeit die Apfelspalten auf der Kartoffelmasse verteilen.

Himmlische Torte

Portionen:	12 Stücke
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	55 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	445 kcal (1.862 kJ), 27 g F, 42 g KH, 6 g EW

✔ Zutaten

Teig:
- 125 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 100 g weiche Butter
- 100 g Zucker
- 4 Eigelb
- 1 P. Vanillezucker

- Butter für die Formen

Baiser:
- 4 Eiweiß
- 200 g Zucker

- 100 g Mandelblätter

- 500 g süße Sahne
- 2 P. Sahnefestiger

- 1 Glas Stachelbeeren (Abtropfgewicht: 360 g)

Arbeitsschritte

Teig: Aus den angegebenen Zutaten einen weichen Knetteig bereiten.

Böden von zwei Springformen (Ø 24 cm) mit Butter einfetten. Teig in die Formen drücken. Teigböden mit der Gabel mehrfach einstechen.

Baiser: Eiweiße halb steif schlagen, Zucker einrieseln lassen und so lange weiterschlagen, bis sich der Zucker gelöst hat. Baiser auf den Böden verteilen.

Mit Mandelblättern bestreuen. Formen gleichzeitig bei Umluft in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / U: 150 °C / G: Stufe 1 / 30 Minuten.

Kuchen aus den Formen nehmen und auf Kuchenrosten auskühlen lassen.

Sahne mit Sahnefestiger steif schlagen.

Stachelbeeren abtropfen lassen und unter die Sahne heben. Sahnemasse auf einem Boden verteilen. Zweiten Boden in 12 Stücke teilen. Stücke auf die Sahnemasse setzen. Torte bis zum Verzehr kühl stellen.

Bœuf bourguignon

Portionen:	8
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	766 kcal (3.203 kJ), 50 g F, 7 g KH, 56 g EW

✔ Zutaten

- 2 kg Rindfleisch, aus der Keule
- 4 EL Butterschmalz
- Salz, Pfeffer

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Lorbeerblatt

- 1 l kräftiger Rotwein
- 1 EL Tomatenmark

- 500 g kleine Zwiebeln
- 500 g Champignons
- 250 g geräucherter, durchwachsener Speck
- Salz, Pfeffer

Arbeitsschritte

Rindfleisch in Würfel schneiden und in 4 Portionen teilen. Jeweils 1 Esslöffel Butterschmalz erhitzen und 1 Portion Fleisch darin anbraten. Salz und Pfeffer zufügen und Fleisch in einen Bräter geben. Mit den restlichen 3 Portionen ebenso verfahren.

Knoblauch pressen und mit Thymian, Rosmarin und dem Lorbeerblatt zum Fleisch geben.

Rotwein in den Bräter gießen, Tomatenmark zufügen und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 175 °C / U: 155 °C / G: Stufe 2 / mindestens 3 Stunden.

Zwiebeln halbieren, eventuell vierteln, große Champignons vierteln. Speck in große Würfel schneiden und braten. Zwiebeln und Champignons zufügen, anbraten und schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Thymian-, Rosmarinzweig und das Lorbeerblatt aus dem Bräter nehmen.

Fleisch mit Speck, Zwiebeln und Pilzen mischen, kurz aufkochen und mit Cognac abschmecken.

Beilage: bunter Blattsalat und Nudeln oder Baguette

Ziegenkäse-Tartelettes mit Feigen

Portionen:	6
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	60 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	446 kcal (1.864 kJ), 32 g F, 29 g KH, 9 g EW

✔ Zutaten

- 3 EL Pinienkerne

- 3 Ziegenfrischkäse (je 40 g, z. B. Picandou)
- 150 g Ricotta
- Salz, Pfeffer
- 1 Eigelb
- 1 EL Semmelbrösel
- 2 EL süße Sahne

- 1 EL Butter
- 3 Blätter Filoteig (45 x 37 cm), aus dem Kühlregal
- Spitzen von 6 Zweigen Thymian

- 2 Stängel Dill
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Honig
- 3 EL Walnussöl
- 4 EL Balsamico-Essig
- 6 Feigen

- 150 g Portulak

- 6 Tartelette-Förmchen (Ø 10 cm)

Arbeitsschritte

Pinienkerne ohne Fett rösten.

Ziegenkäse zerbröseln und mit Ricotta, Salz, Pfeffer, Eigelb, Semmelbröseln und Sahne verrühren.

Butter schmelzen. Aus dem Filoteig 18 Kreise (Ø 12 cm) ausstechen. Jeweils mit etwas flüssiger Butter bestreichen. Je 3 Teigblätter übereinander in die Tartelette-Förmchen legen, leicht andrücken, dabei ringsherum einen kleinen Rand formen. Käsecreme in die Förmchen verteilen. Je eine Thymianspitze darauflegen und nur so leicht andrücken, dass sie noch sichtbar ist. Förmchen auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 / 10 bis 15 Minuten.

Dillspitzen von den Stängeln zupfen. Olivenöl mit Salz, Pfeffer, Honig, Walnussöl und Balsamico-Essig zu einer cremigen Vinaigrette verrühren. Pinienkerne zugeben. Feigen in Spalten schneiden.

Ziegenkäse-Tartelettes aus dem Ofen nehmen und in den Förmchen etwas abkühlen lassen. Aus den Förmchen lösen und auf einem Gitter lauwarm abkühlen lassen.

Tartelettes mit Feigen, Portulak und Dillspitzen anrichten. Mit der Vinaigrette beträufeln und sofort servieren.

Bunte Vitamin-Bowl

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	545 kcal (2.281 kJ), 43 g F, 17 g KH, 20 g EW

✔ Zutaten

- 2 Fenchelknollen
- 150 g frischer Spinat
- 2 Orangen

- 200 g alter Gouda
- 75 g Walnüsse

- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- Saft von ½ Zitrone
- 2 EL Traubenkernöl
- 1 TL Senf
- 2 TL Honig
- Salz, Pfeffer

Arbeitsschritte

Fenchel halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Vom Spinat die Stiele entfernen. Orangen schälen – die weiße Haut muss entfernt sein – und Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und halbieren. Alles in einer Bowl anrichten.

Gouda in Würfel schneiden, Nüsse grob hacken und beides darüber verteilen.

Essig, Zitronensaft, Öl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren und darübergießen.

Halbgefrorenes mit Marsala-Zabaione

Portionen:	6
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Gefrierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	431 kcal (1.805 kJ), 28 g F, 33 g KH, 6 g EW

✔ Zutaten

- 25 Eigelb
- 85 g Zucker
- 7 EL Marsala (sizilianischer Likörwein)

- 90 g Amaretti (oder 90 g Löffelbiskuits)
- 3 EL Orangenlikör

- 400 g süße Sahne

Arbeitsschritte

Eigelbe, Zucker und Marsala im Kochtopf kalt verrühren und unter ständigem Rühren abschlagen, bis die Masse dicklich ist. Abkühlen lassen, dabei ab und zu umrühren.

Amaretti zerbröseln und mit dem Orangenlikör beträufeln.

Sahne steif schlagen und unter die Creme heben.

Eine kleine Kastenform (Länge ca. 20 cm) mit Frischhaltefolie auskleiden. Ein Drittel von der Creme in die Form geben, glatt streichen und die Hälfte der getränkten Brösel darüberstreuen. Das zweite Drittel der Creme darübergeben und die restlichen Brösel darüber verteilen. Mit dem letzten Cremedrittel abschließen. Die Form mehrmals auf die Arbeitsfläche stoßen, damit die Luftblasen entweichen können. Form 12 Stunden ins Gefriergerät stellen.

Das Halbgefrorene kurz vor dem Servieren aus dem Gefriergerät nehmen. Mit einem in heißes Wasser getauchten Messer in Scheiben schneiden.

Sauerkraut à la Boris

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	629 kcal (2.630 kJ), 59 g F, 9 g KH, 17 g EW

✔ Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 4 Mettwürstchen
- 125 g durchwachsener Speck

- Butter für den Bräter

- 1 Dose mildes Sauerkraut (Abtropfgewicht: 770 g)
- je 8 schwarze Pfefferkörner und Wacholderbeeren

- 30 g Butter

Arbeitsschritte

Zwiebeln in Würfel schneiden. Chilischote längs halbieren, Kerne entfernen und in sehr feine Würfel schneiden. Mettwürstchen in Scheiben, Speck in feine Würfel schneiden.

Einen kleinen Bräter mit Butter einfetten.

Sauerkraut mit der Flüssigkeit in den Bräter geben und zerzupfen. Zwiebeln, Chili, Mettwürstchen, Speck, Pfefferkörner und Wacholderbeeren unter das Sauerkraut mischen.

Butterflöckchen daraufgeben. Bräter in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 220 °C / U: 200 °C / G: Stufe 4 / 80 bis 90 Minuten. Zwischendurch das Sauerkraut immer wieder durchmischen. Es soll braun werden und darf dunkle Spitzen haben.

Beilage: Kartoffelpüree oder Bauernbrot

Pfälzer Zwiebelbrot

Portionen:	3
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	941 kcal (3.936 kJ), 52 g F, 84 g KH, 28 g EW

✔ Zutaten

- 125 g durchwachsener Speck
- 4 Zwiebeln
- 1 Stange Porree
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bd. Schnittlauch
- ½ Bd. Petersilie

- 2 EL Öl

- 2 Eier
- 100 g Emmentaler, gerieben

- Salz, Pfeffer
- 1 Msp. Muskatnuss, gerieben

- 6 große Scheiben Bauernbrot

Arbeitsschritte

Speck in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen, Porree in Ringe schneiden. Knoblauchzehe pressen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilie hacken.

Öl erhitzen und Speck darin rundherum anbraten. Zwiebeln und Porree zufügen und kurz mitdünsten. Masse etwas abkühlen lassen, dann Knoblauch und Kräuter untermischen.

Eier mit Emmentaler verrühren und unter die Masse rühren.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Bauernbrotscheiben auf ein Backblech legen und die Masse darauf verteilen. Blech in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 10 Minuten. Zwiebelbrotscheiben halbieren und heiß servieren.

Tipp: Dazu schmeckt ein Glas Rotwein oder Bier.

Kartoffelcremesuppe mit Kräuterkrabben

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	60 Minuten (ohne Kochzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	728 kcal (3.046 kJ), 37 g F, 61 g KH, 23 g EW

✔ Zutaten

- 5 Stängel Dill
- 10 Stängel Kerbel
- 1 Bd. Schnittlauch

- 200 g Nordseekrabbenfleisch

- 500 g Kartoffeln (festkochend)
- 150 g Petersilienwurzel
- 100 g Porree (nur das Weiße)
- 1 Zwiebel
- 40 g Butter
- 2 EL Öl
- 500 ml Gemüsefond
- 500 ml Milch

- 8 Pimentkörner
- Salz, Pfeffer

- 200 g süße Sahne

- 4 EL Gin

Arbeitsschritte

Dillspitzen und Kerbelblätter abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch in sehr feine Röllchen schneiden.

Kräuter mit Krabben mischen und kühl stellen.

Kartoffeln schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Petersilienwurzel schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Porree in 1 cm große Stücke schneiden, Zwiebel in feine Würfel schneiden. Butter und Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Kartoffeln und Petersilienwurzel zugeben und kurz mitbraten. Porree, Fond und Milch zugeben und ankochen.

Piment im Mörser fein zerstoßen. Mit Salz und Pfeffer zu den Kartoffeln geben und 30 bis 35 Minuten fortkochen.

Sahne steif schlagen und kühl stellen.

Suppe sehr fein pürieren und erneut erhitzen.

Gin unterrühren und die Suppe eventuell nachwürzen. Sahne zugeben und nochmals kurz pürieren.

Mit Kräuterkrabben bestreut anrichten.

Zwetschgenknödel

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	40 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	383 kcal (1.604 kJ), 0 g F, 19 g KH, 3 g EW

✔ Zutaten

- 500 g Pellkartoffeln vom Vortag
- 50 g Speisestärke
- 25 g Weichweizengrieß
- 1 Ei, verquirlt
- Salz
- Muskatnuss, gerieben

- 8 Zwetschgen
- 8 Stück Würfelzucker

- Mehl

- Wasser
- Salz

- 40 g Butter
- 2 EL Semmelbrösel

- Zucker
- Zimt

Arbeitsschritte

Geschälte Pellkartoffeln fein reiben. Kartoffeln mit Speisestärke, Grieß, Ei, Salz und Muskat zu einem Teig kneten. Kartoffelteig in 8 gleichmäßige Portionen teilen.

Zwetschgen halb einschneiden und Kerne entfernen. In jede Zwetschge ein Stück Würfelzucker legen und die Hälften zusammendrücken.

Auf jedes Teigstück eine Zwetschge legen und mit bemehlten Händen zu Knödeln formen.

Wasser mit Salz ankochen, Knödel ca. 10 Minuten darin gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Butter schmelzen, Semmelbrösel darin goldgelb rösten und über die Knödel geben.

Knödel noch heiß mit Zucker und Zimt bestreut servieren.

Pflaumenküsse

Portionen:	24 Stück
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	45 Minuten (ohne Ziehzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Stück:	89 kcal (372 kJ), 3 g F, 10 g KH, 1 g EW

✔ Zutaten

- 24 große Kurpflaumen ohne Stein
- 100 bis 150 ml Armagnac

- 12 Mandeln ohne Schale
- 50 g Nussnougat, in kleine Würfel geschnitten

- getrocknete Kokosflocken zum Wälzen

- 150 g Zartbitterschokolade

- Pralinenförmchen

Arbeitsschritte

Kurpflaumen über Nacht im Armagnac einweichen.

In 12 Pflaumen je eine Mandel, in die anderen je ein Stückchen Nougat stecken.

Kokosflocken ohne Fett hellbraun rösten.

Schokolade in kleine Stücke brechen und schmelzen lassen.

Jede Pflaume in die Schokolade tauchen. Schoko-Pflaumen auf Backpapier setzen. Bevor die Schokolade fest wird, die Pflaumen in den Kokosflocken wälzen und auf Backpapier trocknen lassen.

Tipp: Pflaumenküsse zum Verschenken in zwei verschiedenfarbige Pralinenförmchen setzen. Sie lassen sich wunderbar zu Weihnachten verschenken.

Wolfsbarsch mit Kirschtomaten

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	915 kcal (3.829 kJ), 53 g F, 13 g KH, 82 g EW

✔ Zutaten

- 2 küchenfertige Wolfsbarsche (je ca. 800 g)
- Salz, Pfeffer
- je 3 Thymian- und Rosmarinzweige
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 4 kleine Zucchini
- 800 g Kirschtomaten
- 250 ml trockener Weißwein

Arbeitsschritte

Fische innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.

Je ein Thymian- und Rosmarinzweig in die Bauchhöhle jedes Fisches stecken.

Knoblauchzehen hacken.

Öl erhitzen, restliche Kräuter und den Knoblauch zugeben. Fische darin rundherum anbraten.

Zucchini in 1 cm große Stücke schneiden und mit den Tomaten rund um die Fische verteilen. Mit Wein begießen. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 3 / ca. 20 Minuten.

Mit Salzkartoffeln servieren.

Marinierter Schweinebraten

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	45 Minuten (ohne Kühl- und Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	1.022 kcal (4.274 kJ), 82 g F, 17 g KH, 49 g EW

✔ Zutaten

- je 150 ml Rotweinessig, Rotwein und Brühe
- je 4 Wacholderbeeren und Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Nelken

- 1 kg Schweinebraten (Kotelettstück)
- Salz, Pfeffer
- 3 P. TK-Suppengrün, je 75 g

- 4 EL Öl

- 1 EL Estragon
- 150 g süße Sahne

- 2 P. Bratensoße für 500 ml Flüssigkeit

- 2 EL Preiselbeeren aus dem Glas
- 70 g Edelpilzkäse

Arbeitsschritte

Rotweinessig, Rotwein und Brühe ankochen und zu einem Sud einkochen lassen. Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Nelken 5 Minuten vor Garzeitende dazugeben und den Sud erkalten lassen.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in einen Bräter legen, Suppengrün darüber verteilen. Sud darübergeben und abgedeckt 1 Tag kühl stellen. Sud durch ein Sieb geben und auffangen. Fleisch trocken tupfen.

Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch rundherum anbraten. Bräter in den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 80 bis 90 Minuten. Während des Bratvorgangs öfter mit der Marinade ablöschen.

Estragon fein hacken. Sahne steif schlagen.

Braten herausnehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Mit dem Sud nach Packungsanweisung eine Bratensoße herstellen.

Preiselbeeren und Edelpilzkäse in die Soße rühren. Braten aufschneiden. Vor dem Servieren Estragon und Sahne unter die Soße heben und mit dem Braten servieren.

Dazu passen Rotkohl, mit Portwein zubereitet, und Semmelknödel.

Rosinen-Chutney

Portionen:	4 Gläser, je 200 ml
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	35 Minuten (ohne Koch- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Glas:	334 kcal (1.396 kJ), 1 g F, 75 g KH, 2 g EW

✔ Zutaten

- 500 g säuerliche Äpfel
- 180 g Zwiebeln

- 125 g Rosinen
- 125 g Rohrzucker
- 250 ml milder Apfelessig

- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ EL Ingwer, gemahlen

Arbeitsschritte

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Äpfel in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.

Apfelstücke und Zwiebelwürfel mit Rosinen, Rohrzucker und Essig mischen, ankochen und so lange offen fortkochen (ca. 15 Minuten), bis die Flüssigkeit fast ganz verkocht ist. Zwischendurch umrühren.

Pfeffer und Ingwer daruntermischen. Die Masse heiß randvoll in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen und sofort verschließen. Gläser für 10 Minuten auf den Deckel stellen, abkühlen lassen und kühl aufbewahren.

Das Chutney passt gut zu Fleischfondue, Gegrilltem und asiatischen Reisgerichten.

Tipp: Das Chutney ist ein schönes Mitbringsel zu Einladungen zum Essen, auch gerade zu Weihnachten.