



Die Termine 2016

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 2016“ 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

Beilagen, kleine Gerichte

Altbayrische Fingernudeln	36
Bratnudeln mit Gemüse	18
Bresaola mit Steinpilzen und Rucola	41
Currywurst	43
Gegrillte Melone mit	
Ziegenfrischkäse	26
Kartoffelterrine	30
Salbei-Sardellen-Happen	28
Tagliatelle mit Artischockensoße	25

Fischgerichte

Garnelen mit Kokos	14
Gefüllter Dillpfannkuchen	32
Heilbuttkoteletts mit Frischkäsehaube	6
Lachsfilets mit Kartoffel-Möhren-Haube	9

Fleischgerichte

Curryhähnchen indisch	7
Gebackene Kalbshaxen	3
Gefüllte Kalbsröllchen	24
Geschmorte Rehkeule	44
Hirschkeule mit Holunder-Apfel-Soße	50
Indisches Schweinefleisch	16
Italienisches Putengulasch	31
Jamaica-Spareribs mit Mangostreifen	17
Rinderfilet-Kürbis-Pfanne	35
Ungarisches Gulasch	11
Westfälischer Pfefferpotthast	42

Salate

Bärlauch-Pannacotta zum	
Frühlingssalat	13
Feldsalat mit gratiniertem Ziegenkäse	45

Feldsalat mit Mozzarella und	
Granatapfel	1
Kartoffel-Kürbis-Salat	40
Kartoffelsalat	37
Marokkanischer Möhrensalat	22
Tomaten-Avocado-Salat	29

Suppen, Suppeneinlagen, Eintöpfe

Avocadosuppe	19
Bärlauchsuppe	10
Bündner Gerstensuppe	2
Butternut-Kürbissuppe	47
Rosenkohlcremesuppe	5
Scharfe Kokos-Cremesuppe	23

Süßspeisen, Desserts, Konfitüren

Bûche aux marrons	39
Caipirinha-Sorbet	27
Crêpes „Banana-Split“	8
Gefüllte Bratäpfel	46
Kokos-Eis	34
Quarkcreme mit Balsamico-	
Heidelbeeren	15
Versteckte Äpfel mit Orangensahne	48
Zwetschgen-Parfait mit Sabayon	38

Torten, Kuchen, Gebäck

Eierlikörkuchen	20
Käsekuchen mit Kirschen	21
Lemon-Cheese-Cake „New York“	4
Pistazienhäufchen	51
Santa-Claus-Cookies	49
Stachelbeerkuchen	33
Tante Annas Kaffeekekuchen	12

Feldsalat mit Mozzarella und Granatapfel

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	302 kcal, 1.263 kJ

✓ Zutaten

- 4 Schalotten
- 2 P. Mini-Mozzarella (je 150 g)
- 2 Granatäpfel

Vinaigrette:

- 8 EL weißer Balsamico-Essig
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL Zucker
- 8 EL Olivenöl

- 4 Stängel Basilikum

- 300 g Feldsalat
- Baguette

Arbeitsschritte

Schalotten in dünne Ringe schneiden. Mozzarella abtropfen lassen. Granatäpfel halbieren und die Kerne herauslösen.

Vinaigrette: Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, Olivenöl darunter-schlagen.

Vom Basilikum die Blättchen abzupfen, grob hacken und zur Vinaigrette geben, kurz pürieren.

Feldsalat mit Schalotten, Mozzarella, Granatapfelkernen und Vinaigrette mischen.

Salat auf sechs Teller verteilen und mit Baguette servieren.

Bündner Gerstensuppe

Portionen:	6
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	452 kcal, 1.893 kJ

✓ Zutaten

- 150 g durchwachsener, geräucherter Speck
- 2 Möhren
- 125 g Sellerie
- 2 Kartoffeln
- 2 Stangen Porree
- 5 Wirsingblätter

- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Nelke

- 30 g Butter

- 80 g Rollgerste

- 2 l Fleischbrühe
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss, gerieben

- 300 g gepökelttes Schweinefleisch

- 3 EL süße Sahne
- 1 EL Mehl

Arbeitsschritte

Speck, Möhren, Sellerie und Kartoffeln in kleine Würfel, Porree und Wirsing in feine Streifen schneiden.

Zwiebel mit Lorbeer und Nelke spicken.

Butter erhitzen, Speck anbraten, Gemüse zufügen, andünsten.

Gerste zugeben, dünsten.

Mit Brühe ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Gespickte Zwiebel und Fleisch zugeben, ankochen und 2 Stunden fortkochen.

Gespickte Zwiebel entfernen. Fleisch herausnehmen, in Stücke schneiden und wieder zur Suppe geben.

Sahne mit Mehl verrühren und Suppe andicken.

Empfehlung: Dazu schmeckt frisches Bauernbrot.

Gebackene Kalbshaxen

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Kühl-, Koch- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	619 kcal, 2.589 kJ

✓ Zutaten

- 1 ½ l Wasser
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Salz
- 1 große Zwiebel
- 2 Bd. Suppengrün
- 1 Kalbshinterhaxe (ca. 1,5 kg)
- 2 EL Zitronensaft
- schwarzer Pfeffer
- 2 Eier
- 50 g Mehl
- 150 g Semmelbrösel
- 90 g Butterschmalz

Arbeitsschritte

Wasser mit Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und Salz aufkochen.

Zwiebel und Suppengrün unzerkleinert zugeben, Haxe zufügen, ankochen und 3 Stunden fortkochen.

Fleisch aus dem Sud nehmen, abkühlen lassen und als großes Stück vom Knochen lösen. Über Nacht kühl stellen.

Fleisch in fingerdicke Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer würzen.

Panade: Eier verquirlen und wie Mehl und Semmelbrösel auf je einem Teller bereitstellen, Fleischscheiben zuerst in Mehl, dann in den Eiern und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.

Butterschmalz erhitzen. Im heißen Fett pro Seite etwa 5 Minuten backen, bis die Scheiben goldgelb sind.

Beilage: Kartoffelsalat mit Gurkensalat gemischt, Kopfsalat und Krautsalat.

Empfehlung: Die Kalbsbrühe ergibt zusammen mit Gemüse, Kartoffeln und ausgebratenen Speckwürfeln eine pikante Suppe.

Lemon-Cheese-Cake „New York“

Portionen:	20 Stücke
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Kühlzeiten)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	294 kcal, 1.229 kJ

✓ Zutaten

- 200 g Cornflakes
- 100 g Vollmilchschokolade
- 100 g Bitterschokolade (70 % Kakao)
- 50 g Butter
- 700 g Doppelrahmfrischkäse
- 50 g Zucker
- 5 EL Zitronensaft
- 200 g weiße Schokolade
- 4 Blatt Gelatine

Arbeitsschritte

Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben, verschließen und zerdrücken.

Schokoladen und Butter schmelzen.

Cornflakesbrösel mit der Schokoladenmasse mischen. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 28 cm) drücken und 1 Stunde kühl stellen.

Frischkäse, Zucker und Zitronensaft verrühren.

Schokolade schmelzen und unter die Frischkäsemasse rühren.

Gelatine nach Anweisung auflösen und unterrühren.

Cornflakesboden vom Backpapier lösen, auf eine Tortenplatte setzen und einen Tortenring darum geben. Frischkäsemasse auf dem Boden glatt streichen und bis zum Servieren 3 Stunden kühl stellen.

Eventuell mit Sahnetupfen garnieren.

Rosenkohlcremesuppe

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	290 kcal, 1.211 kJ

✓ Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 3 EL Öl
- 450 g TK-Rosenkohl
- 20 g Mehl
- 600 ml Wasser
- 40 g Gemüsepaste
- 20 g Mandelblätter
- 1 P. (50 g) TK-6-Kräuter
- 100 g Crème fraîche
- 2 EL Limettensaft
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsschritte

Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Chilischote längs halbieren, Kerne entfernen, Schote quer in sehr schmale Streifen schneiden. Hälfte der Chili beiseitelegen.

Öl erhitzen, Zwiebel und restliche Chili glasig dünsten. Rosenkohl zufügen und mit andünsten. Mehl darüberstäuben und kurz andünsten. Wasser und Gemüsepaste zugeben, ankochen und 20 Minuten fortkochen.

Mandelblätter ohne Fett goldbraun rösten.

Kräuter zur Suppe geben, Suppe fein pürieren.

Crème fraîche unterrühren, Suppe mit Limettensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe auf vorgewärmte Teller verteilen und jeweils mit Chilistreifen und Mandelblättern garnieren.

Heilbuttfilets mit Frischkäsehaube

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	35 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	752 kcal, 3.144 kJ

✓ Zutaten

- 4 Zucchini
- 8 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 4 Heilbuttfilets (je 200 g)
- Saft von 1 Zitrone
- ½ l Gemüsebrühe aus Paste
- 4 Lorbeerblätter
- 200 g Kräuterfrischkäse
- 2 EL Joghurt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Parmesan, gerieben

Arbeitsschritte

Zucchini und Tomaten in dünne Scheiben, Zwiebel in Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Gemüse andünsten, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und in eine Gratinform geben.

Heilbutt mit Zitronensaft säuern.

Gemüsebrühe mit Lorbeerblättern anköchen, 5 Minuten fortköchen, Heilbuttfilets zufügen und 5 Minuten gar ziehen lassen, abtropfen lassen und auf das Gemüse legen.

Frischkäse mit Joghurt und Knoblauch verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf die Filets streichen, mit Parmesan bestreuen. Unter den vorgeheizten Grill setzen, 3 bis 5 Minuten, bis sie goldbraun sind.

Beilage: Reis oder Kartoffelpüree

Curryhähnchen indisch

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert / gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	45 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	649 kcal, 2.715 kJ

✓ Zutaten

- 800 g Hähnchenbrust
- Gewürzmischung „Geflügel“
- 30 g Butter
- 1 Zwiebel
- 2 Äpfel
- 20 g Butter
- 3 TL Currypulver
- 1 TL Honig
- 100 ml kräftige Geflügelbrühe
- 250 g süße Sahne
- 3 EL Rosinen
- 3 EL Mandeln, halbiert
- Curry
- Salz
- Pfeffer
- 1 Banane

Arbeitsschritte

Hähnchenbrust in 1 ½ cm große Würfel schneiden und mit der Gewürzmischung einreiben.

Butter erhitzen, Hähnchenbrust portionsweise rundherum goldbraun braten, beiseitestellen.

Zwiebel in Würfel schneiden. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Äpfelviertel in Würfel schneiden.

Butter erhitzen, Zwiebel andünsten, bis sie glasig ist, Currypulver zufügen und kurz mitdünsten. Hähnchenwürfel, Apfelstücke, Honig, Geflügelbrühe, Sahne und Rosinen zufügen. Ankochen und 15 bis 20 Minuten schmoren. Eventuell weitere 5 bis 10 Minuten einkochen lassen, bis die Soße sämig ist.

Mandeln ohne Fett rösten und zum Curryhähnchen geben.

Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.

Banane in Scheiben schneiden, aber erst unmittelbar vor dem Servieren in die Soße geben.

Beilage: Jasminreis

Crêpes „Banana-Split“

Portionen:	8
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	446 kcal, 1.866 kJ

✓ Zutaten

- 10 g Butter
- 100 g Mehl
- 250 ml Milch
- 1 Ei
- 1 Msp. Salz
- Zucker
- 75 g Zartbitter-Kuvertüre
- 10 g Butter
- 100 g süße Sahne
- 3 EL brauner Rum
- 30 g Butterschmalz
- 50 g Mandelblätter
- 250 g süße Sahne
- 8 Babybananen
- 8 Kugeln Vanilleeis
- Puderzucker

Arbeitsschritte

Butter schmelzen.

Mehl und Milch glatt rühren. Ei, Salz, Zucker und flüssige Butter unterrühren. Den Teig 20 Minuten quellen lassen.

Kuvertüre klein hacken.

Butter und Sahne aufkochen. Kuvertüre unterrühren und darin schmelzen. Rum zugeben und die Soße beiseitestellen.

Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne (Ø 20 cm) erhitzen. Jeweils 1 Teelöffel Mandelblätter zugeben, etwas Teig daraufgießen und insgesamt 8 Crêpes goldbraun backen.

Sahne steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.

Crêpes auf acht Teller verteilen.

Schokoladensoße erwärmen.

Babybananen schälen und längs halbieren.

Crêpes mit je 1 Kugel Vanilleeis, 2 Bananenhälften, Schokoladensoße und Sahne belegen.

Mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

Lachsfilets mit Kartoffel-Möhren-Haube

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	50 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	748 kcal, 3.129 kJ

✓ Zutaten

- 400 g Kartoffeln
- 400 g Möhren
- 250 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 200 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

- Soße:
- 3 Schalotten
- 1 Bd. Dill
- 30 g Butterschmalz
- 125 ml Weißwein, trocken
- 250 ml Fischfond
- 200 g süße Sahne
- 2 EL heller Soßenbinder
- Salz
- Pfeffer
- 2 bis 3 EL Dijonsenf

- 4 Lachsfilets (je 200 g)
- Saft von 1 Zitrone
- Gewürzmischung für Fisch
- 30 g Butterschmalz

Arbeitsschritte

Kartoffeln und Möhren in Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser 20 Minuten garen, abgießen und pürieren. Milch aufkochen, nach und nach unter Rühren an die Kartoffel-Möhren gießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Soße: Schalotten in Würfel schneiden, vom Dill etwas zum Garnieren zurückbehalten, restlichen Dill hacken. Butterschmalz erhitzen, Schalotten andünsten, mit Wein ablöschen. Fischfond und Sahne zufügen, ankochen und etwas einkochen lassen. Soßenbinder einstreuen, unter Rühren kurz aufkochen, Dill zufügen, mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.

Lachsfilets mit Zitronensaft und mit der Gewürzmischung würzen. Butterschmalz erhitzen, Fischfilets von jeder Seite ca. 2 Minuten braten und in eine Gratinform setzen.

Kartoffel-Möhren-Püree als Haube auf dem Lachs verteilen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 225 °C / U: 200 °C / G: Stufe 4 bis 5 / 5 Minuten.

Lachs mit Dill garnieren und mit der Soße servieren.

Beilage: Blattsalat

Bärlauchsuppe

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	405 kcal, 1.696 kJ

✓ Zutaten

- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- 2 große Kartoffeln,
- ca. 100 g Bärlauch
- 40 g Butterschmalz
- 100 ml Weißwein
- 500 ml Milch
- 400 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 200 g süße Sahne

Arbeitsschritte

Frühlingszwiebeln in Ringe, Kartoffeln in Würfel schneiden, Bärlauch grob hacken.

Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln und Kartoffeln anbraten.

Wein, Milch und Brühe angießen, ankochen und 15 bis 20 Minuten fortkochen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Bärlauch zufügen und Suppe pürieren.

Die Hälfte der Sahne angießen, kurz aufkochen.

Suppe erneut abschmecken.

Restliche Sahne steif schlagen und die Suppe mit einer Sahnehaube servieren.

Ungarisches Gulasch

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	373 kcal, 1.560 kJ

✓ Zutaten

- 750 g Rindfleisch
- 500 g Zwiebeln
- 3 Tomaten
- 1 rote Paprikaschote
- 30 g Schmalz
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikapulver
- 1 TL Kümmel, gemahlen
- Paprikapulver, scharf
- 1 TL Majoran, gerebelt
- Salz
- Pfeffer
- ½ abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 250 ml Brühe
- 2 Kartoffeln
- 3 EL Rotwein
- eventuell Soßenbinder

Arbeitsschritte

Fleisch und Zwiebeln in Würfel schneiden.

Tomaten überbrühen, abziehen, in Stücke schneiden.

Paprika in kleine Würfel schneiden.

Schmalz erhitzen und Fleisch darin anbraten. Zwiebeln zugeben und braten.

Tomaten, Paprika, Knoblauch, Tomatenmark und Gewürze unterrühren.

Mit Brühe auffüllen, ankochen und 70 Minuten schmoren.

Kartoffeln in Würfel schneiden und mit dem Rotwein zugeben. Weitere 20 Minuten schmoren.

Eventuell mit Soßenbinder andicken.

Beilage: Weißbrot

Tante Annas Kaffeekuchen

Portionen:	20 Stücke
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	162 kcal, 678 kJ

✓ Zutaten

- 150 g weiche Butter
- 200 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 4 Eigelb
- 10 g espressokaffee (Instant)
- 1 P. Vanillezucker
- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 6 EL Milch
- 4 Eiweiß

Arbeitsschritte

Butter, Zucker, Salz und Eigelbe schaumig rühren. Kaffee und Vanillezucker zufügen und verrühren. Mehl mit Backpulver mischen und unterrühren. Milch zufügen und verrühren. Der Teig sollte schwer reißend vom Löffel fallen.

Eiweiße zu Eischnee schlagen und unterheben. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (Länge: 30 cm) geben und in den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 175 °C / U: 155 °C / G: Stufe 2 / 50 Minuten / Nachwärme: 5 bis 10 Minuten.

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

Empfehlung: In Alufolie verpackt und gekühlt, kann der Kuchen 1 Woche aufbewahrt werden.

Bärlauch-Pannacotta zum Frühlingssalat

Portionen:	6–8
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Kühl- und Auftauzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	178 kcal, 745 kJ

✓ Zutaten

- Pannacotta:
- 10 Bärlauchblätter
 - 2 bis 3 Knoblauchzehen
 - 250 ml Buttermilch
 - 250 g süße Sahne
 - Salz
 - Pfeffer, frisch gemahlen
 - 5 Blatt Gelatine
- Salat:
- 150 g Rucola
 - 150 g Feldsalat
 - 8 Radieschen
 - 100 g TK-Himbeeren
 - 1 TL Dijonsenf
 - 1 TL Zucker
 - 4 EL Rapsöl
 - 1 EL Walnussöl
 - 1 EL Himbeeressig
 - Salz
 - Pfeffer

Arbeitsschritte

Pannacotta: Bärlauch grob, Knoblauch fein hacken.

Buttermilch und Sahne mit Bärlauch und Knoblauch pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Gelatine nach Anweisung auflösen und mit der Bärlauchmasse verrühren, in 6 bis 8 Pannacotta-Förmchen füllen und über Nacht kühl stellen.

Salat: Bei den Salaten eventuell die Strünke entfernen und in mundgerechte Stücke zupfen. Radieschen halbieren und in Spalten schneiden. Salatblätter und Radieschen vermengen.

Aufgetaute Himbeeren pürieren.

Senf, Zucker, Öle und Essig verrühren, Himbeerpüree unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Salat damit marinieren und auf Teller verteilen.

Pannacotta-Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, stürzen und zum Salat anrichten.

Garnelen mit Kokos

Portionen:	2
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	45 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	374 kcal, 1.563 kJ

✓ Zutaten

- 2 Frühlingszwiebeln
- 10 g Ingwerwurzel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ rote Chilischote
- je ½ rote und gelbe Paprikaschote
- 3 EL Öl
- 250 g Riesengarnelen, roh, geschält
- 200 ml Kokosmilch
- 20 g Gemüsepaste
- 1 TL Limettensaft
- Salz
- 2 Stängel Thai-Basilikum
- 2 EL Cashewkerne, geröstet, gesalzen

Arbeitsschritte

Frühlingszwiebeln in Ringe, Ingwer in feine Würfel schneiden. Knoblauchzehe pressen. Chilischote längs halbieren, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Paprikaschoten halbieren, Kerne entfernen und Paprika in kleine Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Garnelen darin ca. 4 Minuten rundherum braten, aus dem Öl nehmen und beiseitestellen. In dem Bratfett Frühlingszwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Chili und Paprika 3 Minuten dünsten.

Kokosmilch und Gemüsepaste zufügen und aufkochen. Garnelen zugeben und kurz mit erwärmen.

Mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Mit gehackten Basilikumblättchen und gehackten Cashewkernen servieren.

Beilage: Basmatireis

Quarkcreme mit Balsamico-Heidelbeeren

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Auftauzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	308 kcal, 1.289 kJ

✓ Zutaten

- 200 g TK-Heidelbeeren
- herausgeschabtes Mark von 1 Vanilleschote
- 250 g Sahnequark (40 % Fett i. Tr.)
- 45 g Zucker
- 150 g süße Sahne
- 15 g Butter
- 15 g Zucker
- 1 bis 2 EL Balsamico-Essig

Arbeitsschritte

Heidelbeeren auftauen und abtropfen lassen, Saft auffangen.

Vanillemark, Quark und Zucker verrühren.

Sahne steif schlagen und unterheben.
Creme in 4 kleine Schälchen verteilen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Beeren 2 bis 3 Minuten andünsten. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Mit Essig und Heidelbeersaft ablöschen, aufkochen und 1 Minute dünsten. Etwas abgekühlt auf die Quarkcreme geben.

Indisches Schweinefleisch

Portionen:	6
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	411 kcal, 1.720 kJ

✓ Zutaten

- Vindaloo-Paste:
 - 2 TL Koriander
 - 2 TL Kreuzkümmel
 - 1 bis 2 Chilis, getrocknet
 - 1 TL schwarze Pfefferkörner
 - 1 TL schwarze Senfkörner
- 1 EL Weißweinessig
- ½ TL Salz
- 2 TL Zucker
- Soße:
 - 2 Zwiebeln
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 cm Ingwerwurzel
- 2 EL Öl
- 2 TL Kurkuma
- 2 Dosen Kokosmilch (je 400 ml)
- 1 Dose Tomaten, in Würfeln (ca. 400 g)
- ½ Zimtstange
- 1 TL Kardamom
- 3 EL Öl
- 1 kg Schweinegulasch
- 6 EL Joghurt

Arbeitsschritte

Vindaloo-Paste: Koriander, Kreuzkümmel, Chili, Pfeffer und Senf trocken rösten, abkühlen lassen und zu Pulver vermahlen.

Mit Essig, Salz und Zucker zu einer Paste verrühren.

Soße: Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Zwiebeln anbraten.

Knoblauch, Ingwer und Kurkuma unterrühren und 3 Minuten braten.

Kokosmilch, Tomaten, Zimtstange und Kardamom zugeben.

Öl erhitzen und Gulasch braun anbraten. Mit der Vindaloo-Paste zur Soße geben, ankochen und 60 Minuten schmoren. Zimtstange entfernen.

Auf Tellern anrichten und jeweils 1 Esslöffel Joghurt daraufsetzen.

Beilage: Reis

Jamaica-Spareribs mit Mangostreifen

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	90 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	1.529 kcal, 6.397 kJ

✓ Zutaten

- 2 l Wasser
- Salz
- 2 kg Spareribs (Schälrippchen)
- 1 grüne Chilischote
- 4 bis 6 Knoblauchzehen
- 4 EL Ananaskonfitüre
- 1 TL Guinea-Pfeffer
- 1 Msp. Zimt
- 4 EL Olivenöl
- 1 feste, reife Mango
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Korianderblätter zum Garnieren

Arbeitsschritte

Wasser mit Salz erhitzen, Spareribs zufügen, aufkochen und 45 Minuten fortkochen.

Chilischote in Ringe schneiden und dabei die Kerne entfernen, Knoblauch fein hacken und mit Ananaskonfitüre, Pfefferkörnern, Zimt und Olivenöl verrühren.

Spareribs abgießen, abtropfen lassen, trocken tupfen und rundum mit der Marinade bestreichen. Spareribs auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / Umluftgrillen: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 20 Minuten.

Mango schälen, Fruchtfleisch mit einem Sparschäler in Streifen von der Mango abziehen. Mangostreifen mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Spareribs anrichten. Mit einigen Korianderblättern garnieren.

Beilage: Baguette

Bratnudeln mit Gemüse

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	560 kcal, 2.343 kJ

✓ Zutaten

- 250 ml Milch
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stiele Thymian
- 200 g Schafskäse, zerkleinert
- Pfeffer
- abgeriebene Schale von
1 unbehandelten Limette
- 250 g Spaghetti
- 150 g Möhren
- 200 g Kohlrabi
- 100 g Petersilienwurzel
- 1 rote Paprikaschote
- je 80 g grüner und weißer Spargel
- 3 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 3 Blätter Bärlauch, gehackt
- 3 EL Öl

Arbeitsschritte

Milch ankochen.

Knoblauch in Scheiben schneiden, Thymian hacken. Mit Schafskäse, Pfeffer und Limettenschale in die Milch geben und gar ziehen lassen.

Spaghetti nach Anweisung garen und abtropfen lassen.

Möhren, Kohlrabi und Petersilienwurzel in Scheiben, Paprika in Stücke und Spargel schräg in Stücke schneiden.

Öl erhitzen und Gemüse darin 7 Minuten braten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Bärlauch zugeben.

Öl erhitzen und Nudeln kross braten. Unter das Gemüse heben und auf vier Teller verteilen.

Milch pürieren und darübergießen.

Avocadosuppe

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert / einfach
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	590 kcal, 2.466 kJ

✓ Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Zweig Estragon
- 30 g Butter
- 20 g Mehl
- Currypulver, mild
- 400 ml Geflügelbrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- ½ EL Meerrettich (aus der Tube)
- Salz
- Pfeffer
- 2 reife Avocados
- 250 g süße Sahne

Arbeitsschritte

Zwiebel in Würfel schneiden. 1 Esslöffel Estragonblätter abstreifen und hacken. Rest zur Dekoration aufheben.

Butter erhitzen, Zwiebel und Estragon darin andünsten. Mehl und Currypulver darüberstreuen und unter Rühren andünsten. Brühe zugeben. Ankochen und 10 Minuten fort-kochen.

Knoblauch pressen. Brühe mit Knoblauch, Zitronensaft, Meerrettich, Salz und Pfeffer würzen.

Avocados halbieren, Kerne herauslösen. Fruchtfleisch herausheben und pürieren. Püree in der Brühe auflösen.

Sahne zufügen. Suppe aufkochen und in der Nachwärme 5 Minuten ziehen lassen.

Suppe durch ein Sieb streichen, auf vorgewärmte Teller verteilen und mit Estragonblättern garnieren. Sofort servieren.

Eierlikörkuchen

Portionen:	20 Stücke
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	213 kcal, 893 kJ

✓ Zutaten

- 120 g Zartbitterschokolade
- 200 g weiche Butter
- 200 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 3 Eier
- 1 Eigelb
- 200 g Mehl
- 1 ½ TL Backpulver
- 120 ml Eierlikör
- Vanilleschote aus der Mühle, fein gemahlen
- Butter
- Mehl für die Form
- Puderzucker, gesiebt, zum Bestäuben

Arbeitsschritte

Schokolade fein hacken.

Butter mit Zucker, Vanillezucker, Eiern und Eigelb schaumig rühren. Mehl mit Backpulver mischen und abwechselnd mit Eierlikör unter die Buttermasse rühren. Vanilleschote und Schokolade unterheben.

Teig in eine gefettete, mit Mehl bestäubte Napfkuchenform (Inhalt 1 ½ l) füllen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen:
unten / E: 170 °C / U: 150 °C / G: Stufe 2 /
50 bis 55 Minuten / Nachwärme: 5 Minuten.

Kuchen 30 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Empfehlung: In Alufolie verpackt und gekühlt, kann der Kuchen 1 Woche aufbewahrt werden.

Käsekuchen mit Kirschen

Portionen:	ca. 20 Stücke
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Geh- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	370 kcal, 1.549 kJ

✓ Zutaten

- 500 g Mehl
- 30 g Hefe
- 80 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 80 g Butter
- 200 ml warme Milch
- 1 Ei
- 2 Gläser Sauerkirschen
(Abtropfgewicht je 350 g)
- 150 g Butter
- 1,5 kg Magerquark
- 250 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 5 Eier
- 60 g Stärke
- 4 EL Milch

Arbeitsschritte

Aus den Zutaten einen Hefeteig bereiten und gehen lassen.

Teig in einer gefetteten Fettpfanne ausrollen und erneut gehen lassen.

Kirschen abtropfen lassen.

Butter schmelzen.

Quark, Zucker, Vanillezucker und Eier verrühren. Speisestärke und Milch glatt rühren und zusammen mit der Butter unter die Quarkmischung rühren.

Kirschen unter die Masse heben und auf dem Hefeteig verstreichen, in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 155 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 35 bis 40 Minuten / Nachwärme: 5 Minuten.

Marokkanischer Möhrensalat

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	233 kcal, 973 kJ

✓ Zutaten

- 800 g Möhren
- 125 ml Wasser
- Salz
- ½ TL Koriander
- 1 Nelke
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 3 Frühlingszwiebeln
- 50 ml Olivenöl
- 15 g Ingwerwurzel, gerieben
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Limette
- ½ TL Zimt
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 EL Weinessig
- Salz
- 150 g Naturjoghurt
- ½ Bd. Koriandergrün
- 1 EL Olivenöl

Arbeitsschritte

Möhren in Scheiben schneiden, mit Wasser und Salz ankochen und 10 Minuten fort-kochen. Abtropfen lassen.

Koriander trocken rösten, abkühlen lassen.

Koriander mit der Nelke fein mahlen.

Zwiebel in Würfel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Chili längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Öl erhitzen, Zwiebel braun anbraten.

Möhren, Knoblauch, Chili, Frühlingszwiebeln und restliche Zutaten unterrühren und abkühlen lassen.

Joghurt mit Koriander und Öl auf dem Salat anrichten und lauwarm servieren.

Beilage: Fladenbrot

Scharfe Kokos-Cremesuppe

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	45 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	239 kcal, 998 kJ

✓ Zutaten

- 2 EL Kokosraspel, getrocknet
- 1 Stange Porree
- je 1 grüne und rote Chilischote
- 250 g Hähnchenbrust
- 20 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Öl
- 1 TL Ingwerwurzel, fein gehackt
- 1 ½ EL Tomatenmark
- 1 EL rote Currypaste
- 400 ml Kokosmilch
- 2 EL Speisestärke
- 400 ml Hühnerbrühe

Arbeitsschritte

Kokosraspel ohne Fett unter ständigem Rühren leicht rösten und abkühlen lassen.

Porree in dünne Ringe schneiden. Chilischoten längs halbieren, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Hähnchenbrust in dünne Streifen schneiden.

Butter erhitzen, Hähnchenstreifen rundherum braten, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Öl erhitzen.

Porree, Chilis und Ingwer darin andünsten.

Tomatenmark und Currypaste unterrühren und kurz mitdünsten. Kokosmilch dazugeben und unterrühren.

Speisestärke mit kalter Hühnerbrühe verrühren und zur Kokosmilch geben. Ankochen und 5 Minuten unter Rühren fort-kochen.

Hähnchenstreifen in die Suppe geben. Suppe auf Tellern anrichten, mit Kokosraspeln bestreuen und servieren.

Gefüllte Kalbsröllchen

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	60 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	554 kcal, 2.317 kJ

✓ Zutaten

- 400 g Tomaten
- 70 g Champignons
- 1 Bd. Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 200 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- 40 g Pecorino, gerieben
- Salz
- Pfeffer
- 8 Kalbsrouladen (je 50 g)
- Salz
- Pfeffer
- Küchengarn
- Mehl
- 4 EL Olivenöl
- 30 g Schinkenspeck
- 125 ml Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- dunkler Soßenbinder

Arbeitsschritte

Tomaten in kleine Würfel schneiden.

Champignons, Petersilie und Knoblauch hacken.

Öl erhitzen, Pilzmasse braten und abkühlen lassen.

Hackfleisch mit Ei, Pecorino und Pilzmasse verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rouladen beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen, Hackfleisch darauf verteilen, aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden. In Mehl wenden.

Öl erhitzen und Rouladen rundherum braun braten. Herausnehmen.

Speck in Würfel schneiden, anbraten, mit Wein ablöschen und Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, ankochen und 20 Minuten fortkochen. Kalbsröllchen zugeben und weitere 20 Minuten garen. Mehrmals wenden.

Küchengarn entfernen.

Soße eventuell mit Soßenbinder andicken, Kalbsröllchen auf Tomatensoße servieren.

Beilage: Nudeln

Tagliatelle mit Artischockensoße

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	530 kcal, 2.215 kJ

✓ Zutaten

- 250 g frische Tagliatelle
- 5 Artischockenherzen von frischen Artischocken
- 1 TL Zitronensaft
- 50 g durchwachsener Speck
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 50 g Pinienkerne
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Paniermehl
- ½ Knoblauchzehe, gerieben

Arbeitsschritte

Nudeln nach Anweisung garen.

Artischockenherzen vierteln und mit Zitronensaft beträufeln.

Speck und Zwiebel in Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Zwiebel und Speck anbraten. Artischockenstücke zufügen, kurz mitbraten.

Chili längs halbieren, entkernen und hacken. Mit Petersilie und Pinienkernen zu den Artischocken geben.

Öl erhitzen.

Paniermehl und Knoblauch darin rösten.

Nudeln unter die Soße heben, Paniermehl und Knoblauch darüberstreuen.

Gegrillte Melone mit Ziegenfrischkäse

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	377 kcal, 1.575 kJ

✓ Zutaten

- ½ Zucker- oder Wassermelone
- Holzspieße
- 1 rote Chilischote
- 6 EL Olivenöl
- 1 EL Ahornsirup
- Saft und Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 3 EL Pinienkerne
- 200 g Ziegenfrischkäse (ersatzweise Doppelrahmfrischkäse)
- evtl. 3 bis 4 EL Milch

Arbeitsschritte

Melone schälen, entkernen und in fingerdicke Dreiecke schneiden.

Jeweils 2 bis 3 Melonenstücke auf Holzspieße stecken.

Chilischote längs halbieren, entkernen und sehr fein hacken. Mit Öl, Ahornsirup, Zitronensaft und -schale verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Pinienkerne ohne Fett rösten.

Frischkäse mit der Milch cremig rühren und in flache Gläser füllen.

Soße über den Käse träufeln und mit Pinienkernen bestreuen.

Melonenspieße unter dem vorgeheizten Grill von beiden Seiten kurz rösten. Spieße auf den Glasrand legen und servieren.

Caipirinha-Sorbet

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	20 min (ohne Gefrierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	171 kcal, 715 kJ

✓ Zutaten

- 150 ml Wasser
- 50 g Rohrzucker
- Saft von 2 Limetten
- 150 ml Cachaça
(brasilianischer Rohrzuckerschnaps)
- 180 g Ananasfleisch
- Minzeblätter
- 4 Physalis

Arbeitsschritte

Wasser mit Zucker ankochen und so lange fortkochen, bis der Zucker geschmolzen ist.

Limettensaft und Cachaça zugeben und erkalten lassen. 2 Stunden ins Gefrierfach stellen und zwischendurch umrühren.

Ananas in kleine Würfel schneiden.

Sorbet mit Ananas in Gläser füllen.

Mit Minzeblättern und Physalis garnieren.

Salbei-Sardellen-Happen

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	177 kcal, 741 kJ

✓ Zutaten

- 12 Sardellenfilets (in Öl eingelegt)
- 24 große Salbeiblätter
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- 2 bis 3 EL Mehl
- 500 ml Olivenöl

Arbeitsschritte

Sardellen waschen, abtropfen lassen.

Je ein Sardellenfilet zwischen 2 Salbeiblättern legen und andrücken.

Ei mit Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller verquirlen.

Mehl auf einen flachen Teller sieben. Salbei-Sardellen zuerst in Mehl wälzen, dann durch das Ei ziehen.

Öl erhitzen, Salbei-Sardellen frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

Portionen:	6 Gläser, je 200 ml
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	266 kcal, 1.114 kJ

✓ Zutaten

- 3 Fleischtomaten
- 2 reife Avocados
- Saft von ½ Zitrone
- 3 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL weißer Balsamico-Essig
- Zucker
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 30 g Pinienkerne

Arbeitsschritte

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

Avocados längs halbieren, die Hälften trennen, Kern herauslösen, Avocadofleisch aus der Schale heben, in Würfel schneiden und etwas Zitronensaft darüberträufeln.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Tomaten, Avocados und Frühlingszwiebeln mischen.

Restlichen Zitronensaft mit Öl und Essig mischen, mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Tomaten-Avocado-Salat geben und durchmischen. Salat auf die Gläser verteilen.

Pinienkerne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und über den Salat streuen.

Beilage: Fladenbrot

Kartoffelterrinerne

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert / gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	316 kcal, 1.322 kJ

✓ Zutaten

- 20g Butter für die Form
- 100g Schwarzwälder Schinken, in dünnen Scheiben
- 1 rote Zwiebel
- 10g Butter
- 2 Eier
- 100g saure Sahne
- 80g Höhlenkäse, gerieben
- Meersalz
- ½ TL Chilipulver (Piment d'espelette)
- Pfeffer
- 2 EL Zitronenthymian, gerebelt
- 1 TL Ingwerwurzel, gerieben
- 500g Pellkartoffeln, in Scheiben

Arbeitsschritte

Terrinenform (ca. 28 x 10 cm) mit Butter ausfetten.

Schinkenscheiben so nebeneinander einlegen, dass sie am Rand überstehen. 2 Scheiben beiseitelegen.

Zwiebel in Würfel schneiden.

Butter erhitzen und Zwiebel dünsten.

Restliche Zutaten verrühren, Zwiebel unterrühren.

Masse mit Kartoffelscheiben mischen. Kartoffelmasse lagenweise auf den Schinken schichten, überstehenden Schinken darüberklappen und restliche Schinkenscheiben darüberlegen. Abgedeckt in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 20 Minuten. Form eventuell abdecken und weitere 20 Minuten backen / Nachwärme: 10 Minuten.

Terrine stürzen und in Scheiben schneiden. Kann warm oder kalt serviert werden.

Beilage: Tomatensalat.

Italienisches Putengulasch

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	274 kcal, 1.146 kJ

✓ Zutaten

- 500 g Putenbrust
- 10 schwarze Oliven, ohne Stein
- ½ Zucchini
- 5 Artischockenherzen
- 3 Tomaten
- 1 gelbe Paprikaschote

- 3 EL Olivenöl

- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- je 1 TL Oregano und Basilikum, gerebelt

- 250 ml Brühe

- 1 EL Parmesankäse, gerieben

Arbeitsschritte

Putenbrust in Würfel, Oliven und Zucchini in Scheiben, Artischocken, Tomaten und Paprika in Würfel schneiden.

Öl erhitzen und Fleisch anbraten. Gemüse zugeben und kurz braten.

Salz und Gewürze unterrühren.

Brühe angießen, ankochen und 20 Minuten schmoren.

Vor dem Servieren Parmesan darüberstreuen.

Beilage: Pasta

Gefüllter Dillpfannkuchen

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	385 kcal, 1.610 kJ

✓ Zutaten

- 1 Bd. Dill
- 200 ml Milch
- 2 Eier
- 125 g Mehl
- Salz
- 2 EL süße Sahne
- 250 g Quark (Magerstufe)
- 2 TL frischer Meerrettich
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 40 g Butterschmalz
- 4 Scheiben Räucherlachs
- 1 Zitrone, in Achtel geschnitten

Arbeitsschritte

Vom Dill etwas beiseitelegen, restlichen Dill hacken.

Milch, Eier, Mehl verrühren und mit Salz abschmecken. Dill zugeben.

Sahne steif schlagen.

Quark und Sahne glatt rühren, mit Meerrettich, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz erhitzen und 4 kleine Pfannkuchen backen.

Auf jeden Pfannkuchen 1 Scheibe Räucherlachs legen. Quarkmasse in die Mitte füllen und den Pfannkuchen aufrollen. Mit Zitrone und Dill dekorieren.

Stachelbeerkuchen

Portionen:	12 Stücke
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	25 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	194 kcal, 810 kJ

✓ Zutaten

- 110g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 100g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 110g weiche Butter
- 1 Prise Salz
- 2 Eier

- 30g Pistazien, gehackt

- Butter für die Form
- 500g Stachelbeeren
- 2 EL Zucker

Arbeitsschritte

Aus den angegebenen Zutaten einen weichen Rührteig bereiten.

Pistazien unterheben.

Teig in eine gefettete Springform (Ø 24 cm) füllen, glatt streichen und Stachelbeeren darauf verteilen. Zucker darüberstreuen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 30 bis 35 Minuten / Nachwärme: 5 bis 10 Minuten.

Formenrand entfernen, Kuchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und in 12 Stücke schneiden.

Empfehlung: Kuchen mit geschlagener Sahne servieren.

Kokos-Eis

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	15 min (ohne Gefrierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	220 kcal, 920 kJ

✓ Zutaten

- 2 EL Kokosraspel, getrocknet
- 100 ml Malibu-Likör
- 100 g süße Sahne
- 200 ml Kokosmilch
- 100 g Joghurt
- 5 EL Mandelsirup
- etwas Muskatnuss, frisch gerieben
- 8 Scheiben Limetten

Arbeitsschritte

Kokosraspel mit Malibu übergießen und quellen lassen.

Sahne steif schlagen.

Kokosmilch mit Joghurt, Mandelsirup und Muskatnuss verrühren. Sahne unterheben. Masse in der Eismaschine gefrieren lassen.

Kugeln abstechen, mit den Likör-Kokosraspeln und Limettenscheiben anrichten. Sofort servieren.

Rinderfilet-Kürbis-Pfanne

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	50 min (ohne Auftauzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	353 kcal, 1.478 kJ

✓ Zutaten

- 125 g TK-Blattspinat
- 450 g Kürbis, geputzt gewogen, z. B. Hokkaido/Oranger Knirps
- 400 g Rinderfilet
- Gewürzmischung für Fleisch
- 2 EL Öl
- 20 g Butter
- 30 g Butter
- 2 EL Sesamsamen
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsschritte

Blattspinat auftauen lassen, ausdrücken und auseinanderzupfen.

Geschälten Kürbis in 1 cm breite Streifen schneiden, dann quer in 2 mm dünne, kleine Scheiben schneiden.

Rinderfilet in 5 mm dünne, kleine Scheiben schneiden und mit Gewürzmischung für Fleisch bestreuen.

Öl mit Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Kürbis darin ca. 5 Minuten unter Rühren anbraten, bis er braune Stellen aufweist. Herausnehmen und beiseitestellen.

Butter erhitzen, Filet mit Sesamsamen darin 2 Minuten anbraten. Spinat und Kürbis zum Fleisch geben und kurz erhitzen, bis der Spinat zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beilage: Kartoffelpüree oder Reis

Altbayrische Fingernudeln

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	232 kcal, 971 kJ

✓ Zutaten

- 50g Butter
- 100g Semmelbrösel
- 100g Mehl
- Salz
- 100ml Milch
- 2 Eier
- 1 ½ l Wasser
- 1 EL Salz
- Butterschmalz zum Braten

Arbeitsschritte

Butter erhitzen. Semmelbrösel 5 Minuten anbraten. Dabei immer wieder umrühren, damit sich die Butter und die Brösel gut verbinden.

Abgekühlt in eine Schüssel geben. Mehl, Salz, Milch und Eier untermengen. Teig zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen, bis er beim Berühren nicht mehr an den Fingern klebt.

Mit einem Teelöffel walnussgroße Stücke abstechen und zwischen den Händen fingerlange Würstchen (Nudeln) rollen.

Wasser mit Salz ankochen und Fingernudeln in das siedende Wasser geben, bis sie an der Oberfläche schwimmen, weitere 5 Minuten fortkochen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und heiß servieren. Oder: abkühlen lassen und in heißem Butterschmalz goldbraun braten.

Schmeckt zu geschmortem Kalbsherz, Bifflamott, Wild- und Wildgeflügel, Kaninchen oder Rahmgulasch.

Kartoffelsalat

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	60 min (ohne Kochzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	213 kcal, 890 kJ

✓ Zutaten

- 1,2 kg Kartoffeln
- 1 TL Kümmel
- Salz
- 250 ml Wasser
- 2 Zwiebeln
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Senf
- 4 EL Weißweinessig
- 2 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Bd. Radieschen
- 1 Kopfsalat
- 1 Bd. Schnittlauch
- 100 g saure Sahne
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Arbeitsschritte

Ungeschälte Kartoffeln mit Kümmel, Salz und Wasser ankochen, 25 bis 30 Minuten fortkochen.

Zwiebeln in Würfel schneiden.

Gemüsebrühe aufkochen und über die Zwiebeln gießen.

Kartoffeln pellen und in Scheiben direkt in die Zwiebelbrühe schneiden.

Senf, Essig, Öl mischen und unterheben.

Salat mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken, mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

Salatblätter in Streifen, Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Kurz vor dem Servieren die saure Sahne cremig rühren.

Radieschen, Salatstreifen und Schnittlauch unter den Kartoffelsalat mischen und noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Saure Sahne als Klecks daraufsetzen und servieren.

Zwetschgen-Parfait mit Sabayon

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	120 min (ohne Gefrierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	394 kcal, 1.646 kJ

✓ Zutaten

- 750 g Zwetschgen
- 15 g Butter
- 75 g Puderzucker
- 75 ml Rotwein
- 4 EL Sliwowitz
- 150 ml Milch
- 2 Eigelb
- 40 g Zucker
- 2 Blatt Gelatine
- 4 EL Sliwowitz
- 125 ml süße Sahne
- Salz
- herausgeschabtes Mark von 1 Vanilleschote
- 4 Eigelb
- 40 g Zucker
- 100 ml Weißwein
- 3 EL Sliwowitz
- Zitronenmelisse

Arbeitsschritte

Zwetschgen vierteln und entsteinen.

Butter erhitzen, Puderzucker zugeben und leicht karamellisieren.

Zwetschgen, Rotwein und Sliwowitz zugeben und offen 90 Minuten einkochen lassen. Pürieren und durch ein Sieb streichen. Abkühlen lassen.

Milch aufkochen. Eigelbe mit Zucker aufschlagen, heiße Milch einrühren und unter ständigem Rühren abschlagen, bis die Masse dicklich wird.

Die nach Anweisung eingeweichte Gelatine mit Sliwowitz in der Creme auflösen. Im Eiswasserbad kalt schlagen.

Sahne mit Salz steif schlagen. Zwetschgenpüree und Sahne unter die Creme ziehen und auf 6 Förmchen verteilen. Im Gefrierfach mindestens 5 Stunden gefrieren lassen.

Vanillemark, Eigelbe, Zucker, Wein und Sliwowitz im Topf kalt verrühren und unter ständigem Rühren abschlagen, bis die Masse dicklich wird. Im Eiswasserbad kalt schlagen.

Parfait aus den Förmchen stürzen und mit der Sabayon und der Zitronenmelisse servieren.

Bûche aux marrons

Portionen:	8
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	499 kcal, 2.087 kJ

✓ Zutaten

- 125 g Zartbitterschokolade
- 2 EL Wasser
- 125 g Butter, weich
- 500 g Maronen, gegart und geschält
- 70 g Puderzucker
- 40 ml Rum
- 50 g Puderzucker
- 200 g süße Sahne
- 100 g Himbeeren

Arbeitsschritte

Schokolade mit Wasser schmelzen.

Butter schaumig rühren.

Maronen pürieren und mit Butter und Schokolade verrühren.

Puderzucker und Rum unterrühren. Auf Alufolie streichen und wie einen Baumstamm formen, einrollen und 24 Stunden kalt stellen.

Mit einer Gabel Holzstrukturen auf die obere Seite formen und mit Puderzucker bestreuen.

Sahne steif schlagen, Bûche garnieren und mit Himbeeren belegen.

Kartoffel-Kürbis-Salat

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert / gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	45 min (ohne Ziehzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	359 kcal, 1.500 kJ

✓ Zutaten

- 800 g Pellkartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 100 ml kräftige Gemüsebrühe
- 1 EL Senf, mittelscharf
- Salz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 3 EL weißer Balsamico-Essig
- 3 Frühlingszwiebeln
- 300 g eingelegter Kürbis, süß-sauer
- 80 g Frühstücksspeck in Scheiben

Arbeitsschritte

Pellkartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

Zwiebel in Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten.

Gemüsebrühe zufügen, aufkochen. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Essig zu einer Marinade aufschlagen. Noch warm über die Kartoffelscheiben gießen.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Kürbis etwas abtropfen lassen und in kleine Würfel oder Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln und Kürbis unter die Kartoffeln heben. Salat 1 Stunde durchziehen lassen.

Frühstücksspeck ohne Fett knusprig braten. Speckscheiben grob zerbröseln und vor dem Servieren auf dem Salat anrichten.

Bresaola mit Steinpilzen und Rucola

Portionen:	6 Gläser, je 200 ml
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	145 kcal, 606 kJ

✓ Zutaten

- 250 ml Wasser
- 10 g getrocknete Steinpilze
- 100 g Bresaola (luftgetrockneter Schinken)
- 30 g Walnüsse
- 100 g Rucola
- Marinade:
- 2 TL Senf
- 2 TL rotes Johannisbeergelee
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- 5 EL Walnussöl
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsschritte

Wasser erhitzen, Steinpilze mit Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen.

Bresaola in kleine Würfel schneiden, Walnüsse grob hacken, Rucola zerkleinern.

Steinpilze mehrmals mit Wasser abspülen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden.

Marinade: Zutaten pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Steinpilze, Bresaola, Walnüsse und Rucola abwechselnd in die Gläser füllen. Mit der Marinade beträufeln. Dazu Baguette servieren.

Westfälischer Pfefferpotthast

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	546 kcal, 2.283 kJ

✓ Zutaten

- 750 g Ochsenfleisch
- 500 g Zwiebeln
- 100 g Butterschmalz
- 125 ml Fleischbrühe
- 5 Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Gewürznelken
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Paniermehl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Kapern
- 125 ml Bier
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsschritte

Fleisch in große und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.

Schmalz erhitzen und Fleisch anbraten. Zwiebeln zugeben und braten.

Mit Fleischbrühe auffüllen. Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Nelken, Salz und Pfeffer zugeben. Paniermehl unterrühren. Ankochen und 90 Minuten schmoren.

Lorbeerblätter, Nelken und Pfefferkörner entfernen. Zitronensaft, Kapern und Bier unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beilage: Salzkartoffeln

Currywurst

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	775 kcal, 3.243 kJ

✓ Zutaten

- 200 g brauner Zucker
- 100 ml Rotweinessig
- 1 Dose Tomaten (Abtropfgewicht 800 g)
- 125 ml Wasser
- 15 g Ingwerwurzel, gerieben
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 EL Öl
- 2 EL Tomatenmark
- 4 EL Currypulver
- 1 Msp. Chilipulver
- 1 EL Paprikapulver
- Salz
- 3 EL Öl
- 4 Bratwürste

Arbeitsschritte

Zucker schmelzen. Mit Essig und Tomaten ablöschen, Wasser zugießen, ankochen und unter Rühren 10 Minuten fortkochen.

Ingwer, Knoblauch, Öl, Tomatenmark, Curry-, Chili- und Paprikapulver unterrühren. Weitere 20 Minuten dicklich einkochen lassen. Zwischendurch umrühren.

Soße pürieren und mit Salz abschmecken.

Öl erhitzen.

Würste braten, in Stücke schneiden und mit Soße übergießen.

Beilage: Pommes frites.

Empfehlung: Heiß in Twist-off-Flaschen gefüllt, ist die Soße mehrere Wochen im Kühlschrank haltbar.

Geschmorte Rehkeule

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Marinier- und Bratzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	669 kcal, 2.800 kJ

✓ Zutaten

- 2 Möhren
- 200 g Sellerie
- 2 Tomaten
- 250 ml würziger Rotwein
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Gewürznelken
- 4 Pimentkörner
- 6 Wacholderbeeren
- 1,2 kg ausgelöste Rehkeule
- Küchengarn
- 50 g Butterschmalz
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Mehl
- 1 EL Tomatenmark
- 400 ml Wildfond
- 1 EL Preiselbeerkompott
- 3 EL süße Sahne

Arbeitsschritte

Möhren, Sellerie und Tomaten in Würfel schneiden. Wein angießen. Lorbeerblätter, Nelken, Piment und Wacholderbeeren in ein Gewürzsäckchen füllen, verschließen und dazugeben.

Rehkeule mit Garn zusammenbinden, in die Marinade legen, 24 Stunden kühl stellen, dabei mehrmals wenden.

Fleisch herausnehmen, trocken tupfen. Marinade abseihen und beiseitestellen.

Butterschmalz im Bräter erhitzen und Rehkeule rundherum braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mariniertes Gemüse zugeben, mit Mehl bestäuben und braten.

Tomatenmarkiterrühren, mit Marinade und Fond ablöschen. Säckchen einlegen und im geschlossenen Bräter in den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 180 °C / U: 150 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 90 bis 100 Minuten. Zwischendurch Fleisch mit Fond begießen.

Säckchen entfernen, Soße abseihen, Fleisch in Scheiben schneiden.

Preiselbeerkompott pürieren und mit Sahne unter die Soße rühren. Zum Fleisch reichen.

Feldsalat mit gratiniertem Ziegenkäse

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	296 kcal, 1.240 kJ

✓ Zutaten

- Vinaigrette:
- 3 EL Himbeeressig
 - 2 EL Holunderblütensirup
 - 1 EL Mandeln, gemahlen
 - 3 EL Olivenöl
 - Salz
 - Pfeffer, frisch gemahlen
-
- 1 Rolle Ziegenkäse (200 g)
 - 8 Scheiben Baguette
 - 4 TL Lindenblütenhonig
-
- 200 g Feldsalat
 - Pfeffer, frisch gemahlen

Arbeitsschritte

Die Vinaigrette-Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ziegenkäse in 8 jeweils 1 bis 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, auf die Baguettescheiben legen und jeweils mit einem halben Teelöffel Honig beträufeln. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 220 °C / U: 195 °C / G: Stufe 4 / 8 bis 10 Minuten, bis der Käse leicht gratiniert ist.

Salatblätter auf vier Teller verteilen und die Vinaigrette über den Feldsalat geben.

Jeweils 2 Ziegenkäsebröte auf den Salat legen, mit Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

Gefüllte Bratäpfel

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	666 kcal, 2.787 kJ

✓ Zutaten

- 8 kleine Äpfel (Cox Orange)
- abgeriebene Schale und Saft von 2 unbehandelten Orangen
- 80 g getrocknete Feigen
- 100 g gehackte Mandeln
- 50 ml Ahornsirup
- Butterflöckchen von 20 g kalter Butter
- 300 g süße Sahne
- 2 P. Bourbonvanillezucker
- Zimt

Arbeitsschritte

Äpfel waschen, Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen.

Etwas Orangensaft in die Äpfel träufeln.

Feigen klein hacken und mit Orangenschale und Mandeln mischen. Ahornsirup zugeben.

Masse in die Äpfel füllen.

Äpfel in die Mulden einer Muffin-Form setzen. Mit dem übrigen Orangensaft beträufeln. Butterflöckchen auf die Äpfel geben. In den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 4 / 40 Minuten.

Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. Sahne mit Zimt bestäuben und zu den heißen Äpfeln servieren.

Empfehlung: Für Bratäpfel eignen sich am besten eher säuerliche Apfelsorten, wie Cox Orange oder Boskop. Wer es lieber herzhaft mag, kann seinen Bratapfel auch mit gebratenem Schinken, vermischt mit Gorgonzola, Zwiebeln und Crème fraîche, oder auch mit pikant gewürztem Hackfleisch füllen.

Butternut-Kürbissuppe

Portionen:	4–6
Anmerkung:	preiswert / gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	238 kcal, 995 kJ

✓ Zutaten

- 800 g Butternut-Kürbisfleisch
- 1 Stange Porree
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 15 g Ingwerwurzel
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Butter
- 1 EL Öl
- 450 ml Gemüsebrühe
- 200 g süße Sahne
- Salz, Pfeffer
- Kürbiskernöl

Arbeitsschritte

Kürbisfleisch in kleine Stücke, Porree in Ringe, Zwiebel in Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch fein hacken.

Butter und Öl erhitzen. Kürbis, Porree, Zwiebel, Ingwer und Knoblauch darin andünsten.

Gemüsebrühe dazugeben, ankochen und 20 Minuten fortkochen, Suppe pürieren.

Sahne zugeben und aufkochen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe in vorgewärmte Suppenteller geben und mit etwas Kürbiskernöl dekorieren.

Versteckte Äpfel mit Orangensahne

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Auftau- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	810 kcal, 3.389 kJ

✓ Zutaten

- 4 Platten TK-Blätterteig
- 4 Äpfel
- Saft von 1 Zitrone
- 500 ml Wasser
- 100 g Marzipan
- 3 EL Orangenmarmelade
- 15 g Butter
- 1 Eigelb
- 2 EL Wasser
- 2 Eigelb
- 50 g Zucker
- 150 g süße Sahne
- 1 EL Orangenlikör oder -saft

Arbeitsschritte

Blätterteig auftauen lassen und Platten dünn ausrollen.

Äpfel schälen, Kerngehäuse aus den Äpfeln stechen.

Zitronensaft mit Wasser mischen und Äpfel einlegen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Je einen Apfel mit etwas Marzipan, Orangenmarmelade und Butter füllen, zum Schluss mit Marzipan verschließen. Äpfel auf die Teigplatten setzen. Ränder mit Wasser bestreichen, Teig jeweils um die Äpfel hüllen und zusammendrücken.

Eigelb mit Wasser verrühren und den Teig bestreichen. In den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 30 Minuten.

Eigelbe mit Zucker cremig schlagen.

Sahne aufkochen, Eiercreme unterrühren und dicklich abschlagen. Abkühlen lassen.

Orangenlikör oder -saft unterrühren und zu den Äpfeln servieren.

Santa-Claus-Cookies

Portionen:	ca. 35 Stück
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	50 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	84 kcal, 351 kJ

✓ Zutaten

- 80 g Mehl
- 20 g Kakao
- 150 g Mandeln, gemahlen
- 65 g Zucker
- 1 Ei
- Vanille aus der Mühle
- 1 Prise Salz
- 125 g weiche Butter
- 1 Eigelb
- ca. 35 halbe Mandeln, ohne Schale

Arbeitsschritte

Aus den Zutaten einen Knetteig bereiten. Kleine Kugeln daraus formen und auf mit Backpapier belegte Backbleche setzen.

Kugeln etwas flach drücken, die Mitte mit verquirltem Eigelb bestreichen und je eine halbe Mandel darauflegen. Backbleche nacheinander in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 / 13 bis 15 Minuten.

Cookies auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Hirschkeule mit Holunder-Apfel-Soße

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	60 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	1.107 kcal, 4.632 kJ

✓ Zutaten

- 1,5 kg Hirschkeule
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 zerdrückte Wacholderbeeren
- 1 Bd. Suppengemüse
- 200 g durchwachsener, geräucherter Speck
- 3 EL Öl
- 2 Zweige Thymian
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange
- 200 ml Wildfond
- 2 Äpfel
- 30 g Butter
- 20 g Zucker
- 1 EL Balsamico-Essig
- 250 ml Holundersaft
- 50 g eiskalte Butter
- 2 Zweige Thymian

Arbeitsschritte

Hirschkeule mit Salz und Pfeffer sowie Wacholderbeeren einreiben.

Suppengemüse und Speck in kleine Würfel schneiden.

Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch anbraten, Suppengemüse, Thymian, Bauchspeck und Orangenschale zugeben. Mit Wildfond aufgießen und aufkochen. Zugedeckt in den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 170 °C / U: 150 °C / G: Stufe 2 / 80 Minuten / Nachwärme: 10 Minuten.

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Butter erhitzen, Äpfel zugeben, mit Zucker bestreuen und goldgelb anbraten. Mit Essig ablöschen und mit Holundersaft aufgießen. Etwa auf die Hälfte einkochen.

Das gegarte Fleisch aus dem Fond nehmen, den Bratfond durch ein Sieb streichen, unter die eingekochte Apfel-Holunder-Soße rühren und zusammen einkochen lassen.

Butter in kleinen Stücken in die Soße rühren.

Zum Anrichten das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Soße begießen. Mit Thymian garnieren.

Pistazienhäufchen

Portionen:	ca. 40 Stück
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	25 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	39 kcal, 162 kJ

✓ Zutaten

- 2 Eiweiß
- 1 Prise Salz
- 100g Zucker
- abgeriebene Schale von
1 ½ unbehandelten Zitronen
- 75 g Pistazien, gemahlen
- 100g Mandeln, gemahlen
- 2 EL Weichweizengrieß

Arbeitsschritte

Eiweiße mit Salz steif schlagen, dabei nach und nach Zucker dazugeben.

Zitronenschale mit Pistazien, Mandeln und Weichweizengrieß mischen und unter den Eischnee heben. Eiweißmasse portionsweise in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und Tupfer auf mit Backpapier belegte Backbleche spritzen. Backbleche nacheinander in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 160 °C / U: 140 °C / G: Stufe 1 bis 2 / 12 bis 15 Minuten.

Plätzchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.