



Die Termine 2012

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“ 2012 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 Zeit & Bild Kalender-Redaktion

# Inhaltsverzeichnis

## Aufläufe, Gratins

Spargelarte	18
Zucchini-Auflauf	14

## Fischgerichte

Kokos-Garnelen mit Mango-Minze-Soße	29
--	----

## Fleischgerichte

Hähnchenstreifen mit Nuoc Cham	6
Jägerbraten	35
Lammcurry	13
Orientalische Hackbällchenspieße mit Minzsoße	37
Party-Kasseler	19
Putensteaks auf Wirsing	9
Rinderbraten mit Kräuterhaube	48
Rindersteaks in Kräuterkruste	24
Urgroßmutter's Schweinerolle	40
Vietnamesisches Schweinefleisch	11

## Gemüsegerichte

Spinatrolle	28
Zucchinischnitten	32

## Getränke

Orangen-Schoko-Likör	42
Wodka-Fizz	46

## Kleine Gerichte, Beilagen

Apfelrösti auf Herbstsalat	33
Bohnenküchlein mit Frischkäsecreme	39
Pilzravioli	27
Ricotta-Tortellini	7
Scharfe Hähnchenflügel	4
Schinkenröllchen mit Rucola	47

## Salate

Dinkelsalat mit Gemüse	22
Fruchtiger Tomatensalat	17
Rote-Bete-Salat	1

## Soßen

Morgenländische Tomatensoße	31
Petersilienpesto	8

## Suppen, Suppeneinlagen, Eintöpfe

Asiatische Tomatensuppe	26
Feurige Kürbissuppe	34
Kalte Gurkensuppe	21
Kartoffelsuppe „Exotic“	15
Melonen-Möhren-Ingwer-Suppe	10

## Süßspeisen, Desserts, Konfitüren

Eisiger Schokoladentraum	49
Espresso-Crème-brûlée mit Mango	5
Frische Ananas mit Ingwer	30
Orangenblütengelee	41
Safrancreme mit Himbeerkompott	25
Schokoladen-Mousse mit Orangen	12

## Torten, Kuchen, Gebäck

Apfel-Mohn-Törtchen mit Waldbeeren	20
Feigenkuchen	36
Gefüllte Nusstorte	16
Hausfreunde	43
Liebesgrübchen	44
Mohnküsse	45
Nudelpizza	2
Omas Mokatorte	38
Orangen-Quark-Muffins	3
Spanischer Apfelkuchen	23

# Rote-Bete-Salat

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	45 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	204 kcal, 852 kJ

## ✓ Zutaten

- 50 ml Wasser
- 1 Aufgussbeutel Kräutertee
  
- 1 kleine unbehandelte Zitrone
  
- 1 EL scharfer Senf
- 1 TL Honig
- 2 EL weißer Traubensaft
- 1 EL Crème double
- Salz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 TL Öl
  
- 2 kleine Rote Beten
- 1 säuerlicher Apfel (Boskop oder Cox Orange)
- 1 Orange
- je 2 getrocknete Bananenscheiben, Datteln, getrocknete Pflaumen
  
- 50 g Walnüsse

## Arbeitsschritte

Wasser erhitzen, Teebeutel mit Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Teebeutel ausdrücken und den Tee in eine Schüssel gießen.

Etwas von der Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen.

Tee mit Senf, Honig, Zitronenschale, Zitronensaft, Traubensaft, Crème double, Salz, Pfeffer und Öl verrühren.

Rote Beten schälen und raspeln. Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Apfelviertel raspeln. Orange schälen und in grobe Stücke schneiden. Bananen, entkernete Datteln und Pflaumen zerkleinern.

Zutaten mit der Salatsoße mischen.

Nüsse grob hacken und über den Salat geben. Zu dem Salat passen Vollkornbrötchen mit Butter und Frischkäse. Das getrocknete und frische Obst gibt dem Salat seinen süßlichen Geschmack.

# Nudelpizza

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	20 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	817 kcal, 3.417 kJ

## ✓ Zutaten

- 500 g Spaghetti
- Wasser
  
- 6 Eier
- Salz
  
- 1 kleine Dose Tomatenmark (Einwaage 100 g)
- 1 Dose Pizzatomaten (Einwaage 400 g)
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Oregano
  
- 200 g Emmentaler, gerieben
  
- je 200 g gekochter Schinken und Salami
- 2 Zwiebeln
- 3 Tomaten
- 100 g entsteinte schwarze Oliven
- 200 g Feta

## Arbeitsschritte

Spaghetti nach Anweisung garen.

Eier mit Salz verrühren. Mit Nudeln mischen und auf eine mit Backpapier ausgelegte Fettpfanne verteilen.

Tomatenmark, Pizzatomaten, Paprika, Salz, Pfeffer und Oregano mischen und darübergeben.

Ein Drittel des Käses darüberstreuen.

Schinken und Salami in Würfel, Zwiebeln in Ringe und Tomaten in Scheiben schneiden. Mit den Oliven auf dem Käse verteilen. Feta bröseln und mit restlichem Käse darübergeben. In den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 55 bis 60 Minuten.

# Orangen-Quark-Muffins

Portionen:	12 Stück
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	50 min (ohne Abkühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	187 kcal, 781 kJ

## ✓ Zutaten

- Teig:
- 2 Eier
  - 2 EL Orangensaft
  - 100 g Zucker
  - 1 P. Vanillezucker
  - 75 g Mehl
  - 50 g Stärkemehl
  - 1 TL Backpulver
  - 50 g Mandeln, gemahlen
- Füllung:
- 2 Blatt Gelatine
  - 1 P. Vanillesoßenpulver
  - ⅛ l Milch
  - 50 g Zucker
  - 1 Eigelb
  - 100 g Speisequark (20 %)
  - 2 Orangen
  - 20 g Pistazienkerne, fein gehackt
  - 2 EL Orangenlikör

## Arbeitsschritte

Aus den Zutaten einen Biskuitteig bereiten. Zum Schluss Mandeln unterheben.

Muffinblech mit Papierförmchen auslegen, Teig einfüllen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 155 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 15 bis 20 Minuten.

Muffins auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Gelatine nach Anweisung einweichen.

Soßenpulver mit etwas Milch, Zucker und Eigelb verrühren. Übrige Milch aufkochen, das angerührte Pulver unterrühren, aufkochen und von der Kochstelle nehmen.

Gelatine und Quark unterrühren, erkalten lassen.

Orangen schälen und Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Die Hälfte in kleine Stücke schneiden, den Rest halbieren.

Die Hälfte der Pistazien und den Orangenlikör unter die Quarkmasse rühren.

Törtchen einmal waagrecht durchschneiden. Mit der Hälfte der Creme und den klein geschnittenen Orangen die Muffins füllen, restliche Creme auf den Muffins verteilen, mit Orangenfilets und Pistazien garnieren.

# Scharfe Hähnchenflügel

Portionen:	12 Stück
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	201 kcal, 842 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 l Öl
- 12 Hähnchenflügel
- Salz
- Pfeffer
  
- Paprikapulver
  
- 1/8 l Tomatenketchup
- 1 bis 2 EL Honig
- Cayennepfeffer

## Arbeitsschritte

Öl erhitzen.

Hähnchenflügel mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl goldbraun frittieren, abtropfen lassen.

Mit Paprika bestreuen.

Tomatenketchup mit Honig und Cayennepfeffer verrühren. Zu den Hähnchenflügeln reichen.

## Gut zu wissen ...

*Geben Sie Paprikapulver nie in heißes Fett, es verbrennt und wird dadurch bitter. Da allerdings Paprikapulver erst unter Hitze seine Aromen freisetzt, sollte man es kurz mit anbraten (paprizieren). Braten Sie also das Fleisch vorher an, würzen es erst dann mit Paprika und braten Sie das Fleisch weiter, bis das Gewürz sein Aroma entfaltet.*

# Espresso-Crème-brûlée mit Mango

Portionen:	6–8
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	45 min (ohne Ruhezeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	676 kcal, 2.829 kJ

## ✓ Zutaten

- 60 g Espressobohnen
- 750 g süße Sahne
- 150 ml Milch
- 60 g Zucker
  
- 10 Eigelb
  
- 1 EL Espressobohnen
- 100 g Kuvertüre, weiß
  
- 8 bis 10 TL Rohrzucker
  
- 1 Mango
- 1 TL Rohrzucker
- 1 Prise Chili, gemahlen
  
- 1 bis 2 Zweige Minze

## Arbeitsschritte

Espressobohnen, Sahne, Milch und Zucker aufkochen und über Nacht kühl stellen.

Espresso-Sahne-Mischung durch ein Sieb gießen und erwärmen.

Eigelbe mit der Espresso-Milch verrühren und in Porzellantassen (3 bis 4 cm hoch) einfüllen. In den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 90 °C / U/G: nicht geeignet / ca. 70 Minuten.

Espressobohnen fein hacken, Kuvertüre klein hacken und schmelzen.

Ein Blech mit Frischhaltefolie auslegen, Kuvertüre daraufstreichen. Espresso darüberstreuen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

Mit einem heißen Messer in Stücke von 3 x 4 cm schneiden.

Je 1 TL Rohrzucker auf die Creme geben und unter dem vorgeheizten Grill karamellisieren lassen.

Mango schälen, Fruchtfleisch in Würfel schneiden, mit Rohrzucker und Chili bestreuen. Die Mangowürfel in einer beschichteten Pfanne 1 bis 2 Minuten braten. Crème brûlée mit Mangowürfeln, Kuvertüreblättern und Minze anrichten.

# Hähnchenstreifen mit Nuoc Cham

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert / gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	60 min (ohne Marinier- und Grillzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	224 kcal, 938 kJ

## ✓ Zutaten

- 600 g Hähnchenbrustfilets
- Marinade:
  - 2 Schalotten
  - 1 Knoblauchzehe
  - 3 bis 4 rote thailändische Chili
  - 1 Stück Ingwerwurzel, ca. 5 cm
  - 2 EL Sojasoße
  - 2 TL klarer Honig, erwärmt
  - 2 EL Zitronensaft
- Soße:
  - 1 rote thailändische Chili, fein gehackt
  - 1 EL Limettensaft
  - 50 ml thailändische Fischsoße
  - 1 EL geröstete Erdnüsse, fein gehackt
  - 2 Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten

## Arbeitsschritte

Hähnchenbrust in schmale, ca. 7,5 x 2 cm lange Streifen schneiden und in eine Schale legen.

Für die Marinade Schalotten fein hacken und Knoblauchzehe auspressen. Chilis halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden, 1 Teelöffel zum Garnieren beiseitestellen. Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade bereiten, über das Hähnchenfleisch geben und untermischen. Schale zugedeckt mindestens 3 Stunden kühl stellen. Hähnchenfleisch abtropfen lassen und auf in kaltem Wasser eingeweichte Holzspieße stecken. Hähnchenspieße mit etwas Marinade bestreichen und 8 bis 10 Minuten unter dem vorgeheizten Grill garen. Gelegentlich mit Marinade begießen und nach der Hälfte der Garzeit wenden. Mit restlichem Chili garnieren.

Für die Soße alle Zutaten mischen und erhitzen, gelegentlich umrühren. Soße zu den Hähnchenspießen servieren.

Empfehlung: Diese traditionelle vietnamesische Soße wird zu Fisch-, Fleisch- und Reisgerichten serviert.

# Ricotta-Tortellini

Portionen:	ca. 20 Stück
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	73 kcal, 305 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 P. Tortellini mit Ricottafüllung
- Pesto:
  - 1 Bd. Basilikum
  - 2 EL Pinienkerne, geröstet
  - ½ Bd. glatte Petersilie
  - 2 Knoblauchzehen
  - 1 EL Olivenöl
  - 4 EL Crème fraîche
- 1 Glas getrocknete Tomaten in Öl (Abtropfgewicht 230 g)
- 1 Bd. Basilikum
- Spießchen

## Arbeitsschritte

- Tortellini nach Anweisung zubereiten.
- Pestozutaten pürieren.
- Tomaten abtropfen lassen, 2 Esslöffel von dem Öl unter das Pesto rühren.
- Je 1 Tortellini, Tomate und Basilikumblatt aufspießen und warm mit Pesto anrichten.

# Petersilienpesto

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	20 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	391 kcal, 1.636 kJ

## ✓ Zutaten

- 40 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Parmesan
- 3 Bd. glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 10 bis 12 EL Olivenöl
- 1 bis 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

## Arbeitsschritte

Sonnenblumenkerne ohne Fett rösten.

Parmesan in grobe Würfel schneiden, die Blättchen der Petersilie von den Stängeln zupfen, Knoblauch in Würfel schneiden.

Sonnenblumenkerne, Parmesan, Petersilie und Knoblauch pürieren. Olivenöl zufügen und mit Zitronensaft weiter pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schmeckt gut auf gerösteten Baguettescheiben.

Empfehlung: Das Pesto hält sich, mit Olivenöl bedeckt, im verschlossenen Glas längere Zeit im Kühlschrank.

# Putensteaks auf Wirsing

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	545 kcal, 2.278 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 Zwiebel
- 750 g Wirsing
- 1 EL Öl
- 2 Bananen
- 1 EL Zitronensaft
- 200 g Aprikosen aus der Dose
- 20 g Butterschmalz
- 4 Putensteaks (je 150 g)
- Curry
- Salz
- Pfeffer
- 200 g süße Sahne
- Aprikosensaft
- Curry
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Mandelblätter

## Arbeitsschritte

Zwiebel in dünne Ringe und Wirsing in Streifen schneiden.

Öl erhitzen.

Zwiebeln glasig dünsten, Wirsing zugeben und 5 Minuten mitdünsten.

Bananen in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Aprikosen in Viertel schneiden und mit den Bananen unter den Wirsing heben. Auf einer Servierplatte anrichten und warm stellen.

Butterschmalz erhitzen.

Putensteaks von beiden Seiten 5 Minuten goldbraun braten. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen und auf den Wirsing legen.

Bratensatz mit Sahne und etwas Aprikosensaft aufkochen und mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Steaks gießen.

Mandelblätter ohne Fett rösten und darüberstreuen.

Beilage: Wildreis

# Melonen-Möhren-Ingwer-Suppe

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert / einfach
Zubereitungszeit:	15 min (ohne Gefrierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	67 kcal, 279 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 Honigmelone
- 300 ml Möhrensaft
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 2 TL Orangenmarmelade
- 30 g Ingwerwurzel
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Stängel Basilikum

## Arbeitsschritte

- Melone entkernen, Fruchtfleisch auslösen.
- Fruchtfleisch mit Möhrensaft, Zitronenschale und Orangenmarmelade pürieren.
- Ingwer in feine Würfel schneiden und zum Püree geben, abschmecken und für ca. 30 Minuten ins Gefrierfach stellen.
- Basilikumblätter in Streifen schneiden.
- Suppe pürieren, in eiskalte Gläser geben und mit Basilikum garnieren.

# Vietnamesisches Schweinefleisch

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	446 kcal, 1.867 kJ

## ✓ Zutaten

- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml Wasser
  
- 750 g Schweineschulter
  
- 1 bis 2 rote Chilischoten
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 TL Salz
  
- 100 g Zucker
- 2 EL Wasser
- 125 ml Wasser
  
- 2 EL Sojaöl
  
- 4 Sternanis
- 1 Stück Orangenschale, unbehandelt, ca. 5 cm
  
- 50 g Ingwerwurzel
  
- 1 bis 2 Bund Frühlingszwiebeln
  
- je 2 Stängel Thai-Basilikum, Koriander und Minze
- 1 Stängel Zitronengras
- 2 bis 3 EL Limettensaft

## Arbeitsschritte

Kokosmilch mit Wasser verrühren.

Fleisch in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden.

Chili halbieren, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehen auspressen. Chili, Knoblauch, Pfeffer und Salz zu einer Paste verrühren.

Zucker mit Wasser mischen und erhitzen, bis er goldbraun ist. Restliches Wasser angießen, karamellisierten Zucker loskochen und die Soße abkühlen lassen.

Öl erhitzen, Fleisch rundherum anbraten. Chili-Knoblauch-Paste, Sternanis, Orangenschale, Karamellsoße und verdünnte Kokosmilch zufügen und 20 Minuten garen.

Ingwer in feine Würfel schneiden, zum Fleisch geben und weitere 25 Minuten garen.

Frühlingszwiebeln in 3 cm lange Stücke schneiden und 3 Minuten vor Garzeitende zum Fleisch geben.

Basilikum, Koriander und Minze hacken, Zitronengras in sehr feine Ringe schneiden. Alle Kräuter unter das Fleisch mischen und mit Limettensaft abschmecken. Sternanis und Orangenschale möglichst entfernen.

# Schokoladen-Mousse mit Orangen

Portionen:	8–10
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	60 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	625 kcal, 2.614 kJ

## ✓ Zutaten

- 400 g Bitterschokolade (60 % Kakao)
- 10 Eier
- 200 g Zucker
- 250 g süße Sahne
- 100 g Zucker
- 1 TL Zimt
- ½ TL Nelken, gemahlen
- 8 cl Rum
- 5 Orangen
- 300 ml frisch gepresster Orangensaft
- 300 g Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Nelken
- 5 Wacholderbeeren
- 10 Korianderkörner
- 1 Sternanis
- 1 Zimtstange
- Minze

## Arbeitsschritte

- Schokolade im Wasserbad schmelzen.
- Eier trennen. Eiweiß mit dem Zucker schaumig schlagen.
- Sahne steif schlagen.
- Eigelbe mit Zucker schaumig schlagen, Zimt, Nelken, Rum und Schokolade unterziehen. Sahne und Eischnee unterheben.
- Creme in eine Schüssel füllen und mindestens 3 Stunden kühl stellen.
- Orangen schälen – die weiße Haut muss entfernt sein – und Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden.
- Orangensaft mit Zucker in einem Topf verrühren, erhitzen und auf die Hälfte einkochen.
- Gewürze zufügen und kurz aufkochen.
- Durch ein Sieb gießen, Orangenfilets zufügen und abkühlen lassen.
- Von der Mousse Nockerln abstechen und mit den eingelegten Orangen auf großen Tellern anrichten.
- Mit Minze garnieren.

# Lammcurry

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	45 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	654 kcal, 2.736 kJ

## ✓ Zutaten

- 700 g Lammfleisch
- Saft und Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 3 TL Sambal Oelek
- 2 TL Zucker
- 1 TL Koriander
- 1 TL Zimt
- Salz
- Pfeffer
- 2 Stängel Zitronengras
- 75 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Schalotten
- 5 EL Erdnussöl
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Curry
- 400 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 2 Stängel Koriander

## Arbeitsschritte

Fleisch, am besten aus der Keule, in Stücke schneiden.

Zitronenschale und -saft, Sambal Oelek, Zucker, Koriander und Zimt vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und über das Fleisch geben.

Zitronengras fein hacken. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch und Schalotten fein hacken.

Wok erhitzen und das Öl hineingeben.

Fleisch portionsweise anbraten, anschließend warm stellen.

Knoblauch, Schalotten, Ingwer und Zitronengras kurz anbraten.

Fleisch in den Wok geben, Kurkuma und Curry darüberstreuen, kurz mitbraten.

Kokosmilch unterrühren und 4 Minuten gar ziehen lassen.

Lammcurry mit Korianderblättchen bestreuen.

Beilage: Basmatireis

# Zucchini-Auflauf

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert / einfach
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	640 kcal, 2.677 kJ

## ✓ Zutaten

- 500 g Fleischwurst
- 500 g Zucchini
- 500 g mittelgroße Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
  
- 4 EL Öl
- Salz
  
- 2 Eier
- 100 g süße Sahne
- 100 ml Milch
- 50 g Gouda, gerieben
- ½ P. TK-8-Kräuter
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

## Arbeitsschritte

Wursthaut abziehen und die Wurst in Würfel schneiden. Zucchini in 3 mm dicke Scheiben, Kartoffeln in 2 mm dicke Scheiben, Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauchzehe auspressen.

Öl erhitzen, Kartoffeln anbraten, mit Salz bestreuen, Zwiebel und Knoblauch kurz mitbraten.

In eine gefettete Auflaufform die Kartoffeln einschichten, Wurst darüber verteilen und mit Zucchinis Scheiben abdecken.

Eier, Sahne, Milch, Gouda und Kräuter verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und über den Auflauf gießen.

Die Form in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 175 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 55 bis 65 Minuten.

# Kartoffelsuppe „Exotic“

Portionen:	12
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	159 kcal, 666 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
  
- 40 g Butter
- 3 bis 4 EL Curry
- 2 l Gemüsebrühe
  
- 4 rote Chilischoten
- 2 Zucchini
  
- 100 ml Kokosnussmilch (aus der Dose)
- 400 g Garnelen, gekocht und geschält
  
- Salz
- 2 EL Dill, gehackt

## Arbeitsschritte

Kartoffeln in grobe Würfel, Zwiebeln in feine Würfel schneiden.

Butter erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Curry dazugeben und mitdünsten. Kartoffeln und Brühe dazugeben, ankochen und ca. 30 Minuten fortkochen.

Chilis halbieren, entkernen und längs in sehr feine Streifen schneiden. Zucchini mit Schale quer in dünne Streifen schneiden.

Suppe pürieren, Kokosnussmilch, Chilis, Zucchini und Garnelen hineingeben. Suppe ankochen und 5 Minuten fortkochen.

Suppe mit Salz abschmecken und mit Dill bestreuen.

# Gefüllte Nusstorte

Portionen:	12
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Abkühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	464 kcal, 1.942 kJ

## ✓ Zutaten

- 4 Eier
- 2 EL Orangensaft
- 200 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver

### Füllung:

- 125 g weiche Butter
- 125 g Puderzucker, gesiebt
- 1 P. Bourbonvanillezucker
- 200 g Walnusskerne, fein gehackt

- 2 EL Orangenlikör

### Guss:

- 3 bis 4 EL Aprikosenkonfitüre
- 2 EL Orangensaft
- 125 g Puderzucker, gesiebt
- 1 P. Bourbonvanillezucker
- Walnusskerne zum Garnieren

## Arbeitsschritte

Aus den angegebenen Zutaten einen Biskuitteig bereiten.

Teig in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 26 cm) füllen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 155 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 30 bis 35 Minuten.

Für die Füllung Butter schaumig rühren. Nach und nach Puderzucker und Vanillezucker unterrühren, zuletzt die Walnusskerne dazugeben.

Den erkalteten Biskuit zweimal waagrecht durchschneiden. Auf dem unteren und mittleren Boden jeweils 1 Esslöffel Likör verteilen.

Die Füllung auf den zwei Böden verteilen, die Torte zusammensetzen und andrücken.

Konfitüre durch ein Sieb streichen. Tortenoberfläche und Rand damit bestreichen.

Orangensaft mit Puderzucker und Vanillezucker zu einer dickflüssigen Masse verrühren und die Torte damit überziehen.

Mit Walnusskernen garnieren.

# Fruchtiger Tomatensalat

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	278 kcal, 1.162 kJ

## ✓ Zutaten

- 2 Zitronen, unbehandelt
- 2 Vanilleschoten
- 50 g Zucker
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 rote Zwiebel
- 2 rosa Grapefruits
- 4 Tomaten
- 300 g Wassermelone, kernarm
- ½ Bd. frischer Koriander

## Arbeitsschritte

Eine Zitrone dünn schälen und die Schale in feine Streifen schneiden, beide Zitronen auspressen. Vanillemark herausschaben.

Vanillemark mit Zitronenschalenstreifen, Zitronensaft und Zucker aufkochen und 10 Minuten einkochen lassen, etwas abkühlen lassen.

Öl unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel in Streifen schneiden. Grapefruits schälen – die weiße Haut muss entfernt sein – und Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Filets in Stücke schneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden und vierteln. Melone in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Grapefruits, Tomaten und Zwiebel anrichten. Dressing darübergeben.

Korianderblättchen darüberstreuen.

# Spargeltarte

Portionen:	12
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	232 kcal, 970 kJ

## ✓ Zutaten

- 200 g Mehl
- ½ TL Salz
- 100 g Butter
- 1 Ei
  
- 750 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 100 g geräucherter Lachs
  
- 1 l Wasser
- Salz
- 1 Prise Zucker
  
- 1 EL Paniermehl
  
- 200 g Crème fraîche
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- Salz
- Pfeffer

## Arbeitsschritte

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

Spargel schälen und in 3 cm große Stücke schneiden. Lachs in kleine Quadrate schneiden.

Wasser mit Salz und Zucker erhitzen, weißen Spargel ca. 6 Minuten, danach grünen Spargel ca. 5 Minuten garen.

Knetteig in einer gefetteten Springform (Ø 26 cm) auslegen, den Boden mit Paniermehl bestreuen, Spargel und Lachs darauf verteilen.

Crème fraîche mit Ei und Eigelb verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Spargel gießen.

Form in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 45 bis 55 Minuten.

# Party-Kasseler

Portionen:	16
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Kühl- und Bratzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	617 kcal, 2.581 kJ

## ✓ Zutaten

- 3,5 kg Kasseler ohne Knochen
- 2 Dosen Champignons (Abtropfgewicht je 460 g)
- Soße:
- 500 g süße Sahne
- 400 g saure Sahne
- 400 g Schmand
- 100 g Tomatenmark
- 1 bis 2 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 bis 2 TL Thymian, gehackt
- 400 g Gouda, gerieben

## Arbeitsschritte

Kasseler in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben dachziegelartig in eine große Auflaufform legen. Pilze abtropfen lassen und auf den Kasseler Scheiben verteilen.

Alle Zutaten für die Soße miteinander verrühren und über Fleisch und Pilze gießen. Abgedeckt mehrere Stunden kühl stellen und durchziehen lassen.

Offen auf den Rost in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Unten / E: 180 °C / U: 155 °C / G: Stufe 3 / 130 bis 145 Minuten. 30 Minuten vor Ende der Garzeit mit Käse bestreuen. Der Käse soll goldgelb sein.

Beilage: Blatt- oder Tomatensalat, Baguette

# Apfel-Mohn-Törtchen mit Waldbeeren

Portionen:	6–8
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	60 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	321 kcal, 1.341 kJ

## ✓ Zutaten

- 350 g Äpfel (z. B. Pink Lady)
- 2 EL Zitronensaft
  
- 15 g Butter
- 100 g Zucker
  
- 3 EL Mohn
  
- 25 g Butter
- 3 EL Semmelbrösel
  
- 100 g Buchweizenmehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
  
- 2 Eier
- 80 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 2 EL Wasser
  
- 400 ml Rotwein oder roter Fruchtsaft
- 30 g Puderzucker
- 400 g gemischte Waldbeeren (Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren)
  
- etwas Puderzucker zum Bestäuben

## Arbeitsschritte

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Äpfel grob raspeln, mit Zitronensaft mischen.

Butter erhitzen, Zucker einrühren, darin schmelzen lassen. Apfelraspel und Mohn untermischen, 2 Minuten unter Rühren dünsten. Auskühlen lassen.

8 Mulden einer Muffinform einfetten und mit Bröseln ausstreuen.

Mehl mit Backpulver und Salz mischen.

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, Eigelbe mit Zucker, Vanillezucker und Wasser schaumig schlagen. Erst Mehlmischung, dann die Apfel-Mohn-Masse untermischen. Eischnee unterziehen.

Teig in die Förmchen füllen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Unten / E: 180 °C / U: 150 °C / G: Stufe 1 bis 2 / 25 Minuten.

Rotwein oder Fruchtsaft mit Puderzucker verrühren, aufkochen und 10 Minuten einkochen lassen, Beeren zufügen.

Törtchen aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen und aus den Förmchen nehmen. Törtchen lauwarm mit Puderzucker bestäuben und mit den Beeren anrichten.

# Kalte Gurkensuppe

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	263 kcal, 1.101 kJ

## ✓ Zutaten

- 2 Salatgurken
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
  
- 30 g Butterschmalz
  
- 400 ml Hühnerbrühe
  
- 400 g Joghurt
- Salz
- Pfeffer
  
- 1 Tomate
- 4 kleine Scheiben Räucherlachs
  
- 100 g süße Sahne
- 1 TL Meerrettich aus dem Glas

## Arbeitsschritte

Eine viertel Gurke mit Schale in kleine Würfel schneiden und zur Seite stellen. Restliche Gurken schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Knoblauch auspressen, Zwiebel in Würfel schneiden.

Butterschmalz erhitzen, Gurken, Knoblauch und Zwiebeln 3 bis 5 Minuten dünsten.

Hühnerbrühe zufügen, aufkochen und 5 Minuten fortkochen, abkühlen lassen.

Suppe mit Joghurt pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

Tomate überbrühen, abziehen, entkernen und in Würfel schneiden, Lachs in Streifen schneiden.

Sahne steif schlagen und Meerrettich unterziehen.

Suppe noch einmal pürieren, in Suppenteller verteilen. Jeweils ein Sahnehäubchen auf die Suppe setzen und mit Gurken-, Tomatenwürfeln und Lachsstreifen garniert servieren.

# Dinkelsalat mit Gemüse

Portionen:	3
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Koch- und Quellzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	409 kcal, 1.711 kJ

## ✓ Zutaten

- 100 g Dinkelkörner
- ½ l Wasser
- 1 TL Instantgemüsebrühe
  
- 100 g Linsen
- ¼ l Wasser
  
- 2 Tomaten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Bd. Lauchzwiebeln
- 1 Bd. Basilikum
  
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Sherryessig
- Salz
- weißer Pfeffer
- 5 EL Maiskeimöl
  
- 1 Kästchen Gartenkresse
- 1 EL Walnüsse, gehackt

## Arbeitsschritte

Dinkel mit Wasser und der Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt etwa 1 Stunde garen.

In der Nachwärme zugedeckt 1 Stunde quellen lassen.

Linsen mit Wasser aufkochen und zugedeckt etwa 45 Minuten garen, bis sie weich sind. Abkühlen lassen.

Tomaten in Würfel, Paprikaschote in Streifen und Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Basilikum grob zerkleinern.

Für die Marinade beide Essigsorten mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Dinkel und Linsen (nicht abgetropft) mit Marinade, Tomaten, Paprika, Lauchzwiebeln und Basilikum mischen.

Mit Kresse und Nüssen garnieren und anrichten.

# Spanischer Apfelkuchen

Portionen:	je 8 Stücke
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Kühl- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	221 kcal, 923 kJ

## ✓ Zutaten

- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 75 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 75 g Butter
- 1 Ei

### Belag:

- 40 g Rosinen
- 2 EL Rum
- 500 g Äpfel

### Teigdecke:

- 60 g Butter
- 60 g Zucker
- 100 g Marzipanrohmasse
- 80 g Mehl
- 1 EL Rum
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

### Guss:

- 6 EL Puderzucker
- 2 bis 3 EL Rum
- Schlagsahne

## Arbeitsschritte

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

Für den Belag Rosinen in Rum einweichen. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Äpfel in dünne Spalten schneiden.

Knetteig halbieren und auf den Böden von 2 gefetteten Springformen (Ø 18 cm) ausrollen und am Formenrand jeweils 2 cm hochziehen. Äpfel mit den Rosinen mischen und auf dem Teig verteilen.

Für die Teigdecke alle Zutaten zu einer glatten Masse verrühren und über die Äpfel verteilen. Formen in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Unten / E: 200 °C / U: 175 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 55 bis 60 Minuten. Kuchen aus den Formen lösen und auf einem Kuchenrost etwas auskühlen lassen.

Gesiebten Puderzucker mit Rum verrühren und die Kuchen damit bestreichen.

Empfehlung: Nur die Hälfte des Gusses zubereiten und nur einen Kuchen bestreichen, den anderen Kuchen einfrieren. Zum aufgeschnittenen Kuchen geschlagene Sahne servieren.

# Rindersteaks in Kräuterkruste

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	549 kcal, 2.297 kJ

## ✓ Zutaten

- 125 g weiche Butter
- 1 Knoblauchzehe
- ½ P. TK-8-Kräuter
- 60 g Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
  
- 1 EL Olivenöl
- 20 g Butterschmalz
- 4 Rindersteaks (je 150 g)

## Arbeitsschritte

Butter schaumig schlagen. Knoblauch auspressen, mit Kräutern und Paniermehl unter die Butter rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten ziehen lassen.

Öl und Butterschmalz erhitzen und Steaks von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Steaks auf einer Seite mit Kräuterbutter bestreichen und unter dem vorgeheizten Grill 5 Minuten überbacken.

Beilage: Püree und Blattsalat.

Empfehlung: Rindersteaks sollten ca. 4 cm dick und gut abgehangen sein. Dies erkennt man an der stumpfen braunrötlichen Farbe. Sie werden dann besonders zart, wenn man sie nach dem Kauf in Öl und Gewürzen eingelegt zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt.

# Safrancreme mit Himbeerkompott

Portionen:	4–6
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	445 kcal, 1.861 kJ

## ✓ Zutaten

- 4 Blatt weiße Gelatine
- ¼ l Milch
- 250 g süße Sahne
- herausgeschabtes Mark von 1 Vanilleschote
- 2 Kapseln Safranfäden (je 0,1 g)
- 1 Prise Salz
- 6 Eigelb
- 80 g Zucker
- 250 g süße Sahne
- 2 Datteln
- 200 ml Orangensaft
- 500 g frische Himbeeren

## Arbeitsschritte

Gelatine nach Anweisung einweichen.

Milch, Sahne, Vanilleschote und Mark, Safran und Salz ankochen.

Eigelbe und Zucker cremig aufschlagen.

Vanilleschote entfernen.

Vanillemilch unter die Eigelbmasse rühren und im Kochtopf unter ständigem Rühren abschlagen, bis die Masse dicklich wird. Gelatine in der Creme auflösen. Creme im Eiswasser kalt rühren und kühl stellen.

Sahne steif schlagen.

Sobald die Creme dicklich wird, Sahne unter die Creme heben.

Safrancreme in Dessertgläser füllen und zugedeckt 4 Stunden kühl stellen.

Datteln in sehr kleine Würfel schneiden.

Orangensaft aufkochen.

Himbeeren und Datteln in den heißen Orangensaft geben und erwärmen.

Safrancreme mit Himbeerkompott garnieren.

# Asiatische Tomatensuppe

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	159 kcal, 664 kJ

## ✓ Zutaten

- 500 g Tomaten
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kokosmilch, ungesüßt (Einwaage 400 g)
- 2 EL gelbe Currypaste
- 750 ml Hühnerbrühe
- Saft von 1 Limette
- 1 EL asiatische Fischsoße
- 1 Bd. Basilikum
- 40 g Butter
- 4 küchenfertige Jakobsmuscheln

## Arbeitsschritte

Tomaten in Würfel, Sellerie in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken.

Von der Kokosmilch obere feste Schicht abnehmen und erhitzen. Sellerie, Knoblauch und Currypaste unterrühren, ankochen und 5 Minuten fortkochen.

Tomaten, restliche Kokosmilch und Brühe angießen, aufkochen und 15 Minuten fortkochen.

Die Hälfte des Limettensaftes und ½ Esslöffel Fischsoße zur Suppe geben und pürieren.

Basilikumblättchen zerkleinern. Mit restlichem Limettensaft und Fischsoße mischen.

Butter erhitzen.

Jakobsmuscheln von jeder Seite 1 Minute braten, mit Basilikummischung bestreichen.

Suppe in Schalen füllen und Muscheln darauflegen.

# Pilzravioli

Portionen:	8
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	45 min (ohne Ruhezeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	731 kcal, 3.059 kJ

## ✓ Zutaten

- Teig:
- 1 kg Mehl
  - 8 Eier
  - ⅓ l Wasser
  - 2 TL Salz
  - 2 EL Öl
  - 1 P. TK-8-Kräuter
- 1 trockenes Brötchen
- 2 Zwiebeln
  - 500 g braune Champignons
  - 1 Ei
  - 1 Eigelb
  - 4 EL Gouda, gerieben
  - 1 EL Thymianblättchen
  - Salz
  - Pfeffer
- 1 Eiweiß
- 2 l Wasser
  - Salz
  - 1 EL Öl
- 100 g Butter
- Parmesankäse, gerieben

## Arbeitsschritte

Aus den angegebenen Zutaten einen Nudelteig bereiten und 60 Minuten ruhen lassen.

Brötchen in Wasser einweichen.

Zwiebeln grob zerkleinern, mit Champignons, Ei, Eigelb und ausgedrücktem Brötchen pürieren. Käse und Thymian zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nudelteig in 4 gleich große, dünne Platten ausrollen. Auf 2 Platten in gleichmäßigen Abständen je 1 gehäuften Teelöffel Pilzmasse setzen. Ränder und Zwischenräume mit Eiweiß bestreichen, je 1 Nudelplatte darüberlegen und andrücken. Mit einer Tasse (Ø 5 cm) Ravioli ausstechen.

Wasser mit Salz und Öl ankochen. Ravioli portionsweise einlegen und 15 Minuten gar ziehen lassen. Abtropfen lassen.

Butter bräunen und über die Ravioli geben.

Mit Käse bestreut servieren.

Beilage: Blattsalat

# Spinatrolle

Portionen:	ca. 20 Stück
Anmerkung:	preiswert / einfach
Zubereitungszeit:	20 min (ohne Auftau- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	54 kcal, 224 kJ

## ✓ Zutaten

- 300 g TK-Rahmspinat
- 4 Eiweiß
- 1 Prise Salz
- 4 Eigelb
- 50 g Emmentaler, gerieben
- 100 g Crème fraîche

## Arbeitsschritte

Rahmspinat auftauen lassen.

Eiweiß mit Salz steif schlagen, Eigelb unterziehen. Spinat ausdrücken und mit dem Käse unter die Ei-Masse ziehen. Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 175 °C / U: 150 °C / G: Stufe 1 / 10 bis 15 Minuten.

Aus dem Backofen nehmen, auf ein Geschirrtuch stürzen und Backpapier abziehen. Masse abkühlen lassen.

Crème fraîche darauf verteilen und mithilfe des Geschirrtuches aufrollen. In Scheiben geschnitten servieren.

# Kokos-Garnelen mit Mango- Minze-Soße

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	45 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	481 kcal, 2.013 kJ

## ✓ Zutaten

- 3 bis 4 Eiweiß
- 20 bis 24 große Garnelen (Hummerkrabben), küchenfertig mit Schwanzflosse
- Salz
- Pfeffer
- ca. 70 g Speisestärke
- 125 bis 150 g Kokosraspel
- Öl für Wok oder Fritteuse
- dünne Schalenstreifen von 1 unbehandelten Limone
- Soße:
- 1 Mango
- 1 rote Chili
- je 1 kleine Handvoll Minze- und Korianderblätter
- Saft von 2 Limonen
- 1 TL Fischsoße
- 2 TL Joghurt

## Arbeitsschritte

Eiweiß leicht verschlagen.

Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und nacheinander in Speisestärke, Eiweiß und Kokosraspeln wenden.

Öl im Wok oder in einer Fritteuse erhitzen. Garnelen darin 4 bis 6 Minuten frittieren, bis sie goldbraun sind.

Mango schälen und Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Chili halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Minze- und Korianderblätter grob hacken. Alle Zutaten für die Soße mischen und pürieren. Soße zu den Garnelen servieren und mit den Limonenstreifen garnieren.

Beilage: Reis.

Empfehlung: Die Garnelen können 1 Stunde vor dem Frittieren paniert werden und bis zu 30 Minuten nach dem Braten im Backofen bei 150 °C warm gehalten werden.

# FrISCHE Ananas mit Ingwer

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	15 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	321 kcal, 1.342 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 Ananas, in 8 bis 10 Scheiben geschnitten
- 1 Stück Kokosnuss, ca. 5 x 7 cm, in hauchdünne Scheiben geraspelt
- 200 ml Ananassaft
- 6 TL Kokosnusslikör
- 1 eingelegte Ingwerkugel (in Sirup aus dem Glas), in feine Würfel geschnitten
- 3 TL Ingwersirup

## Arbeitsschritte

Ananasscheiben in eine Auflaufform legen und Kokosnussscheiben darüber verteilen.

Ananassaft und Kokosnusslikör erhitzen, Ingwer und Ingwersirup dazugeben und die Flüssigkeit einkochen, bis sie dicklich wird. Soße über den Ananasscheiben verteilen, abkühlen lassen und für mindestens 1 Stunde kühl stellen.

Empfehlung: Zu den marinierten Ananasscheiben Vanilleeis oder ein Ananassorbet reichen.

# Morgenländische Tomatensoße

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	129 kcal, 538 kJ

## ✓ Zutaten

- 2 rote Paprika
- 400 ml Geflügelbrühe
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 2 EL Olivenöl
- 40 g brauner Zucker
- 1 EL Tomatenmark
- 4 Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- 1 Msp. Zimt
- Saft von ½ Limette

## Arbeitsschritte

Paprika in Stücke schneiden, mit Brühe pürieren. Püree absieben. Saft ankochen und auf etwa 150 ml einkochen.

Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Chili halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Öl erhitzen und alles darin andünsten.

Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Tomatenmark unterrühren.

Tomaten entkernen und in Würfel schneiden, mit Paprikasaft zu dem Tomatenmark rühren, ankochen und 10 Minuten fort-kochen.

Mit Salz, Pfeffer, Zimt und Limettensaft abschmecken.

Als Beilage zu Reis.

# Zucchinischnitten

Portionen:	ca. 20 Stück
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	272 kcal, 1.136 kJ

## ✓ Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 1.200 g Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Fleischtomaten
  
- 3 EL Öl
- 500 g Rinderhackfleisch
- Salz
- Pfeffer
- Oregano
  
- 300 g Crème fraîche
- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer
  
- 2 P. Blätterteig, je 275 g (aus dem Kühlregal)
- 2 EL Paniermehl
  
- 100 g Gouda, gerieben

## Arbeitsschritte

Zwiebeln in Würfel schneiden, Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden, Knoblauchzehen auspressen. Tomaten überbrühen, abziehen, entkernen und in Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Hackfleisch, Zwiebeln und Knoblauch anbraten, Zucchini zufügen und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und abkühlen lassen.

Crème fraîche mit Eiern verrühren, abschmecken und mit der Hackfleisch-Zucchini-Masse und den Tomaten vermengen.

Blätterteig in der Fettpfanne ausrollen und einen Rand hochziehen. Teig mit Paniermehl bestreuen, die Masse darüber verteilen.

Mit Käse bestreuen und die Form in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 175 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 55 bis 65 Minuten.

Warm servieren.

# Apfelrösti auf Herbstsalat

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	60 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	611 kcal, 2.554 kJ

## ✓ Zutaten

- 100 g gemischter Salat (Feldsalat, Mangold, Eichblatt, Radicchio)
- 50 g geräucherte Speckwürfel
- 30 g Kürbiskerne
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Honig
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Kürbiskernöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Äpfel
- 250 g Kartoffeln, festkochend
- 2 EL Speisestärke
- je 1 Prise Salz und Pfeffer
- 80 g Butterschmalz
- 50 g Röstzwiebeln (Fertigprodukt)

## Arbeitsschritte

Salat waschen und trocken schleudern.

Speck mit Kürbiskernen rösten.

Apfelessig mit Honig und den beiden Ölen verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Kartoffeln schälen. Äpfel und Kartoffeln in feine Streifen schneiden. Apfel- und Kartoffelstreifen mit Speisestärke, Salz und Pfeffer mischen.

Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmischung vier Rösti goldbraun backen.

Rösti auf Teller legen. Salat mit Salatsoße mischen, auf den Rösti verteilen. Mit Speckwürfeln, Kürbiskernen und Röstzwiebeln bestreut servieren.

# Feurige Kürbissuppe

Portionen:	8
Anmerkung:	preiswert / einfach
Zubereitungszeit:	45 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	168 kcal, 701 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
  
- 2 TL Olivenöl
  
- je ½ TL Kümmel, gemahlen
- Koriander, gemahlen
- Chilipulver
- Curry
- 500 ml Milch
- 500 ml Gemüsebrühe
  
- Salz
- Pfeffer
  
- 250 g saure Sahne
  
- 100 g süße Sahne
- Korianderblättchen

## Arbeitsschritte

Kürbis entkernen, grobe Fasern entfernen und Kürbis in Würfel schneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden und Knoblauch fein hacken.

Öl erhitzen.

Zwiebeln und Knoblauch anbraten, Kürbis zugeben und weiterbraten.

Gewürze, Milch und Brühe zugeben, anköchen und 20 Minuten fortkochen.

Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren saure Sahne unterrühren, Suppe auf Teller verteilen.

Sahne steif schlagen und jeweils einen Esslöffel Sahne auf die Suppe geben. Mit Korianderblättchen garnieren.

# Jägerbraten

Portionen:	8
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	90 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	519 kcal, 2.173 kJ

## ✓ Zutaten

- 2 kg Schweinekamm
- Salz
- Pfeffer
  
- 20 g Butterschmalz
  
- 1 Möhre
- 100 g Sellerie
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
  
- 300 ml Fleischbrühe
- je 1 Zweig Thymian und Rosmarin
  
- 300 g Pilze (z. B. Pfifferlinge, Steinpilze, Austernpilze, Champignons)
- 1 Schalotte
  
- 10 g Butterschmalz
  
- 125 g süße Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Kümmelpulver
  
- Petersilie

## Arbeitsschritte

Fleisch mit Salz und Pfeffer rundherum würzen.

Butterschmalz erhitzen und Fleisch scharf anbraten.

Möhre, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch klein schneiden, zugeben und braten.

Mit Brühe ablöschen, Thymian und Rosmarin zufügen und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 80 Minuten.

Fleisch herausnehmen und warm stellen. Kräuterzweige entfernen und Bratensaft pürieren.

Pilze in mundgerechte Stücke, Schalotte in feine Würfel schneiden.

Butterschmalz erhitzen, Schalotte darin anbraten, Pilze zugeben und dünsten.

Pürierten Bratensaft und Sahne unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Petersilie hacken und unterrühren.

Fleisch aufschneiden, mit der Soße servieren.

Beilage: Herzoginkartoffeln und Friséesalat

# Feigenkuchen

Portionen:	16 Stücke
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	45 min (ohne Stand- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	275 kcal, 1.150 kJ

## ✓ Zutaten

- 150 g getrocknete Feigen
- 3 EL Armagnac
  
- 125 g Butter
- 125 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- herausgeschabtes Mark von ½ Vanilleschote
- 1 P. (ca. 6 g) Orangenfruchtextrakt
- 4 Eier
- 225 g Mehl
- 3 TL Backpulver
  
- 25 g Mehl
- 15 g Ingwer, in sehr feine Würfel geschnitten
  
- Fett für die Form
- Paniermehl
  
- 200 g Puderzucker
- 4 bis 5 EL Armagnac
- 25 g Kokosfett, geschmolzen

## Arbeitsschritte

Stielansatz der Feigen entfernen. Feigen halbieren, in Streifen schneiden, mit Armagnac mischen und 1 Stunde durchziehen lassen.

Aus den angegebenen Zutaten einen Rührteig bereiten.

Feigen im Mehl wenden und mit dem Ingwer unter den Teig heben.

Eine Napfkuchenform (Ø 22 cm) fetten und dünn mit Paniermehl ausstreuen. Teig einfüllen. Form in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Unten / E: 170 °C / U: 150 °C / G: Stufe 2 / 55 bis 60 Minuten. Kuchen auskühlen lassen.

Puderzucker mit Armagnac und Kokosfett verrühren und Kuchen damit überziehen.

Empfehlung: Feigenkuchen schmeckt gut zu Glühwein oder Punsch.

# Orientalische Hackbällchenspieße mit Minzsoße

Portionen:	12
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Abkühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	224 kcal, 939 kJ

## ✓ Zutaten

- 400 g Lammhackfleisch
- 400 g Rinderhackfleisch
- 2 Schalotten
- 4 EL Minze, gehackt
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Msp. Kardamom, gemahlen
- 2 Msp. Kurkuma
- Salz
- Pfeffer
- 2 Eier
- 4 EL Paniermehl
  
- Öl zum Braten
  
- Soße:
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Minze, gehackt
- 400 g Joghurt
- Salz
- Pfeffer
  
- 12 Datteln
- 6 frische Feigen
  
- 48 Holzspieße

## Arbeitsschritte

Lamm- und Rinderhackfleisch miteinander verkneten. Schalotten in feine Würfel schneiden. Zusammen mit Minze, Zitronensaft, Kardamom, Kurkuma, Salz, Pfeffer, Eiern und Paniermehl zum Fleisch geben. Alles miteinander verkneten und 48 kleine Hackbällchen daraus formen.

Öl erhitzen und Fleischbällchen in zwei Partien nacheinander darin rundherum in jeweils 5 Minuten braun braten. Abkühlen lassen.

Für die Soße Knoblauchzehen zerdrücken und mit Minze und Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Datteln in Viertel und Feigen in Achtel schneiden. Auf kleine Holzspieße jeweils ein Dattel-, Feigenstück und Hackbällchen aufspießen. Auf einer Platte anrichten und die Joghurtsoße dazu reichen.

Empfehlung: Orientalische Hackbällchen eignen sich gut für ein Partybuffet.

# Omas Mokatorte

Portionen:	16 Stücke
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	55 min (ohne Back- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	379 kcal, 1.587 kJ

## ✓ Zutaten

- 200 g Butter
- 200 g Zucker
- 4 Eigelb
- abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Zitrone
- 1 EL Kirschwasser
- 250 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- 4 Eiweiß
- 1 Prise Salz
- 30 g Zucker

### Füllung:

- 150 ml Wasser
- 2 EL espressopulver
- 150 g Zucker
- 2 Eier
- 200 g Butter
- Kakaopulver
- 16 Schokoladen-Mokkabohnen

## Arbeitsschritte

Butter mit Zucker schaumig rühren, Eigelbe nacheinander zugeben und rühren, bis die Masse cremig ist. Zitronenschale, Kirschwasser, Mehl und Backpulver unterrühren. Eiweiß mit Salz steif schlagen, Zucker zugeben und kurz weiterschlagen. Eischnee unter den Teig heben. Eine Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier auslegen. Am Rand fetten und mit Mehl bestäuben. Teig in die Form füllen und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Unten / E: 180 °C / U: 155 °C / G: Stufe 3 / 45 Minuten. Torte auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, einmal waagrecht durchschneiden.

Füllung: Wasser mit espressopulver und Zucker verrühren, ankochen und unter häufigem Rühren in ca. 30 Minuten sirupartig einkochen. Eier schaumig rühren und den Sirup unter Rühren zu den Eiern geben. Weiche Butter schaumig rühren und die Mokka-Eier-Mischung löffelweise unterrühren. Mokka-creme kühl stellen. Von der Creme knapp ein Viertel abnehmen und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Die Hälfte der restlichen Creme auf den unteren Tortenboden streichen, zweiten Boden daraufsetzen. Oberfläche und Rand mit der anderen Hälfte der Creme bestreichen. Torte mit Kakaopulver bestäuben. Mit dem Spritzbeutel 16 Cremerosetten gleichmäßig verteilt am Tortenrand aufspritzen. Auf jede Rosette eine Mokka-Bohne setzen.

# Bohnenküchlein mit Frischkäsecreme

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	45 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	554 kcal, 2.318 kJ

## ✓ Zutaten

- 2 Dosen weiße Bohnen (Einwaage je 400 g)
- 3 Salbeiblätter
- 300 g Sellerie
- 2 kleine Möhren
- 50 g Kürbiskerne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei
- Salz
- Cayennepfeffer
- 60 ml Maiskeimöl
- 2 Fenchelknollen
- 1 Bd. Dill
- 300 g körniger Frischkäse
- 100 g süße Sahne
- Salz
- Cayennepfeffer

## Arbeitsschritte

Bohnen abtropfen lassen.

Salbeiblätter, Sellerie und Möhren grob zerkleinern. Alle Zutaten mit den Bohnen pürieren.

Knoblauchzehe fein hacken und unter das Bohnenpüree mischen.

Ei, Salz und Cayennepfeffer unterrühren. Püree kneten, bis ein weicher Teig entsteht.

Öl erhitzen, pro Küchlein 2 Esslöffel Teig hineingeben, flach drücken und auf jeder Seite etwa 4 Minuten braten, warm stellen.

Fenchelknollen halbieren, vom Strunk befreien und fein zerkleinern, Dill fein hacken.

Beides mit Frischkäse und Sahne mischen, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und zu den heißen Küchlein servieren. Dazu passen Tomaten- und grüner Blattsalat.

# Urgroßmutter's Schweinerolle

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Bratzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	484 kcal, 2.024 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 kg Schweinerolle (z. B. Schweinehals ohne Knochen)
- 2 TL Sardellenpaste
- Salz
- Steakpfeffer
- Basilikum
- Oregano
  
- 30 g Butterschmalz
  
- 750 g Möhren
- 750 g Sellerie
- 250 g kleine Zwiebeln
  
- Salz
- Pfeffer
  
- ⅔ l Brühe
- 20 g Mehl
- 125 g süße Sahne
- Salz
- Pfeffer

## Arbeitsschritte

Schweinerolle mit Sardellenpaste, Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern einreiben.

Butterschmalz mit dem Fleisch in den Bräter geben und den geschlossenen Topf in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Unten / E: 225 °C / U: 195 °C / G: Stufe 4 bis 5 / 105 Minuten.

Möhren in dicke Stifte, Sellerie in Spalten schneiden, Zwiebeln halbieren.

Nach 60 Minuten Bratzeit das Gemüse zum Fleisch geben, würzen und weitere 45 Minuten braten.

Fleisch und Gemüse auf einer Platte anrichten und warm stellen.

Den Bratenfond mit Brühe auffüllen. Mehl mit Sahne verrühren und die Soße damit binden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

# Orangenblütengelee

Portionen:	4 Twist-Off-Gläser, je 250 ml
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 min (ohne Ziehzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	1.205 kcal, 5.043 kJ

## ✓ Zutaten

- 3 EL Orangenblüten (aus der Apotheke)
- 4 EL Weinbrand
  
- 2 Orangen, unbehandelt
- ½ l Wasser
- 100 g Zucker
  
- 2 Zitronen
- 2 Orangen
  
- ca. 1 kg Gelierzucker

## Arbeitsschritte

Orangenblüten mit Weinbrand übergießen und über Nacht ziehen lassen.

Orangen dünn schälen, Schalen in feine Juliennestreifen schneiden, mit Wasser und Zucker ankochen und über Nacht ziehen lassen.

Zitronen und alle Orangen auspressen. Saft mit Juliennestreifen und Orangenblüten verrühren.

Abwiegen und mit gleicher Menge Gelierzucker auffüllen. Aufkochen und 4 Minuten fortkochen. Heiß randvoll in vorbereitete Twist-Off-Gläser füllen und verschließen. Gläser für 10 Minuten auf den Deckel stellen.

Hinweis: Julienne ist eine Schneideart und bedeutet: in sehr feine Streifen schneiden.

# Orangen-Schoko-Likör

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	66 kcal, 276 kJ

## ✓ Zutaten

- 400 ml Orangensaft
- 400 g süße Sahne
- 200 g Zucker
- 100 g weiße Schokolade, gehackt
  
- 200 ml Orangenlikör

## Arbeitsschritte

Orangensaft ankochen und zur Hälfte einkochen.

Sahne, Zucker und Schokolade unterrühren und beiseitestellen.

Orangenlikör zugeben. In dekorative Flaschen füllen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren gut schütteln.

Im Kühlschrank 4 Wochen haltbar.

## Gut zu wissen ...

*Orangenlikör harmoniert ausgezeichnet in Kombination mit Schaumweinen und eignet sich sehr gut zum Verfeinern von Desserts wie Obstsalat oder Eiscreme.*

# Hausfreunde

Portionen:	ca. 60 Stück
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	80 kcal, 336 kJ

## ✓ Zutaten

- 250 g Zucker
- 3 Eier
- 300 g Mehl
- ½ TL Backpulver
  
- 50 g Haselnüsse, gemahlen
- 200 g Haselnüsse, gehackt
- 100 g Zartbitterschokolade, in feine Stückchen geschnitten
- 100 g Rosinen
  
- 1 Eigelb, verquirlt

## Arbeitsschritte

Aus den Zutaten einen Rührteig bereiten.

Haselnüsse, Schokolade und Rosinen unterheben. Aus dem Teig mit etwas Mehl 4 längliche Brote formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Brote mit Eigelb bestreichen. Blech in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 155 °C / G: Stufe 3 / 30 bis 35 Minuten. Brote noch heiß quer in jeweils 15 Scheiben schneiden.

Empfehlung: Die Hausfreunde können 4 bis 6 Wochen kühl in Dosen gelagert werden.

# Liebesgrübchen

Portionen:	ca. 30 Stück
Anmerkung:	preiswert / einfach
Zubereitungszeit:	25 min (ohne Kühl- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	65 kcal, 273 kJ

## ✓ Zutaten

- 175 g Mehl
- 65 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Zitrone
- 2 Eigelb
- 125 g Butter
  
- ca. 80 g Preiselbeerkompott
  
- Puderzucker

## Arbeitsschritte

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

Teig zu kleinen Kugeln formen, mit einem mehlbestäubten Holzlöffelstiel jeweils eine Vertiefung eindrücken und etwas Kompott hineingeben. Kugeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Blech in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 175 °C / U: 155 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 12 bis 15 Minuten.

Mit Puderzucker bestäuben.

# Mohnküsse

Portionen:	ca. 48 Stück
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	74 kcal, 310 kJ

## ✓ Zutaten

- 2 Eier
- 1 Eigelb
- 50 g Zucker
- 1 Msp. Kardamom, gemahlen
- ¼ TL Zimt
  
- 180 g Buchweizenmehl
- 200 g Mandeln, gehackt
- 250 g backfertige Mohnfüllung
  
- Oblaten (Ø 5 cm)
  
- 50 bis 75 g weiße Kuvertüre

## Arbeitsschritte

Eier, Eigelb, Zucker und Gewürze schaumig rühren.

Mehl, Mandeln und Mohnfüllung unterrühren.

Je einen gehäuften Teelöffel der Masse auf eine Oblate setzen. Auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen und nacheinander backen. Dazu jeweils ein Blech in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 155 °C / G: Stufe 3 / 15 bis 18 Minuten.

Kuvertüre nach Anleitung schmelzen. Jeweils kleine Mengen Kuvertüre über eine Löffelspitze laufen lassen und die abgekühlten Mohnküsse mit Schokoladenfäden verzieren.

Hinweis: Die Mohnküsse sollten innerhalb von einer Woche verzehrt werden.

# Wodka-Fizz

Portionen:	8
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	10 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	89 kcal, 372 kJ

## ✓ Zutaten

- 4 Zitronen
- 5 TL Zucker
  
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 8 Cocktailspieße
  
- 16 cl Wodka
- Eiswürfel

## Arbeitsschritte

Zitronen auspressen. Saft mit Zucker erwärmen, bis sich der Zucker auflöst. Kühl stellen.

Zitrone in 8 dünne Scheiben schneiden und dekorativ auf die Spieße stecken.

Zitronensaft mit Wodka mischen und in 8 Cocktailgläser gießen. Eiswürfel zufügen und mit Zitronenspießen garnieren.

## Gut zu wissen ...

*Sie können mehr Saft aus einer Zitrone pressen, wenn Sie sie vorher leicht anwärmen oder die Frucht auf dem Tisch mit der Hand ein paar Mal mit etwas Druck hin und her rollen.*

# Schinkenröllchen mit Rucola

Portionen:	ca. 8 Stück
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	10 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	19 kcal, 81 kJ

## ✓ Zutaten

- 100 g Rucola
- 100 g Parma-Schinken

## Arbeitsschritte

Vom Rucola die längeren Stiele abschneiden. Je ein daumendickes Rucolabündel auf eine Scheibe Schinken legen und fest aufrollen. Mit einem Holzspieß zusammenstecken.

## Gut zu wissen ...

*Bewahren Sie einen ganzen Parma-Schinken am besten in einem kühlen Vorratsraum auf, denn im Kühlschrank verliert er an Aroma. Bestreichen Sie vorher die Schnittfläche dünn mit Öl, um ihn vor dem Austrocknen zu bewahren, wickeln Sie ihn in Krepppapier oder in ein Leinentuch ein, damit er Luft bekommt und lagern Sie ihn in kühler und trockener Umgebung.*

# Rinderbraten mit Kräuterhaube

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	60 min (ohne Bratzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	687 kcal, 2.875 kJ

## ✓ Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 2 Bd. Blatt Petersilie
- 1 Bd. Schnittlauch
- ½ Bd. Majoran
- ½ Bd. Rosmarin
- Javapfeffer
- ¼ l Öl
  
- 1 kg Rinderbraten aus der Keule
  
- Salz
  
- ¼ l Rotwein
  
- 2 EL Senf
- 2 EL süßer Senf
  
- 2 Eier
- 3 EL Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
  
- 1 EL Paniermehl
  
- Wasser
  
- 20 g Mehl
- 125 g süße Sahne
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker

## Arbeitsschritte

Zwiebeln in Scheiben schneiden, Kräuter hacken, mit Javapfeffer und Öl verrühren.

Fleisch 24 Stunden darin marinieren, hin und wieder wenden.

Fleisch herausnehmen, mit Salz einreiben und in einen Bräter legen. In den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Unten / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 110 bis 120 Minuten. Nach Bedarf mit etwas Rotwein begießen.

Senf verrühren und den Braten nach 75 Minuten damit bestreichen, weitere 10 Minuten braten.

Kräuter und Zwiebeln abtropfen lassen. Eier mit Paniermehl verrühren, Kräuter und Zwiebeln zufügen, würzen und quellen lassen.

Braten aus dem Ofen nehmen, mit Paniermehl bestreuen und die Kräutermasse dick daraufgeben. Weitere 15 bis 20 Minuten braten, bis die Masse fest und goldgelb ist. Braten herausnehmen und warm stellen.

Bratenfond loskochen, mit Wasser auf  $\frac{3}{8}$  l auffüllen und aufkochen.

Mehl und Sahne verrühren, Soße damit binden, mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken.

# Eisiger Schokoladentraum

Portionen:	8
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	45 min (ohne Gefrierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	333 kcal, 1.392 kJ

## ✓ Zutaten

- 175 ml Milch
- 250 g süße Sahne
- 30 g löslicher Espresso
- 150 g Bitterschokolade (70 % Kakao), gehackt
- 100 g Zucker
  
- Backpapier
  
- 4 Eigelb
  
- 4 Eiweiß
- 1 Prise Salz
  
- 100 g Bitterschokolade (70 % Kakao)
- 1 bis 2 EL süße Sahne

## Arbeitsschritte

Milch, Sahne, Espresso, Schokolade und Zucker ankochen, beiseitestellen und 20 Minuten ziehen lassen.

Backpapier in 8 ca. 4 x 15 cm lange Streifen schneiden und in 8 Espressotassen setzen, mit Klebestreifen fixieren.

Eigelbe mit Schokoladen-Sahne im Kochtopf verrühren und unter ständigem Rühren abschlagen, bis die Masse dicklich wird.

Eiweiß mit Salz steif schlagen und unter die abgekühlte Schokoladencreme heben, in Tassen füllen. 4 Stunden gefrieren lassen.

Backpapierstreifen entfernen. Schokolade mit Sahne schmelzen und kurz vor dem Servieren über das Eis geben.