Die Termine 2023

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 2023" 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
Amerikanische Porree-Torte 1
Hackfleisch-Fenchel-Auflauf 36

Beilagen, kleine Gerichte
Gefüllte Chicoréeblätter 39
Pikante Pfannkuchenröllchen 29
Risotto Milanese 32

Fisch, Meeresfrüchte
Garnelen mit Maniokcreme 17
Kabeljau mit Kürbis-Gemüse 5
Risotto Frutti di Mare 24
Thunfisch mit Spargel-Vinaigrette 14
Zander mit Petersilien-Anis-Kruste 35

Fleischgerichte
Geschnetzeltes Hühnchen 15
Hähnchen-Spinat-Rouladen 11
Hähnchenbrust mit Vanillemarinade 30
Kalbsrollbraten 23
Kaninchen mit Maronen und Pfifferlingen 40
Lamm mit Aprikosen 28
Rehkeule mit Ras-el-Hanout-Kruste 48
Rollbraten mit Antipasti-Füllung 42
Würzige Soße mit Hackfleisch 3
Roastbeef 19

Gemüsegerichte
Stangenspargel mit Blitz-Hollandaise 20
Steckrübenrisotto 44

Salate
Bohnensalat mit Avocado und Thunfisch 12
Fruchtiger Fenchelsalat 22
Gurkensalat mit Chili 31
Herbstsalat 34
Salat von Rote-Bete-Glasnudeln (vegan) 43

Soßen, Dips
Avocado-Wasabi-Dip 8
Rehsoße 49

Suppen, Suppeneinlagen, Eintöpfe
Asiatische Fenchelsuppe 18
Champignoncremesuppe 10
Grüne Spargelsuppe 13
Kalte Joghurtsuppe mit Kräutern 27
Parmesansuppe 47
Rosenkohlsuppe mit Käse 6
Rote-Bete-Kokos-Suppe mit Papaya 2

Süßspeisen, Desserts
Crèmet Regine 41
Erdbeeren mit Sherry-Vanillesoße 25
Karamell-Parfait 21
Karamellisierte Feigen in Marsala 50
Kleine Eisbomben 26
Pochierte Vanille-Aprikosen in Roséwein 37
Pudim de leite (Brasilianischer Flan) 16

Torten, Kuchen, Gebäck, Konfekt
Biskuitrolle mit Nuss-Sahne-Füllung 38
Frischkäsetorte 9
Hibiskustrüffel 46
Himbeereiskuchen 33
Linzer Apfelroulade 7
Nusstaschen 45
Sauerkirsch-Nusskuchen 4

Amerikanische Porree-Torte

Portionen:	6
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Kühl- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	788 kcal (3.295 kJ), 67 g F, 24 g KH, 21 g EW

✔ Zutaten

- 750 g Porree

- 40 g Butterschmalz
- 200 g geräucherte, durchwachsene Speckwürfel

- Butter für die Form
- 275 g Blätterteig (aus dem Kühlregal)

- 100 g gesalzene, geröstete Erdnüsse

- 3 Eier
- 200 g süße Sahne
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss, frisch gerieben

- 100 g Gouda, gerieben

Arbeitsschritte

Vom Porree das Weiße und Hellgrüne in dünne Streifen schneiden.

Butterschmalz erhitzen, Porree und Speckwürfel zufügen und unter Rühren 8 bis 10 Minuten schmoren, abkühlen lassen.

Eine Springform (Ø 24 cm) mit Butter bestreichen. Die Form mit dem Blätterteig, inklusive dem Rand, auslegen.

Porree-Speck-Mischung auf dem Teig verteilen. Die Erdnüsse darüberstreuen.

Eier mit Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und über die Porree-Speck-Mischung gießen.

Gouda darüberstreuen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 155 °C / G: Stufe 2 bis 3 / ca. 30 bis 35 Minuten. Noch heiß servieren.

Rote-Bete-Kokos-Suppe mit Papaya

Portionen:	6
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	225 kcal (941 kJ), 17 g F, 12 g KH, 3 g EW

✔ Zutaten

- __ 2 Gläser Rote Bete (je 370 ml)
- __ 2 Zwiebeln
- __ 30 g Ingwer

- __ 2 EL Olivenöl

- __ 1 Dose ungesüßte Kokosmilch (400 ml)
- __ 200 ml Wasser

- __ 6 Stängel Dill

- __ ½ TL Meersalzflocken
- __ 1 EL Kokosflocken

- __ 1 Papaya

- __ Salz, Pfeffer
- __ 2 EL Zitronensaft

- __ 1 EL Olivenöl

Arbeitsschritte

Rote Bete abgießen, dabei den Saft auffangen. Rote Bete in Viertel, Zwiebeln in Würfel schneiden, Ingwer fein hacken.

Öl erhitzen, Zwiebeln und Ingwer darin 1 Minute andünsten.

Rote Bete samt Flüssigkeit, Kokosmilch sowie das Wasser angießen, ankochen und 20 Minuten fortkochen.

Dillspitzen abzupfen und fein hacken.

Meersalzflocken leicht zerstoßen und mit der Hälfte des Dills und den Kokosflocken auf einem flachen Teller mischen.

Papaya schälen, längs aufschneiden, Kerne entfernen, Papaya in Spalten schneiden und im Kokos-Mix wenden.

Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

In Suppentassen füllen und mit dem restlichen Dill bestreuen.

Suppe nach Belieben mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit den Papayaschiffchen garnieren.

Würzige Soße mit Hackfleisch

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	25 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	343 kcal (1.436 kJ), 25 g F, 5 g KH, 22 g EW

✔ Zutaten

Soße:
- __ ¼ TL Salz
- __ 1 TL Zucker
- __ 1 TL Sojasoße
- __ 1 TL Ketchup
- __ 1 TL Speisestärke
- __ 250 ml Hühnerbrühe
- __ 40 ml Sherry, trocken

- __ 2 EL Öl
- __ ½ bis 1 TL Chili-Pfeffer
- __ 1 TL Ingwerwurzel, in feinen Würfeln
- __ 2 Knoblauchzehen, fein gehackt

- __ 1 TL Chili-Bohnen-Soße (Asia-Laden) oder, ersatzweise, scharfe Paprika-Paste

- __ 450 g Hackfleisch (vom Schwein oder Rind)

- __ 2 Frühlingszwiebeln

Arbeitsschritte

Soße: alle Zutaten miteinander mischen.

Öl erhitzen. Chili, Ingwer und Knoblauch darin dünsten.

Chili-Bohnen-Soße oder Paprika-Paste unterrühren.

Hackfleisch zufügen und krümelig braten, bis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen ist.

Die Soße unterrühren, ankochen und 10 bis 15 Minuten fortkochen.

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und über dem Fleisch verteilen.

Tipp: Die Fleischsoße passt zu Nudeln oder Reis und einem Blattsalat.

Sauerkirsch-Nusskuchen

Portionen:	20 Stücke
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	388 kcal (1.625 kJ), 28 g F, 26 g KH, 6 g EW

✔ Zutaten

- __ 2 Gläser Sauerkirschen (Abtropfgewicht: je 350 g)
- __ 250 g weiche Butter
- __ 200 g Zucker
- __ 6 Eier
- __ 200 g Mehl
- __ 1 TL Backpulver
- __ 200 g Haselnüsse, gemahlen
- __ abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- __ 2 EL süße Sahne
- __ Butter für die Fettpfanne
- __ 50 g Mandelstifte
- __ Puderzucker
- __ 500 g süße Sahne

Arbeitsschritte

Sauerkirschen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Butter mit Zucker schaumig rühren, nach und nach die Eier unterrühren.

Mehl, Backpulver und Haselnüsse mischen und mit der Zitronenschale unter die Eimasse rühren. Sahne unterrühren.

Fettpfanne mit Butter einfetten. Teig gleichmäßig darauf verteilen.

Mit Kirschen und Mandelstiften belegen. Fettpfanne in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 25 bis 30 Minuten. Kuchen abkühlen lassen.

Ausgekühlten Kuchen mit gesiebtem Puderzucker bestreuen. Kuchen in Stücke schneiden und mit geschlagener Sahne servieren.

Tipp: Schneidet man den Kuchen in kleine Würfel von 5 x 5 cm, eignet er sich auch gut für ein Buffet.

Kabeljau mit Kürbis-Gemüse

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	60 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	574 kcal (2.402 kJ), 34 g F, 26 g KH, 30 g EW

✔ Zutaten

- ½ TL Szechuan-Pfeffer
- 1 TL Koriandersaat
- ½ TL helle Senfsaat
- 1 Pimentkorn
- ½ TL Fenchelsaat
- ¼ TL Paprikapulver, edelsüß

- 1 weiße Zwiebel
- 400 g Hokkaido-Kürbis

- 80 g Butter
- 2 EL Olivenöl

- 70 ml Wermut
- 120 ml trockener Weißwein
- 250 ml Gemüsefond

- 80 ml Orangensaft
- ½ TL Rosmarin, fein gehackt

- 2 TL Speisestärke

- 4 Kabeljaurückenfilets (je 160 g, ohne Haut)
- Salz, Pfeffer

- 5 EL Butter

- 4 Stängel Thai-Basilikum

Arbeitsschritte

Gewürze im Mörser fein mahlen und Paprikapulver untermischen .

Zwiebel in Würfel und Kürbis in 2 bis 3 cm breite Spalten schneiden. Spalten nochmals quer in 1 cm breite Stücke schneiden.

Butter und Öl erhitzen. Zwiebel und Gewürzmischung zugeben und glasig dünsten.

Mit Wermut, Weißwein und Gemüsefond auffüllen. Ankochen und 10 Minuten fortkochen.

Saft und Rosmarin zugeben.

Mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden.

Kürbis zugeben und 10 Minuten dünsten.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter schmelzen. Den Fisch von jeder Seite 3 Minuten anbraten und dabei immer wieder mit der Butter übergießen.

Fisch und Gemüse auf Tellern anrichten und mit dem Thai-Basilikum bestreuen.

Rosenkohlsuppe mit Käse

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	50 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	745 kcal (3.115 kJ), 55 g F, 15 g KH, 44 g EW

✔ Zutaten

- 600 g Rosenkohl

- 1 Kartoffel
- 2 Zwiebeln

- 2 EL Butter
- 4 TL Thymianblättchen
- Salz, Pfeffer

- 1 l Gemüsebrühe
- 150 g süße Sahne

- 200 g Räucherlachs

- 2 EL Butter

- 250 g Bergkäse, gerieben

- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss, frisch gerieben

- 4 EL Parmesan, gerieben

Arbeitsschritte

Vom Rosenkohl die äußeren Blätter entfernen, einige schöne Blätter beiseitelegen und die Röschen in Viertel schneiden.

Kartoffel und Zwiebeln in Würfel schneiden.

Butter erhitzen. Rosenkohl, Kartoffel, Zwiebeln und Thymian andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Brühe und Sahne angießen, ankochen und 15 Minuten fortkochen.

Lachs in feine Streifen schneiden.

Butter erhitzen . Die beiseitegelegten Rosenkohlblätter kurz anbraten.

Ein Drittel der Rosenkohlröschen aus der Suppe nehmen.

Käse zur Suppe geben und schmelzen lassen.

Suppe pürieren und den restlichen Rosenkohl zugeben. Evtl. noch etwas Brühe dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Suppe in Teller füllen. Mit Lachsstreifen, Rosenkohlblättern und Parmesan garnieren.

Linzer Apfelroulade

Portionen:	ca. 20 Stücke
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	163 kcal (680 kJ), 3 g F, 30 g KH, 3 g EW

✔ Zutaten

Teig:
- __ 4 Eier
- __ 4 EL kaltes Wasser
- __ 200 g Zucker
- __ 1 P. Bourbon-Vanillezucker
- __ 1 TL Backpulver
- __ 200 g Mehl

- __ Backpapier

- __ 2 EL Zucker
- __ Geschirrtuch

Füllung:
- __ 125 ml Weißwein
- __ Saft von 1 Zitrone
- __ 125 g Zucker
- __ 500 g säuerliche Äpfel

- __ 2 TL Speisestärke
- __ 2 EL Wasser
- __ 50 g gehackte Mandeln
- __ ½ TL gemahlener Ingwer

- __ Puderzucker zum Bestäuben

Arbeitsschritte

Teig: Eier trennen, die Eigelbe beiseitestellen. Eiweiße zu festem Schnee schlagen, kaltes Wasser unterrühren. Zucker mit Vanillezucker mischen, dazugeben und so lange schlagen, bis der Eischnee wieder fest ist. Eigelbe verrühren und unter den Eischnee heben. Das mit Backpulver gemischte Mehl unterziehen.

Die Teigmasse auf das mit Backpapier ausgelegte Blech streichen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 220 °C / U: 200 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 10 bis 12 Minuten. Biskuitplatte sofort auf ein mit Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen, Papier mit Wasser bestreichen und abziehen. Biskuitplatte mithilfe des Tuches aufrollen und auskühlen lassen.

Füllung: Wein, Zitronensaft und Zucker mischen. Äpfel schälen, in Viertel schneiden, Kerngehäuse entfernen, Äpfel grob raspeln, zum Wein geben und ankochen.

Speisestärke mit Wasser anrühren, damit binden und in der Nachwärme gar ziehen lassen. Mandeln und Ingwer zufügen und auskühlen lassen.

Die Biskuitplatte ausrollen, mit der Füllung bestreichen, aufrollen und kühl stellen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Avocado-Wasabi-Dip

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	15 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	227 kcal (949 kJ), 19 g F, 8 g KH, 3 g EW

✔ Zutaten

- __ 2 Avocados
- __ 2 EL Joghurt
- __ 2 bis 3 TL Wasabi-Paste
- __ Limettensaft
- __ 2 TL helle Sojasoße
- __ Salz
- __ 1 Prise Zucker

Arbeitsschritte

Avocados längs halbieren und Kerne entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale heben und zerkleinern.

Fruchtfleisch mit Joghurt zu einer cremigen Masse pürieren.

Mit Wasabi-Paste, Limettensaft, Sojasoße, Salz und Zucker abschmecken.

Tipp: Schmeckt gut zu Rote-Bete-Salat oder zu kurz gebratenem Fleisch oder Fisch.

Frischkäsetorte

Portionen:	12 Stücke
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Stück:	390 kcal (1.630 kJ), 27 g F, 25 g KH, 1 g EW

✔ Zutaten

- __ 250 g Cantuccini mit Mandeln
- __ 120 g Butter
- __ Backpapierr
- __ 4 unbehandelte Limetten
- __ 400 g Doppelrahmfrischkäse
- __ 400 g Quark (20 %)
- __ 100 g Puderzucker
- __ 1 P. Bourbon-Vanillezucker
- __ 6 Blatt weiße Gelatine
- __ 250 g süße Sahne

Arbeitsschritte

Cantuccini mit dem Messer der Kompaktküchenmaschine oder dem Universal-Zerkleinerer fein zerkleinern.

Butter schmelzen und mit den Cantuccini verrühren.

Eine Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen und die Masse gleichmäßig in die Form füllen.

3 bis 4 Stunden kühl stellen.

Von drei Limetten die Schale abreiben und Limetten auspressen. Die vierte Limette in sehr feine Scheiben schneiden und beiseitestellen.

Frischkäse, Quark, Puderzucker, Vanillezucker, Limettensaft und -schale zu einer cremigen Masse verrühren.

Gelatine nach Anweisung einweichen, auflösen und unter die Frischkäsemasse rühren.

Masse kühl stellen. Sobald die Masse dicklich wird, die steif geschlagene Sahne unterheben.

Die Creme auf den Boden streichen, mit den beiseitegestellten Limettenscheiben belegen und über Nacht fest werden lassen.

Champignoncremesuppe

Portionen:	6
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	397 kcal (1.660 kJ), 29 g F, 19 g KH, 11 g EW

✔ Zutaten

- 50 g Butter
- 50 g Weizenmehl
- 2 l Fleischbrühe

- 1 Schalotte
- 500 g Champignons

- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- Salz, Pfeffer

- 2 EL Parmesan, gerieben

- 1 Eigelb
- 200 g süße Sahne

- 150 g Vollkornbrot
- 30 g Butter

Arbeitsschritte

Für die Béchamelsoße Butter schmelzen, Mehl zugeben, gut verrühren und Brühe zugießen.

Schalotte in Würfel, Pilze in Scheiben schneiden.

Öl erhitzen. Schalotten und Pilze darin andünsten. Mit Wein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Béchamelsoße zugeben und 5 Minuten fortkochen.

Parmesan unterrühren und von der Kochstelle nehmen.

Eigelb verquirlen und zur Suppe geben. Sahne einrühren und die Suppe pürieren.

Brot in kleine Würfel schneiden. Butter erhitzen und die Brotwürfel goldbraun rösten.

Suppe in Suppentassen füllen und mit den Croûtons garnieren.

Hähnchen-Spinat-Rouladen

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	488 kcal (2.043 kJ), 28 g F, 5 g KH, 54 g EW

✔ Zutaten

__ 4 Hähnchenbrüste, je 200 g

__ 200 g Spinat
__ 200 g Schafskäse
__ 1 Ei
__ Muskat
__ Salz, Pfeffer

__ Salz, Pfeffer
__ 1 EL Olivenöl

__ 600 g Champignons
__ 3 Zwiebeln
__ 1 EL Olivenöl
__ Salz, Pfeffer
__ 100 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)

__ 4 Zahnstocher oder Küchengarn

Arbeitsschritte

Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und in der Mitte waagerecht so weit einschneiden, dass sie noch an einer Seite verbunden sind und sie zur doppelten Größe auseinandergefaltet werden können. Hähnchenbrüste jeweils zwischen 2 Folien flach klopfen.

Spinat fein hacken, Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Spinat mit Schafskäse und Ei vermengen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenbrüste von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Füllung auf den Hähnchenbrüsten verteilen, zu einer Roulade einrollen und mit einem Zahnstocher oder Küchengarn fixieren. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Rouladen von allen Seiten ca. 5 bis 6 Minuten braten.

Champignons in feine Scheiben, Zwiebeln in Würfel schneiden. In einer weiteren Pfanne Öl erhitzen. Champignons mit Zwiebeln 3 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäse zufügen und ca. 2 Minuten fertig garen.

Zahnstocher oder Küchengarn von den Rouladen entfernen. Zum Servieren Rouladen schräg anschneiden und mit dem Champignongemüse servieren.

Bohnensalat mit Avocado und Thunfisch

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	449 kcal (1.877 kJ), 27 g F, 25 g KH, 23 g EW

✔ Zutaten

__ 1 Dose weiße Bohnen (Abtropfgewicht: 400 g)
__ 1 Dose Thunfisch (Abtropfgewicht: 150 g)

__ 50 g Walnusskerne

__ 2 rote Zwiebeln

__ 1 Avocado

Salatsoße:
__ 1 Knoblauchzehe
__ 3 EL weißer Balsamico-Essig
__ 200 g Joghurt (0,1 %)
__ 2 EL Sesamöl
__ Salz, Pfeffer

Arbeitsschritte

Bohnen und Thunfisch abgießen und abtropfen lassen, Thunfisch in kleine Stücke teilen.

Walnusskerne hacken und ohne Fett ca. 3 bis 5 Minuten goldbraun rösten, abkühlen lassen.

Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden.

Avocado längs halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben, in Scheiben schneiden und auf vier Dessertteller verteilen.

Salatsoße: Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. Balsamico-Essig, Joghurt, Sesamöl, Salz, Pfeffer und Knoblauch verrühren, mit den Zutaten mischen und auf den Desserttellern verteilen.

Grüne Spargelsuppe

Portionen:	8
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	193 kcal (805 kJ), 18 g F, 8 g KH, 5 g EW

✔ Zutaten

- 800 g grüner Spargel
- 2 Zwiebeln
- 200 g Petersilienwurzel

- 30 g Butter

- 200 g TK-Erbsen

- 1 l Gemüsebrühe

- Salz, Pfeffer
- 200 g Crème fraîche

- 1 EL Zitronensaft
- Zucker

- 20 g Butter
- Salz, Pfeffer

- 6 Stängel Kerbel

Arbeitsschritte

Vom Spargel unteres Drittel schälen und Enden abschneiden, oberes Drittel abschneiden und in Scheiben schneiden, beiseitelegen. Restlichen Spargel in Stücke schneiden. Zwiebeln und Petersilienwurzel in Würfel schneiden.

Butter erhitzen und Zwiebeln glasig dünsten.

Spargelstücke, Petersilienwurzel und Erbsen zugeben und 5 Minuten dünsten.

Brühe angießen, ankochen und 10 Minuten fortkochen.

Salz, Pfeffer und Crème fraîche unterrühren und pürieren.

Mit Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Butter erhitzen und Spargelscheiben braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kerbelblättchen abzupfen, hacken und mit den Spargelscheiben über die Suppe streuen.

Thunfisch mit Spargel-Vinaigrette

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	60 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	489 kcal (2.044 kJ), 31 g F, 7 g KH, 44 g EW

✔ Zutaten

__ 1 Orange

__ 2 EL Weißweinessig
__ Salz, Pfeffer
__ 5 EL Olivenöl

__ 500 g weißer Spargel

__ 4 Stängel Minze

__ 4 sehr frische Thunfischsteaks (Sushi-Qualität, je 160 g)
__ 2 EL Olivenöl

__ 2 EL Fenchelsamen
__ 4 Zweige Thymian

__ 50 g Kapern
__ 5 EL Pflanzenöl zum Frittieren

__ 2 Knoblauchzehen

Arbeitsschritte

Orange schälen. Fruchtfilets herausschneiden und den abtropfenden Saft auffangen.

Saft mit Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren.

Spargel schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Minze fein hacken. Minze, Orange und Spargel mit dem Dressing vermengen.

Fisch mit dem Öl einreiben.

Fenchelsamen zerdrücken und mit dem Thymian auf dem Fisch verteilen.

Kapern abtropfen lassen. Öl erhitzen. Kapern darin knusprig frittieren, herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Knoblauch andrücken und in einer beschichteten Pfanne stark erhitzen. Fisch pro Seite jeweils 30 Sekunden anbraten (dann ist er innen roh; nach 40 Sekunden hat er noch einen kleinen rohen Kern).

Thunfisch in fingerdicke Scheiben schneiden. Mit Spargel-Vinaigrette und Kapern anrichten.

Geschnetzeltes Hühnchen

Portionen:	3
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	70 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	268 kcal (1.121 kJ), 10 g F, 9 g KH, 34 g EW

✔ Zutaten

- __ 2 mittelgroße Zwiebeln
- __ 3 Knoblauchzehen
- __ 25 g Ingwerwurzel
- __ 3 Stängel Zitronengras
- __ 2 grüne Chilischoten

- __ 2 EL Öl

- __ ca. 500 g Hühnerschenkel, fein filetiert (dazu benötigt man 3 Hühnerschenkel von insgesamt 1,2 kg)

- __ 2 TL Zucker
- __ Salz

- __ 4 Stängel Minze

Arbeitsschritte

Zwiebeln in Würfel schneiden, Knoblauchzehen pressen, Ingwer in sehr feine Würfel schneiden. Zitronengras in sehr feine Ringe schneiden. Chilischoten längs halbieren, Kerne entfernen und in feine Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Zitronengras und Chili unter ständigem Rühren dünsten.

Hühnerfleisch dazugeben und unter Rühren anbraten.

Zucker darüberstreuen und unter regelmäßigem Wenden 5 Minuten braten. Mit Salz würzen.

Minzblätter von den Stängeln zupfen und grob hacken. Hühnerfleisch mit Minze garnieren.

Beilage: Basmati-Reis

Pudim de leite (Brasilianischer Flan)

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	90 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	1.242 kcal (5.195 kJ), 33 g F, 196 g KH, 32 g EW

✔ Zutaten

- __ 10 g Butter

- __ 250 g Zucker
- __ 275 ml Wasser

- __ 800 ml Kondensmilch, gezuckert
- __ 400 ml Milch
- __ 7 Eier

- __ 1 Babyananas
- __ 1 reife Papaya
- __ 1 reife Mango

- __ 1 EL Rohrzucker
- __ 2 EL weißer Rum

- __ 1 Savarinform (1,5 l)

Arbeitsschritte

Eine Savarinform mit Butter einfetten.

Zucker und Wasser in einer Pfanne ankochen und 8 Minuten fortkochen, bis die Masse goldgelb karamellisiert. Gleichmäßig in die Form gießen und abkühlen lassen.

Kondensmilch, Milch und Eier verrühren.

Form in eine Fettpfanne stellen und den Milch-Mix langsam eingießen. Fettpfanne in den Backofen schieben und so viel heißes Wasser in die Fettpfanne gießen, dass die Form zu zwei Dritteln im Wasser steht. Im Backofen stocken lassen: Mitte / E: 175 °C / U: 150 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 60 Minuten. Form herausnehmen, abkühlen lassen und über Nacht kühl stellen.

Ananas klein schneiden, Papaya halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mango schälen und das Fruchtfleisch ebenso in Würfel schneiden.

Obst mit dem Zucker und dem Rum mischen.

Flan auf eine Platte stürzen und mit dem Obstsalat servieren.

Garnelen mit Maniokcreme

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	60 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	616 kcal (2.577 kJ), 30 g F, 45 g KH, 37 g EW

✔ Zutaten

__ 1 P. TK-Maniok
(auch Cassava genannt – im Asia-Laden)

__ 1 Tomate

__ 1 Bd. Koriander

__ 1 Zwiebel
__ je 1 rote, gelbe, grüne Paprikaschote
__ 1 rote Chilischote

__ 1,5 l Wasser

__ 2 Limetten
__ 1 kg Garnelen, roh, geschält
__ Salz, Pfeffer

__ 4 EL Olivenöl

__ 400 ml Kokosmilch

Arbeitsschritte

Maniok antauen.

Tomate überbrühen, abziehen, halbieren, Kerne entfernen und fein hacken.

Koriander abzupfen und fein hacken.

Zwiebel und Paprika in feine Würfel schneiden, Chili längs halbieren, Kerne entfernen und fein hacken.

Wasser erhitzen und den Maniok 10 bis 15 Minuten garen, bis er weich ist. Abgießen, abtropfen lassen und noch heiß pürieren .

Limetten auspressen. Limettensaft mit den Garnelen mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl erhitzen. Zwiebel, Paprika und Chili andünsten. Tomate zugeben und 5 Minuten mitdünsten. Garnelen zugeben und nochmals 2 bis 3 Minuten garen.

Maniokcreme und Kokosmilch zugeben und unter ständigem Rühren 5 Minuten fortkochen. Je nach Konsistenz der Soße noch etwas Wasser zugeben.

Koriander unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Beilage: Pommes frites

Asiatische Fenchelsuppe

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	242 kcal (1.014 kJ), 15 g F, 19 g KH, 5 g EW

✔ Zutaten

- 2 Fenchelknollen
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 30 g Ingwerwurzel

- 3 EL Olivenöl

- je 125 ml Orangen-, Ananas- und Maracujasaft

- 150 g Kokosmilch
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver, scharf
- 2 TL Kurkuma

Arbeitsschritte

Fenchelknollen in Viertel, dann in Streifen schneiden, Fenchelgrün hacken und beiseitelegen. Paprika halbieren, Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und reiben.

Öl erhitzen und alles darin dünsten.

Säfte zugießen, ankochen und 15 Minuten fortkochen.

Kokosmilch und Gewürze unterrühren. Suppe pürieren. Mit Fenchelgrün garniert servieren.

Roastbeef

Portionen:	6
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Bratzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	326 kcal (1.364 kJ), 16 g F, 0 g KH, 45 g EW

✔ Zutaten

- __ 1,2 kg Roastbeef
- __ Salz, Pfeffer

- __ 45 g Butterschmalz

- __ 2 bis 3 EL Wasser

Arbeitsschritte

Kurz vor dem Braten die Haut des Roastbeefs einritzen und mit Salz und Pfeffer einreiben.

Butterschmalz erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Mit der Fettschicht nach oben in einen Bräter legen, Wasser zugeben und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 220 °C / U: 200 °C / G: Stufe 4 bis 5 / ca. 35 bis 45 Minuten / Nachwärme: 5 bis 10 Minuten.

Das Fleisch nach dem Braten in Alufolie wickeln und 5 bis 10 Minuten auf die Fettseite legen. So wird das Fleisch gleichmäßig rosa.

Stangenspargel mit Blitz-Hollandaise

Portionen:	6
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	45 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	572 kcal (2.393 kJ), 52 g F, 11 g KH, 12 g EW

✔ Zutaten

- 3 kg Spargel
- 2 l Wasser
- Salz
- 3 Eigelb
- 1 EL Joghurt
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 350 g Butter

Arbeitsschritte

Spargel schälen, die unteren holzigen Enden abschneiden.

Wasser mit Salz aufkochen, Spargel zufügen, ankochen und 10 bis 15 Minuten fortkochen, aus dem Wasser nehmen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Für die Hollandaise Eigelbe, Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab pürieren.

Butter aufkochen und die heiße Butter bei laufendem Pürierstab in 2 bis 3 Portionen zufügen.

Karamell-Parfait

Portionen:	6
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	306 kcal (1.282 kJ), 19 g F, 30 g KH, 4 g EW

✔ Zutaten

- [ ] 1 TL Öl

- [ ] 300 g süße Sahne
- [ ] 305 ml karamellisierte Kondensmilch (gibt es in großen Lebensmittelmärkten)

Arbeitsschritte

Eine kleine Kastenform mit Öl ausstreichen und mit Klarsichtfolie belegen.

Sahne steif schlagen. Karamellisierte Kondensmilch nach und nach unterrühren.

Die Masse in die Form füllen und über Nacht gefrieren lassen.

Karamell-Parfait antauen lassen.

Dazu frische Erdbeeren servieren.

Fruchtiger Fenchelsalat

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Ziehzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	177 kcal (741 kJ), 12 g F, 14 g KH, 2 g EW

✔ Zutaten

- __ 30 g Datteln, ohne Kern
- __ ½ Grapefruit
- __ 1 Orange

- __ 2 EL weißer Balsamico-Essig
- __ ½ TL Honig
- __ ½ TL Senf
- __ Salz, Pfeffer
- __ 3 EL Walnussöl

- __ 100 g Fenchelknolle

Arbeitsschritte

Datteln in feine Würfel schneiden. Grapefruit und Orange schälen – die weiße Haut muss entfernt sein – und Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Saft auffangen.

Essig mit Honig, Senf, Salz, Pfeffer und 2 Esslöffel von dem aufgefangenen Saft verrühren. Öl unterschlagen.

Fenchelgrün hacken und beiseitelegen. Fenchel in feine Scheiben schneiden. Mit dem Obst unter die Marinade mischen und 30 Minuten ziehen lassen. Mit Fenchelgrün garniert servieren.

Tipp: schmeckt zu gegrilltem Fleisch.

Kalbsrollbraten

Portionen:	8
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	65 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	327 kcal (1.368 kJ), 11 g F, 13 g KH, 37 g EW

✔ Zutaten

- __ 1,2 kg Kalbsbraten

- __ 30 g Pinienkerne
- __ 250 g Möhren
- __ 1 Eigelb
- __ 50 g Crème fraîche
- __ Salz, Pfeffer
- __ 2 Zwiebeln
- __ 200 g Sellerie
- __ 1 Stange Porree

- __ Salz, Pfeffer
- __ 3 EL Senf, mittelscharf
- __ 3 EL Kapern, abgetropft
- __ Blätter von 1 Bd. Basilikum, grob gehackt
- __ Küchengarn
- __ 3 EL Öl
- __ 2 EL Tomatenmark
- __ 200 ml Rotwein
- __ 200 ml Kalbsfond
- __ Bratensoße aus der Tube

Arbeitsschritte

Kalbsbraten vom Metzger so aufschneiden lassen, dass ein Rechteck von 2 cm Höhe entsteht.

Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Möhren in feine Stifte schneiden. Eigelb und Crème fraîche verrühren, Möhrenstifte untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln in Spalten, Sellerie in Würfel und Porree in dicke Ringe schneiden.

Fleisch ausbreiten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Senf bestreichen. Crème-fraîche-Masse, Kapern, Basilikum und Pinienkerne darauf verteilen. Fleisch zusammenrollen und mit Küchengarn umwickeln. Öl in einem Bräter erhitzen. Rollbraten rundherum anbraten, herausnehmen. In dem Bratfett Zwiebeln, Sellerie und Porree kräftig anbraten. Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten. Mit 100 ml Rotwein ablöschen und so lange offen einkochen lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Restlichen Rotwein und Fond dazugeben, kurz aufkochen. Rollbraten zurück in den Bräter geben. Bräter in den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 3 / 75 Minuten. Dabei gelegentlich wenden und mit der Bratenflüssigkeit übergießen. Fleisch und Schmorgemüse herausnehmen, warm stellen und den Bratenfond um die Hälfte einkochen lassen. Etwas Bratensoße in den Fond rühren, bis die Soße sämig ist. Braten aufschneiden, mit Gemüse und Soße servieren. Beilage: Spätzle

Risotto Frutti di Mare

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	55 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	709 kcal (2.964 kJ), 18 g F, 102 g KH, 30 g EW

✔ Zutaten

- __ 500 ml Fischfond
- __ 500 ml Gemüsebrühe

- __ 1 rote Zwiebel
- __ 30 g Butter
- __ 350 g Risotto-Reis

- __ 2 EL Tomatenmark
- __ 3 EL Wasser
- __ 1 Knoblauchzehe

- __ 1 EL Olivenöl
- __ 500 g Meeresfrüchte, küchenfertig
- __ 100 ml Weißwein
- __ Salz, Pfeffer

- __ 30 g Butter
- __ ½ Bd. Petersilie, gehackt

Arbeitsschritte

Fond mit der Brühe ankochen.

Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Butter erhitzen und Zwiebel andünsten. Reis zugeben und dünsten.

Tomatenmark, Wasser und Knoblauchzehe unterrühren. Nach und nach den Fond zugeben.

Öl erhitzen und Meeresfrüchte braten. Mit Wein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zu dem Risotto geben und nochmals kräftig abschmecken. Knoblauchzehe herausnehmen.

Butter erhitzen und mit der Petersilie unterrühren.

Erdbeeren mit Sherry-Vanillesoße

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	60 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	514 kcal (2.148 kJ), 33 g F, 38 g KH, 11 g EW

✔ Zutaten

- [ ] 1 Vanilleschote
- [ ] 250 ml Milch
- [ ] 250 g süße Sahne

- [ ] 6 Eigelb
- [ ] 75 g Zucker

- [ ] 3 EL Sherry
- [ ] 1 kg Erdbeeren

Arbeitsschritte

Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Milch, Sahne, Vanilleschote und -mark aufkochen und 20 Minuten abkühlen lassen.

Eigelbe und Zucker verrühren.

Vanilleschote aus der Sahne-Milch-Mischung entfernen, und die Milch erneut aufkochen.

Milch unter ständigem Rühren langsam zur Eiercreme dazugeben. Über dem heißen Wasserbad abschlagen. Achtung: Temperatur sollte nicht über 75 °C ansteigen (Thermometer benutzen).

Masse in Eiswasser abkühlen lassen.

Sherry einrühren. Erdbeeren mit der Soße servieren.

Kleine Eisbomben

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Zieh- und Kühlzeiten)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	240 kcal (1.004 kJ), 19 g F, 15 g KH, 2 g EW

✔ Zutaten

- __ 6 Amarenakirschen (aus dem Glas)
- __ 20 ml Amaretto

- __ Schale von ½ unbehandelten Zitrone
- __ herausgeschabtes Mark von ½ Vanilleschote
- __ 1 Tropfen Bittermandelaroma
- __ 1 Eigelb
- __ 20 ml Amarenakirschensirup

- __ 200 g süße Sahne

- __ 15 g dunkle Schokolade

Arbeitsschritte

Amarenakirschen abtropfen lassen und hacken. Kirschen mit Amaretto mischen und abgedeckt 2 Stunden durchziehen lassen.

Zitronenschale, Vanillemark, Bittermandelaroma, Eigelb und Amarenakirschensirup in einer Metallschüssel über dem Wasserbad zu einer dicken Creme aufschlagen und etwas abkühlen lassen.

Sahne steif schlagen und unter die Eigelbcreme heben. Gehackte Amarenakirschen unterheben. Die Masse in 4 Metallhalbkugeln (Ø 8 cm) oder kleine Souffléformen füllen und im Gefriergerät über Nacht gefrieren lassen.

Schokolade schmelzen lassen.

Die Formen kurz unter warmes Wasser halten, die Eisbomben vom Rand lösen und auf Dessertteller stürzen.

Schokolade in einen kleinen Gefrierbeutel füllen. Von dem Gefrierbeutel eine kleine Ecke abschneiden und auf den Eisbomben mit der Schokolade ein Muster „zeichnen". Die Eisbomben sofort servieren.

Kalte Joghurtsuppe mit Kräutern

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	237 kcal (992 kJ), 13 g F, 16 g KH, 13 g EW

✔ Zutaten

- __ 1 Zwiebel
- __ 2 Knoblauchzehen
- __ 2 Becher Naturjoghurt, je 200 g (3,5 %)
- __ 250 g Quark (40 %)
- __ 250 ml Milch

- __ 1 Bd. Petersilie
- __ 1 Bd. Dill
- __ 3 Möhren

- __ 1 Zitrone
- __ Salz

- __ 1 Kästchen Kresse

Arbeitsschritte

Zwiebel und Knoblauchzehen in Würfel schneiden und mit Joghurt, Quark und Milch pürieren.

Petersilie und Dill fein hacken. Möhren fein raspeln (einige Möhrenraspel zum Bestreuen beiseitestellen).

Quarkmasse mit Kräutern und Möhren verrühren.

Zitrone auspressen und die Suppe mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Mit abgeschnittener Kresse und den beiseitegestellten Möhrenraspeln bestreut servieren.

Lamm mit Aprikosen

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Ziehzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	456 kcal (1.907 kJ), 25 g F, 10 g KH, 43 g EW

✔ Zutaten

- 600 g Lammlachse

- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Rosmarin, gehackt
- 1 EL Thymian, gehackt
- Salz, Pfeffer

- 350 g Aprikosen

- 30 g Butter
- 2 EL Olivenöl

- 1 TL Honig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Fleischbrühe
- Soßenbinder

Arbeitsschritte

Lamm von Sehnen befreien.

Öl mit Kräutern, Salz und Pfeffer mischen. Fleisch damit bestreichen und 1 Stunde ziehen lassen .

Aprikosen überbrühen, abziehen, halbieren, Kerne entfernen und Aprikosen in Viertel schneiden.

Butter und Öl erhitzen. Lamm rundherum braten, in Alufolie verpacken und warm stellen.

Aprikosen im Bratfett anbraten. Honig und Senf zugeben und mit Wein ablöschen. Fleischbrühe angießen, ankochen und 5 Minuten schmoren. Eventuell mit Soßenbinder andicken.

Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Aprikosensoße servieren.

Beilage: Reis und Salat

Pikante Pfannkuchenröllchen

Portionen:	5 Stück
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	65 Minuten (ohne Quell- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	388 kcal (1.623 kJ), 29 g F, 20 g KH, 12 g EW

✔ Zutaten

- __ 1 Ei
- __ 70 g Mehl
- __ ½ TL Salz
- __ 65 ml Milch
- __ 60 ml helles Bier

- __ 5 EL Öl zum Braten

- __ ¼ rote Spitzpaprikaschote

- __ 175 g Frischkäse
- __ abgeriebene Schale und Saft von ¼ unbehandelten Zitrone
- __ ¼ Bd. Petersilie, gehackt
- __ Salz, Pfeffer

- __ 5 Scheiben Roastbeef, gebraten
- __ Senf
- __ 5 EL Zwiebeln, geröstet (Fertigprodukt)
- __ 25 g Rucola

- __ Frischhaltefolie

Arbeitsschritte

Ei verquirlen, mit Mehl, Salz und Milch verrühren. Langsam immer wieder etwas Bier dazugeben, bis der Teig sämig ist. Teig 10 Minuten quellen lassen.

Öl portionsweise in einer Pfanne (Ø 18 cm) erhitzen und nacheinander 5 Pfannkuchen darin von beiden Seiten goldgelb backen. Pfannkuchen auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

Paprikaschote in sehr feine Würfel schneiden.

Für die Füllung Frischkäse mit Zitronenschale und -saft, Petersilie und Paprikawürfeln verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäsemasse auf die Pfannkuchen streichen.

Roastbeefscheiben jeweils auf der einen Hälfte der Pfannkuchen verteilen. Mit Senf bestreichen. Zwiebeln und Rucola über dem Senf verteilen.

Pfannkuchen aufrollen, in Frischhaltefolie einwickeln und 1 Stunde kühl stellen.

Pfannkuchen auswickeln und in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben mit der Schnittfläche nach oben auf einer Platte anrichten. Zu Wein oder Bier, oder als Teil eines kalten Buffets anbieten.

Hähnchenbrust mit Vanillemarinade

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	25 Minuten (ohne Bratzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	391 kcal (1.634 kJ), 23 g F, 11 g KH, 36 g EW

✔ Zutaten

- __ 2 EL Olivenöl
- __ 4 Hähnchenbrustfilets (je 150 g)

- __ 150 ml Hühnerfond
- __ 1 TL Kardamomkapseln
- __ ½ Zimtstange
- __ 1 Vanilleschote
- __ 1 Knoblauchzehe
- __ 2 Scheiben Ingwer
- __ 1 getrocknete Chilischote
- __ abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
- __ 6 EL Olivenöl
- __ Salz, Pfeffer
- __ 1 Msp. Safran

- __ Salz, Pfeffer
- __ 2 Stängel Minze

Arbeitsschritte

Öl erhitzen und Filets von beiden Seiten je 1 bis 2 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 100 °C / U: 80 °C / G: Stufe 1 / 30 Minuten.

Fond aufkochen und die Gewürze sowie die Zitronenschale zugeben. Etwa 5 Minuten ziehen lassen. Zitronensaft und Öl zugeben und mit Salz, Pfeffer und Safran würzen.

Filets mit Salz und Pfeffer würzen und schräg in Scheiben schneiden. In eine Auflaufform legen und mit der Marinade übergießen. Sofort mit den Minzeblättern bestreuen.

Beilage: frisches Baguette oder Reis.

Tipp: Raffiniert auch mit gegarten Gemüsestücken, in Mandelbutter geschwenkt.

Gurkensalat mit Chili

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	25 Minuten (ohne Marinierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	111 kcal (463 kJ), 6 g F, 9 g KH, 4 g EW

✔ Zutaten

- __ 1 Salatgurke

- __ 3 EL heller Essig
- __ 2 TL Zucker

- __ 1 bis 2 EL Chilisoße
- __ ½ rote Zwiebel, in feinen Würfeln
- __ ½ Bd. Korianderblätter oder glatte Petersilie, gehackt

- __ 2 Knoblauchzehen, gehackt

- __ 40 g geröstete, gesalzene Erdnüsse, gehackt
- __ 1 TL rote Chilischote, fein gehackt

Arbeitsschritte

Gurke schälen und längs halbieren. Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Gurkenhälften quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Essig mit Zucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Mit Chilisoße, Zwiebelwürfeln und Koriander oder Petersilie verrühren. Gurkenscheiben untermischen und 30 Minuten marinieren lassen.

Knoblauch in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten.

Kurz vor dem Servieren Knoblauch, Erdnüsse und Chili unter den Salat mischen.

Tipp: Der Salat passt gut zu gegrilltem Fleisch oder Fisch.

Risotto Milanese

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	45 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	833 kcal (3.483 kJ), 17 g F, 137 g KH, 27 g EW

✔ Zutaten

- __ 800 ml Kalbsfond
- __ 300 ml Wasser

- __ 2 Schalotten

- __ 30 g Butter

- __ 400 g Risotto-Reis

- __ 100 ml trockener Weißwein
- __ 0,2 g Safranfäden
- __ Salz

- __ 30 g Butter
- __ 50 g Parmesan, gerieben

Arbeitsschritte

Fond mit Wasser ankochen.

Schalotten in feine Würfel schneiden.

Butter erhitzen und Schalotten glasig dünsten.

Reis zugeben und dünsten.

Nach und nach den Fond und Wein zugeben. Safran mit der letzten Portion Fond unterrühren. Mit Salz würzen.

Butter erhitzen und mit Parmesan unter den Fond rühren.

Himbeereiskuchen

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	55 Minuten (ohne Kühl-und Gefrierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	381 kcal (1.594 kJ), 25 g F, 30 g KH, 5 g EW

✔ Zutaten

- 50 g Butterkekse
- 15 g feine Haferflocken (Schmelzflocken)
- 30 g Mandelblätter
- 20 g feiner Zucker
- 40 g Butter

- 200 g Himbeeren
- 2 Eigelb
- 30 ml Himbeergeist
- 65 g Puderzucker, gesiebt

- 200 g süße Sahne
- 85 g Himbeeren

- 35 g weiße Schokolade, gehackt
- 1 bis 2 EL süße Sahne
- 6 Himbeeren

Arbeitsschritte

Kekse fein zerbröseln, mit Haferflocken, Mandelblättern und Zucker verrühren. 1 Esslöffel der Mischung für die Dekoration beiseitestellen. Butter schmelzen und mit der restlichen Keksmischung verrühren.

Eine Kastenform (Länge 20 cm) mit Frischhaltefolie auslegen und dabei die Folie überstehen lassen. Keksmasse hineingeben, zu einem Boden andrücken und kühl stellen.

Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Eigelbe mit Himbeergeist und Puderzucker über einem warmen Wasserbad dickcremig aufschlagen und anschließend im kalten Wasserbad weiterrühren, bis die Masse abgekühlt ist. Himbeerpüree unterheben.

Sahne steif schlagen. Zunächst Sahne, dann die Himbeeren unter die Masse heben. Masse gleichmäßig auf der Keksmischung verteilen und glatt streichen. Form über Nacht ins Gefriergerät stellen.

Schokolade mit der Sahne schmelzen. Eiskuchen aus der Form heben, Folie entfernen, auf eine Platte setzen. Die Eisschicht mit der flüssigen Schokolade übergießen. Mit den übrigen Keksbröseln und den Himbeeren garnieren. Den Eiskuchen mit einem warmen Messer in Stücke schneiden und sofort servieren.

Herbstsalat

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	45 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	365 kcal (1.526 kJ), 26 g F, 24 g KH, 8 g EW

✔ Zutaten

__ 1 Bd. Rucola
__ 50 g Feldsalat
__ ¼ Kopf Eichblattsalat
__ 1 Chicorée

__ 4 Feigen
__ 20 g Butter

__ 1 Knoblauchzehe, gehackt
__ abgeriebene Schale und Saft von ½ unbehandelten Zitrone
__ Mark von ½ Vanilleschote
__ 1 EL weißer Balsamico-Essig
__ 1 EL Waldhonig
__ 5 EL Traubenkernöl
__ 1 TL milder Senf
__ Salz, Pfeffer

__ 4 Scheiben Serranoschinken
__ 8 Walnusskerne, gehackt
__ 2 EL Honig

Arbeitsschritte

Rucola, Feld- und Eichblattsalat in mundgerechte Stücke zupfen. Chicorée halbieren, bitteren Strunk entfernen und Blätter quer in feine Streifen schneiden.

Feigen halbieren. Butter erhitzen und Feigen auf der Schnittfläche kurz braten.

Knoblauch, Zitronenschale und -saft, Vanillemark, Essig, Honig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer verrühren.

Salat mit Dressing auf vier Tellern verteilen, mit Feigen und je einer Scheibe Schinken belegen. Mit Walnüssen bestreuen und mit Honig beträufeln.

Beilage: Vollkornbrot

Zander mit Petersilien-Anis-Kruste

Portionen:	6
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	2 Stunden
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	567 kcal (2.370 kJ), 27 g F, 22 g KH, 41 g EW

✔ Zutaten

- [ ] 500 g Rinderknochen
- [ ] 1 Bd. Suppengemüse
- [ ] 1 EL Butterschmalz
- [ ] 1 EL Tomatenmark
- [ ] 3 Gewürznelken
- [ ] 500 ml Rotwein
- [ ] Salz, Pfeffer
- [ ] 3 EL roter Portwein
- [ ] 1 TL Speisestärke

- [ ] 800 g Rosenkohl
- [ ] 1 TL Salz
- [ ] 1 TL Kümmelsamen

- [ ] 6 Zanderfilets (je ca. 160 g)
- [ ] Salz, Pfeffer
- [ ] 2 Bd. glatte Petersilie
- [ ] 8 Scheiben Toastbrot
- [ ] 120 g Butter
- [ ] 2 Prisen Anis
- [ ] 2 EL Butter
- [ ] Salz, Pfeffer

- [ ] 2 EL Butterschmalz

Arbeitsschritte

Knochen abbrausen. Suppengemüse in grobe Würfel schneiden. Butterschmalz erhitzen und beides kräftig anbraten. Tomatenmark zugeben und anrösten. Nelken und Wein zugeben, ankochen und 15 Minuten fortkochen. So viel Wasser zugeben, bis Knochen und Gemüse bedeckt sind. Ankochen und bis auf die Hälfte der Flüssigkeit fortkochen. Soße durch ein Sieb gießen, mit Salz, Pfeffer und Portwein abschmecken. Mit in etwas kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden.

Rosenkohl putzen und die Blätter ablösen. 2 Liter Wasser mit Salz und Kümmelsamen aufkochen. Rosenkohl zugeben und 2 bis 3 Minuten blanchieren. Herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Zugedeckt beiseitestellen.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie grob hacken. Toast grob würfeln und mit Petersilie, Butter und Anis im Mixer fein mahlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Fisch auf beiden Seiten kurz anbraten. Kräutermischung auf die Filets streichen. Pfanne in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 15 Minuten gratinieren.

Butterschmalz erhitzen. Rosenkohl darin schwenken. Soße erhitzen und mit dem Fisch auf Tellern anrichten.

Hackfleisch-Fenchel-Auflauf

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	40 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	579 kcal (2.421 kJ), 47 g F, 7 g KH, 28 g EW

✔ Zutaten

- __ 1 Fenchelknolle
- __ 2 Zwiebeln
- __ 2 Knoblauchzehen
- __ 3 Tomaten

- __ 3 EL Olivenöl
- __ 250 g Rinderhackfleisch
- __ 1 TL Thymian, gehackt
- __ Salz, Pfeffer
- __ 100 ml Weißwein
- __ 200 g Crème fraîche

- __ 150 g Emmentaler Käse, gerieben

- __ ½ Bd. glatte Petersilie, gehackt

Arbeitsschritte

Fenchelgrün hacken und beiseitestellen. Fenchel in feine Streifen und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Knoblauch hacken und Tomaten in Scheiben schneiden.

Olivenöl erhitzen. Hackfleisch anbraten. Fenchel, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und braten. Thymian, Salz, Pfeffer, Weißwein und Crème fraîche unterrühren. In eine Auflaufform geben und Tomatenscheiben auflegen.

Käse darüberstreuen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 190 °C / U: 160 °C / G: Stufe 3 / 20 Minuten. Nachwärme: 5 Minuten.

Mit Petersilie und Fenchelgrün bestreut servieren.

Pochierte Vanille-Aprikosen in Roséwein

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Kühl- und Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	321 kcal (1.344 kJ), 11 g F, 39 g KH, 4 g EW

✔ Zutaten

- 12 Aprikosen
- 1 Vanilleschote
- 200 ml Roséwein
- 200 ml Apfelsaft
- 2 EL Zitronensaft
- 50 g Zucker
- 2 EL Pistazien, gehackt
- 4 Kugeln Bourbon-Vanilleeis

Arbeitsschritte

Aprikosen mit heißem Wasser überbrühen, abschrecken und häuten.

Vanilleschote längs halbieren und das Mark herausschaben.

Wein, Apfel- und Zitronensaft, Zucker, Vanilleschote und -mark ankochen und 10 Minuten fortkochen.

Vanilleschote entfernen. Aprikosen zugeben und unter gelegentlichem Wenden im Sud ziehen lassen.

Lauwarm oder ausgekühlt auf tiefe Schalen verteilen, mit dem Sud übergießen und mit Pistazien bestreut servieren.

Je 1 Kugel Bourbon-Vanilleeis dazulegen.

Biskuitrolle mit Nuss-Sahne-Fühllung

Portionen:	ca. 20 Stücke
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	60 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	242 kcal (1.031 kJ), 14 g F, 24 g KH, 5 g EW

✔ Zutaten

Grundrezept Biskuitrolle:
- __ 4 Eier
- __ 4 EL kaltes Wasser
- __ 200 g Zucker
- __ 1 P. Bourbon-Vanillezucker
- __ 1 TL Backpulver
- __ 200 g Mehl

- __ Backpapier

- __ 2 EL Zucker
- __ Geschirrtuch

Füllung:
- __ 400 g süße Sahne
- __ 30 g Zucker
- __ 1 P. Bourbon-Vanillezucker
- __ 2 P. Sahnefestiger
- __ 200 g Walnüsse oder Haselnüsse, gerieben
- __ 1 bis 2 EL Rum

- __ Puderzucker zum Bestäuben

Arbeitsschritte

Eier für die Biskuitrolle trennen und die Eigelbe beiseitestellen. Eiweiße zu festem Schnee schlagen, kaltes Wasser unterrühren. Zucker mit Vanillezucker mischen, dazugeben und so lange schlagen bis der Eischnee wieder fest ist. Eigelbe verrühren und unter den Eischnee heben. Das mit Backpulver gemischte Mehl unterziehen. Die Teigmasse auf das mit Backpapier ausgelegte Blech streichen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / 220 °C / U: 200 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 10 bis 12 Minuten.

Biskuitplatte sofort auf ein mit Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen, Papier mit Wasser bestreichen und abziehen. Biskuitplatte mithilfe des Tuches aufrollen und auskühlen lassen.

Füllung: Sahne mit Zucker, Bourbon-Vanillezucker und Sahnefestiger steif schlagen. Nüsse und Rum kurz untermengen.

Die Biskuitplatte ausrollen und mit der Nuss-Sahne-Füllung bestreichen. Zu einer Rolle formen und kühl stellen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: Den Puderzucker mit einem Bunsenbrenner zu kleinen Perlen schmelzen lassen.

Gefüllte Chicoréeblätter

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	15 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	227 kcal (948 kJ), 18 g F, 7 g KH, 10 g EW

✔ Zutaten

- __ 30 g Butter
- __ je 2 EL saure und süße Sahne
- __ 100 g Ziegenfrischkäse
- __ Salz, Pfeffer
- __ Zucker
- __ 2 TL milder Senf

- __ 3 Eier, hart gekocht
- __ 1 Gewürzgurke
- __ ½ Apfel
- __ 20 g Gouda-Käse
- __ 8 Chicoréeblätter

- __ ½ Bd. Schnittlauch

Arbeitsschritte

Butter, saure Sahne, süße Sahne, Frischkäse, Salz, Pfeffer, Zucker und Senf verrühren.

Eier, Gurke, Apfel und Käse in kleine Würfel schneiden und unter die Sahnemasse heben. In die Chicoréeblätter füllen.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und über die gefüllten Chicoréeblätter streuen.

Kaninchen mit Maronen und Pfifferlingen

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	2 Stunden
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	1.206 kcal (5.045 kJ), 45 g F, 88 g KH, 100 g EW

✔ Zutaten

- [ ] 1 l Wasser
- [ ] 4 EL Olivenöl
- [ ] 3 Zweige Thymian
- [ ] 250 g weiße Bohnen, getrocknet

- [ ] 4 Kaninchenkeulen (je 300 g)
- [ ] 500 g Tomaten
- [ ] 300 g Staudensellerie
- [ ] 200 g kleine Schalotten
- [ ] 2 Knoblauchzehen
- [ ] 500 g frische Pilze (Pfifferlinge, Maronen)

- [ ] Salz, Pfeffer
- [ ] 6 EL Olivenöl
- [ ] 200 ml Weißwein
- [ ] 700 ml Wildfond
- [ ] Salz, Pfeffer
- [ ] 0,2 g Safranfäden

- [ ] 4 EL Öl
- [ ] Salz, Pfeffer
- [ ] 1 Bd. glatte Petersilie, gehackt

Arbeitsschritte

Wasser mit Öl und Thymian aufkochen. Bohnen zugeben und ca. 40 Minuten fortkochen. Bohnen abtropfen lassen und das Kochwasser auffangen.

Kaninchen an den Gelenken teilen. Tomaten in Stücke schneiden, Selleriestangen längs halbieren und in kleine Stücke schneiden. Schalotten in Viertel und Knoblauch in Scheiben schneiden. Pilze putzen, große Maronen halbieren.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten anbraten. Sellerie, Schalotten und Knoblauch zugeben und ca. 3 Minuten mitbraten. Weißwein angießen und einkochen. Fond und Tomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer und Safran würzen. In den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 60 Minuten ohne Deckel schmoren.

Bohnen mit Kochwasser nach 30 Minuten zugeben und gut unterheben.

Öl erhitzen, die Pilze anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach 50 Minuten Garzeit die Pilze und die Hälfte der Petersilie in den Bräter geben und vermengen. Bräter aus dem Ofen nehmen und mit der restlichen Petersilie bestreuen. Beilage: Spätzle

Crèmet Regine

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	20 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	256 kcal (1.070 kJ), 17 g F, 17 g KH, 8 g EW

✔ Zutaten

- __ 5 Eiweiß
- __ 75 g Zucker
- __ abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- __ 250 g Quark (40 %)

- __ 250 g süße Sahne
- __ 1 P. Bourbon-Vanillezucker

Arbeitsschritte

Eiweiße steif schlagen, Zucker zufügen und weiter schlagen, bis der Zucker aufgelöst ist. Zitronenschale und Quark unterrühren.

Sahne mit Bourbon-Vanillezucker steif schlagen und unter die Quarkmasse rühren.

In ein Sieb füllen und über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen. (Wenn das Sieb aus Metall ist, muss es mit einem Geschirrtuch ausgeschlagen werden).

Quarkmasse stürzen und als „Quarkbombe" servieren oder Klößchen abstechen.

Schmeckt gut mit Fruchtmark von Erdbeeren oder Aprikosen.

Rollbraten mit Antipasti-Füllung

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	65 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	426 kcal (1.780 kJ), 25 g F, 2 g KH, 45 g EW

✔ Zutaten

- __ 1,2 kg Schweinerücken
- __ 100 g Paprika-Chili-Frischkäse

- __ je 100 g Artischockenviertel und Tomaten in Öl (aus dem Glas), abgetropft, gehackt
- __ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- __ einige Thymianblättchen und Rosmarinnadeln, gehackt

- __ Salz, Pfeffer
- __ Küchengarn
- __ 3 EL Öl

- __ 50 bis 100 ml Weißwein

Arbeitsschritte

Schweinerücken vom Metzger so aufschneiden lassen, dass ein Rechteck von 2 cm Höhe entsteht. Fleisch ausbreiten und mit dem Frischkäse bestreichen.

Artischocken und Tomaten mit Knoblauch und Kräutern mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung auf dem Fleisch verstreichen. Zu einem Braten aufrollen.

Braten mit Salz und Pfeffer einreiben und mit Küchengarn umwickeln. Öl in einem Bräter erhitzen, Rollbraten ringsherum anbraten.

Wein zugeben. Mit geschlossenem Deckel in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 75 bis 80 Minuten. Braten herausnehmen, in Scheiben schneiden und mit dem Sud servieren.

Beilage: mehrfarbige Nudeln und Blattsalat

Salat von Rote-Bete-Glasnudeln (vegan)

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	447 kcal (1.870 kJ), 23 g F, 48 g KH, 9 g EW

✔ Zutaten

- __ 250 ml Rote-Bete-Saft
- __ 150 g Glasnudeln

- __ 500 g Blumenkohl

- __ 2 EL Apfelsaft
- __ 3 EL Apfelessig
- __ 2 EL Agavendicksaft
- __ 2 EL Olivenöl

- __ ½ Bd. Schnittlauch
- __ Salz, Pfeffer

- __ 50 g Kürbiskerne
- __ Salz

- __ 4 EL Sonnenblumenöl
- __ Salz, Pfeffer

- __ 3 EL Meerrettich, gehobelt

Arbeitsschritte

Rote-Bete-Saft aufkochen, Glasnudeln damit übergießen und ca. 15 Minuten marinieren. Dabei immer wieder umrühren.

Blumenkohl in Röschen teilen und in Scheiben schneiden.

Apfelsaft, Apfelessig, Agavendicksaft und Öl zu einer Soße verrühren.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kürbiskerne in der Pfanne rösten und mit Salz würzen.

Öl erhitzen und den Blumenkohl ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Blumenkohl und Glasnudeln mit der Soße vermengen, auf Tellern anrichten, mit den Kürbiskernen und dem Meerrettich bestreuen und sofort servieren.

Steckrübenrisotto

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach/günstig
Zubereitungszeit:	45 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	388 kcal (1.624 kJ), 16 g F, 50 g KH, 10 g EW

✔ Zutaten

__ 1 l Gemüsebrühe

__ 500 g Steckrüben
__ 1 Zwiebel
__ 1 Knoblauchzehe
__ 2 Frühlingszwiebeln

__ 2 EL Kürbiskernöl
__ 200 g Risotto-Reis
__ Salz, Pfeffer
__ Kurkuma

__ 30 g Butter
__ 50 g Parmesan, gerieben

__ 1 EL Petersilie, gehackt

Arbeitsschritte

Gemüsebrühe ankochen.

Steckrüben schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Öl erhitzen und Gemüse dünsten. Reis unterrühren und dünsten. Nach und nach Gemüsebrühe zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen.

Butter erhitzen und mit dem Parmesan unterrühren.

Petersilie darüberstreuen.

Nusstaschen

Portionen:	ca. 40 Stück
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	90 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	168 kcal (705 kJ), 11 g F, 14 g KH, 3 g EW

✔ Zutaten

- __ 300 g Mehl
- __ 100 g Haselnüsse, gemahlen
- __ 125 g Zucker
- __ 1 P. Vanillezucker
- __ 1 Prise Salz
- __ 1 Ei
- __ 200 g Butter in Flöckchen

- __ Mehl zum Ausrollen

- __ 2 Eiweiß
- __ 1 TL Zitronensaft
- __ 100 g Puderzucker, gesiebt
- __ 125 g Haselnüsse, gemahlen

- __ 75 g Haselnusskerne ohne Haut
- __ 75 g Walnusskerne, grob zerkleinert
- __ 75 g Schokotröpfchen

- __ 50 g Puderzucker, gesiebt

Arbeitsschritte

Alle Zutaten zu einem Mürbeteig verarbeiten und 30 Minuten kühl stellen.

Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche 3 mm dick ausrollen. Aus dem Teig Kreise (Ø 7 cm) ausstechen.

Eiweiße mit Zitronensaft steif schlagen, Puderzucker nach und nach einrieseln lassen und Haselnüsse unter den Eischnee heben. Jeweils 1 Teelöffel der Eischneemasse auf die Kreise geben.

Haselnüsse, Walnusskerne und Schokotröpfchen mischen und auf dem Eischnee verteilen. Kreise zusammenklappen – die Füllung muss noch zu sehen sein – und auf mit Backpapier belegte Backbleche legen. Bleche nacheinander in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 12 bis 15 Minuten.

Das Gebäck auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: Das Gebäck, zwischen Backpapier gelegt, in Metalldosen aufbewahren.

Hibiskustrüffel

Portionen:	ca. 39 Stück
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	68 kcal (287 kJ), 5 g F, 6 g KH, 0 g EW

✔ Zutaten

- 250 g weiße Kuvertüre
- 100 g Butter
- 30 g Schmand
- 30 g Soft-Cranberrys
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- Puderzucker zum Formen
- 45 g Puderzucker
- 20 g Hibiskuspulver (aus dem Reformhaus oder Drogeriemarkt)
- Pralinenförmchen

Arbeitsschritte

Kuvertüre in Stücke hacken, mit Butter schmelzen und abkühlen lassen.

Schmand unter die Kuvertüre rühren.

Cranberrys fein hacken und mit der Zitronenschale unter die Kuvertüre rühren. Masse mindestens 3 Stunden kühl stellen.

Mit den Händen kleine Kugeln von je 10 g formen, dabei die Hände immer wieder mit Puderzucker bestäuben. Masse eventuell zwischendurch wieder kühl stellen.

Puderzucker sieben, mit dem Hibiskuspulver mischen und die Kugeln darin wenden.

Trüffel in Pralinenförmchen setzen und kühl aufbewahren. Sie bleiben ca. 2 Wochen frisch.

Parmesansuppe

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	461 kcal (1.929 kJ), 35 g F, 10 g KH, 29 g EW

✔ Zutaten

- __ 1 l Rindfleischbrühe
- __ 250 g Parmesan, grob gerieben
- __ 50 g Risoni
- __ 4 TL Olivenöl
- __ 50 g Parmesan, grob gerieben
- __ 8 Kirschtomaten, in Viertel geschnitten
- __ 4 Stängel Petersilie, grob gehackt

Arbeitsschritte

Brühe aufkochen, Parmesan einstreuen. Suppe 15 Minuten fortkochen.

Nudeln zugeben und 5 Minuten fortkochen.

Suppe in Teller füllen, das Öl unterrühren.

Mit Tomaten und Petersilie garnieren und mit Parmesan bestreuen.

Rehkeule mit Ras-el-Hanout-Kruste

Portionen:	6
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	60 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	303 kcal (1.266 kJ), 18 g F, 7 g KH, 29 g EW

✔ Zutaten

__ 1 ausgelöste Rehnuss und -oberschale (zusammen ca. 800 g)
__ Salz, Pfeffer
__ 5 EL Olivenöl

Kruste:
__ 2 Stängel Pfefferminze
__ 2 Stängel Petersilie
__ 50 g Semmelbrösel
__ Salz, Pfeffer
__ 1 EL Ras el Hanout (nordafrikanische Gewürzmischung)
__ 50 g weiche Butter
__ 1 EL Olivenöl

Arbeitsschritte

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl erhitzen und Fleischstücke anbraten.

Rehoberschale auf den Backofenrost legen, Backblech darunterschieben. In den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 140 °C / U: 120 °C / G: Stufe 1 bis 2 / 20 Minuten.

Rehnuss nach 5 Minuten dazulegen. Gesamtgarzeit: 20 Minuten.

Kruste: Kräuterblätter abzupfen und mit den restlichen Zutaten fein pürieren.

Fleisch aus dem Ofen nehmen. Kruste auf den Fleischstücken verteilen und fest andrücken. Unter den vorgeheizten Backofengrill setzen: Mitte / 200 °C / 5 bis 10 Minuten. Fleisch aus dem Backofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

Rehkeule in Scheiben schneiden und mit Rehsoße servieren.

Rehsoße

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	3,5 Stunden
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	114 kcal (477 kJ), 0 g F, 11 g KH, 2 g EW

✔ Zutaten

- __ 6 TL Olivenöl
- __ 1 kg Rehknochen und -abschnitte
- __ 800 g Wurzelgemüse (wie Möhre, Sellerie, Petersilienwurzel), grob geschnitten
- __ 1 TL Tomatenmark
- __ 500 ml trockener Rotwein
- __ 2,5 l Wasser
- __ 1 Lorbeerblatt
- __ Salz
- __ Salz
- __ 1 bis 2 TL Speisestärke
- __ 1 TL getrockneter Majoran
- __ ½ TL Zimt

Arbeitsschritte

Öl erhitzen. Knochen und Abschnitte anbraten. In den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 200 °C / U: 180 °C / G: 3 bis 4 / 45 Minuten.

Gemüse dazugeben und 30 Minuten rösten.

Bräter aus dem Ofen nehmen, Tomatenmark einrühren, Rotwein zugeben und stark einkochen lassen.

Wasser, Lorbeerblatt und Salz zugeben, aufkochen und 2 Stunden fortkochen.

Sud durch ein Sieb geben (ca. 800 ml) und auf 400 ml einkochen lassen.

Mit Salz abschmecken.

Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, die Soße damit binden. Majoran und Zimt zugeben und zum Reh servieren.

Karamellisierte Feigen in Marsala

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	20 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	398 kcal (1.666 kJ), 21 g F, 42 g KH, 3 g EW

✔ Zutaten

- 6 Feigen
- 2 EL Butter
- 2 EL Zucker
- 60 ml Marsala
- 60 ml Portwein
- 200 g süße Sahne
- 4 EL Ahornsirup

Arbeitsschritte

Früchte halbieren.

Butter erhitzen, Zucker zugeben und karamellisieren.

Feigen mit der Schnittstelle nach unten auf den Karamell legen und in der Pfanne schwenken. Mit Marsala ablöschen.

Sobald der Marsala verdampft ist, Portwein zugeben und die Feigen ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.

Sahne steif schlagen und mit Ahornsirup süßen. Feigen auf einem Teller anrichten, die Soße darüber verteilen und die Sahne darübergeben.