



Die Termine 2013

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“ 2013 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 Stadtwerke Gütersloh

Inhaltsverzeichnis

Aufläufe, Gratins

Gratinierter Grünkohl mit nussiger Pfefferkruste	44
Sauerkrautauflauf westfälische Art	40
Schupfnudelgratin	15

Beilagen, kleine Gerichte, Vorspeisen

Farfalle mit Spargel-Mascarpone-Soße	17
Gegrilltes Röstbrot	28
Kartoffelsalat mit Pfifferlingen	34
Käsesoufflé an Feldsalat	6
Pikanter Kartoffelsalat aus den USA	32
Pilzessenz mit Pesto-Schnecke	24
Quark-Brotstangen	11
Rote-Bete-Carpaccio mit Blattsalat	2
Sellerieschaum auf Vollkorntoast	47
Spargel-Carpaccio auf Serranoschinken	22

Fischgerichte

Lachsfilet „Crossover“	14
Seeteufelplätzchen	25

Fleischgerichte

Ananas-Hähnchen mit Schokoladensoße	1
Fruchtiges Hähnchenfilet von Bali	19
Glasierter Schweinerippchen	27
Odenwälder Kochkäse-Schnitzel	8
Ossobuco mit Schokoladensoße	16
Parmesanschnitzel	37
Rehmedaillons mit Meerrettichkruste	48
Rinderröllchen mit Pilznudeln	23
Scharfes Rinderfilet von den Malediven	45
Schweinefiletpäckchen auf Senfsoße	9
Wildschweinragout mit Pflaumen	38
Zitronen-Rosmarin-Hähnchenkeule	30

Getränke

Champagner Cocktail	35
Heidelbeer-Smoothie	29
Kinder-Smoothie	18

Salate

Apfel-Krevetten-Salat	10
Sauerkrautsalat mit Paprika	5

Suppen, Suppeneinlagen, Eintöpfe

Bananensuppe aus Thailand	39
Kürbissüppchen mit Kokosschaum	42
Rüeblicreme	3

Süßspeisen, Desserts, Konfitüren

Apfelküchlein im Erdbeerrausch	21
Cremiger Schokoladenaufwurf	4
Gefüllte Backpflaumen	12
Gegrillte Mango und Ananas	26
Himbeer-Rosmarin-Mousse	33
Ingwer-Mousse mit flüssiger Schokolade	49
Mandelsplitter	50
Mascarpone-Früchte-Gratin	31
Pistazien-Marzipan-Kugeln	43
Quark-Mousse mit Mango-Chili-Salsa	13
Weißer Rumtrüffel	41

Torten, Kuchen, Gebäck

Baklava (orientalisches Gebäck)	7
Berner Haselnusskuchen	36
Bunte Blätterteigschnitten	20
Orangenplätzchen	46

Ananas-Hähnchen mit Schokoladensoße

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	583 kcal, 2.439 kJ

✓ Zutaten

- 2 Zweige Thymian
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Hähnchenbrüste (je 200 g)
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 150 ml Ananassaft
- 150 ml Geflügelbrühe
- 100 ml Weißwein, trocken
- 2 TL Sambal Oelek
- 40 g Bitterschokolade (70 % Kakao)
- 30 g eiskalte Butter
- 1 EL Olivenöl
- 8 Scheiben Ananas

Arbeitsschritte

Thymianblättchen und 2 der Knoblauchzehen fein hacken. Hähnchenbrüste halbieren, mit Salz und Pfeffer einreiben.

Öl erhitzen, Hähnchenbrüste mit Knoblauch und Thymian anbraten, von jeder Seite 4 Minuten braten und warm stellen.

Ananassaft und Geflügelbrühe mit dem Weißwein erhitzen.

2 Knoblauchzehen pressen, mit Sambal Oelek zufügen, 5 Minuten fortkochen und etwas einkochen.

Schokolade hacken und in der Soße auflösen.

Kalte Butter in Stückchen schneiden. Soße unter Rühren in der Nachwärme mit der Butter binden.

Öl erhitzen, Ananasscheiben von jeder Seite anbraten.

Auf jede Ananasscheibe eine Hähnchenbrust legen und mit der Soße servieren.

Rote-Bete-Carpaccio mit Blattsalat

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert / gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	25 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	225 kcal, 942 kJ

✓ Zutaten

- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 4 bis 6 kleine Rote Beten, gegart (Fertigprodukt)
- Marinade:
 - 3 EL Weißweinessig
 - 1 EL scharfer Senf
 - 6 EL Sonnenblumenöl
 - Salz
 - Pfeffer
- 1 kleines Stück frischer Meerrettich
- 80 g Blattsalat, gemischt
- 2 EL Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

Arbeitsschritte

Sonnenblumenkerne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.

Rote Beten in sehr dünne Scheiben schneiden und überlappend kreisförmig auf Tellern anrichten.

Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade bereiten. Zwei Drittel der Marinade mit einem Pinsel auf den Rote-Bete-Scheiben verteilen. Teller kühl stellen.

Meerrettich fein hobeln. Kurz vor dem Servieren Meerrettich und Sonnenblumenkerne über den Rote-Bete-Scheiben verteilen. In der Mitte der Teller den Blattsalat jeweils kuppelförmig anrichten. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen und mit der restlichen Marinade beträufeln.

Beilage: Baguette

Rüeblicreme

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert / gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	45 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	263 kcal, 1.101 kJ

✓ Zutaten

- 2 Schalotten
- 500 g Möhren (Rüebli)
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Butter
- 1 Prise Zucker
- 1 TL Curry
- 50 ml Weißwein
- 800 ml Gemüsebrühe (aus Paste)
- 100 g Vacherin-Käse oder Greyerzer
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 2 EL Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

Arbeitsschritte

Schalotten und Möhren in feine Würfel schneiden. Knoblauchzehe pressen.

Butter erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten, Möhren zugeben und weitere 6 Minuten dünsten. Zucker und Curry unterrühren. Mit Wein und Gemüsebrühe ablöschen. Ankochen und 15 bis 20 Minuten fortkochen.

Käse reiben. Suppe fein pürieren. Käse unterrühren und in der heißen Suppe schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Suppe in Tassen füllen und mit Schnittlauch garnieren.

Beilage: helles Bauernbrot.

Empfehlung: Die halbe Menge des Rezepts ist ausreichend für 4 Personen, wenn die Suppe als Vorspeise serviert wird.

Cremiger Schokoladenauflauf

Portionen:	6
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	60 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	466 kcal, 1.951 kJ

✓ Zutaten

- Etwas Butter zum Einfetten
- 125 ml Wasser
- 2 EL Kakao
- 2 EL Wasser
- 50 g Zucker
- 300 ml Milch
- 100 g Bitterschokolade (70 % Kakao)
- herausgeschabtes Mark von 1 Vanilleschote
- 100 g Butter
- 100 g Zucker
- 175 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 2 EL Orangenlikör
- 2 EL Kakao
- Puderzucker

Arbeitsschritte

Auflaufform einfetten.

Wasser ankochen.

Kakao mit Wasser und Zucker verrühren. Ins kochende Wasser einrühren und aufkochen. Abkühlen lassen.

Milch erhitzen. Schokolade zerkleinern, darin schmelzen und Vanillemark unterrühren. Abkühlen lassen.

Butter und Zucker schaumig rühren. Mehl, Backpulver, Orangenlikör und Kakao zugeben. Schokoladenmilch angießen und zu einem glatten Teig verrühren. In die Auflaufform geben. Gekochten Kakao über den Teig gießen und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 45 bis 50 Minuten.

Auflauf etwas abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

Sauerkrautsalat mit Paprika

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert / gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	144 kcal, 604 kJ

✓ Zutaten

- Je 1 rote und grüne Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Dose Sauerkraut
(Abtropfgewicht ca. 285 g)

Marinade:

- 2 EL Essig
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Salz
- ½ TL Paprika, edelsüß
- ½ TL Zucker
- 5 EL Öl
- Paprika, edelsüß

Arbeitsschritte

Paprikaschoten vierteln und quer in dünne Streifen, Zwiebel in feine Würfel schneiden. Chilischote halbieren, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe pressen. Sauerkraut abtropfen lassen, ausdrücken und grob hacken. Mit Paprika, Zwiebel, Chili und Knoblauch mischen.

Aus den angegebenen Zutaten eine pikante Marinade bereiten und unter die Salatzutaten heben. Salat durchziehen lassen.

Vor dem Servieren mit Paprikapulver bestäuben.

Empfehlung: Der Salat kann zu gegrilltem Fleisch oder bei einem kalten Buffet serviert werden.

Käsesoufflé an Feldsalat

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	716 kcal, 2.995 kJ

✓ Zutaten

- Etwas Butter zum Einfetten
- 4 Eier
- 60 g weiche Butter
- Muskat
- je 70 g Parmesan und Emmentaler, gerieben
- Marinade:
 - 2 EL Himbeeressig
 - Salz
 - Pfeffer
 - Zucker
 - 4 EL Walnussöl
- 200 g Feldsalat
- 200 g Walnusskerne, gehackt

Arbeitsschritte

4 Souffléförmchen einfetten.

Eier trennen, Eiweiße steif schlagen.

Butter schaumig rühren, Eigelbe mit Muskat unterrühren. Eischnee mit dem Käse unterheben. In die Förmchen füllen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 15 bis 20 Minuten.

Für die Marinade alle Zutaten verrühren.

Feldsalat mit der Marinade mischen und auf Tellern anrichten. Mit Walnüssen bestreut zum Soufflé servieren.

Baklava (orientalisches Gebäck)

Portionen:	8
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	60 min (ohne Ruhezeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	552 kcal, 2.309 kJ

✓ Zutaten

- 60 g Pistazien, gemahlen (ersatzweise Mandeln)
- 100 g Mandeln, gemahlen
- 100 g Walnusskerne, gemahlen
- 100 g Butter
- 400 g Yufka-Teig (10 bis 12 Blätter, in türkischen Lebensmittelläden erhältlich)
- 300 g Zucker
- Saft von je ½ Orange und Zitrone
- 250 ml Wasser
- 10 Aprikosen
- Melissezweige zum Garnieren

Arbeitsschritte

Die Nüsse mischen.

Butter zerlassen, eine viereckige Backform (45 x 40 cm) oder eine Springform (Ø 28 cm) mit etwas Butter ausstreichen. Yufka-Teig passend zur Form zuschneiden.

Die Hälfte der Blätter dünn mit Butter bestreichen, übereinander in die Form legen. Nussmischung darauf verteilen. Restliche Teigblätter bestreichen, übereinander auf die Nüsse legen. Das Ganze in Rauten teilen. Mit einem feuchten Küchentuch bedecken und 30 Minuten ruhen lassen.

Form in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 35 bis 40 Minuten. Danach aus dem Backofen nehmen und ruhen lassen.

Zucker mit Orangen-, Zitronensaft und Wasser aufkochen (bis sich der Zucker gelöst hat) und 2 bis 3 Minuten fortkochen. 4 Esslöffel davon zur Seite stellen. Restlichen Sirup über den Kuchen träufeln.

Aprikosen vierteln und entsteinen.

Den zur Seite gestellten Sirup erhitzen. Aprikosen darin 1 bis 2 Minuten dünsten. Kuchenstücke mit Aprikosen und Melisse garnieren.

Odenwälder Kochkäse-Schnitzel

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	490 kcal, 2.050 kJ

✓ Zutaten

- 1 Zwiebel
- 20 g Butter
- 1 EL Mehl
- ⅓ l Weißwein
- 100 g süße Sahne
- 300 g Kochkäse
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 4 Schweineschnitzel
- Salz
- Pfeffer
- 2 Eier, verquirlt
- Mehl
- Butterschmalz

Arbeitsschritte

Zwiebel in Würfel schneiden.

Butter erhitzen und Zwiebel glasig dünsten.

Mit Mehl bestäuben und mit Wein ablöschen. Etwas einkochen lassen.

Sahne angießen, aufkochen und Kochkäse einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Schnitzel flach klopfen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Abwechselnd in Ei und Mehl wenden.

Butterschmalz erhitzen und Schnitzel von jeder Seite ca. 8 Minuten braten. Mit der Soße servieren.

Beilage: Bratkartoffeln, Blattsalat

Schweinefiletpäckchen auf Senfsoße

Portionen:	12 Stück
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Bratzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	312 kcal, 1.306 kJ

✓ Zutaten

- 250 g Sahnemeerrettich
- 2 Eigelb
- 150 g Paniermehl
- 30 g Butterschmalz
- 400 g Schweinefilet
- Salz
- Pfeffer
- 1 P. Strudelblätter (aus dem Kühlregal)
- 40 g Butter, flüssig
- Soße:
- 30 g Butter
- 3 EL Mehl
- 500 ml Kalbsfond
- 100 g süße Sahne
- 3 EL Dijon-Senf
- Zucker
- 1 Bd. glatte Petersilie, gehackt

Arbeitsschritte

Meerrettich mit Eigelben und Paniermehl verkneten. Kühl stellen.

Filet rundherum in Butterschmalz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im geschlossenen Bräter in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 90 °C / U: 90 °C / 60 Minuten / G: nicht geeignet. Filet in ca. 12 Scheiben schneiden und beidseitig mit der Meerrettichmasse bestreichen.

Jeweils 3 Strudelblätter aufeinanderlegen und in 4 Teile schneiden. Ränder mit Butter bestreichen und Filetscheiben darauflegen. Teig zu Päckchen zusammendrücken und mit Butter bestreichen. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 240 °C / U: 200 °C / 5 bis 7 Minuten.

Soße: Butter erhitzen, Mehl darin andünsten. Fond angießen und aufkochen. Sahne zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Senf und Zucker abschmecken. Petersilie unterrühren. Zu den Filetpäckchen servieren.

Apfel-Krevetten-Salat

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	468 kcal, 1.958 kJ

✓ Zutaten

- 1 Avocado
- Saft von 1 Zitrone
- Salz
- 100 g Mayonnaise
- 2 EL Tomatenketchup
- 1 EL Cognac
- Salz
- Cayennepfeffer
- 200 g Krevetten, verzehrfertig
- 1 Apfel Granny Smith
- 1 EL Walnussöl
- Kresse

Arbeitsschritte

Avocado schälen, längs halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Mit der Hälfte des Zitronensafts mischen und mit Salz abschmecken. In Servierschalen verteilen.

Mayonnaise, Ketchup und Cognac mischen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und Krevetten unterheben. Auf die Avocados geben.

Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Apfel in feine Streifen schneiden.

Mit restlichem Zitronensaft und Öl mischen und auf den Krevetten verteilen.

Mit Kresse garnieren.

Quark-Brotstangen

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert / gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	60 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	584 kcal, 2.442 kJ

✓ Zutaten

- 500 g Weizenmehl
- 1 P. Trockenbackhefe
- 1 EL Zucker
- 2 TL Salz
- 250 g Speisequark (20 %)
- 4 EL Olivenöl

- 150 ml lauwarmes Wasser

- nach Belieben je 1 EL Weizenmehl, Sesam, Mohn, Kümmel, grobes Salz

Arbeitsschritte

Mehl in eine Rührschüssel sieben und mit der Hefe vermischen. Zucker, Salz, Speisequark und Olivenöl zugeben und verkneten. Lauwarmes Wasser langsam zugeben und ca. 5 Minuten kneten, bis alle Zutaten zu einem glatten Teig verbunden sind. Teig zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsplatte noch einmal kurz durchkneten und in 4 gleich große Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einer 40 cm langen Rolle formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Stangen mit etwas Wasser bestreichen und nach Belieben bestreuen. Diagonal mehrere Male an der Oberfläche einschneiden und nochmals an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

Backblech in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / ca. 35 Minuten.

Empfehlung: Die Brote warm mit Crème fraîche, Meersalzbutter oder Schmalz servieren.

Gefüllte Backpflaumen

Portionen:	ca. 25 Stück
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	131 kcal, 547 kJ

✓ Zutaten

- 200 g Vollmilchschokolade
- 100 g weiche Butter
- 100 g Puderzucker, gesiebt
- 1 Eigelb
- 2 bis 3 EL Zwetschgenwasser
- 250 g große Backpflaumen ohne Stein
- 3 bis 4 EL Mandelstifte
- Puderzucker zum Bestäuben

Arbeitsschritte

Schokolade in Stücke brechen und schmelzen.

Butter cremig rühren, Puderzucker und Eigelb zufügen und schaumig schlagen. Zwetschgenwasser zugeben und mit der lauwarmen Schokolade unterrühren. Masse mindestens 4 Stunden kalt stellen.

Backpflaumen an den Schnittstellen jeweils etwas auseinanderdrücken. Schokoladenmasse kurz cremig aufschlagen. In einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und halb in sowie auf die Backpflaumen spritzen. Mit Mandelstiften verzieren, mit Puderzucker bestäuben und kühl stellen, bis die Masse wieder fest ist.

Quark-Mousse mit Mango-Chili-Salsa

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	60 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	270 kcal, 1.129 kJ

✓ Zutaten

- 6 Blatt weiße Gelatine
- 4 EL Holunderblütensirup
- 100 ml Milch
- 25 g Puderzucker
- ½ Vanilleschote
- 250 g Magerquark
- 1 unbehandelte Zitrone, Schale
- 2 Eiweiß
- Salz
- 50 g Puderzucker
- 200 g süße Sahne
- 1 Mango
- ½ rote Chilischote
- 1 TL Honig
- 1 unbehandelte Limette, Schale und Saft

Arbeitsschritte

Gelatine nach Anweisung einweichen.

Holunderblütensirup, Milch, Puderzucker, herausgeschabtes Vanillemark und Vanilleschote ankochen und etwa 3 Minuten fort-kochen.

Die Milch abseihen, Gelatine in der heißen Milch auflösen, etwas abkühlen lassen.

Quark und abgeriebene Zitronenschale einrühren, Creme kühl stellen.

Eiweiße mit Salz steif schlagen, Puderzucker nach und nach zugeben, weiter schlagen, bis ein fester Eischnee entsteht.

Sahne steif schlagen.

Sobald die Creme dicklich wird, Eischnee und Sahne unter die Quarkcreme heben. Creme in 6 Portionsförmchen (à 175 ml) füllen und mindestens 4 Stunden kühl stellen.

Mango schälen, Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Chili längs halbieren, entkernen, fein hacken und mit Mango, Honig, abgeriebener Limettenschale und -saft vermengen. 30 Minuten ziehen lassen.

Quark-Mousse mit Mango-Chili-Salsa anrichten.

Lachsfilet „Crossover“

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	20 min (ohne Marinierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	516 kcal, 2.159 kJ

✓ Zutaten

- 4 EL Ahornsirup
- 4 EL Sojasoße
- abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Orange
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

- 4 Lachsfilets (je 120 g)

- 3 EL Olivenöl
- 400 g Zuckerschoten

- 1 Limette

Arbeitsschritte

Ahornsirup mit Sojasoße, Schale und Saft der Orange und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Lachsfilets in eine Auflaufform setzen und mit der Soße beträufeln. Ca. 30 Minuten marinieren.

Form in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 / 15 Minuten.

Olivenöl erhitzen, Zuckerschoten darin anbraten.

Limette in feine Scheiben schneiden.

Lachsfilets mit den Zuckerschoten und den Limettenscheiben anrichten.

Schupfnudelgratin

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert / einfach
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	303 kcal, 1.268 kJ

✓ Zutaten

- 250 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Paprikapüree (Ajvar)
- 1 bis 2 TL Sambal Oelek
- 100 g süße Sahne
- Salz
- 2 dünne Stangen Porree
- 2 l Wasser
- Salz
- 400 g Schupfnudeln (aus dem Kühlregal)
- 100 g Emmentaler, gerieben

Arbeitsschritte

Brühe ankochen. Paprikapüree, Sambal Oelek und Sahne unterrühren, mit Salz würzen und in eine Auflaufform geben.

Porree in Ringe schneiden.

Wasser mit Salz ankochen. Porree und Schupfnudeln zugeben und 4 Minuten fort-kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Auf der Paprikasoße verteilen.

Mit Käse bestreuen und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 30 Minuten.

Ossobuco mit Schokoladensoße

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	45 min (ohne Schmorzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	789 kcal, 3.300 kJ

✓ Zutaten

- 100 g Mandeln, geschält und gehackt
- 10 Schalotten
- 100 g Pflaumen, getrocknet
- 6 Scheiben Kalbshaxe (je 250 bis 300 g)
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Mehl
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- ¼ l Brühe
- ¼ l Weißwein
- 1 EL Kräuter der Provence
- 1 P. Bourbon-Vanillezucker
- 1 EL Zitronenpfeffer, gehackt
- 150 g Bitterschokolade (70 % Kakao)
- Cayennepfeffer

Arbeitsschritte

Mandeln rösten.

Schalotten in Scheiben schneiden, Pflaumen vierteln.

Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben, in Mehl wenden.

Öl erhitzen, das Fleisch von beiden Seiten anbraten und herausnehmen.

Im Bratfett Schalotten und Tomatenmark andünsten.

Mit Brühe und Wein ablöschen. Kräuter der Provence, Vanillezucker, Zitronenpfeffer, Mandeln und Pflaumen zufügen. Fleisch hineinlegen und ca. 90 Minuten schmoren. Fleisch vorsichtig aus der Soße heben und warm stellen.

Schokolade hacken, in der Soße auflösen und mit Cayennepfeffer abschmecken.

Fleisch in die Soße geben, 5 Minuten ziehen lassen und in der Soße servieren.

Farfalle mit Spargel-Mascarpone-Soße

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	45 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	619 kcal, 2.590 kJ

✓ Zutaten

- Je 500 g weißer und grüner Spargel
- 2 Schalotten
- 1 l Wasser
- Salz
- Zucker
- 40 g Butterschmalz
- 40 g Mehl
- 250 g Mascarpone
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 bis 2 EL Zitronensaft
- 1 l Wasser
- Salz
- 1 TL Öl
- 300 g Farfalle
- 25 g Pinienkerne
- Parmesan, gehobelt

Arbeitsschritte

Spargel in 2 cm große Stücke, Schalotten in kleine Würfel schneiden.

Wasser mit Salz und Zucker erhitzen und zuerst den weißen, dann den grünen Spargel 8 bis 10 Minuten bissfest garen, Spargel abgießen, den Sud auffangen.

Butterschmalz erhitzen, Schalotten darin andünsten, Mehl zufügen und unter ständigem Rühren andünsten, nach und nach mit einem halben Liter Spargelsud unter Rühren ablöschen. Soße aufkochen, Mascarpone darin schmelzen lassen, 3 Minuten fort-kochen, Spargel in der Soße 3 Minuten erwärmen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Wasser mit restlichem Spargelsud, Salz und Öl ankochen, Nudeln hineingeben, umrühren, 10 bis 12 Minuten quellen lassen und abgießen.

Pinienkerne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.

Nudeln in eine Schüssel geben, mit den Pinienkernen bestreuen, mit der Spargel-Mascarpone-Soße und Parmesan servieren.

Kinder-Smoothie

Portionen:	4 Gläser
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	10 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	182 kcal, 761 kJ

✓ Zutaten

- 200 g TK-Erdbeeren
- 2 Bananen
- 4 Orangen
- 2 Äpfel
- 2 EL Honig
- evtl. Traubensaft

Arbeitsschritte

Erdbeeren auftauen lassen.

Bananen in Stücke schneiden, Orangen auspressen. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Apfelviertel in Stücke schneiden. Alle Früchte mit Orangensaft und Honig pürieren.

Sollte der Saft zu dickflüssig sein, mit etwas Traubensaft verdünnen.

Gut zu wissen ...

Achten Sie beim Kauf von Tiefkühl-Erdbeeren darauf, dass Sie Früchte ohne Zusatzstoffe, wie Zucker oder Geschmacksverstärker, kaufen, dann sind TK-Erdbeeren eine gute und gesunde Alternative zu frischen Früchten, denn die Vitamine bleiben beim Gefrieren fast vollständig erhalten. Überhaupt sind Beerensmoothies besonders reich an Vitamin C und da – im Gegensatz zu herkömmlichen Säften – die ganze Frucht verarbeitet wird, auch an Ballaststoffen.

Fruchtiges Hähnchenfilet von Bali

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	45 min (ohne Marinier- und Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	477 kcal, 1.994 kJ

✓ Zutaten

- 700 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Stück Ingwer (ca. 15 g)
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Sesamöl
- 3 EL helle Sojasoße
- 2 EL Zitronengraspaste

- ½ TL Sambal Oelek
- 3 EL helle Sojasoße
- 2 EL Limettensaft
- 4 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Aprikosenkonfitüre

- 2 bis 3 EL Öl

- Salz

Arbeitsschritte

Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Ingwer und Schalotte in feine Würfel schneiden. Knoblauchzehe pressen. Die Hälfte vom Ingwer mit Knoblauch, Sesamöl, Sojasoße und Zitronengraspaste verrühren. Marinade über das Hähnchenfleisch geben und über Nacht marinieren.

Restlichen Ingwer mit Sambal Oelek, Sojasoße und Limettensaft verrühren. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und mit der Aprikosenkonfitüre unter die Soße mischen.

Öl in einem Wok erhitzen. Hähnchenfleisch unter Rühren im Wok garen. Eventuell mit Salz würzen. Fleisch mit der Aprikosensoße servieren.

Beilage: Basmatireis.

Empfehlung: Das Gericht kann auch in einer Pfanne zubereitet werden.

Bunte Blätterteigschnitten

Portionen:	10 Stück
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Auftauzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	200 kcal, 835 kJ

✓ Zutaten

- 300 g TK-Blätterteig
- 3 Blatt weiße Gelatine
- 3 EL Orangensaft, heiß
- 400 g Obst (Erdbeeren, Pfirsiche, Bananen)
- 200 g süße Sahne
- 2 P. Vanillezucker
- Puderzucker

Arbeitsschritte

Blätterteigscheiben halbieren und auf ein kalt abgespültes Backblech legen. In den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 225 °C / U: 200 °C / G: Stufe 4 bis 5 / 20 bis 25 Minuten. Abkühlen lassen und längs durchschneiden.

Gelatine nach Anweisung einweichen, in Orangensaft auflösen und abkühlen lassen.

5 Erdbeeren beiseitelegen, restliche in Viertel, Pfirsiche in Würfel und Bananen in Scheiben schneiden.

Sahne mit Vanillezucker steif schlagen, etwas zum Garnieren in einen Spritzbeutel füllen. Restliche Sahne unter das Orangen-gelee heben. Obst unterheben.

Die Hälfte der Teigscheiben mit der Obst-sahne bestreichen und Deckel auflegen. Mit Sahnetupfern garnieren. Erdbeeren halbieren und daraufsetzen.

Mit Puderzucker bestäuben.

Apfelküchlein im Erdbeerrausch

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Gefrierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	371 kcal, 1.552 kJ

✓ Zutaten

- Sorbet:
- 300 g Erdbeeren
- 50 g Puderzucker
- 250 g Buttermilch

- Erdbeersahne:
- 100 g Erdbeeren

- 100 g Sahne
- 1 P. Vanillezucker
- 1 TL Himbeergeist

- Küchlein:
- 2 Eigelb
- 2 TL Zucker
- 75 g Mehl
- 100 ml Milch

- 2 Äpfel
- 1 P. Vanillezucker

- 2 Eiweiß
- Salz

- ca. 50 g Butterschmalz

- Minzeblättchen
- Kakao

Arbeitsschritte

Sorbet: Erdbeeren mit Puderzucker pürieren. Buttermilch unterrühren. Masse in die Eismaschine füllen und so lange rühren lassen, bis das Sorbet fest ist. Oder Masse in das Gefrierfach stellen und alle 30 Minuten durchrühren, bis das Sorbet gefroren ist.

Erdbeersahne: Erdbeeren grob hacken.

Sahne mit Vanillezucker steif schlagen, Himbeergeist unterrühren und Erdbeeren unterheben. Kühl stellen.

Für die Küchlein Eigelbe mit Zucker schaumig rühren. Abwechselnd Mehl und Milch unterrühren. Teig 10 Minuten ruhen lassen.

Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen und Äpfel jeweils in 8 Scheiben schneiden. Mit Vanillezucker bestreuen.

Eiweiße mit Salz steif schlagen und unter den Teig heben.

Butterschmalz erhitzen. Je 1 Apfelscheibe durch den Teig ziehen und von beiden Seiten ausbacken.

Je 2 warme Apfelküchlein mit 1 Kugel Sorbet und Sahne anrichten, mit Minze und Kakaostaub garnieren.

Spargel-Carpaccio auf Serranoschinken

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	20 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	235 kcal, 983 kJ

✓ Zutaten

- Je 4 Stangen weißer und grüner Spargel
- 4 Cocktailtomaten
- 2 Schalotten
- 2 EL Zitronensaft
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 200 g Serranoschinken
- Baguette

Arbeitsschritte

Den geschälten rohen Spargel mit einem Sparschäler der Länge nach in feine Streifen schneiden.

Cocktailtomaten und Schalotten in sehr kleine Würfel schneiden.

Zitronensaft und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Tomaten und Schalotten untermischen.

Auf 4 Tellern den Serranoschinken anrichten, Spargelstreifen darüber verteilen und die Marinade über die Spargel träufeln.

Mit Baguette servieren.

Rinderröllchen mit Pilznudeln

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	419 kcal, 1.753 kJ

✓ Zutaten

- 20 g getrocknete Steinpilze
- 1 Tasse Wasser
- 400 g Rinderfilet
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Dijon-Senf
- 8 Scheiben Schwarzwälder Schinken
- 150 g TK-grüne-Bohnen, aufgetaut
- Olivenöl
- 250 g Safrannudeln
- 100 g Champignons
- 100 g Pfifferlinge
- 2 Schalotten
- Olivenöl
- 100 g süße Sahne
- Salz
- Pfeffer
- glatte Petersilie, gehackt

Arbeitsschritte

Steinpilze in Wasser einweichen.

Filet längs in 4 Scheiben schneiden und flach klopfen. Beidseitig mit Salz und Pfeffer bestreuen und jeweils eine Seite mit Senf bestreichen. Schinken längs und ca. 8 Bohnen quer darauflegen und aufrollen. Eventuell mit Küchengarn zusammenbinden.

Öl erhitzen und Röllchen rundherum anbraten. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 140 °C / U: 120 °C / G: Stufe 1 / 15 Minuten.

Pfifferlinge halbieren, Schalotten in Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Pilze und Schalotten andünsten.

Eingeweichte Pilze und Sahne angießen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Unter die gegarten Nudeln mischen und auf Tellern anrichten.

Schräg aufgeschnittene Rinderröllchen darauflegen und mit Petersilie garnieren.

Pilzessenz mit Pesto-Schnecke

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Ziehzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	237 kcal, 991 kJ

✓ Zutaten

- 500 g Champignons
- 3 g getrocknete Steinpilze
- ½ TL Salz
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Pimentkörner
- 1 Stängel Thymian
- 3 schwarze Pfefferkörner
- 1 cl Sherry
- 150 g TK-Blätterteig
- 3 EL grünes Pesto

Arbeitsschritte

Champignons in feine Scheiben schneiden, Steinpilze zerbröseln, mit Salz mischen und abgedeckt über Nacht kühl stellen.

Brühe mit Lorbeerblatt, Pimentkörnern, Thymian, Pfeffer und Pilzen ankochen und 2 Stunden ziehen lassen.

Durch ein Tuch abseihen, ankochen und mit Sherry abschmecken.

Blätterteig auftauen, ausrollen, Pesto darauf verstreichen und aufrollen. In 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 210 °C / U: 180 °C / G: Stufe 4 / 30 Minuten. Lauwarm zu der Essenz reichen.

Seeteufelplätzchen

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	45 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	227 kcal, 950 kJ

✓ Zutaten

- 400 g Seeteufelfilet
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 Ei
- 50 ml Weißwein
- 50 g süße Sahne
- 50 g Semmelbrösel
- 2 EL Petersilie, gehackt
- Salz
- Cayennepfeffer
- 1 Msp. gemahlene Muskatblüte (Macis)
- Olivenöl

Arbeitsschritte

Seeteufelfilet waschen, trocken tupfen. Die Filets in sehr kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Olivenöl erhitzen, darin Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten.

Zwiebel, Knoblauch, Ei, Wein, Sahne, Semmelbrösel und Petersilie zu den Fischwürfeln geben, alles vermischen, mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken und zugedeckt 10 bis 15 Minuten ruhen lassen.

Aus der Fischmasse mit angefeuchteten Händen Kugeln formen und flach drücken.

Öl erhitzen. Plätzchen darin knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Nach Belieben mit Salatblättern garniert servieren.

Beilage: Baguette und Blattsalat

Gegrillte Mango und Ananas

Portionen:	10
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	246 kcal, 1.031 kJ

✓ Zutaten

- 3 EL Kokosraspel
- 5 EL brauner Zucker
- 150 ml Wasser
- 150 ml Kokoslikör
- 2 Mangos
- 1 Ananas
- 1 l Vanilleeis
- Minzeblätter
- Kokos-Chips

Arbeitsschritte

Kokosraspel ohne Fett rösten, Zucker und Wasser zugeben. 5 Minuten fortkochen, bis der Zucker gelöst ist.

Kokoslikör zugeben und kühl stellen.

Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Ananas schälen, Strunk entfernen. Ananas in Scheiben oder in Stücke teilen.

Kokossirup durch ein Sieb gießen, auffangen. Früchte mit Sirup bestreichen.

Früchte in eine große Auflaufform legen. Unter den vorgeheizten Grill setzen: Mitte / E: 200 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 5 Minuten.

Mit je einer Kugel Vanilleeis anrichten. Den übrigen Sirup darüberträufeln.

Nach Belieben mit Minze und Kokos-Chips garniert servieren.

Glasierte Schweinerippchen

Portionen:	8
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Marinierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	555 kcal, 2.320 kJ

✓ Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 2 l Wasser
- 1 EL gekörnte Fleischbrühe
- 2 kg Schweinerippchen am Stück
- ca. 20 g Ingwer
- 5 EL Sojasoße
- 5 EL Reisessig
- ½ TL Salz
- 5 EL flüssiger Honig
- 4 EL Öl
- 5 EL süß-scharfe Chilisoße

Arbeitsschritte

Zwiebeln in grobe Würfel schneiden.

Wasser mit gekörnter Brühe und Zwiebeln aufkochen.

Schweinerippchen in 2 bis 3 Stücke teilen, zugeben und 20 Minuten fortkochen. Herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen.

Ingwer schälen, fein reiben.

Ingwer mit Sojasoße, Essig, Salz, Honig und Öl unter Rühren erwärmen, bis sich alle Zutaten verbunden haben.

Mit der Marinade die Schweinerippchen bestreichen. Zugedeckt über Nacht kühl stellen.

Schweinerippchen auf ein Backblech legen. Rippchen mit der Chilisoße bestreichen.

Unter den vorgeheizten Grill setzen: Mitte / E: 220 °C / G: Stufe 4 / 15 Minuten.

Gegrilltes Röstbrot

Portionen:	10
Anmerkung:	preiswert / einfach
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	125 kcal, 521 kJ

✓ Zutaten

- 1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
- 2 bis 3 Knoblauchzehen
- 1 Vanilleschote
- 100 g Butter
- 1 großes Baguette oder 2 kleine Fladenbrote

Arbeitsschritte

Ingwer schälen, grob reiben. Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden, die Hälfte des Vanillemarks aus der Schote herausschaben.

Butter schmelzen. Ingwer, Knoblauch, Vanillemark und -schote in die Butter geben und 5 Minuten dünsten, Vanilleschote entfernen. Butter in ein Gefäß geben und kühl stellen.

Brote halbieren und in Stücke teilen. Butter verrühren. Brote mit der Butter dünn bestreichen und auf ein Backblech legen.

Unter den vorgeheizten Grill setzen: Oben / E: 220 °C / G: Stufe 4 bis 5 / 5 Minuten von beiden Seiten. Sofort servieren.

Empfehlung: Passt als Beilage zu Fisch und Fleisch.

Heidelbeer-Smoothie

Portionen:	6 Gläser
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	10 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	99 kcal, 414 kJ

✓ Zutaten

- 500 g Heidelbeeren
- 4 EL Limettensaft
- 6 EL Ahornsirup
- 2 Kugeln Vanilleeis

Arbeitsschritte

Heidelbeeren, Limettensaft und Ahornsirup pürieren.

Eiscreme zugeben und pürieren, bis der Smoothie schaumig ist. In schmale, hohe Gläser füllen und sofort servieren.

Gut zu wissen ...

Falls Sie die Wahl zwischen Waldheidelbeeren und Kulturheidelbeeren haben, entscheiden Sie sich für die Waldheidelbeeren, denn ihr Aroma ist wesentlich intensiver. Und wenn Sie auch im Winter nicht auf Heidelbeeren verzichten wollen, können Sie sie einfach einfrieren. Waschen Sie die Heidelbeeren, lassen Sie sie gut abtropfen, legen sie dann nebeneinander auf ein Tablett und lassen Sie sie im Gefrierschrank ca. 1 Stunde anfrieren. Danach können Sie die Früchte, wie gewohnt, in Gefrierdosen oder -beutel füllen und für ca. 6 Monate im Tiefkühlschlag lagern.

Zitronen-Rosmarin-Hähnchenkeule

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Kühl- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	668 kcal, 2.796 kJ

✓ Zutaten

- 2 bis 4 Knoblauchzehen
- 1 Rosmarinzweig, ca. 20 cm
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 1 TL rote Pfefferbeeren
- 1 TL grobes Meersalz
- 4 große Hähnchenkeulen
- 1 Rosmarinzweig
- 1 bis 2 rote Peperoni
- 12 Kartoffeln
- 1 bis 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 150 ml Weißwein
- 125 g schwarze Oliven

Arbeitsschritte

Knoblauch in dünne Scheiben schneiden, Rosmarinnadeln fein hacken. Zitrone schälen, die weiße Haut muss entfernt sein. Schale in feine Würfel, Frucht in Scheiben schneiden und beiseitelegen. Pfefferbeeren und Meersalz zerstoßen, mit Knoblauch, Rosmarin und Zitronenschale mischen.

Von den Keulen die Haut lösen und die Gewürzmischung darunter verteilen. Keulen 2 Stunden kühl stellen.

Rosmarinnadeln fein hacken, Peperoni längs aufschneiden, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Kartoffeln schälen, vierteln, mit Olivenöl, Salz, Rosmarin und Peperoni mischen.

Keulen in die Fettpfanne legen und die Zitronenscheiben daraufgeben. Kartoffeln darumlegen und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 35 Minuten.

Wein angießen, Oliven darüber verteilen und weitere 10 bis 15 Minuten garen.

Mascarpone-Früchte-Gratin

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	361 kcal, 1.511 kJ

✓ Zutaten

- 400 g gemischtes Obst der Saison
- 100 g Mascarpone
- 50 g Zucker
- 90 g Crème fraîche
- 3 TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 50 g Zucker
- Zitronenmelisse

Arbeitsschritte

Obst in Würfel schneiden und in eine Gratinform geben.

Mascarpone mit Zucker, Crème fraîche und Zitronenschale verrühren und über das Obst streichen.

Zucker darüberstreuen und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 20 bis 25 Minuten.

Mit Zitronenmelisse garniert servieren.

Pikanter Kartoffelsalat aus den USA

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	45 min (ohne Gar- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	417 kcal, 1.746 kJ

✓ Zutaten

- 500 g Pellkartoffeln
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Stängel Staudensellerie
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Schalotte
- 1 grüne Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
- 2 TL Basilikum
- 1 EL Petersilie, jeweils fein geschnitten
- 150 g Mayonnaise
- 2 EL süße Sahne
- 1 TL Senf, mittelscharf
- ½ TL Zucker
- Salz
- Garnitur:
- 2 TL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

Arbeitsschritte

Pellkartoffeln schälen und in 1 ½ cm große Würfel schneiden.

Paprikaschote in feine Würfel, Staudensellerie und Frühlingszwiebeln quer in feine Scheiben schneiden. Schalotte in sehr feine Würfel schneiden. Chilischote halbieren, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Knoblauchzehe pressen. Kartoffeln mit Gemüse, Schalotte, Chili, Knoblauch und Kräutern mischen.

Mayonnaise mit Sahne, Senf und Zucker verrühren. Mit Salz kräftig abschmecken. Mayonnaise über die Salatzutaten geben, alles mischen und mindestens 30 Minuten kühl stellen.

Vor dem Servieren mit Schnittlauch dekorieren.

Empfehlung: Schmeckt zu kurz gebratenem Fleisch, zu gebratenem Fisch oder Gegrilltem.

Himbeer-Rosmarin-Mousse

Portionen:	6–8
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	306 kcal, 1.279 kJ

✓ Zutaten

- 450 g Himbeeren
- 2 bis 3 Rosmarinzweige
- 75 g Puderzucker
- 250 g Mascarpone
- 100 g Doppelrahm-Frischkäse
- 3 Blatt weiße Gelatine
- 200 g süße Sahne

Arbeitsschritte

8 bis 10 Himbeeren als Garnitur zurückbehalten, die restlichen Himbeeren pürieren. Rosmarin von den Stängeln streifen, Rosmarinnadeln fein hacken.

Puderzucker, Mascarpone und Frischkäse verrühren.

Gelatine nach Anweisung auflösen und unter die Mascarponemasse rühren. Himbeerpüree und Rosmarin unterrühren.

Sahne steif schlagen, eine kleine Menge zum Verzieren in einen Spritzbeutel füllen. Sahne unter die Himbeermasse rühren, in eine Glasschüssel füllen und kühl stellen.

Vor dem Servieren Sahnetupfer aufspritzen und mit Himbeeren garnieren.

Empfehlung: Es können auch TK-Himbeeren verwendet werden.

Kartoffelsalat mit Pfifferlingen

Portionen:	3
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Gar- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	478 kcal, 1.999 kJ

✓ Zutaten

- 250 g Pellkartoffeln
- 125 g Pfifferlinge
- 15 g Butter
- 1 reife Avocado
- Saft von 1 Zitrone

Marinade:

- 2 Schalotten
- 3 EL Gemüsebrühe
- Saft von 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 3 EL Öl
- ½ Bd. Petersilie

Garnitur:

- je ½ gelbe und grüne Paprikaschote

Arbeitsschritte

Pellkartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

Pfifferlinge putzen. Butter erhitzen, Pfifferlinge darin 3 Minuten dünsten und abkühlen lassen.

Avocado längs halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch herauslösen und quer in dünne Scheiben schneiden. Avocado sofort mit Zitronensaft beträufeln und darin wenden.

Marinade: Schalotten fein hacken und mit Gemüsebrühe, Zitronensaft, Salz, Gewürzen und Öl verrühren. Petersilie fein hacken und unterrühren. Marinade pikant-würzig abschmecken. Kartoffeln, Pfifferlinge und Avocado mit der Marinade mischen, 15 Minuten kühl stellen.

Paprikaschoten in feine Streifen schneiden. Salat auf einer Platte anrichten und mit den Paprikastreifen umlegen.

Empfehlung: Schmeckt zu warmem oder kaltem Schweinebraten.

Champagner-Cocktail

Portionen:	4 Gläser
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	5 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	134 kcal, 561 kJ

✓ Zutaten

- 4 cl Orangenlikör
- 4 cl Wodka
- kalter Champagner

Arbeitsschritte

Likör und Wodka zusammen gießen, schütteln und in Gläser füllen. Mit Champagner auffüllen.

Gut zu wissen ...

Damit er sein Aroma am besten entfalten kann, ist beim Champagner eine Trink-Temperatur von 7 bis 9 °C ideal. Diese Temperatur erreichen Sie, indem Sie die Flasche am besten 30 Minuten vor dem Servieren in einen Eiskübel, gefüllt mit Eiswürfeln und kaltem Wasser, stellen. Legen Sie ihn nicht in den Gefrierschrank, denn ein zu schneller Temperaturabfall beeinträchtigt das Aroma- und Geschmacks-gleichgewicht. Selbstverständlich können Sie die Flasche auch mehrere Stunden im Kühlschrank lagern, eine tagelange Aufbewahrung darin ist dagegen nicht empfehlenswert, da das edle Getränk auch durch die geschlossene Flasche Gerüche von den anderen Lebensmitteln annehmen kann.

Berner Haselnusskuchen

Portionen:	12 Stücke
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	55 min (ohne Kühl- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	456 kcal, 1.908 kJ

✓ Zutaten

- Knetteig:
 - 200 g Mehl
 - ¼ TL Salz
 - 50 g Zucker
 - ¼ TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
 - 125 g Butter
 - 1 Ei
 - 1 EL süße Sahne
- Füllung:
 - 75 g weiche Butter
 - 125 g Zucker
 - 2 Eier
 - ½ TL Zimt
 - 1 TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
 - 200 g Haselnüsse, gemahlen
 - 1 EL Mehl
- 3 EL Orangenmarmelade
- Glasur:
 - 50 g Puderzucker
 - 2 EL Zitronensaft
- Garnitur:
 - 50 g Zucker
 - 50 g Haselnüsse, gehackt

Arbeitsschritte

Knetteig: Aus den Zutaten einen Knetteig bereiten und 30 Minuten kühl stellen.

Füllung: Butter schaumig rühren, Zucker und Eier zufügen unditerrühren, bis die Masse hell und cremig ist. Zimt, Zitronenschale, Nüsse und Mehl unterrühren.

Eine Springform (Ø 24 cm) mit etwas Butter ausstreichen. Boden und einen 2 bis 3 cm hohen Rand mit dem Teig auslegen. Den Boden mit einer Gabel dicht nebeneinander einstechen.

Orangenmarmelade erwärmen und den Teigboden damit bestreichen. Füllung daraufgeben und glatt streichen. Form in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Unten / E: 200 °C / U: 175 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 50 bis 55 Minuten. Kuchen während der letzten 15 Minuten mit Backpapier abdecken.

Glasur: Puderzucker mit Zitronensaft zu einer dünnflüssigen Glasur verrühren.

Garnitur: Zucker schmelzen, gehackte Haselnüsse zugeben und glasieren. Haselnüsse auf einem Backpapier auskühlen lassen und mit einem Nudelholz in kleine Stücke zerteilen. Glasur auf dem warmen Kuchen verteilen und sofort mit den Haselnüssen bestreuen.

Parmesanschnitzel

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	350 kcal, 1.463 kJ

✓ Zutaten

- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- 1 EL Parmesan, gerieben
- Muskat
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 3 Tomaten
- 1 EL Petersilie, gehackt
- Salz
- Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 4 Schweineschnitzel (je 160 g)
- Salz
- Pfeffer
- 30 g Butterschmalz

Arbeitsschritte

Eier schaumig rühren. Mehl, Parmesan, Muskat und Salz unterrühren.

Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Öl erhitzen und Zwiebel andünsten.

Tomaten überbrühen, abziehen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden, mit Petersilie, Salz und Pfeffer zur Zwiebel geben. Mit Zitronensaft abschmecken.

Schnitzel flach klopfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer einreiben. Je 1 Esslöffel Tomatenmasse auf die Schnitzel geben, zusammenklappen und am Rand festdrücken. Schnitzel in der Ei-Masse beidseitig wenden.

Butterschmalz erhitzen und Schnitzel darin von jeder Seite ca. 8 Minuten goldbraun braten.

Beilage: Spaghetti mit Tomatensoße

Wildschweinragout mit Pflaumen

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	90 min (ohne Marinierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	551 kcal, 2.303 kJ

✓ Zutaten

- 1 Möhre
- 2 Zwiebeln
- 1 Staudensellerie
- ½ l Rotwein
- ¼ l Balsamico-Essig
- 1 Thymianzweig
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL grüne Pfefferkörner
- 2 Nelken
- 1 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 750 g ausgelöste Wildschweinkeule
- Olivenöl
- 100 g Trockenpflaumen
- 30 g Rosinen
- 30 g Butter
- 30 g Orangeat
- 1 TL Rosmarin

Arbeitsschritte

Marinade: Möhre und 1 Zwiebel in Würfel, Staudensellerie in Streifen schneiden.

Rotwein mit Essig ankochen. Gemüse, Kräuter, Gewürze, Zucker, Salz und Pfeffer unterrühren und 10 Minuten fortkochen. Abkühlen lassen.

Fleisch in Würfel schneiden, in die Marinade geben und über Nacht ziehen lassen.

Fleisch abtropfen lassen. Marinade abseihen und beiseitestellen.

Öl erhitzen.

Fleisch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Marinade angießen und 60 Minuten schmoren.

Pflaumen und Rosinen in der restlichen Marinade einweichen. Herausnehmen und die Pflaumen in Streifen schneiden.

Die andere Zwiebel in Würfel schneiden, Butter erhitzen und Zwiebelwürfel andünsten.

Orangeat und Rosmarin hacken und mit den Pflaumen und Rosinen dazugeben. Mit Pfeffer bestreuen. Marinade angießen, ankochen, etwas einkochen lassen und zu dem Fleisch gießen.

Bananensuppe aus Thailand

Portionen:	4–6
Anmerkung:	preiswert / einfach
Zubereitungszeit:	25 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	124 kcal, 520 kJ

✓ Zutaten

- 10 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Öl
- 200 ml Kokosmilch
- 400 ml Gemüsebrühe
- 3 TL helle Sojasoße oder thailändische Fischsoße
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL Zucker
- 2 Bananen
- 1 rote Chilischote

Arbeitsschritte

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauchzehen pressen.

Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin 1 Minute anbraten. Kokosmilch, Gemüsebrühe, Soja- oder Fischsoße, Salz, Pfeffer und Zucker zufügen, ankochen und 5 Minuten fortkochen.

Bananen schräg in dünne Scheiben schneiden. Chili halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden. Drei Viertel der Bananen und des Chilis zur Suppe geben. Suppe pürieren. Restliche Bananenscheiben und Chiliringe kurz in der Suppe erwärmen.

Sauerkrautauflauf westfälische Art

Portionen:	3
Anmerkung:	preiswert / gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	45 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	694 kcal, 2.905 kJ

✓ Zutaten

- 50 g durchwachsener Speck, geräuchert
- 2 Mettwürste
- 1 Zwiebel
- 1 Apfel
- 20 g Butter
- 1 mittelgroße Dose Sauerkraut (Abtropfgewicht ca. 350 g)
- 2 Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- schwarzer Pfeffer
- 1 P. Kartoffelpüree (Fertigprodukt für 500 ml Flüssigkeit)
- 125 g Gouda, mittelalt, gerieben

Arbeitsschritte

Speck in feine Streifen, Mettwürste in Scheiben und Zwiebel in feine Ringe schneiden. Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Apfel in Spalten schneiden.

Butter erhitzen, Speck und Mettwurstscheiben darin anbraten. Zwiebel dazugeben und andünsten. Sauerkraut, Apfelspalten, Wacholderbeeren und Lorbeerblatt zufügen. Mit Pfeffer würzen und 10 Minuten dünsten. Lorbeerblatt und Wacholderbeeren möglichst entfernen.

Kartoffelpüree nach Packungsanweisung zubereiten.

Eine Auflaufform fetten und das Sauerkraut einfüllen. Die Hälfte vom geriebenen Käse darüber verteilen, Püree darübergerben und mit dem restlichen Käse bestreuen. Form in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Unten / E: 220 °C / U: 200 °C / G: Stufe 4 bis 5 / 30 bis 35 Minuten. Die obere Käseschicht soll goldbraun sein.

Weißer Rumtrüffel

Portionen:	ca. 30 Stück
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	20 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	73 kcal, 303 kJ

✓ Zutaten

- 300 g weiße Kuvertüre
- 100 g Crème fraîche
- 2 EL weißer Rum
- Pralinenförmchen
- feine dunkle Schokoladenraspel zum Verziern

Arbeitsschritte

Kuvertüre hacken und schmelzen.

Crème fraîche leicht erwärmen und unter die lauwarme Kuvertüre rühren.

Rum unterrühren, dann die Masse mindestens 4 Stunden kühl stellen und fest werden lassen. Masse kurz aufschlagen, in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kleine Rosetten in Pralinenförmchen spritzen. Mit Schokoladenraspeln verzieren, kühl stellen und fest werden lassen.

Kürbissüppchen mit Kokosschaum

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	119 kcal, 496 kJ

✓ Zutaten

- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 20 g Ingwer
- 2 Schalotten
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Curry, scharf
- 750 ml Gemüsefond
- 2 Möhren
- 1 Stange Porree
- 300 g Sellerieknolle
- 1 bis 2 EL Mehl
- 500 ml Erdnussöl
- Salz
- Pfeffer
- Saft von 1 Limette
- 200 ml ungesüßte Kokosmilch
- 1 bis 2 EL Curry

Arbeitsschritte

Kürbis mit der Schale in Spalten schneiden, Kerne und grobe Fasern herauslösen, den Stielansatz entfernen und Kürbis in grobe Würfel schneiden (unbehandelter Hokkaido muss nicht geschält werden). Ingwer schälen, Ingwer und Schalotten in dünne Scheiben schneiden.

Öl erhitzen und alles zusammen andünsten. Mit Curry bestreuen, Fond zufügen, aufkochen und etwa 20 Minuten fortkochen.

Möhren, Porree und Sellerie in sehr dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Mehl mischen.

Erdnussöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Gemüse portionsweise 10 bis 15 Sekunden frittieren. Das „Stroh“ mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Suppe pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft abschmecken.

Kokosmilch erhitzen und schaumig pürieren.

Kürbissuppe in Tassen füllen, Kokosschaum darauf verteilen, mit Curry bestäuben und mit frittiertem Gemüsestroh dekorieren.

Pistazien-Marzipan-Kugeln

Portionen:	ca. 30 Stück
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	61 kcal, 255 kJ

✓ Zutaten

- 200 g Marzipanrohmasse
- 2 EL Eierlikör
- 100 g Puderzucker, gesiebt
- 50 g Pistazienkerne
- Pralinenförmchen

Arbeitsschritte

Marzipan mit Eierlikör und Puderzucker verkneten. Kleine Kugeln formen.

Pistazien zur Hälfte grob hacken, die restlichen fein mahlen. Beides mischen und die Kugeln darin wälzen.

In Pralinenförmchen setzen und kühl stellen.

Gut zu wissen ...

Marzipanrohmasse besteht aus gemahlenen Mandeln und Zucker. Um den Feuchtigkeitsgehalt zu reduzieren, werden die Zutaten unter Rühren erhitzt, denn die Masse darf höchstens eine Feuchtigkeit von 17 % aufweisen und dabei einen Zuckeranteil von maximal 35 % enthalten. Ansonsten ist die Zusammensetzung und das Mischungsverhältnis von Hersteller zu Hersteller unterschiedlich. Für ihre qualitativ hochwertige Marzipanherstellung sind Toledo in Spanien, Aix-en-Provence in Frankreich und Lübeck in Deutschland weltbekannt.

Gratinierter Grünkohl mit Pfefferkruste

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	596 kcal, 2.492 kJ

✓ Zutaten

- 800 g Grünkohl
- 3 l Wasser
- Salz
- 1 Prise Zucker
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bd. glatte Petersilie
- Salz
- ½ TL Paprika, edelsüß
- 2 Eier
- 250 g süße Sahne
- ½ TL Salz
- 100 g Walnusskerne
- 100 g Bergkäse oder alter Gouda, gerieben
- 2 TL schwarzer Pfeffer, grob gemahlen
- 15 g Butter

Arbeitsschritte

Grünkohlblätter von den Stielen streifen oder schneiden und grob hacken.

Wasser mit Salz und Zucker erhitzen. Grünkohl darin 5 Minuten blanchieren. In einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Knoblauch halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie fein hacken.

Knoblauch und Petersilie mit dem Grünkohl mischen, mit Salz und Paprika würzen und in einer flachen Auflaufform verteilen.

Eier mit Sahne und Salz verquirlen, über den Grünkohl gießen.

Walnüsse grob reiben, mit Käse und Pfeffer verrühren. Mischung auf dem Grünkohl verteilen.

Butter in kleine Würfel schneiden, darauflegen. Auflaufform in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 35 Minuten. Die Nusskruste soll schön braun und knusprig sein.

Beilage: Salzkartoffeln

Scharfes Rinderfilet von den Malediven

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	266 kcal, 1.113 kJ

✓ Zutaten

- 600 g Rinderfilet
- 4 Zwiebeln
- 4 große grüne Chilischoten, mittelscharf
- 3 Tomaten
- 30 g Butter
- Salz
- 300 ml Rindfleischbrühe aus Paste
- Salz
- dunkler Soßenbinder

Arbeitsschritte

Rinderfilet in Würfel, Zwiebeln in dünne Spalten schneiden. Chilis mit Kernen in grobe Würfel, Tomaten in Spalten schneiden.

Butter erhitzen, Fleischwürfel darin portionsweise rundherum anbraten, aus dem Bratfett nehmen und mit Salz würzen.

Bratfett wieder erhitzen, Zwiebeln und Chilis darin 5 Minuten dünsten. Tomaten zugeben, andünsten und Fleischbrühe angießen. Ankochen, Fleisch zufügen und 3 Minuten schmoren. Eventuell mit Salz würzen und mit Soßenbinder andicken, bis eine sämige Soße entsteht.

Beilage: Basmatireis.

Empfehlung: Für weniger Schärfe die Chilischoten vorher entkernen.

Orangenplätzchen

Portionen:	50 Stück
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	60 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	99 kcal, 413 kJ

✓ Zutaten

- 300 g Butter, weich
- 150 g Puderzucker
- 4 Eigelb
- 1 P. Bourbonvanillezucker
- 1 TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange
- 4 Tropfen Orangenaroma
- 300 g Mehl
- 250 g bittere Orangenmarmelade
- 1 bis 2 EL Orangenlikör
- etwas Puderzucker

Arbeitsschritte

Butter und Puderzucker cremig aufschlagen.

Eigelbe nacheinander zufügen und verrühren, bis sich alles zu einer Creme verbunden hat.

Vanillezucker, Orangenschale und -aroma zufügen und mit dem Mehl unterkneten.

Den Teig dritteln und jeweils in Klarsichtfolie zu einer Wurst (Ø 3 cm) einrollen. Folienenden fest zusammendrehen. Teig über Nacht kühl stellen.

Teigrollen aus der Folie nehmen und in 4 mm dünne Scheiben schneiden. Mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 3 / 12 bis 15 Minuten, bis die Teigländer ganz leicht gebräunt sind.

Plätzchen auf ein Kuchengitter legen.

Marmelade mit Likör glatt rühren. Die Hälfte der abgekühlten Plätzchen auf der Unterseite mit Marmelade bestreichen.

Restliche Plätzchen mit der Unterseite darauflegen und mit Puderzucker bestäuben.

Sellerieschaum auf Vollkorntoast

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	20 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	172 kcal, 721 kJ

✓ Zutaten

- 400 g Sellerie
- ¼ l Wasser
- Salz
- 2 EL Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 2 EL Zitronensaft
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 2 Bd. Schnittlauch

Arbeitsschritte

Sellerie in Würfel schneiden. Wasser mit Salz ankochen, Sellerie zugeben, 15 Minuten fortkochen und abseihen.

Selleriewürfel mit Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft pürieren.

Brote toasten und Sellerieschaum darauf verstreichen.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüberstreuen.

Rehmedaillons mit Meerrettichkruste

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	291 kcal, 1.216 kJ

✓ Zutaten

- Etwas Butter zum Einfetten
- 2 Scheiben Toastbrot, getoastet
- 2 EL geriebener Meerrettich (aus dem Glas)
- 1 Eigelb
- 3 EL süße Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 600 g Rehfilet
- 30 g Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsschritte

Auflaufform einfetten.

Toast entrinden und fein reiben.

Mit Meerrettich, Eigelb und Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Filet in ca. 3 cm dicke Medaillons schneiden und etwas flach drücken.

Butterschmalz erhitzen. Medaillons von jeder Seite 1 Minute braten, mit Salz und Pfeffer bestreuen und in die Auflaufform legen. Meerrettichmasse daraufstreichen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Oben / E: 225 °C / U: 200 °C / G: Stufe 4 bis 5 / 12 bis 15 Minuten.

Beilage: Brokkoli-Kartoffelpüree

Ingwer-Mousse mit flüssiger Schokolade

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	547 kcal, 2.290 kJ

✓ Zutaten

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 30 g Ingwer
- 4 Eigelb
- 40 g Puderzucker
- 20 g Butterschmalz
- 30 g Zucker
- 1 EL Orangenlikör
- 250 g süße Sahne
- 100 g Zartbitterschokolade
- 4 EL süße Sahne

Arbeitsschritte

Gelatine nach Anweisung einweichen.

Ca. 2 Teelöffel Ingwer fein reiben, restlichen Ingwer in sehr kleine Würfel schneiden.

Eigelbe mit Puderzucker schaumig schlagen.

Ingwerwürfel mit Butterschmalz und Zucker goldgelb karamellisieren, Orangenlikör zufügen und die Gelatine darin auflösen. Mit den Ingwerraspeln unter die Schaummasse mischen, kühl stellen.

Sahne steif schlagen.

Sobald die Creme dicklich wird, Sahne unterheben und kühl stellen.

Schokolade in der Sahne schmelzen, als Spiegel auf 4 große Teller verteilen und abkühlen lassen.

Von der Mousse Nocken abstechen und auf der Schokolade anrichten.

Mandelsplitter

Portionen:	ca. 25 Stück
Zubereitung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	25 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	15 kcal, 64 kJ

✓ Zutaten

- 15 g Mandelstifte, geröstet
- 75 g Zartbitterkuvertüre, geschmolzen

Arbeitsschritte

Mandeln und Kuvertüre mischen, bis alle Mandeln überzogen sind. Mit 2 Teelöffeln kleine Portionen auf Backpapier setzen und fest werden lassen, dann in Pralinenformen setzen.

Gut zu wissen ...

Mandeln sind ein wahres Wundermittel. Aktuelle Studien zufolge schützen bereits 60 g Mandeln täglich vor Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einem zu hohen Cholesterin-Spiegel. Die Mandel ist reich an ungesättigten Fettsäuren und Mineralstoffen, wie Magnesium, Calcium und Kupfer, sie enthält die Vitamine B und E und durch den hohen Anteil an Alpha-Linolsäure unterstützt sie als „Fatburner“ erfolgreich die Gewichtsabnahme.