



Die Termine 2014

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 2014“ 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

Lasagne „Mexican Style“	7
Tomaten-Lasagne mit Zitronenpesto	25

Beilagen, kleine Gerichte

Blumenkohl-Blinis mit	
Lachforellen-Kaviar	5
Brotknöpfe	33
Gefüllte Käserolle	9
Gefülltes Baguette mit Thunfisch	29
Gewürzgurken	30
Herzhafte Frühlings-Tartelettes	12
Manchego-Käse mit Olivenöl	
und Pfeffer	6
Parmesanchips	2
Parmesan-Oliven-Tarte	34
Pikant gefüllte Quitten	40
Senffrüchte	43
Serranoschinken mit	
Melonen-Carpaccio	18
Tomaten-Tonnato	14

Fischgerichte

Kräuterdoraden mit Avocado-Dip	20
Lachs in Limettensoße	22
Marinierte Seeteufel-Spießchen	
mit Mojosoße	35
Seezunge in Steinpilzsoße	38
Würziger Kabeljau	42

Fleischgerichte

Chopsuey	13
Italienische Filetsteaks	15
Kalbsrouladen in Burgunder	1
Kleine Lammfilets mit	
Pistazien-Oliven-Pesto	46
Marinierter Rinderbraten mit Gemüse	50
Pute „Alla Pizzaiola“	27

Gemüsegerichte

Risotto mit Auberginen	8
------------------------	---

Getränke

Cocktail „Hugo“	26
Cocktail „San Francisco“	10
Limonade	23

Salate

Bunter Blattsalat	28
Italienischer Brotsalat	37
Mediterraner Wurstsalat	24
Schwedischer Reissalat	16
Tortellini-Salat	32
Wintersalat	44

Suppen, Suppeneinlagen, Eintöpfe

Kokos-Zitronengras-Suppe	49
Linsensuppe „Lady Curzon“	41
Sauerampfersuppe	19
Steckrüben-Kürbis-Suppe	45
Topinambursuppe mit Linsen	3

Süßspeisen, Desserts, Konfitüren

Aprikosen-Ananas-Fruchtaufstrich	4
Beschwipste Kapuziner	39
„Ebbelwoisooß“ (Apfelweinssoße)	
mit Kartäuserklößen	17
Grießgratin mit Stachelbeeren	31
Pflaumen-Holunder-Konfitüre	36

Torten, Kuchen, Gebäck

Brownies	21
Linzer Aprikosenherzen	47
Mohnkuchen	11
Santa-Claus-Cake	48
Vanillekipferl	51

Kalbsrouladen in Burgunder

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	25 min (ohne Bratzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	659 kcal, 2.758 kJ

✓ Zutaten

- 4 dünne Kalbfleischscheiben aus der Keule
- Salz
- Pfeffer
- 150 g braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 30 g Butter
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Bd. glatte Petersilie, grob gehackt
- Salz
- Pfeffer
- 4 kleine Holzspieße
- 2 EL Olivenöl
- 200 ml weißer Burgunder
- 500 g süße Sahne
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsschritte

Kalbfleischscheiben flach klopfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Champignons in Scheiben schneiden, Zwiebel halbieren und in dünne halbe Ringe schneiden.

Butter erhitzen, Champignons und Zwiebel ca. 4 Minuten anbraten.

Zitronensaft und Petersilie zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Champignonmasse auf den Kalbfleischscheiben verteilen, das Fleisch aufrollen und mit Holzspießen verschließen.

Olivenöl erhitzen und die Rouladen rundum anbraten.

Burgunder und Sahne angießen, ankochen und 20 Minuten schmoren lassen.

Mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken.

Beilage: Kartoffelstampf und Blattsalat

Parmesanchips

Portionen:	12 Stück
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	44 kcal, 184 kJ

✓ Zutaten

- 120 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Estragon, getrocknet

Arbeitsschritte

Parmesan reiben, Knoblauchzehe fein hacken.

Parmesan, Knoblauch und Estragon verrühren. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech jeweils 2 Teelöffel Parmesanmasse zu Kreisen verstreichen (Ø ca. 7 cm). Abstände lassen. Blech in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 220 °C / U: 190 °C / G: Stufe 4 bis 5 / ca. 6 Minuten, bis sie goldbraun sind.

Die Parmesanchips auf dem Backblech 3 bis 4 Minuten auskühlen lassen.

Topinambursuppe mit Linsen

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	80 min (ohne Einweichzeit und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	552 kcal, 2.310 kJ

✓ Zutaten

- 400 g Topinambur
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 EL Zucker
- 4 EL Olivenöl
- 500 ml Wasser
- 50 g Belugalinsen
- 1 TL Koriandersamen
- ½ P. Brunnenkresse
- 75 g Schalotten
- 2 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsefond
- 125 g süße Sahne
- Salz
- Cayennepfeffer
- 40 g Speck
- 4 TL Haselnussöl

Arbeitsschritte

Topinambur schälen und in 3 cm große Stücke schneiden. Topinambur in eine Auflaufform mit Backpapier legen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, mit Olivenöl beträufeln, in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 / 50 Minuten.

Wasser erhitzen, Linsen zufügen und 12 bis 15 Minuten garen.

Koriander ohne Fett rösten, dann grob zerstoßen.

Brunnenkresse von den Stängeln zupfen, Schalotten in feine Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Schalotten andünsten und Topinambur dazugeben. Mit Fond und Sahne auffüllen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen, aufkochen und 10 Minuten schmoren.

Speck in 2 cm lange Stücke schneiden, ohne Fett knusprig auslassen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Linsen mit der Brühe zur Suppe geben und erhitzen. Suppe in Suppentassen füllen, mit Speck, Koriandersaat und Brunnenkresse bestreuen und mit Haselnussöl beträufeln.

Aprikosen-Ananas-Fruchtaufstrich

Portionen:	4 Gläser
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	50 min (ohne Einweichzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	655 kcal, 2.738 kJ

✓ Zutaten

- 125 g getrocknete Aprikosen
- 500 ml Wasser
- 375 g frische Ananas
- 500 g Gelierzucker 2:1
- Saft von 1 Zitrone
- 1 EL geschälte Mandeln, fein gehackt

Arbeitsschritte

Aprikosen im Wasser 24 Stunden einweichen.

Aprikosen abtropfen lassen, restliches Einweichwasser beiseitestellen. Aprikosen und Ananas in sehr feine Würfel schneiden. Früchte mit dem Einweichwasser, Gelierzucker und Zitronensaft unter Rühren ankochen und unter Rühren mindestens 4 Minuten sprudelnd fortkochen.

Mandeln unterrühren. Heißen Fruchtaufstrich randvoll in vorbereitete Twist-off-Gläser à 300 ml füllen und sofort verschließen. Gläser für 10 Minuten auf den Deckel stellen.

Blumenkohl-Blinis mit Lachsforellen-Kaviar

Portionen:	6
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Gehzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	269 kcal, 1.125 kJ

✓ Zutaten

- 150 g Pellkartoffeln (mehlig kochend)
- 250 g Blumenkohl
- 500 ml Wasser
- Salz
- 2 Eigelb
- 10 g Hefe
- 75 ml lauwarmes Wasser
- 100 g Mehl
- 2 Eiweiß
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 3 EL Öl zum Braten
- 150 g Crème fraîche mit Kräutern
- 50 g Kaviar von der Lachsforelle

Arbeitsschritte

Kartoffeln pellen und zerdrücken.

Blumenkohlröschen in kochendes Salzwasser geben, aufkochen, 15 Minuten fortkochen, Wasser abgießen und Blumenkohl pürieren.

Eigelbe mit Kartoffel- und Blumenkohl-püree verrühren.

Hefe mit Wasser glatt rühren und mit dem Mehl unter die Gemüsemischung rühren.

Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, unter die Masse heben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

Öl erhitzen, Blinis (Ø ca. 7 cm) braten.

Blinis mit je einem Esslöffel Crème fraîche und Kaviar anrichten. Lauwarm servieren.

Manchego-Käse mit Olivenöl und Pfeffer

Portionen:	6
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	15 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	340 kcal, 1.423 kJ

✓ Zutaten

- 400 g Manchego-Käse, in 3 mm dünne Scheiben geschnitten
- 2 bis 3 EL Olivenöl, fruchtig
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g schwarze Oliven

Arbeitsschritte

Käsescheiben entrinden und leicht überlappend auf eine Platte oder sechs kleine Teller legen.

Käse mit Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer würzen.

Mit Oliven garnieren.

Gut zu wissen ...

Der Manchego-Käse stammt aus La Mancha, Region Kastilien in Spanien und wird aus Schafsröhmilch oder auch aus pasteurisierter Schafsmilch vom Manchego-Schaf hergestellt. Der Geschmack des Manchego-Käses reicht, je nach Reifegrad, von mild über frisch-säuerlich bis hin zu vollmundig-pikant. Er enthält ca. 45–50 % Fett und eignet sich als fester, gereifter Käse auch sehr gut als Reibekäse. Er ist außerdem ein wichtiger Kalzium- und Eiweißlieferant, ist reich an Magnesium und enthält die Vitamine A, E und einige der B-Gruppe.

Lasagne „Mexican Style“

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	60 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	649 kcal, 2.715 kJ

✓ Zutaten

- 700 g Hähnchenbrustfilet
- 3 EL Öl
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Kümmel, gemahlen
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 P. Tomatenstücke mit Kräutern (Einwaage je 370 g)
- 50 bis 100 g grüne Chilischoten (je nach Schärfegrad)
- 250 g Ricotta
- 2 TL Koriander, gehackt
- 8 Tortillas (Ø 20 cm)
- 150 g Cheddar, gerieben
- 2 TL Koriander, gehackt

Arbeitsschritte

Hähnchenbrustfilet in 1 ½ cm große Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Hähnchenwürfel in ca. 8 Minuten goldbraun braten.

Chilipulver, Kümmel und Knoblauch zufügen und kurz mitdünsten. Tomatenstücke dazugeben, ankochen und 2 Minuten fort-kochen.

Chilischoten halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit Ricotta und Koriander verrühren.

Die Hälfte der Hähnchenmasse in eine Auflaufform füllen. Mit 4 Tortillas belegen und Ricottamasse darüber verteilen. Darauf die 4 übrigen Tortillas legen. Den Rest der Hähnchen darauf verteilen. Mit Cheddar und Koriander die Lasagne bestreuen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 25 bis 30 Minuten.

Empfehlung: Für den Koriander kann ersatzweise auch glatte Petersilie verwendet werden.

Beilage: Eisbergsalat

Risotto mit Auberginen

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	60 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	768 kcal, 3.212 kJ

✓ Zutaten

- 1 Aubergine (ca. 200 g)
- 1 TL Salz
- 6 Tomaten
- 4 bis 6 EL Olivenöl
- 8 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 50 g Butter
- 275 g Risottoreis
- 125 ml Weißwein
- 900 ml heiße Gemüsebrühe
- 50 g Pinienkerne
- 100 g Parmesan, gerieben
- ½ Bd. Petersilie, gehackt
- 6 Blättchen Basilikum, gehackt
- Salz

Arbeitsschritte

Aubergine in kleine Würfel schneiden, mit Salz bestreuen und 15 Minuten stehen lassen. Flüssigkeit abtupfen.

Tomaten überbrühen, abziehen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Öl erhitzen und Auberginen anbraten. Tomaten zugeben und 5 Minuten dünsten.

Schalotten und Knoblauch fein hacken.

Öl und Butter erhitzen, Schalotten und Knoblauch andünsten, Reis unterrühren. Wein angießen, ankochen und etwas einkochen lassen.

Nach und nach Brühe angießen. Immer wieder aufkochen lassen. Etwas Brühe beiseitestellen. Reis 25 Minuten quellen lassen, bis alle Flüssigkeit verkocht ist.

Pinienkerne ohne Fett rösten.

Pinienkerne mit Tomatenmischung, Parmesan, Petersilie, Basilikum und restlicher Brühe unter den Reis geben. Mit Salz würzen.

Gefüllte Käserolle

Portionen:	25–30 Stücke
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	148 kcal, 617 kJ

✓ Zutaten

- 400 g Gouda oder Edamer in Scheiben
- 125 g Butter, weich
- 250 g Schmelzkäse
- 3 Eier, hart gekocht, in Würfel geschnitten
- 2 Bd. Schnittlauch, in Röllchen geschnitten
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Räucherlachs oder gekochter Schinken
- Französisches Weißbrot (Kaviarbrod)
- Blattsalat

Arbeitsschritte

Backblech mit Backpapier auslegen. Mit Käsescheiben das Backpapier belegen, die Käsescheiben leicht überlappen lassen. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 2 bis 3 / so lange, bis die Käsescheiben leicht schmelzen. Aus dem Backofen nehmen.

Butter mit Schmelzkäse verrühren, Eier und Schnittlauch unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse auf den Käse streichen.

Mit Lachs oder gekochtem Schinken belegen und wie eine Biskuitrolle aufrollen. In Frischhalte- oder Alufolie wickeln und mindestens über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Käserolle und französisches Weißbrot in Scheiben schneiden. Weißbrot mit Blattsalat belegen und darauf jeweils 1 Scheibe der Rolle geben.

Cocktail „San Francisco“

Portionen:	1 Glas
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	3 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	192 kcal, 803 kJ

✓ Zutaten

- 2 EL zerstoßenes Eis
- 20 ml Grenadine
- 30 ml Zitronensaft
- je 70 ml Orangen-, Maracuja- und Ananassaft

Arbeitsschritte

Eis mit Grenadine und den Säften im Shaker schütteln und in ein Glas füllen.

Gut zu wissen ...

Ursprünglich ist Grenadine ein alkoholfreier, mit Zucker gesüßter Granatapfelsirup und dient hauptsächlich zum Aromatisieren und Färben von Cocktails. Inzwischen werden auch Mischungen aus verschiedenen Beerenfrüchten wie Himbeere und Johannisbeere als Grenadine angeboten. Der Fruchtsaftanteil kann bis zu 38 % betragen, ist aber in der Regel niedriger. Viele handelsübliche Grenadines enthalten gar keinen Fruchtsaft mehr, sondern bestehen nur noch aus Wasser, Zucker, Säuerungsmittel, Farb- und Aromastoffen.

Mohnkuchen

Portionen:	20 Stücke
Anmerkung:	preiswert / einfach
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	242 kcal, 1.011 kJ

✓ Zutaten

- 5 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 Msp. Backpulver
- 2 EL Zucker
- 150 g Butter
- 175 g Zucker
- 1 ½ TL Vanillezucker
- 125 g Mandeln, gemahlen
- 200 g Mohn, gemahlen, davon ½ EL zur Dekoration abnehmen
- Glasur:
 - 150 g Puderzucker
 - 2 bis 3 EL Maraschinolikör oder Kirschwasser

Arbeitsschritte

Eier trennen.

Eiweiße mit Salz und Backpulver steif schlagen, Zucker zufügen und kurz weiterschlagen.

Butter mit Zucker, Vanillezucker und den Eigelben schaumig rühren.

Mandeln und Mohn lagenweise mit dem Eischnee auf die gerührte Masse geben und vorsichtig darunterziehen. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenkuchenform (28 bis 30 cm Länge) verteilen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 50 Minuten, O / 5 bis 10 Minuten. Kuchen aus der Form nehmen und auf einem Kuchenrost abkühlen lassen.

Glasur: Puderzucker sieben und mit Maraschinolikör oder Kirschwasser glatt rühren. Den abgekühlten Kuchen mit der Glasur überziehen und mit dem beiseitegestellten Mohn bestreuen.

Empfehlung: Der Kuchen kann in Alufolie verpackt und gekühlt 1 Woche aufbewahrt werden.

Herzhafte Frühlings-Tartelettes

Portionen:	6
Anmerkung:	preiswert / einfach
Zubereitungszeit:	20 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	345 kcal, 1.441 kJ

✓ Zutaten

- 1 Pizzateig, 400 g (Fertigprodukt)
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 200 g Möhren
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Kräuterfrischkäse
- 1 Ei

Arbeitsschritte

Tartelette-Förmchen mit Pizzateig auslegen.

Hähnchenbrust und Möhren in kleine Würfel, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch hacken.

Öl erhitzen, Hähnchenbrust anbraten, Möhren, Frühlingszwiebeln und Knoblauch zufügen und bissfest dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Friskäse und Ei unter die Gemüse-Hähnchen-Mischung rühren. Die Masse in die Förmchen füllen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 210 °C / U: 190 °C / G: Stufe 4 / 15 bis 20 Minuten.

Chopsuey

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	256 kcal, 1.072 kJ

✓ Zutaten

- 400 g Rindfleisch
- 1 Stange Porree
- 125 g Chinakohl
- 125 g Möhren
- 75 g Wasserkastanien
- 50 g Bambusschösslinge
- 1 Zwiebel
- 125 g TK-Brokkoli, aufgetaut
- 3 EL Sesamöl
- 125 g Mungobohnenkeimlinge
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Ingwer, gemahlen
- 1 TL Curry
- Pfeffer
- Salz

Arbeitsschritte

Fleisch in Streifen und die restlichen Zutaten in feine Streifen schneiden.

Zwiebel in Würfel schneiden und Brokkoli in kleine Röschen teilen.

Öl erhitzen und Fleisch scharf anbraten. Porree und Zwiebel hinzufügen und braten.

Restliches Gemüse mit Mungobohnenkeimlingen unterrühren und 8 Minuten dünsten.

Mit Sojasoße, Gewürzen und Salz abschmecken.

Beilage: chinesische Eiernudeln

Tomaten-Tonnato

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	386 kcal, 1.616 kJ

✓ Zutaten

- 2 Knoblauchzehen
- Blättchen von je 1 Stängel Thymian, Rosmarin, Majoran
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

- 700 g Eiertomaten

- Soße:
- 50 g schwarze Oliven, entsteint
- 40 g Kapern
- 3 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 5 EL Olivenöl

- 1 Dose Thunfisch (Abtropfgewicht 150 g)

- ½ Bd. Basilikum

- 1 Zwiebel

Arbeitsschritte

Knoblauch und Kräuter fein hacken, mit Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten halbieren und mit dem Würzöl bestreichen. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. In den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 120 °C / U: 100 °C / G: Stufe 1 bis 2 / 2 Stunden.

Herausnehmen und abkühlen lassen.

Soße: Oliven und Kapern hacken, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren.

Thunfisch abtropfen lassen und in Stücke teilen.

Basilikum fein hacken.

Zwiebel in Würfel schneiden.

Tomaten auf eine Platte geben, vorbereitete Zutaten darüber verteilen. Mit der Soße beträufeln.

Italienische Filetsteaks

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	20 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	520 kcal, 2.177 kJ

✓ Zutaten

- 4 Rinderfiletsteaks (je 180 g)
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Tomatenstücke (400 g)
- ½ Bd. Basilikum
- 50 g schwarze Oliven ohne Stein
- 2 EL eingelegte Kapern
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Mozzarella

Arbeitsschritte

Steaks beidseitig mit dem Öl bestreichen und von jeder Seite 3 Minuten braten.

Fleisch mit Salz und Pfeffer bestreuen, in Folie wickeln und warm stellen.

Knoblauch auspressen, mit den Tomaten ins Bratfett geben und dünsten.

Die Hälfte der Basilikumblätter in Streifen schneiden, Oliven vierteln. Mit den Kapern zu den Tomaten geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Steaks in die Soße geben.

Mozzarella in Scheiben schneiden, auf das Fleisch legen und zugedeckt 2 bis 3 Minuten schmelzen lassen. Mit restlichem Basilikum garnieren.

Beilage: Nudeln

Schwedischer Reissalat

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	60 min (ohne Ziehzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	649 kcal, 2.715 kJ

✓ Zutaten

- Hackbällchen:
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Porreestange
- 2 EL Olivenöl
- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei
- 3 EL Paniermehl
- Salz, Pfeffer
- Chilipulver
- 3 bis 5 EL Olivenöl
- Salat:
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 40 g Butter
- 150 g Langkornreis
- Salz, Pfeffer
- 100 ml Weißwein
- 200 ml Brühe
- 1 rote Zwiebel
- je ½ rote, gelbe und grüne Paprikaschote
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Mais aus der Dose
- Salz, Pfeffer
- Chilipulver
- 3 bis 4 EL weißer Balsamico-Essig

Arbeitsschritte

Hackbällchen: Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel, Porree in feine Ringe schneiden. Öl erhitzen und alles 5 Minuten dünsten. Mit Hackfleisch, Ei, Paniermehl, Gewürzen und Salz mischen und 20 kleine Bällchen formen.

Öl erhitzen. Bällchen portionsweise knusprig braten und abkühlen lassen.

Salat: Knoblauchzehe und Schalotte in feine Würfel schneiden. Butter erhitzen und beides glasig dünsten.

Reis, Salz und Pfeffer unterrühren. Wein und Brühe angießen, ankochen und 20 Minuten quellen lassen.

Rote Zwiebel in Streifen schneiden. Paprika dünn schälen und in Streifen schneiden.

Öl erhitzen. Zwiebel anbraten. Paprika und Mais zugeben und kurz braten. Salz, Pfeffer, Chili und Balsamico-Essig unterrühren und etwas einkochen lassen. Unter den Reis mischen und 1 Stunde ziehen lassen.

Vor dem Servieren Hackbällchen auflegen.

„Ebbelwoisooß“ (Apfelweinsoße) mit Kartäuserklößen

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	624 kcal, 2.611 kJ

✓ Zutaten

- Soße:
- 20 g Speisestärke
- 125 ml Wasser
- 375 ml Apfelwein
- 70 g Zucker
- 4 Eigelb
- 4 Eiweiß
- Klöße:
- 4 längliche Brötchen vom Vortag
- 2 Eier
- 20 g Zucker
- 375 ml Milch
- 50 g Butterschmalz
- 30 g Zucker
- ½ TL Zimt

Arbeitsschritte

Soße: Speisestärke mit Wasser anrühren.

Apfelwein mit Zucker aufkochen, Stärke zugießen, unter Rühren fortkochen.

Topf von der Kochstelle nehmen. Eigelbe mit etwas heißer Soße verrühren und unter Rühren zufügen.

Eiweiße steif schlagen, unter die Soße heben und kühl stellen.

Kartäuserklöße: Brötchen rundherum abreiben, halbieren, in eine Form mit hohem Rand setzen. Das Bröselmehl beiseitestellen.

Eier und Zucker verrühren.

Milch erhitzen und unter Rühren zur Eiermischung gießen. Brötchen damit übergießen und 15 Minuten darin einweichen.

Brötchen herausnehmen, abtropfen lassen und in den Bröseln wenden.

Butterschmalz erhitzen und die Brötchen goldbraun braten, warm stellen.

Zucker mit Zimt mischen und die Brötchen darin wenden. Zu den Klößen die Apfelweinsoße reichen.

Serranoschinken mit Melonen-Carpaccio

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	353 kcal, 1.475 kJ

✓ Zutaten

- 20 g Pinienkerne
- ca. 800 g Melone (z. B. Charentais-, Galia-, Wassermelone)
- 8 Scheiben Serranoschinken
- 1 Bd. Basilikum
- 8 EL Olivenöl
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Salz
- 50 g Parmesan

Arbeitsschritte

Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen.

Melone vierteln, von der Schale lösen, Kerne entfernen. Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden und auf vier Teller verteilen.

Über die Melonen je 2 Scheiben Serranoschinken legen.

Basilikumblätter abzupfen, mit Pinienkernen und Olivenöl pürieren, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Basilikumpesto über dem Schinken verteilen.

Parmesan hobeln und über das Carpaccio geben.

Beilage: Baguette

Sauerampfersuppe

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	288 kcal, 1.205 kJ

✓ Zutaten

- 1 Bd. Sauerampfer (ca. 150 g)
- 4 Scheiben Weißbrot (ca. 100 g)
- 30 g Butterschmalz
- 1 l heiße Fleischbrühe
- 200 g süße Sahne
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsschritte

Sauerampfer grob hacken, Weißbrot in Stücke schneiden.

Butterschmalz erhitzen, Sauerampfer darin andünsten, mit Fleischbrühe übergießen, aufkochen. Weißbrotstückchen zufügen und 10 Minuten fortkochen.

Suppe pürieren.

Sahne zufügen, aufkochen.

Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuterdoraden mit Avocado-Dip

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	50 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	1.061 kcal, 4.439 kJ

✓ Zutaten

- Blättchen von 2 Zweigen Rosmarin, 4 Stängeln Thymian, 1 Bd. Petersilie und 1 Bd. Kerbel
- 1 Bd. Schnittlauch
- 120 g Butter, weich
- Saft und Schale von 1 unbehandelten Limette
- 500 ml Wasser
- Salz
- 800 g kleine Frühkartoffeln
- Avocado-Dip:
 - 1 rote Chilischote
 - 20 g Ingwer
 - ½ Bd. Koriander
 - 2 reife Avocados
 - 1 TL Honig
- Olivenöl
- 8 Doradenfilets mit Haut (je ca. 80–100 g)
- 8 Limettenscheiben
- grobes Meersalz
- 2 Zucchini
- 2 EL Pinienkerne
- 3 EL Olivenöl

Arbeitsschritte

Die Hälfte der Kräuter fein hacken, Rest grob zerpflücken. Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Butter cremig rühren, Limettenschale, 1 EL Limettensaft und die Kräuter unterrühren.

Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen.

Avocado-Dip: Chili entkernen, fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Koriander grob hacken. Avocados entsteinen, Fruchtfleisch auslösen. Mit Chili, Ingwer, restlichem Limettensaft, Koriandergrün und Honig pürieren.

Backblech mit Alufolie auslegen und dünn mit Öl bestreichen. Doradenfilets beidseitig mit zwei Drittel der Kräuterbutter bestreichen. Mit der Hautseite nach oben auf das Blech legen und mit Salz bestreuen. Jeweils eine Limettenscheibe auf die Doraden legen. In den vorgeheizten Backofen setzen: oben / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 4/ 10 Minuten.

Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden. Pinienkerne ohne Fett rösten. Öl erhitzen, Zucchinscheiben braten.

Restliche Kräuter und Kräuterbutter zu den Kartoffeln geben. Doraden auf den Zucchinscheiben anrichten und mit Pinienkernen bestreuen. Mit Avocado-Dip und Kartoffeln servieren.

Brownies

Portionen:	ca. 50 Stück
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	162 kcal, 676 kJ

✓ Zutaten

- 600 g Zartbitterschokolade (50 % Kakao)
- 250 g Butter
- 300 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 6 Eier
- 280 g Mehl
- 1 Prise Salz
- ½ P. Backpulver
- je ½ Tafel Vollmilch- und weiße Schokolade

Arbeitsschritte

Schokolade und Butter schmelzen, verrühren und abkühlen lassen.

Zucker, Vanillezucker und Eier schaumig schlagen. Schokomasse unterrühren.

Mehl mit Salz und Backpulver mischen, löffelweise unter die Schokolade heben und kurz verrühren. Teig auf eine mit Backpapier belegte Fettpfanne streichen.

Die beiden Schokoladen grob hacken und auf dem Teig verteilen. Fettpfanne in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 175 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 / 30 bis 35 Minuten.

Brownies abkühlen lassen und in 50 Quadrate schneiden.

Lachs in Limettensoße

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	625 kcal, 2.615 kJ

✓ Zutaten

- 1 Zwiebel
- Saft von ½ unbehandelten Limette
- 200 ml Weißwein
- 500 ml Fischfond
- 4 Lachssteaks (je 250 g)
- Saft und Schale von 2 ½ unbehandelten Limetten
- 300 g süße Sahne
- Salz

Arbeitsschritte

Zwiebel in grobe Würfel schneiden.

Zwiebel, Limettensaft, Wein und Fond ankochen, Lachs einlegen, 1 Minute fortkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Aus dem Sud nehmen und warm stellen.

Etwas Limettenschale in feine Streifen schneiden, beiseitelegen. Limettensaft, -schale, Sud und Sahne ankochen und bis zur Hälfte einkochen.

Limettenschale entfernen, Soße pürieren und mit Salz würzen. Lachs in der Soße servieren, beiseitegelegte Limettenschale darüberstreuen.

Beilage: Reis, Salat

Limonade

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	20 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	91 kcal, 380 kJ

✓ Zutaten

- 1 kleine Honigmelone
- 3 Kiwis
- 8 Limetten
- 200 g Zucker
- 300 ml Wasser
- 2 Limetten, unbehandelt
- zerstoßenes Eis

Arbeitsschritte

Melone schälen, entkernen, in Stücke schneiden und entsaften.

Kiwis schälen und pürieren. Mit Melonensaft in einen Krug füllen.

Limetten längs halbieren und auspressen.

Mit Zucker und Wasser in den Krug füllen und umrühren.

Limetten heiß waschen und in Scheiben schneiden. In den Krug füllen.

Vor dem Servieren das Eis zu der Limonade geben und umrühren.

Mediterraner Wurstsalat

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	591 kcal, 2.473 kJ

✓ Zutaten

- 250 g Fleischwurst
- 250 g Geflügel-Mortadella mit Pistazien
- 250 g Salami
- 100 g Oliven, mit Paprika gefüllt
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- 100 g Cornichons
- 3 Zweige Thymian

Vinaigrette:

- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- 2 bis 3 EL Cornichons-Sud
- ½ TL Senf
- 3 bis 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Arbeitsschritte

Fleischwurst in dünne Scheiben, Geflügel-Mortadella und Salami in Streifen schneiden. Oliven in dünne Ringe, Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden, Cornichons abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Thymianblätter von den Stielen zupfen und hacken.

Vinaigrette: Essig, Cornichons-Sud, Senf, Öl, Salz und Pfeffer so lange aufschlagen, bis sich alles gut vermischt und das Salz sich vollständig aufgelöst hat. Die Vinaigrette über die Salatzutaten gießen und untermischen.

Salat 1 Stunde kühl stellen.

Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu schmeckt Bauernbrot oder Oliven-ciabatta.

Tomaten-Lasagne mit Zitronenpesto

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	644 kcal, 2.694 kJ

✓ Zutaten

- 6 Fleischtomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 100 g Tomatenmark
- Zitronenpesto:
 - Blätter von je 1 Bd. Petersilie und Basilikum
 - 60 g Parmesan
 - 30 g Pinienkerne
 - Salz
 - Pfeffer
 - Saft und abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 3 Frühlingszwiebeln
- 400 g Mozzarella
- Salz
- Pfeffer
- 9 bis 10 Lasagneblätter
- 100 g Serranoschinken

Arbeitsschritte

Tomaten in Würfel schneiden.

Knoblauch hacken.

Öl erhitzen und den Knoblauch andünsten. Tomatenmark und -würfel zugeben, 15 Minuten schmoren lassen.

Zitronenpesto: Parmesan in Würfel schneiden. Kräuter und Parmesan mit Pinienkernen, Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß pürieren. Zitronensaft und -schale untermischen.

Frühlingszwiebeln in Ringe, Mozzarella in Würfel schneiden und mit der abgekühlten Tomatensoße mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lasagneblätter und Tomatensoße abwechselnd in eine Auflaufform schichten. Mit Lasagneblättern abschließen.

Mit Pesto bestreichen und mit Schinken belegen. In den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 / 40 Minuten.

Cocktail „Hugo“

Portionen:	1 Glas
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	3 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	205 kcal, 858 kJ

✓ Zutaten

- ½ unbehandelte Limette
- Prosecco
- 10 ml Holunderblütensirup
- 2 Blättchen Minze
- 1 EL zerstoßenes Eis

Arbeitsschritte

Limette vierteln, in ein Glas ausdrücken und hineinlegen.

Mit Prosecco auffüllen. Sirup eingießen, Minze und Eis zugeben.

Gut zu wissen ...

Über 20 Minze-Arten sind bekannt, aber welche Minze eignet sich am besten für den „Hugo“? Für Cocktails wie „Hugo“ oder „Mojito“ empfiehlt sich die aus Kuba stammende Mojito-Minze „Mentha nemorosa“, auch „Hemingway-Minze“ genannt, nach dem Schriftsteller Ernest Hemingway, dessen Lieblingsgetränk „Mojito“ gewesen sein soll. Die Mojito-Minze gilt als winterhart und da sie dazu neigt, sich stark auszubreiten, belässt man sie besser im Topf. Sie sollte möglichst an einem hellen, sonnigen Ort stehen, da sie durch die Sonneneinstrahlung an Aroma gewinnt. Für die Cocktails werden die Blätter und die jungen Triebe geerntet. Da der Geschmack vor der Blüte intensiver ist, sollten Sie sie regelmäßig ernten, damit sich keine Blüten bilden können.

Pute „Alla Pizzaiola“

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	50 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	363 kcal, 1.520 kJ

✓ Zutaten

- 4 Putenschnitzel (je 180 g)
- 120 g Pizzatomaten aus der Dose
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Oregano, getrocknet
- 150 g TK-Brokkoli, aufgetaut
- 4 eingelegte, milde Peperoni
- 2 Scheiben Ananas aus der Dose
- 2 Scheiben gekochter Schinken
- 6 Kirschtomaten
- 100 g Mais aus der Dose
- 100 g Emmentaler, gerieben

Arbeitsschritte

Putenschnitzel flach klopfen und quer in 3 Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Mit Pizzatomaten belegen und mit Salz, Pfeffer und Oregano bestreuen.

Brokkoli in kleine Röschen schneiden, Peperoni in Ringe, Ananas in kleine Stücke und Schinken in Würfel schneiden. Tomaten halbieren. Putenschnitzel nach Geschmack mit Mais und den vorbereiteten Zutaten belegen.

Abschließend mit dem Käse bestreuen und das Backblech in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 225 °C / U: 200 °C / G: Stufe 4 bis 5 / 30 Minuten. Dazu schmeckt Salat.

Empfehlung: Vom Brokkoli sind nicht nur die Röschen, sondern auch die Stängel und die zarten Blätter genießbar. Brokkoli sollte man besser nicht kochen, sondern dämpfen. Dadurch bleiben die gesundheitsfördernden Wirkstoffe erhalten.

Bunter Blattsalat

Portionen:	4–6
Anmerkung:	preiswert / einfach
Zubereitungszeit:	35 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	102 kcal, 428 kJ

✓ Zutaten

- ½ kleiner Kopf Radicchio
- 100 g Pflücksalat
- 10 große Radieschen
- 150 g Salatgurke
- 1 rote Zwiebel
- ½ Bd. Zitronenmelisse

Salatsoße:

- 5 EL weißer Balsamico-Essig
- 1 EL Wasser
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 6 EL Öl

Arbeitsschritte

Radicchio und Pflücksalat in mundgerechte Stücke zupfen. Radieschen in feine Scheiben schneiden. Salatgurke längs halbieren, entkernen und Gurkenhälften quer in feine Scheiben schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden. Salatzutaten mischen.

Zitronenmelisse in feine Streifen schneiden.

Aus den angegebenen Zutaten eine Soße bereiten, Zitronenmelisse unterrühren. Soße über den Salat verteilen und Salat vorsichtig mischen. Sofort servieren.

Gefülltes Baguette mit Thunfisch

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	20 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	531 kcal, 2.222 kJ

✓ Zutaten

- 1 Baguette (250 g)
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Stängel Staudensellerie
- 2 Dosen Thunfisch (Abtropfgewicht je 150 g)
- 250 g Frischkäse
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL grüne Pfefferkörner
- Salz

Arbeitsschritte

Baguette in der Mitte halbieren und das Innere mit einem langen, spitzen Messer herauslösen.

Frühlingszwiebeln in Ringe, Staudensellerie in Streifen und dann in Würfel schneiden, abgetropften Thunfisch zerpfücken.

Frischkäse mit Tomatenmark verrühren, Frühlingszwiebeln, Sellerie, Thunfisch und Pfefferkörner untermischen, mit Salz abschmecken und in das Brot füllen, in Folie verpacken und eine Stunde kühl stellen.

In Scheiben geschnitten servieren.

Gewürzgurken

Portionen:	9 Gläser
Anmerkung:	preiswert / gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	20 min (ohne Ziehzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	183 kcal, 765 kJ

✓ Zutaten

- 2 kg Einmachgurken
- 1 l Weinessig
- 1 l Wasser
- 600 g brauner Kandiszucker
- 40 g Salz
- 2 P. Gurkengewürz

Arbeitsschritte

Gurken in Twist-off-Gläser à 250 ml füllen.

Essig, Wasser, Zucker, Salz und Gurkengewürz aufkochen. Kochend heiß über die Gurken in die Gläser gießen und diese sofort verschließen. 4 Wochen dunkel stellen und ziehen lassen.

Gut zu wissen ...

Einmachgurken oder auch Einlegegurken gehören zu den Kürbisgewächsen. Einmachgurken sind besonders kalorienarm und dabei reich an Vitamin B1 (wichtig für die Gehirn- und Nervenfunktion), Vitamin C (schützt vor freien Radikalen und stärkt das Immunsystem), Provitamin A (wichtig für Haut, Schleimhäute, Haare, Augen, Zellschutz und Knochen). Außerdem enthalten Gurken wertvolle Mineralien, wie Kalium (stärkt die Nervenzellen), Kalzium (stärkt Knochen und Zähne), Phosphor (für die Zellfunktionen) und Eisen (wichtig für die Blutbildung).

Die kälteempfindlichen Gurken bleiben bis zu drei Wochen frisch, wenn Sie sie unter hoher Luftfeuchtigkeit bei ca. 12 °C aufbewahren.

Grießgratin mit Stachelbeeren

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	45 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	470 kcal, 1.966 kJ

✓ Zutaten

- 500 ml Milch
- herausgeschabtes Mark von 1 Vanilleschote
- 1 Prise Salz
- 30 g Rohrzucker
- 125 g Weizenvollkorn Grieß
- 2 Eigelb
- 2 EL Crème fraîche
- 600 g Stachelbeeren
- 60 g Rohrzucker
- 2 Eiweiß
- 1 EL Zitronensaft
- 60 g Rohrzucker

Arbeitsschritte

Milch mit Vanilleschote und -mark, Salz und Zucker aufkochen.

Grieß unter Rühren zugeben und 5 Minuten quellen lassen.

Vanilleschote entfernen und die Grießmasse abkühlen lassen.

Eigelbe und Crème fraîche unter den Grießbrei rühren.

Eine Gratinform einfetten und den Grießbrei darin glatt streichen.

Stachelbeeren daraufgeben und mit Zucker bestreuen. Gratin in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 / 40 Minuten.

Eiweiße mit Zitronensaft und Zucker sehr steif schlagen und über den Stachelbeeren glatt streichen.

Gratin in den Backofen setzen: Mitte / E: 250 °C / U: 230 °C / G: Stufe 5 bis 6 / 5 Minuten, bis der Eischnee gebräunt ist.

Tortellini-Salat

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert / gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	675 kcal, 2.824 kJ

✓ Zutaten

- 1 l Wasser
- Salz
- 250 g kleine Tortellini
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- ½ Salatgurke
- 150 g gekochter Schinken
- 100 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Blätter Basilikum
- 150 g saure Sahne
- 150 g Mayonnaise
- 3 EL Tomatenketchup
- 2 EL Essig
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsschritte

Wasser mit Salz ankochen, Tortellini zugeben und 20 Minuten quellen lassen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. In eine Schüssel geben.

Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe, Gurke und Schinken in Würfel schneiden. Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

Knoblauch auspressen und Basilikum in Streifen schneiden. Alles zu den Tortellini geben.

Saure Sahne, Mayonnaise, Ketchup, Essig, Salz und Pfeffer verrühren und mit den Salatzutaten mischen. 2 Stunden kühl stellen. Salat vor dem Servieren noch einmal abschmecken.

Brotknöpfe

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert / gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	50 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	259 kcal, 1.085 kJ

✓ Zutaten

- 1 Zwiebel
- 20 g glatte Petersilie
- 10 g Butter
- 100 g Toastbrot
- 40 ml heiße Milch
- 100 g Mehl
- 2 Eier
- Salz
- Muskat
- 1 ½ l Wasser
- Salz
- Butter zum Braten

Arbeitsschritte

Zwiebel in Würfel schneiden, Petersilie hacken.

Butter erhitzen, Zwiebel und Petersilie darin kurz anbraten.

Toastbrot entrinden. Rinde zu Zwiebel und Petersilie geben und die Masse pürieren.

Toastbrot in ½ cm große Würfel schneiden und mit Milch übergießen.

Mehl und Eier verrühren, bis der Teig Blasen wirft. Das Zwiebelpüree unter den Teig rühren und mit Salz und Muskat würzen. Brotwürfel vorsichtig unter den Teig heben.

Wasser mit Salz ankochen. Teig teelöffelweise abstechen und Brotknöpfe 3 bis 4 Minuten im Salzwasser garen. Brotknöpfe mit einem Schaumlöffel entnehmen und abtropfen lassen.

Butter erhitzen und Brotknöpfe rundherum goldgelb braten.

Empfehlung: Brotknöpfe lassen sich, bis auf den Bratvorgang, gut vorbereiten. Zu gebratenen Pfifferlingen oder Kalbsleberragout servieren.

Parmesan-Oliven-Tarte

Portionen:	12 Stücke
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Kühl- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	294 kcal, 1.230 kJ

✓ Zutaten

- Teig:
- 200 g Mehl
 - 100 g kalte Butter
 - 2 EL Wasser
 - Salz
 - Pfeffer
 - 30 g Parmesan, frisch gerieben
- Belag:
- 100 g schwarze Oliven, entsteint
 - 1 Bd. Thymian
 - 250 g Crème fraîche
 - 3 Eier
 - 100 g Parmesan, frisch gerieben
 - Salz
 - Cayennepfeffer
 - Muskat

Arbeitsschritte

Aus den angegebenen Zutaten einen Knetteig bereiten und 60 Minuten kühl stellen.

Oliven in Scheiben schneiden. Thymianblätter von den Stielen zupfen und hacken.

Teig in einer gefetteten Tarte- oder Springform (Ø 28 cm) auslegen und Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Form in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 4 / 25 Minuten.

Oliven auf dem Teigboden verteilen.

Crème fraîche mit den Eiern, dem Parmesan, Thymian, Salz, Cayennepfeffer und Muskat verquirlen und über die Oliven gießen.

Tarte wieder in den Backofen setzen und weitere 25 bis 30 Minuten backen.

Marinierte Seeteufel-Spießchen mit Mojosoße

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Marinierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	582 kcal, 2.433 kJ

✓ Zutaten

— 500 g Seeteufelfilet

Marinade:

- 2 rote Chilischoten
- 3 Knoblauchzehen
- 8 EL Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer

Mojosoße:

- 2 rote Paprikaschoten
- 1 rote Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- ½ TL Paprikapulver, scharf
- 1 Msp. Kümmel, gemahlen
- 1 EL Rotweinessig
- 125 ml Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 1 Zitrone

Arbeitsschritte

Fischfilet säubern und in 2 cm große Würfel schneiden.

Marinade: Chilis entkernen, Knoblauch und Chilis fein hacken und mit Olivenöl, Meersalz und Pfeffer mischen. Marinade über das Fischfilet geben und über Nacht marinieren.

Mojosoße: Paprika und Chili halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden, Knoblauch hacken. Paprika, Chili und Knoblauch mit Salz, Paprikapulver und Kümmel pürieren. Essig zugeben und Olivenöl löffelweise unterrühren.

Fischfilet aus der Marinade nehmen (Marinade aufheben) und auf kleine Holzspieße stecken.

Marinade in einer Pfanne erhitzen und die Fischspieße 4 bis 5 Minuten darin braten.

Mit Zitronensaft ablöschen und mit Petersilie bestreuen.

Zitrone in Achtel schneiden. Fischspieße mit Zitronenspalten garnieren und mit der Mojosoße servieren.

Pflaumen-Holunder-Konfitüre

Portionen:	3 Gläser
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	943 kcal, 3.947 kJ

✓ Zutaten

- 1 Flasche Holunderbeersaft (330 ml)
- 1 Beutel Hagebuttentee
- 500 g Pflaumen, vorbereitet gewogen
- 600 g Gelierzucker 2:1

Arbeitsschritte

Holunderbeersaft erhitzen. Hagebuttentee 5 Minuten darin ziehen lassen. Teebeutel herausnehmen.

Pflaumen in Stücke schneiden und mit Holunderbeersaft und Gelierzucker mischen. Unter Rühren ankochen und unter Rühren 4 Minuten sprudelnd fortkochen. Die heiße Masse randvoll in vorbereitete Twist-off-Gläser à 300 ml füllen und sofort verschließen. Gläser für 10 Minuten auf den Deckel stellen.

Empfehlung: Auch gut als Füllung für Kartoffelklöße geeignet.

Italienischer Brotsalat

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert / einfach
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Ziehzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	447 kcal, 1.868 kJ

✓ Zutaten

- 130 g Ciabatta (vom Vortag)
- 40 ml Olivenöl
- 500 g Tomaten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 3 Stängel Staudensellerie
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5 bis 6 EL Rotweinessig
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 100 ml Olivenöl
- 1 EL Kapern
- ½ Bd. Basilikum, grob gehackt

Arbeitsschritte

Ciabatta erst in Scheiben, dann in Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Brot rundherum anbraten.

Tomaten vierteln, entkernen und Stielansätze entfernen. Tomatenviertel in Spalten oder grobe Stücke schneiden. Paprikaschote vierteln, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Staudensellerie quer in Scheiben schneiden. Zwiebel längs halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Tomaten, Paprika, Sellerie und Zwiebel mischen.

Knoblauch auspressen. Mit Rotweinessig, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Kapern zu einer Marinade verrühren. Marinade über die Salatzutaten geben und unterheben. Salat 30 Minuten durchziehen lassen.

Ciabatta und Basilikum kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen.

Empfehlung: Brotsalat schmeckt zu gegrilltem Fleisch, Fisch oder Geflügel.

Seezunge in Steinpilzsoße

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	414 kcal, 1.731 kJ

✓ Zutaten

- 10 g getrocknete Steinpilze
- 250 ml heißes Wasser
- 4 Seezungenfilets (je 200 g)
- Saft von 1 Zitrone
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Butter
- 250 ml trockener Weißwein
- 150 g Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsschritte

Steinpilze 60 Minuten in Wasser einweichen, gut abspülen und in kleine Stücke schneiden.

Fisch mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz bestreuen.

Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Butter erhitzen, Pilze mit Zwiebeln und Knoblauch dünsten.

Wein angießen, Fisch einlegen und 10 Minuten gar ziehen lassen.

Crème fraîche zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Beilage: Salzkartoffeln, Spinat

Beschwipste Kapuziner

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Quell- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	340 kcal, 1.422 kJ

✓ Zutaten

- 125 ml Rotwein
- 25 g Vanillezucker
- 1 Zimtstange
- 1 Gewürznelke
- Schale von ½ unbehandelten Zitrone, spiralförmig abgeschnitten
- 50 g Rosinen
- 2 Eier
- 2 EL Mandeln, gemahlen
- 125 g Stangenweißbrot (vom Vortag)
- Butter zum Braten
- Butter für die Form
- 25 g Vanillezucker

Arbeitsschritte

Rotwein mit Vanillezucker, Zimtstange, Gewürznelke und Zitronenschale erhitzen.

Gewürze und Zitronenschale entfernen. Rosinen im Wein 60 Minuten quellen lassen.

Eier verquirlen und Mandeln unterrühren.

Brot in 8 Scheiben schneiden. Brotscheiben von beiden Seiten durch die Eiermasse ziehen, bis sie ganz aufgenommen ist.

Butter erhitzen und Brotscheiben von beiden Seiten goldbraun braten.

Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Brotscheiben in die Form legen, mit Vanillezucker bestreuen, gewürzten Rotwein und Rosinen darauf verteilen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 160 °C / U: 140 °C / G: Stufe 2 / 10 Minuten. Die überbackenen Kapuziner heiß servieren.

Empfehlung: Dazu schmeckt Vanilleeis.

Pikant gefüllte Quitten

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	25 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	774 kcal, 3.237 kJ

✓ Zutaten

- 4 mittelgroße Quitten
- Saft von ½ Zitrone
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL Öl
- 100 g Speckwürfel
- ½ TL Zimt
- Pfeffer
- 15 g Butter
- 15 g Zucker
- 200 g geschälte Maronen (vakuumverpackte Fertigware)
- 150 g Frischkäse
- Salz
- Pfeffer
- 125 ml Wasser
- 125 ml Weißwein

Arbeitsschritte

Quitten abreiben, halbieren, das Kerngehäuse herausschneiden und die Schnittflächen mit Zitronensaft einreiben.

Zwiebel in Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Zwiebel mit den Speckwürfeln braten und mit Zimt und Pfeffer würzen, abkühlen lassen.

Butter und Zucker hellgelb karamellisieren, Maronen zufügen und glasieren.

Karamellisierte Maronen hacken und mit dem Frischkäse zu einer grobkörnigen Masse verrühren. Mischung zu der Zwiebel-Speck-Masse geben, verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die halben Quitten verteilen. Die Quittenhälften in eine Auflaufform setzen.

Wasser und Weißwein dazugeben und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 45 bis 50 Minuten garen. Sie sollten nicht zerkochen.

Heiß als Beilage zu Wildgerichten, Rinderbraten oder Prager Schinken servieren.

Linsensuppe „Lady Curzon“

Portionen:	4–6
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	215 kcal, 900 kJ

✓ Zutaten

- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Möhre
- 150 g Kartoffeln
- 20 g Butter
- 150 g Pardina Linsen (kleine Linsen ohne Einweichzeit)
- 600 ml Gemüsebrühe (aus Paste)
- 3 EL Sherry, trocken
- Salz
- Pfeffer
- 125 g süße Sahne
- ½ TL Currypulver

Arbeitsschritte

Frühlingszwiebeln in Ringe, Möhre und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden.

Butter erhitzen, Gemüse und Kartoffeln darin andünsten. Linsen und Gemüsebrühe dazugeben, ankochen und 30 Minuten fort-kochen.

Linsensuppe pürieren, Sherry unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sahne steif schlagen und Currypulver unterheben.

Suppe auf Suppentassen verteilen. Curry-sahne darübergerben und sofort unter dem vorgeheizten Grill im Backofen etwa 1 Minute goldgelb überbacken. Suppe sofort servieren.

Würziger Kabeljau

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	328 kcal, 1.371 kJ

✓ Zutaten

- 4 Kabeljaufilets (je 200 g)
- Saft von 1 Zitrone
- Salz
- ¼ Fenchelknolle
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Fischfond
- 4 Pimentkörner
- Salz
- ½ frische Ananas
- ½ rote Zwiebel
- 10 g Ingwerwurzel
- 4 EL Erdnussöl
- je 1 Prise Muskat, Pimentpulver, Knoblauchpulver, Cayennepfeffer, brauner Zucker
- heller Soßenbinder

Arbeitsschritte

Fisch mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz bestreuen.

Fenchel in Streifen schneiden.

Wein, Fond, Fenchel, Pimentkörner und Salz ankochen.

Fisch in einem Dämpfeinsatz über den Sud geben und 10 Minuten dämpfen.

Ananas schälen und in kleine Würfel, Zwiebel in feine Würfel schneiden, Ingwer reiben.

Öl erhitzen.

Zwiebel glasig dünsten. Ananas, Ingwer und Gewürze zugeben, 5 Minuten dünsten und in den Fond geben.

Fond eventuell mit Soßenbinder andicken, Pimentkörner entfernen. Fisch auf Fenchel-Ananas-Fond anrichten.

Beilage: Reis

Senffrüchte

Portionen:	4 Gläser
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	50 min (ohne Ruhezeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	593 kcal, 2.480 kJ

✓ Zutaten

- 400 g frische Ananas
- 125 g Trockenpflaumen, entsteint
- 125 g getrocknete Aprikosen
- 250 g Zucker
- 375 ml Weißweinessig
- 250 ml Weißwein
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 Vanilleschote und herausgeschabtes Mark
- 1 Zimtstange
- 6 Nelken
- 75 g Rosinen
- 2 EL Senfpulver

Arbeitsschritte

Ananas in Scheiben, dann in 1 cm breite Stücke schneiden. Pflaumen und Aprikosen vierteln.

Zucker, Essig, Wein, Ingwer, Vanilleschote, Vanillemark, Zimtstange und Nelken ankochen und 5 Minuten fortkochen.

Früchte und Rosinen dazugeben, ankochen und 10 Minuten fortkochen. Zugedeckt 24 Stunden ziehen lassen.

Flüssigkeit von den Früchten und Gewürzen abgießen. Sud ankochen und einkochen lassen, bis ein Sirup entsteht.

Senfpulver unterrühren. Früchte mit den Gewürzen in vorbereitete Twist-off-Gläser à 300 ml füllen. Heißen Sirup randvoll darübergießen. Gläser sofort verschließen und für 10 Minuten auf den Deckel stellen.

Empfehlung: Als Beilage zu kalten Pasteten, Terrinen und Wild servieren.

Wintersalat

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	634 kcal, 2.651 kJ

✓ Zutaten

- Marinade:
- 4 bis 5 EL Weinessig
 - 6 EL Traubenkernöl
 - Salz
 - Pfeffer
 - Zucker
 - 300 g weiße Weintrauben, kernlos
 - 200 g Birnen
 - 60 g Walnüsse, gehackt
 - ½ Kopf Endiviensalat oder Chinakohl
 - 12 Scheiben Frühstücksspeck

Arbeitsschritte

Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade bereiten.

Weintrauben halbieren und in der Marinade ziehen lassen.

Birnen schälen, vierteln, entkernen und Birnenviertel quer in Spalten schneiden.

Birnen und Walnüsse ebenfalls in die Marinade geben.

Endiviensalat oder Chinakohl in feine Streifen schneiden und auf Tellern anrichten. Marinade mit Weintrauben, Birnen und Walnüssen kuppelartig darüber verteilen.

Frühstücksspeck auf Küchenpapier im Mikrowellengerät bei 600 W in 3 bis 5 Minuten knusprig braten. Speckscheiben halbieren und an den Salat legen.

Beilage: Baguette

Steckrüben-Kürbis-Suppe

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	357 kcal, 1.495 kJ

✓ Zutaten

- 300 g Steckrüben
- 150 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Schalotten
- 1 EL Öl
- 600 ml Gemüsebrühe (aus Paste)
- 100 g süße Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Zitronensaft
- 15 g Butter
- 80 g Frühstücksspeck in kleinen Scheiben
- 2 EL Kürbiskerne
- einige Blätter glatte Petersilie zum Garnieren
- 2 TL Kürbiskernöl

Arbeitsschritte

Steckrüben und Kürbis in grobe, Schalotten in feine Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Schalotten darin glasig andünsten. Gemüse zugeben und kurz dünsten. Brühe zugeben und ankochen. 30 bis 40 Minuten fortkochen, bis das Gemüse weich ist.

Suppe pürieren, Sahne zugeben und Suppe kurz aufkochen.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Butter erhitzen, Speck von beiden Seiten knusprig braten.

Suppe auf Teller verteilen. Mit Speck, Kürbiskernen, Petersilie und etwas Kürbiskernöl anrichten.

Kleine Lammfilets mit Pistazien-Oliven-Pesto

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Bratzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	606 kcal, 2.537 kJ

✓ Zutaten

- 20 g Pistazien, fein gehackt
- 50 g grüne Oliven, entsteint und fein gehackt
- 1 Bd. Koriander, fein gehackt
- 2 Eier
- 3 bis 4 EL frisch geriebenes Weißbrot
- Salz
- Pfeffer
- Saft von 1 Zitrone

- 5 kleine Lammfilets
- 20 kleine Holzspieße

- 2 EL Olivenöl

- Balsamicosoße:
- 1 Schalotte

- 3 EL Olivenöl

- 4 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Zucker

- Salz
- Pfeffer

Arbeitsschritte

Pistazien, Oliven, Koriander und Eier mischen und so viel geriebenes Brot unterheben, bis eine streichfähige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft abschmecken.

Lammfilets erst längs, dann quer halbieren. Auf einer Seite mit der Masse bestreichen, zu kleinen Rouladen aufrollen und mit je einem Holzspießchen feststecken.

Olivenöl erhitzen und die Lammfilets 5 bis 7 Minuten braten.

Für die Balsamicosoße Schalotte in kleine Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Schalotte glasig dünsten.

Essig und Zucker zugeben, einkochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lammfilets mit der Balsamicosoße beträufeln und servieren.

Beilage: Reis oder Ciabatta

Linzer Aprikosenherzen

Portionen:	ca. 55 Stück
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	120 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	75 kcal, 315 kJ

✓ Zutaten

- 150 g weiche Butter
- 150 g Zucker
- herausgeschabtes Mark von ½ Vanilleschote
- Salz
- 1 Msp. Zimt
- 2 Eigelb
- 1 Ei
- 250 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- 100 g Mandeln, gemahlen
- Mehl zum Ausrollen
- 200 g Aprikosenkonfitüre
- 3 EL Aprikosenschnaps
- 2 EL Puderzucker

Arbeitsschritte

Aus den angegebenen Zutaten einen Knetteig bereiten und 2 Stunden kühl stellen.

Teig dünn ausrollen und mit einer kleinen Herzform ca. 110 Plätzchen ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Aus der Hälfte der Herzen mit einer kleineren Herzform in der Mitte Herzen ausstechen. Blech in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 190 °C / U: 170 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 8 Minuten.

Herzen abkühlen lassen.

Aprikosenkonfitüre und -schnaps verrühren, ankochen, 2 Minuten einkochen lassen.

Durch ein Sieb streichen und abkühlen lassen.

Die in der Mitte nicht ausgestochenen Plätzchen von unten mit Konfitüre bestreichen, ausgestochene Plätzchen mit Puderzucker bestäuben, auf die bestrichenen Herzen setzen und leicht andrücken.

Empfehlung: Die Kekse halten sich in einer Blechdose zwischen Lagen von Pergamentpapier 4 bis 6 Wochen.

Santa-Claus-Cake

Portionen:	20 Stücke
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	238 kcal, 996 kJ

✓ Zutaten

- 125 g Butter
- 200 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 350 g Mehl
- 2 ½ TL Backpulver
- 200 ml Milch
- 200 g Datteln, grob gehackt
- 60 g Walnüsse, gehackt
- 60 g Mandelsplitter
- 2 EL Rum oder Orangensaft
- 6 halbe Datteln
- 6 ganze Mandeln, geschält

Arbeitsschritte

Aus den angegebenen Zutaten einen weichen Rührteig bereiten.

Datteln, Walnüsse, Mandelsplitter und Rum oder Orangensaft gleichmäßig unterheben.

Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenkuchenform (28 bis 30 cm Länge) verteilen.

Datteln und Mandeln zur Dekoration auf dem Teig platzieren. Form in den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 50 Minuten, 0 / 5 bis 10 Minuten.

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

Empfehlung: Der Kuchen kann in Alufolie verpackt und gekühlt 2 Wochen aufbewahrt werden.

Kokos-Zitronengras-Suppe

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	246 kcal, 1.030 kJ

✓ Zutaten

- 200 g Schalotten
- 6 Stängel Zitronengras
- 75 ml Öl
- 300 ml Geflügelbrühe (aus Paste)
- 400 ml ungesüßte Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer
- Zitronenpfeffer
- 1 EL feine Schalenstreifen von 1 unbehandelten Zitrone

Arbeitsschritte

Schalotten in feine Würfel, Zitronengras in sehr feine Streifen schneiden.

Öl erhitzen, erst nur die Schalotten, dann auch das Zitronengras kurz andünsten. Geflügelbrühe zugeben, ankochen und 15 Minuten fortkochen.

Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen.

Kokosmilch zugeben, kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe auf vorgewärmte Teller verteilen. Mit Zitronenpfeffer und Zitronenschalenstreifen garnieren und sofort servieren.

Marinierter Rinderbraten mit Gemüse

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Marinier- und Bratzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	805 kcal, 3.370 kJ

✓ Zutaten

- 500 ml kräftiger Rotwein
- 250 ml Balsamico-Essig
- 300 ml Wasser
- 3 Lorbeerblätter
- 3 Nelken
- 5 Wacholderbeeren, zerdrückt
- 4 Pimentkörner, zerdrückt
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 Rosmarinzwig
- 100 g Zucker
- 1,5 kg Rinderschulter
- 5 Möhren
- 8 Schalotten
- 5 Petersilienwurzeln
- 12 kleine Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- 30 g Butterschmalz
- 2 EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsschritte

Rotwein, Essig und Wasser mit Gewürzen, Rosmarinzwig und Zucker ankochen und abkühlen lassen.

Rindfleisch einlegen und 2 Tage marinieren. Mehrfach wenden. Marinade abseihen.

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.

Fleisch aus der Marinade nehmen, abtrocknen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz erhitzen und Fleisch rundherum anbraten, dann herausnehmen.

Gemüse in dem Bratfett andünsten und Tomatenmark unterrühren. Marinade angießen, Fleisch wieder einlegen und abgedeckt in den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 175 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 / 50 Minuten, 0 / 10 Minuten.

Gemüse herausnehmen, Fleisch wieder in den Backofen setzen und weitere 60 Minuten schmoren. Ab und zu wenden. Fleisch herausnehmen und warm stellen. Soße passieren und zur Hälfte einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse in der Soße erwärmen und zu dem Fleisch servieren.

Vanillekipferl

Portionen:	ca. 40 Stück
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	60 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	69 kcal, 289 kJ

✓ Zutaten

- Herausgeschabtes Mark von 2 Vanilleschoten
- 140 g Butter
- 70 g Zucker
- 1 Eigelb
- Salz
- 50 g Speisestärke
- 120 g Mehl
- 70 g Mandeln, gemahlen
- 80 g Puderzucker
- 1 P. Bourbonvanillezucker

Arbeitsschritte

Aus den angegebenen Zutaten einen Knetteig bereiten und 2 Stunden kühl stellen.

Teig in 8 gleich große Stücke teilen und zu 30 cm langen Rollen formen. Rollen in 6 cm lange Stücke teilen und zu Kipferl formen. Kipferl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und nochmals 30 Minuten kühl stellen.

In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: 2 bis 3 / 10 bis 12 Minuten.

Kipferl aus dem Backofen nehmen, sobald die Spitzen braun werden.

Puderzucker und Vanillezucker mischen und die lauwarmen Kipferl darin wälzen.