

# Julia & Kurt Marthaler's Rezepte



- ♥♥♥ ich bin begeistert
- ♥♥ echt gut
- ♥ mag ich
- Hab ich noch nie gekocht

## Inhalt

Vorspeisen.....	5	Schweinefleisch süss-sauer ♥♥.....	42
Aloo Chaat ♥♥.....	5	Siedfleisch Carpaccio ♥♥♥.....	43
Brunnenkressecremesuppe.....	6	Szegediner Gulasch ♥♥.....	44
Couscous-Suppe.....	7	Zorza.....	45
Croûte aux morilles ♥♥.....	8	Wasser.....	46
Heusuppe.....	9	Asia Lachs ♥♥.....	46
Insalata di Polpo.....	10	Calamari frittiert ♥♥.....	47
Jill's Avocado ♥.....	11	Calamari grilliert.....	48
Karottensuppe ♥.....	12	Delice Rouge ♥♥.....	49
Kichererbsensalat.....	13	Fisch im Gemüsebett.....	50
Pastinakensuppe ♥♥.....	14	Fisch indonesisch ♥♥.....	51
Rote Bete-Suppe mit Piroggen.....	15	Jakobsmuschel gratiniert.....	52
Stracciatella alla romana ♥.....	16	Jakobsmuschel mit Vin Jaune ♥♥♥53	
Selleriesuppe ♥.....	17	Muscheln mit Ricard ♥♥♥.....	54
Tomatensuppe mit Pilzen.....	18	Pulpo a la gallega ♥♥.....	55
Uszka in Borschtsch.....	19	Scampi Bombay Style ♥♥.....	56
Ziegenkäsetürmchen ♥♥.....	20	Scampi Hongkong-Style ♥.....	57
Zitronengrassuppe ♥♥.....	21	Scampi Provençal ♥.....	58
Fleisch.....	22	Scampi & Seeteufel.....	59
Beefsteak Tatar ♥♥.....	22	Seeteufel & Rosmarinkartoffeln ♥♥60	
Boef Bourguignon ♥♥.....	23	Seeteufel mit Crevetten.....	61
Brasato al Barolo ♥♥.....	24	Seeteufel / Crevetten- Spiess.....	62
Bulgogi ♥♥.....	25	Seeteufel in Orangen-Soße ♥♥♥...63	
Crispy Chilli Beef ♥♥.....	26	Tielle.....	64
Entenbrust ♥♥.....	27	Tintenfisch Salat.....	65
Hirschfilet mit Blumenkohlpüree....	28	Wolfsbarschfilet in Olivenöl.....	66
Huhn Tajine.....	29	Beilagen.....	67
Marokanisches Huhn.....	30	Couscous orientalisches.....	67
Kalbsnieren.....	31	Focaccia ♥♥.....	68
Lammgigot mit Honig ♥♥.....	32	Indischer Gewürzreis.....	69
Paprika gefüllt ♥♥.....	33	Knusprige Kartoffelküchlein.....	70
Poulet à l'Orange.....	34	Linsensalat.....	71
Poulet-Curry mit Zimt ♥♥.....	35	Linsensalat Arabisch.....	72
Poulet Kung-Pao ♥♥.....	36	Maronen ♥♥♥.....	73
Poulet mediterran.....	37	Naan Brot ♥.....	74
Rinderbäckchen in Portwein ♥.....	38	Patate al Marsala ♥♥.....	75
Schinkli Champignonsauce ♥♥.....	39	Roast Potatoes ♥♥♥.....	76
Schinkli exotisch ♥.....	40	Rote Bete-Kichererbsen-Salat ♥♥.77	
Schweinebauch asiatisch ♥♥.....	41	Rote Bete Salat.....	78
		Salbei Kartoffeln.....	79
		Schiacciata di Patate ♥.....	80

Sesamreis .....	81	Rote Bete Chips .....	121
Spinat-Limetten-Risotto.....	82	Solomillo al Whisky .....	122
Zucchini süß/sauer .....	83	Steak scharf .....	123
Zwiebelsalat ♥♥.....	84	Tomaten-Omelette ♥ .....	124
Pasta .....	85	Zwiebeln Karamellisiert.....	125
Cappelletti in Brodo.....	85	Divers .....	126
Fregola Sarda .....	86	Capuns ♥♥♥ .....	126
Gnocchi an Salbeibutter ♥♥.....	87	Eierwolken mit Käse.....	127
Kürbis Ravioli ♥♥♥.....	88	Frittata di Ciboletta o carciofo ♥♥.....	128
Kürbisravioli mit Salbeibutter.....	89	Glasnudeln mit Rauchlachs.....	129
Maccheroni con Salsiccia.....	90	Kartoffel-Gruyère Kuchen.....	130
Malfatti ♥♥ .....	91	Käsespätzle.....	131
Pasta aglio, olio e peperoncini ♥♥♥92		Knödel Spinat.....	132
Pasta mit Steinpilzsugo ♥.....	93	Knödel, Tris di Canederli ♥♥.....	133
Pasta mit Zucchini Sauce ♥♥ .....	94	Kohl mit Hackfleisch ♥♥.....	134
Pasta Puttanesca ♥.....	95	Krautpizokels.....	135
Spaghetti Alla Calabrese ♥ .....	96	Orangen-Risotto .....	136
Spaghetti alle Vongole ♥♥♥.....	97	Quitten-Ingwer-Gelee .....	137
Spargel Ravioli ♥.....	98	Rote Bete Risotto ♥♥♥.....	138
Tagliatelle Alfredo .....	99	Sheppards Pie.....	139
Tortelli di Patate .....	100	Tumbet mallorquin .....	140
Tapas.....	101	Thai Glasnudelsalat ♥♥ .....	141
Agemono ♥♥♥ .....	101	Vietnamesischer Glasnudelsalat ♥142	
Ajoli ♥♥ .....	102	Weisser Glühwein ♥♥♥ .....	143
Aubergine paniert.....	103	Wirsingrouladen Poulet .....	144
Blumenkohl gebacken ♥♥.....	104	Wirsingrouladen chinesisches.....	145
Bruschetta mit Gemüse ♥♥ .....	105	Saucen .....	146
Buttermöhrchen ♥♥ .....	106	Bärlauch-Hummus .....	146
Champignons frittiert ♥♥.....	107	Gorgonzola Sauce ♥♥ .....	147
Champiñones al ajillo ♥.....	108	Kirsch-Chutney ♥♥ .....	148
Chicorée caramellisiert ♥♥ .....	109	Kräuterbutter ♥♥♥.....	149
Crevetten-Sesam-Bällchen .....	110	Orangenbutter – Sauce.....	150
Croquetas .....	111	Tomatensauce ♥ .....	151
Erbsen in Sherry .....	112	Zwiebelconfit .....	152
Gambas in Knoblauch.....	113	Dessert / Backen .....	153
Geflügelleber in Sherry-Sauce ....	114	Baguette ♥.....	153
Hähnchenfleisch in Honigsoße ...	115	Brot ohne Kneten ♥♥.....	154
Kichererbsen-Snack.....	116	Butterzopf ♥♥.....	155
Patatas bravas .....	117	Caramel-Toffees .....	156
Pilz-Kartoffel-Puffer .....	118	Clafoutis ♥♥♥.....	157
Pulpo scharf .....	119	Crème brûlée Orange ♥♥ .....	158
Rosenkohl mit Speck .....	120	Crema Cataluna ♥♥.....	159

Crêpes mit Zitrone ♥♥ .....	160	Picknick-Cake ♥♥ .....	169
Dutch Baby ♥♥ .....	161	Rumkirschen ♥ .....	170
Kirsch – Tiramisu .....	162	Spitzbuben ♥♥ .....	171
Kirschen-Tiramisu .....	163	Tanti's Schoggichueche ♥♥ .....	172
Meloneneis ♥ .....	164	Zitronen-Schnittchen ♥♥ .....	173
Nidletäfelì .....	165	Zitronen-Tarte ♥ .....	174
Nidletäfelì ♥♥♥ .....	166	Zitrus - Panna Cotta ♥♥ .....	175
Orangen-Amaretto-Quark ♥♥ .....	167	Zwetschgenknödel .....	176
Orangenkuchen ♥ .....	168		

# Vorspeisen

## Aloo Chaat ♥♥

Kartoffeln in 1 cm Quadrate schneiden und im Öl frittieren. Abtropfen und in eine Schüssel geben. Alle weiteren Zutaten mischen und auf die Kartoffeln geben, gut durchmischen.

### Tomatensauce

Olivenöl  
 EL Tomatenextract  
 ½ gehackte Zwiebel  
 1 Fleischtomate  
 Schuss Weisswein  
 0.5 dl Bouillon  
 Lemongras  
 Curry Blätter  
 TL Zucker  
 TL Tamarinde Paste

Minze und Koriander darüber streuen.

Für die Tomatensauce, Öl erhitzen, Zwiebel und Tomatenmark anbraten, alles weitere dazugeben und aufkochen. Mit dem Stabmixer purieren und mit aufgelöstem Esslöffel Maispulver verdicken. Zu Aloo Chat servieren

### Rezept für 2 Personen

#### Zum frittieren

250 g Kartoffeln  
 4 EL Rapsöl HOLL

#### Weitere Zutaten

¼ TL schwarzer Pfeffer  
 ½ TL kashmiri red chili powder  
 ½ TL Kreuzkümmelpulver  
 ½ TL Amchur Mangopulver  
 ½ TL chaat masala Pulver  
 Salz, schwarz oder weiss  
 1 EL Minze, fein gehackt  
 2 EL Koriander, fein gehackt  
 1 grüner Chili – optional



# Brunnenkressecremesuppe

Zwiebel hacken. Kartoffel und Apfel in Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Kartoffel und Apfel dazugeben, kurz mitdünsten. Bouillon und Rahm dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Radieschen für die Garnitur in dünne Scheiben schneiden. Brunnenkresse und Spinat hacken. Beides zur Suppe geben, alles sehr fein pürieren.

Abschmecken. Suppe in Teller oder Bowls verteilen. Mit Crème Fraîche, Radieschen und Brunnenkresse garnieren.

## Rezept für 4 Personen

1 Zwiebel  
1 grosse mehligkochende Kartoffel  
1 süss-säuerlicher Apfel  
2 EL Olivenöl  
6 dl Gemüsebouillon  
2,5 dl Halbrahm  
Salz  
Pfeffer  
6 Radieschen  
150 g Brunnenkresse  
100 g Salatspinat  
4 EL Sauerrahm  
Brunnenkresse für die Garnitur



# Couscous-Suppe

Poulet in Würfel ca. 2 cm schneiden. Öl in einer hohen Bratpfanne erhitzen. Poulet darin kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Schalotte hacken. Peperoncino in Streifen schneiden. Beides in derselben Pfanne kurz dünsten. Mit Bouillon ablöschen und aufkochen. Couscous, Spinat und Poulet begeben. Pfanne vom Herd ziehen. Couscous zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Limette auspressen. Saft dazugeben, mit Salz abschmecken und servieren.

**Rezept für 4 Personen**

400 g Pouletbrüstchen  
3 EL Rapsöl  
1 Schalotte  
½ Peperoncino  
1,5 l Hühnerbouillon  
120 g Vollkorn Couscous  
80 g Salatspinat  
1 Limette  
Salz



## Croûte aux morilles ♥♥

Weichen Sie am Vortag die getrockneten Morcheln in lauwarmem Wasser ein.

Schälen und schneiden Sie die Schalotte. Lassen Sie sie in einer Pfanne in der Butter schmelzen. Lassen Sie die Morcheln abtropfen und geben Sie sie dann in die Pfanne. Gießen Sie den Weißwein über die Morcheln. Lassen Sie die Flüssigkeit einkochen. Geben Sie den Knoblauch und die Hälfte der Sahne hinzu. Nach Belieben salzen und pfeffern. Umrühren und dann bei schwacher Hitze zugedeckt 1 Stunde lang köcheln lassen. Geben Sie die restliche Sahne nach und nach während des Kochens hinzu, wenn sie zu reduzieren beginnt.

Toasten Sie das Brot und schneiden Sie jede Scheibe der Länge nach in zwei Hälften. Servieren Sie warme Morcheln auf dem Brot oder umgekehrt, Brot auf den Morcheln nach Belieben.

### Rezept für 6 Personen

500 g frische Morcheln oder  
100 g getrocknete Morcheln.

50 cl dicke rohe Sahne

25 g Butter

5 cl vin jaune oder Savagnin

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

Einige Zweige Petersilie

6 dicke Scheiben Landbrot



# Heusuppe

Die Hälfte der Butter erhitzen. Heu darin andünsten. Mit Bouillon ablöschen und bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen. **Achtung**, die Bouillon mit darf nicht kochen, sonst wird sie bitter.

Pfanne vom Herd ziehen, Bouillon ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Bouillon durch ein sehr feines Sieb abgiessen, Heu entfernen. Zwiebel hacken, Pastinaken oder Petersilienwurzeln in Scheiben schneiden. Restliche Butter erhitzen, Gemüse darin andünsten. Mit Wein ablöschen. Heubouillon dazugeben, Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Suppe fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rahm steif schlagen. Suppe mit der Hälfte des Rahms aufschäumen, in vorgewärmten Schalen oder Tellern anrichten. Mit restlichem Rahm und Blüten garnieren.

1 EL Butter  
20 g unbehandeltes Heu  
1 l schwache Gemüse- oder Geflügelbouillon  
1 kleine Zwiebel  
200 g Petersilienwurzeln oder Pastinaken  
1 dl trockener Weisswein oder Prosecco  
Salz  
weisser Pfeffer  
2,5 dl Rahm  
nach Belieben getrocknete Blüten für die Garnitur



Damit Heu zum Kochen benutzt werden darf, muss es strenge Richtlinien erfüllen und unter anderem von einer ungedüngten Wiese stammen. Unbedingt darauf achten, dass das Heu für diese Suppe absolut unbehandelt ist. Eine Quelle dafür ist zum Beispiel:

[www.sabine-hagg.ch/online-shop/blueten-kraeuter-und-gewuerze/bergheu/](http://www.sabine-hagg.ch/online-shop/blueten-kraeuter-und-gewuerze/bergheu/)

[www.hagengrote.ch/hagen-grote/p/bio-naturwiesen-kraeuterheu](http://www.hagengrote.ch/hagen-grote/p/bio-naturwiesen-kraeuterheu)

## Insalata di Polpo

Den Polpo (Tintenfisch) zusammen mit einer Stange vom Sellerie, mit Karotten, Zwiebeln und etwas Salz und Weißweinessig in einen Topf (mit circa 5 Liter Wasser) 2 Stunden kochen lassen. Wenn die Zutaten weich gekocht sind, alles abkühlen lassen und unter dem Wasserhahn die Saugnäpfe entfernen.

Den Polpo in längliche Stücke schneiden mit frischer Mayonnaise vermischen. 3-4 Essiggurken und 3-4 Stangen länglich geschnittene Sellerie beifügen. Zum Schluss wird das Ganze mit Salz, Wordchester Tabasco abgeschmeckt. Sollte die Marinade des "Insalata" noch zu dickflüssig sein, kann man sie noch mit ein wenig Wasser und Gurken verdünnen.

1,2 kg Polpo (Tintenfisch)
1 Stangensellerie
1 Karotte
1 Zwiebel
Salz
Weißwein-Essig
Mayonnaise
1 Glas à 500 ml Essiggurken
3-4 Stangen Sellerie
1 Prise Salz
Wordchester Tabasco



## Jill's Avocado ♥

Avocado würfeln, Crème Fraîche untermischen, Guacamole/Taco Gewürz und Zitronensaft begeben. Gut vermengen und in Form geben.

Geriebenen Gruyere darüber streuen.

Tomaten fein gehackt über den Käse verteilen.

Grünen Pfeffer und Frühlingszwiebel fein schneiden und über die Tomaten streuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit den Taco Chips vom Avocado Dip aufladen und genießen.

### Rezept für 2 Personen

1 Avocado  
1 dl Creme Fraiche  
mexikanisches Gewürz  
Saft einer Zitrone  
50 g geriebener Gruyère  
2 Tomaten  
grüner Pfeffer  
Frühlingszwiebel  
Salz, Pfeffer  
Taco Chips



## Karottensuppe ♥

Das Mark der Vanilleschote auskratzen. 10 g Butter erhitzen und Karotten, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Ingwer, Vanillemark und -schote zugeben, Weißwein und Geflügelfond angießen. Die Karotten bei milder Hitze weich kochen.

Die Vanilleschote entfernen und die Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Nach Belieben durch ein Sieb streichen.

Kurz vor dem Servieren 30 g Butter und die Sahne zur Suppe geben und die Suppe aufmixen. Die Jakobsmuscheln in Olivenöl beidseitig kurz braten und in die Suppe geben.

### Rezept für 4 Personen

400 g Karotten  
2 Schalotten, gehackt  
4 Zehen Knoblauch, gehackt  
10 g Ingwerwurzel, gerieben  
1 Vanilleschote  
40 g Butter  
100 ml Weißwein  
500 ml Geflügelfond  
2 EL Sahne  
Salz und Pfeffer  
Chilipulver  
4 große Jakobsmuscheln



# Kichererbsensalat

Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und abspülen. In einer Schüssel die Kichererbsen, Zwiebel, klein geschnittene getrocknete Tomaten, den Feta und die Petersilie vermischen. Etwas Schale der Bio-Zitrone dazu reiben. Die Zitrone danach aufschneiden und auspressen.

Öl, 2-3 EL Zitronensaft und Knoblauch zu einem Dressing vermischen. Unter den Salat mischen und diesen dann mit Sambal, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Danach eventuell nochmal nachwürzen.

Der Salat schmeckt gut zu Brot, zu Grillfleisch oder Grillfisch.

1 kl. Dose Kichererbsen  
1 kleine Zwiebel, geschnitten  
3 EL Tomaten, getrocknete,  
70 g Feta-Käse, klein gewürfelt  
1 TL Sambal Oelek  
1 Handvoll Petersilie, gehackt  
4 EL Olivenöl  
1 Zitrone, Bio-  
1 Zehe Knoblauch, gepresst  
Salz und Pfeffer



## Pastinakensuppe ♥♥

Die Pastinaken und Kartoffeln schälen. Von einer Pastinake ca. 18 dünne Scheibchen (für Deko) abhobeln. Den Rest der Pastinaken und die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und in einem Topf in Butter bzw. Margarine andünsten. Dann mit Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen, mit Brühe aufgießen, würzen und ca. 15 Minuten mit Deckel köcheln lassen.

Währenddessen in einer Pfanne die Butter schmelzen und die Pastinaken Scheibchen darin langsam ganz knusprig braun braten. Mit Meersalz salzen. Wahlweise können auch noch Schnitze einer Birne mitgebraten werden. Anschließend warmhalten.

Wenig Sahne steif schlagen, für Topping.

Dann mit dem Pürierstab die Suppe fein pürieren und dabei flüssige Sahne nach Belieben untermixen und nochmals abschmecken. In Teller schöpfen und mit einem Klecks geschlagener Sahne, den gebratenen Pastinakenscheibchen und der gehackten Petersilie servieren.

### Rezept für 3 Personen

250 g Pastinake(n)  
125 g Kartoffel(n), mehlig  
½ EL Butter oder Margarine  
40 ml Weißwein  
½ Liter Brühe  
n. B. Muskat  
Salz und Pfeffer  
70 g Sahne  
½ EL Butter  
½ EL Petersilie, gehackt



# Rote Bete-Suppe mit Piroggen

## Rote Bete-Suppe:

Die rote Bete schälen, in Stücke schneiden und mit dem Essig, Salz, Zucker, Pfeffer, Piment und den Lorbeerblättern in einem Topf einlegen, am besten über Nacht.

Danach das Suppengemüse klein schneiden und alles zusammen mit 1,5 L Wasser zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Suppe ca. 1,5 Stunden köcheln lassen. Danach die Suppe sieben und die klare Flüssigkeit mit den oben genannten Gewürzen nachwürzen. Jetzt den Majoran und eventuell eine halbe Knoblauchzehe durch die Presse dazu drücken.

## Piroggenteig:

Das Mehl in eine Schüssel geben und mit Hilfe einer Gabel mit dem heißen Wasser vermengen, bis die Teigmasse breiig wird. Nun mit den Händen weiter kneten. Nach Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser hinzugeben, bis der Teig elastisch wird. Den Teig dann etwa eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

## Steinpilz- Champignonfüllung:

Die Steinpilze säubern, dann in einem Topf mit Wasser abgedeckt etwa 1 Stunde köcheln lassen. Die Zwiebel und die Champignons klein schneiden und in der Pfanne mit etwas Butter dünsten. Die Steinpilze auf einem Sieb ausdrücken und die Pilzflüssigkeit aufheben, sie kommt in die Suppe hinein. Steinpilze in die Pfanne geben und mit den Champignons kurz zusammen dünsten. Alles in einem hohen Gefäß mit dem Dill pürieren.

Jetzt den Teig dünn ausrollen, Kreise ausstechen und die Füllung mit zwei Teelöffeln in die Mitte von jedem Teigkreis geben. Die Ränder mit einem Pinsel befeuchten, umklappen und fest zusammendrücken. Für die besondere Ohrchenform, beide Ecken zusammendrücken.

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Piroggen reinlegen. Sie sind fertig, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

In Tellern anrichten und mit der Suppe zusammen servieren.

## Rezept für 5 Personen

### Für die Suppe:

Rote Bete 1 kg  
Knoblauchzehen 2 Stk.  
Piment Samen 4 Stk.  
Salz und Pfeffer  
Essig 10% 2 EL  
Lorbeerblätter 4 Stk.  
Zucker 1 Prise  
Majoran 1 Prise  
Suppengemüse  
(Möhre, Sellerie,  
Petersilienwurzel,  
Zwiebel, Lauch)

### Für den Piroggenteig:

Weizenmehl 300 g  
Wasser heiß 100 ml

### Für die Steinpilz- Champignonfüllung:

Steinpilze 60 g  
Champignons 150 g  
Zwiebel 1 Stk.  
Butter 1 EL  
Dill 1 Handvoll  
Salz und Pfeffer

## Stracciatella alla romana ♥

Eier in eine Schüssel geben und gut verquirlen.

Parmesan unterrühren, leicht salzen und eine Prise Muskatnuss dazugeben.

Eine Suppenkelle kalter (1) Brühe zu den Eiern geben und erneut verquirlen.

Rest der Brühe zum Kochen bringen, von der Herdplatte ziehen und unter ständigem Rühren die Eiermasse hineingießen.

Topf wieder auf die Herdplatte schieben und unter fortwährendem Rühren mit einem Schneebesen die Brühe erneut zum Kochen bringen, dann Temperatur herunterschalten und bei niedriger Hitze immer noch rührend 2 bis 4 Minuten köcheln lassen, bis die Eier stocken und Eierflöckchen entstehen

Suppe in vorgewärmte Suppenteller geben und sofort servieren.

Bei Gefallen mit geröstetem Brot servieren.

### Rezept für 2 Personen

500 ml Rindfleischbrühe

2 Eier

2 EL Parmesan

1 Prise Muskatnuss

Salz



## Selleriesuppe ♥

Sellerie in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken. Sellerie, Zwiebel und Knoblauch im Öl dünsten. Bouillon dazugießen. Zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis der Sellerie weich ist.

Zitronenschale fein abreiben. Zitrone auspressen. Zitronenschale, -saft und Williams zur Suppe geben. Suppe mit dem Stabmixer pürieren.

Birne in kleine Stücke schneiden. Zur Suppe geben und diese nochmals kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit Crème fraîche verfeinern. Dill darüber zupfen.

### Rezept für 4 Personen

350 g Sellerie  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
Öl zum Braten  
1,2 l Gemüsebouillon  
½ Zitrone  
0,5 dl Williams  
1 Birne  
Salz  
Pfeffer  
4 EL Crème fraîche  
1 Zweig Dill



# Tomatensuppe mit Pilzen

Zwiebel und Knoblauch hacken. Tomaten in grobe Würfel schneiden. Die Hälfte des Öls in einer hohen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch andünsten. Püree und Zucker dazugeben und ca. 1 Minute mitdünsten. Tomaten, Wein und Bouillon dazugießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Datteltomaten längs halbieren und in einer Bratpfanne mit Sirup erhitzen, bis der Sirup caramelisiert. Tomaten aus der Pfanne heben. Pilze in Scheiben schneiden. In derselben Pfanne im restlichen Öl beidseitig braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit Pilzen und caramelisierten Tomaten anrichten. Oreganoblättchen darüberzupfen.

## Rezept für 4 Personen

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 kg reife Tomaten,  
z. B. Fleischtomaten  
4 EL Olivenöl  
3 EL Tomatenpüree  
1 TL Zucker  
1 dl Rotwein  
5 dl Gemüsebouillon  
Salz  
Pfeffer  
8 Datteltomaten  
1 EL Ahornsirup  
200 g gemischte Pilze  
2 Zweige Oregano



## Uszka in Borschtsch

Für die Suppe Zwiebel, Kartoffeln und Rote Bete schälen und würfeln. Die Butter in einem Topf schmelzen. Die Zwiebelwürfel in der Butter glasig schwitzen, Kartoffel-, Rote-Bete-Würfel und Lorbeerblatt zugeben, kurz mitschwitzen lassen, Brühe angießen und den Majoran einrühren. Die Suppe aufkochen und ca. 25-30 Min. leicht köcheln lassen.

Das Lorbeerblatt herausnehmen, die Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Für die Nudeltaschen aus Mehl, Ei, Wasser und Salz einen glatten Teig kneten. Den Teig abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen die Zwiebel und Pilze putzen und feinst würfeln. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Die Pilze zugeben und mitdünsten bis keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist. Die Masse etwas abkühlen lassen. Das Ei hinzufügen, untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem weiten Topf Wasser zum Kochen bringen.

Den Teig dünn (max. 2mm) auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Mit einem Glas oder Kreis-Ausstecher 5 cm große Kreise ausstechen. Die Ränder mit Eiweiß bestreichen.

Die Füllung portionsweise mittig auf die ausgestochenen Kreise geben, halbieren und zusammendrücken ("Halbmonde"). Die Seiten nach innen klappen und ebenfalls zusammendrücken bzw. zusammendrehen ("Öhrchen", ähnlich wie Tortellini). In reichlich kochendem Salzwasser bei kleiner Hitze ca. 6 Minuten gar ziehen lassen.

Die Suppe in vorgewärmte tiefe Teller füllen, einige Teigtaschen zugeben und heiß servieren.

### Rezept für 6 Personen

#### Für die Suppe

1 Zwiebel  
250 g Kartoffeln  
500 g Rote Bete  
Butter zum Andünsten  
1 Lorbeerblatt  
1 TL getrockneter Majoran  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Rotweinessig

#### Für die Uszka

200 g Mehl  
1 Ei  
1 Prise Salz  
75 ml Wasser  
1 Zwiebel  
Butter zum Andünsten  
200 g Pilze z. B.  
Champignons, Steinpilze  
1 Ei  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Eiweiß

# Ziegenkäsetürmchen ♡♡

Grill auf höchster Stufe vorheizen.

Baconscheiben langsam knusprig ausbraten, dabei kein weiteres Fett zufügen, am besten eine beschichtete Pfanne benutzen. Speck beiseitelegen.

Apfel mit einem Kernbohrer entkernen und dann ungeschält in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden (die runden Randscheiben aufessen...) Die Apfelscheiben im verbliebenen Speckfett langsam knapp gar braten, dabei mit einer Messerspitze den Garheitsgrad prüfen.

Apfelscheiben in eine leicht gefettete Auflaufform setzen, leicht mit Thymian bestreuen, darauf dann jeweils eine kross gebratene Speckscheibe legen. Ziegenkäsetaler einmal quer halbieren und jeweils eine Hälfte auf jede Apfelscheibe legen, noch einmal mit Thymian bestreuen und mit je 1 TL Honig beträufeln. Unter dem Grill so lange gratinieren, bis der Käse leicht bräunt (aufpassen, das geschieht manchmal ziemlich plötzlich und der Zeitpunkt bis zum Schwarzwerden ist dann nicht mehr weit... also am besten dabei stehen bleiben, dauert nur Minuten...)

Die Ziegenkäse-Apfeltürmchen auf einem Salatbett nach Geschmack (schön ist Eichblatt oder auch Rucola, jedenfalls leicht bittere Salatsorten) mit einem Dressing, das leicht honigbetont ist, anrichten.

## Rezept für 4 Personen

1 großer Apfel, aromatisch (Braeburn, Pink Lady, Boskop)

2 Ziegenkäsetaler, ca. 4 cm dick und 6 cm im Durchmesser

4 Scheibe/n Bacon

1 TL Thymian

4 TL Honig

Pfeffer

Blat Salat

Dressing, nach Wahl



## Zitronengrassuppe ♥♥

Das Zitronengras in dünne Ringe schneiden. Die Schalotten schälen und hacken. Den Ingwer schälen und grob hacken. Die Chilischote der Länge nach halbieren und entkernen.

In einer mittleren Pfanne das Öl erhitzen und alle vorbereiteten Würzzutaten andünsten. Dann die Bouillon und die Kokosmilch dazugeben und alles zugedeckt auf mittlerem Feuer etwa 10 Minuten kochen lassen.

Die Suppe durch ein feines Sieb giessen und mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Bis hierher kann die Suppe 1–2 Tage im Voraus zubereitet werden.

Vor dem Servieren die Suppe nochmals aufkochen. Mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen und in vorgewärmten Tassen oder tiefen Tellern anrichten.

Mit Koriander- oder Petersilienblättchen garnieren und sofort servieren.

### Rezept für 6 Personen

- 1 Chilischote klein, rot
- 3 Stängel Zitronengras
- 3 Schalotten
- 0.5 Bund Petersilie glattblättrig, oder frischer Koriander
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 4 dl Kokosmilch
- 80 g Ingwer frisch
- 6 dl Gemüsebouillon
- 0.5 Teelöffel Currypulver
- Salz, Pfeffer schwarz, aus der Mühle



# Fleisch

## Beefsteak Tatar ♥♥

Das Rindfleisch möglichst kurz vor der Zubereitung vom Metzger hacken lassen; es muss ganz frisch sein. Das Fleisch in eine nicht zu kleine Schüssel geben.

Schalotten, Kapern, Sardellen, Gurke sehr fein hacken. Mit den restlichen Zutaten gut verrühren.

Diese Mischung portionenweise mit einer Gabel unter das gehackte Fleisch arbeiten. Zwei- bis dreimal die Würze überprüfen.

Das Fleisch auf den Teller geben und mit Hilfe von zwei Gabeln zu einem grossen Beefsteak formen.

### Rezept für 3 Personen

500 g Rindfleisch von der Huft  
1 TL Salz  
Pfeffer schwarz, aus der Mühle  
1 TL Paprika  
1 Stück Schalotte klein  
1 Essigkurke gewürfelt  
1 EL Kapern, fein gehackt  
2 Sardellenfilet, fein gehackt  
5 Esslöffel Cognac  
1 TL Zitronensaft  
Worcestershiresauce einige Spritzer  
3 EL Ketchup  
2 Stück Eigelb

## Boef Bourguignon ♥♥

Das Rindfleisch in große Würfel schneiden und im heißen Öl rundherum kräftig anbraten. Am besten portionsweise in einem gusseisernen Bräter. Das braucht etwas Zeit, ist aber wichtig! Danach das Fleisch mit Mehl bestäuben und bei mittlerer Hitze angehen lassen. Jetzt nach und nach mit dem Wein ablöschen; immer wieder etwas einkochen lassen bis das Mehl sich schön aufgelöst hat. Salzen und pfeffern und die Kräuter dazugeben. Ca. 1,5 - 2 Std. auf kleiner Flamme abgedeckt köcheln lassen.

Zwischenzeitlich die Schalotten schälen, aber ganz lassen. Den Speck in nicht zu kleine Stücke schneiden und mit den Schalotten anbraten. Knoblauch in Scheibchen dazugeben, nicht mehr bräunen. Die Möhren in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Champignons zu der Zwiebel-Speck-Mischung geben und alles ca. 20 Min. dünsten. Nach den 2 Std. zum Fleisch geben und zusammen noch ca. 10 Min. köcheln lassen.

Kräutersäckchen bzw. Bouquet garni entfernen. Normalerweise passt die Konsistenz der Soße; falls sie zu dünn ist, mit etwas Mehlbutter binden.

Als Beilage gibt es wahlweise Nudeln, Salzkartoffeln oder Spätzle.

Ich koch das jetzt seit fast 20 Jahren so; die Gäste fanden es immer lecker. Wirklich wichtig ist ein guter, kräftiger Rotwein. Es muss kein Burgunder sein; ein kräftiger Landwein aus Südfrankreich tut es auch, manchmal sogar besser!



Falls was übrig bleibt: Am nächsten Tag schmeckt es noch viel besser!

1 ½ kg Rindfleisch (nicht zu mageres)

2 EL Mehl

2 Flaschen Rotwein (kräftiger Burgunder)

½ TL Salz und Pfeffer

1 Bund Bouquet garni oder Mullsäckchen mit Kräutern der Provence

250 g Dörrfleisch (durchwachsener Räucherspeck)

300 g Schalotte(n) oder kleine Zwiebelchen

1 Zehe/n Knoblauch

300 g Möhre(n)

300 g Champignons, kleine

## Brasato al Barolo ♥♥

Fleisch und alle Zutaten bis und mit Rotwein in eine grosse Schüssel geben, zugedeckt im Kühlschrank ca. 12 Std. marinieren, einmal wenden. Fleisch herausnehmen, trocken tupfen, Flüssigkeit absieben, Flüssigkeit und Gemüse beiseitestellen.

Öl im Bratopf erhitzen. Fleisch würzen, bei mittlerer Hitze rundum ca. 8 Min. anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat. Herausnehmen, Bratfett auftupfen, wenig Öl begeben.

Tomatenpüree mit dem beiseitegestellten Gemüse andämpfen. Beiseitegestellte Flüssigkeit dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren. Fleisch wieder begeben.

Schmoren: Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 2 Std., dabei 2-mal wenden. Braten und Gemüse herausnehmen, zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen. Sauce absieben, ca. 5 Min. einköcheln, Feigen begeben, ca. 3 Min. fertig köcheln, würzen.

Dazu passen: Spätzli, Kartoffelstock

1,2 kg Rindsbraten (z. B. Schulter)
4 Rüebli, in Stücken
2 Sellerie, in Stücken
2 rote Zwiebel, grob gehackt
2 Knoblauchzehen, halbiert
2 Zweiglein Rosmarin
6 dl Rotwein (Barolo)
Öl zum Anbraten
2 TL Salz
wenig Pfeffer
1 EL Tomatenpüree
50 g Dörrfeigen, in Scheibchen
Salz, Pfeffer, nach Bedarf



## Bulgogi ♡♡

Rinderhuft (45 Min angefroren) in möglichst dünne Streifen schneiden.

Für die Marinade werden die Knoblauchzehe und der Ingwer kleingeschnitten. Die Frühlingszwiebeln dann ebenfalls in feine Ringe schneiden und den weißen und hellgrünen Teil gemeinsam mit den Ingwer- und Knoblauchwürfelchen in eine Schüssel geben.

Die Zutaten in der Schüssel mit ca. 75 ml Sojasauce, 1 EL geröstetem Sesamöl, 1 TL Zucker, etwas Pfeffer und einigen angerösteten Sesamsamen (einige für später beiseitestellen) gründlich verrühren und anschließend die Rinderfiletstreifen darin marinieren.

Das Ganze mit Frischhaltefolie abgedeckt für mind. 4 Stunden (idealerweise über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.

Für die Sauce erneut ein wenig Ingwer,  $\frac{1}{2}$  Knoblauchzehe und ein wenig Frühlingszwiebel kleinschneiden und in ein Schüsselchen geben. Darauf 1 TL Sojasauce, 1 TL geröstetes Sesamöl, 1 EL Reiswein (oder Mirin) sowie 1 gehäuften TL Gochujang und 1 EL Wasser geben und alles vermischen.

Reis kochen und Julienne Gemüse (Zwiebeln, Kohl, Karotten) in Wok anbraten

Das Rinderfilet in einer sehr heißen Bratpfanne \* (in hochohitzbarem Öl, z. B. Erdnussöl) für 2 bis 3 Minuten scharf anbraten. Mit Sauce, Gemüse und Reis vermengen.

Fertig ist das koreanische Bulgogi.

Das Rinderfilet auf etwas Reis anrichten und mit angerösteten Sesamsamen on top servieren.

### Rezept für 3 Personen

500 g Rinderfilet

1 bis 2 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer

2 Frühlingszwiebeln

125 ml helle Sojasauce

Sesamöl (geröstet)

Zucker

Schwarzer Pfeffer

Sesamsamen,  
in Pfanne anrösten

1 EL Reiswein

1 TL Gochujang oder  
Sambal Oelek

Wasser

Reis

Erdnussöl



## Crispy Chilli Beef ♥♥

Ingwer, Knoblauch und Stiele des Koriander fein würfeln, Chilischoten in dünne Ringe schneiden und alles zusammen in eine Schüssel geben.

Mischen Sie in einer separaten Schüssel alle Saucenbestandteile gründlich miteinander und achten Sie darauf, den Honig aufzulösen.

Fleisch in dünne Streifen von ca. 3 mm Breite schneiden und fügen Sie die Marinadenzutaten hinzu und massieren Sie die Stücke mit Ihren Händen, bis sie gleichmäßig überzogen sind.

Stellen Sie eine große Rührschüssel mit dem gewürzten Maismehl auf und fügen Sie dann das Rindfleisch hinzu. Reiben Sie Mehl in das Fleisch, bis es vollständig überzogen ist. Das Fleisch klebt zunächst in Klumpen zusammen, beginnt sich jedoch zu trennen, wenn Sie es weiter massieren. Sobald sich das gesamte Fleisch vollständig getrennt hat und Sie überschüssiges Mehl abgeschüttelt haben, kann es gebraten werden.

Wok oder Fritteuse zur Hälfte mit Pflanzenöl füllen und auf 180 ° C erhitzen oder bis die Spitze eines hölzernen Esstäbchens oder Spießes nach etwa einer Sekunde im Öl zu sprudeln beginnt.

Rindfleischstreifen im Öl frittieren, zum ersten Mal nur 30 Sekunden bis 1 Minute lang, bevor Sie sie abtropfen lassen und herausnehmen. Das Öl bleibt bei 180 ° C, geben Sie die Rindfleischstücke wieder in den Wok und braten Sie sie erneut 2-3 Minuten lang, bis sie wirklich knusprig und tief goldbraun sind.

In einem sauberen Wok 1/2 Esslöffel Pflanzenöl bei starker Hitze erhitzen, bis es rauchend heiß ist. Fügen Sie Ingwer, Knoblauch, Chili und Koriander hinzu, senken Sie die Hitze auf mittel und braten Sie 30 Sekunden lang, bis es duftet.

Die Saucenmischung dazu gießen und zum Kochen bringen, dann das knusprige Fleisch hinzufügen und dem Wok zwei oder drei Würfe geben, um alles miteinander zu mischen. In eine Schüssel geben und zum Schluss Korianderblätter darüber streuen. Sofort servieren.

### Rezept für 4 Personen

400 g Rumpfsteak

400 g Maismehl, gewürzt mit  
2 x 1/2 TL Salz und Pfeffer

1 Ingwer, daumengroß

3 Knoblauchzehen

2 Chilischoten entkernt

eine Handvoll Koriander

Pflanzenöl zum Braten

#### Die Marinade

1 TL Sesamöl

große Prise Kristallzucker

1-2 EL leichte Sojasauce

1 Ei

#### Die Soße

1/2 EL dunkle Sojasauce

3 EL Tomatenketchup

6 EL Balsamico

4 EL Honig



## Entenbrust ♥♥

Das Fett mit dem Teppichmesser in 2 mm dünne Rauten schneiden, ohne das Fleisch zu verletzen.

Die 4 ersten Gewürze in der Pfanne erhitzen bis sich ein feiner Duft entwickelt. Zusammen mit Salz im Mörser zermahlen und die Entenbrust auf beiden Seiten damit einreiben.

Die Entenbrust auf der Fettseite 8 Minuten braten, wenden und weitere 2 Minuten braten.

Fleisch für 15 Minuten in dem auf 110° erhitzten

Ofen fertig garen. Mit Alufolie umwickeln und 7 Minuten ruhen lassen.

### Rezept für 3 Personen

1 Entenbrust

1 TL Piment

1 TL weissen Pfeffer

1 TL Senfkörner

1 TL Korianderkörner

1 TL Salz



# Hirschfilet mit Blumenkohlpüree

Den Blumenkohl rüsten und in Röschen teilen, Die Kartoffel schälen und würfeln. Beide Zutaten zusammen im Steamer oder in Salzwasser weichkochen.

In einer Pfanne Rahm und Butter erhitzen, Blumenkohl und Kartoffel begeben und mit dem Stabmixer kurz durchmixen, Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und zugedeckt warmstellen.

Die Schale der Orangenhälfte fein abreiben und den Saft auspressen.

Das Hirschfilet in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Orangenschale sowie Salz und Pfeffer würzen.

In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen, Die Filetstreifen darin wenn nötig portionenweise bei hoher Hitze 45 – 60 Sekunden braten, dann zugedeckt auf einen Teller stellen.

Zurückgebliebene Bratbutter abgiessen. Portwein und Orangensaft in die Bratpfanne geben, den Bratensatz gut auflösen und kurz einkochen lassen. Die Filetstreifen in der Sauce wenden, Blumenkohlpüree und Hirschfilet mit der Sauce auf vorgewärmten Teller anrichten und sofort servieren.

800 g Blumenkohl
150 g Kartoffel mehlig
2 dl Rahm
50 g Butter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
½ Orange, Bio
600 g Hirschfilet
2 EL Butter
1 dl Portwein, rot



# Huhn Tajine

Den Boden einer Tajine mit 4 EL Olivenöl einreiben.

Huhn innen und außen kalt abbrausen, trocken tupfen und Brüste und Keulen auslösen. Unterkeulen abtrennen, Brüste halbieren.

Tajine langsam auf dem Herd erhitzen, die Hühnerteile mit Salz und Pfeffer würzen und rundum leicht anbraten. nehmen und beiseitestellen.

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und zurn Huhn geben.

Tomaten blanchieren und Salzzitrone grob hacken, Ras el-Hanout, Oliven, Safran, Tomaten und Salzzitrone mit in die Tajine geben, kurz anschwitzen, dann das Ganze mit:Hühnerfond auffüllen.

Deckel aufsetzen, die Mulde Im Deckel mit kaltem Wasser füllen und die Tajine bei niedriger Hitze 50 Minuten leise Simmern lassen

Bohnen putzen. Nach 30 Minuten Garzeit die Hühnchteile aus der Tajine nehmen, Bohnen in die Flüssigkeit geben und die Hühnchen mitsamt den beiseite gestellten Bruststücken mit der Hautseite nach oben auf dem Gemüse verteilen. Alles zusammen weitergaren.

Den Backofen auf 180 (Ober-/Unterhitze) vorheizen und Tajine reinstellen. Nach 20 Minuten den Deckel abnehmen und die für weitere 10 Minuten heißen Ofen stellen. 10 Zum Servieren das Gericht mit Koriander bestreuen. Dazu passt Couscous, Baguette- oder Fladenbrot.



## Rezept für 4 Personen

4 EL Olivenöl

1 Freilandhuhn à 1,6 kg,  
Salz

schwarzer Pfeffer, Mühle

2 Zwiebeln (150 g)

3 Knoblauchzehen

6 Strauchtomaten

1 Salzzitrone

1 gestr. EL Ras el-Hanout

100 g schwarze Oliven in Öl

2 Prisen Safranfäden (mit den  
Fingerspitzen entnehmen),

500 ml Hühnerfond,

500 g grüne Bohnen,

2 Handvoll Korianderblättchen

# Marokanisches Huhn

Die Huhn mit Zwiebeln, Knoblauch, Zitronensaft- und Schale, Honig, Ingwer und Zimt in eine flache Form geben, und im Kühlschrank für mindestens 1 Stunde marinieren lassen.

Den Ofen auf 180 C vorheizen. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen.

Die Marinade aufbewahren, und die Schenkel auf jeder Seite 2 Minuten anbraten, in eine ofenfeste Form geben und die Marinade drüber gießen.

Das restliche Öl erhitzen, und den Fenchel und die Karottenscheiben 3-4 Minuten dünsten. Mit den Tomaten und der Brühe zum Fleisch geben. Mit Alufolie abdecken, und 45 Minuten im Ofen backen, gelegentlich umrühren. Die Zucchini dazugeben und weitere 15 Minuten backen.

Den Couscous in eine Schüssel geben und den Würfel Hühnerbrühe zu der auf der Packung angegebenen Wassermenge hinzufügen. Zitronenschale, Frühlingszwiebeln, Koriander, Chili und Mandeln unter den Couscous heben.

Couscous zusammen mit den Hühnerschenkeln servieren.

## Rezept für 4 Personen

- 1,6 kg Hühnerfleisch (Hühnerschenkel), ohne Haut
- 1 Zwiebel, dünne Scheiben
- 2 Zehen Knoblauch, gehackt
- 1 Zitrone, Saft & Schale
- 2 EL Honig
- 5 cm Ingwer, frischer, gerieben
- 1 TL Zimt
- 2 EL Öl
- ½ Knolle/n Fenchel, in dünnen Scheiben
- 1 große Karotte(n), in dicken Scheiben
- 390 g Tomaten, Dose gehackte
- 300 ml Gemüsebrühe
- 250 g Couscous
- 1 Würfel Hühnerbrühe
- 2 kleine Zucchini, dicken Scheiben
- 1 Bund Frühlingszwiebel(n), in feine Scheiben geschnitten
- 20 g Koriander, frischer, gehackt
- 50 g Mandel(n), gehackt
- 1 Chilischote(n), rote, gehackt



## Kalbsnieren

Butter in Pfanne erhitzen. Kalbsnieren in Scheiben schneiden und anbraten, bis sie nicht mehr blutig sind. Mit Cognac begiessen und flambieren. Nieren aus Pfanne nehmen, auf einen Teller legen und gut würzen.

Schalotten und Trauben in Bratensaft schmoren und mit Weisswein begiessen, fest aufkochen lassen und die Sauce über das Fleisch geben.

Dazu passend ist ein Safranrisotto.

150 g Kalbsnieren
10 g Butter
1 dl Cognac
20 g Schalotten, gehackt
50 g frische Trauben
0.5 dl Weisswein
Salz, Pfeffer



## Lammgigot mit Honig ♡♡

Knoblauchzehen je nach Grösse längs halbieren oder vierteln. Lammgigot rundum mit einem spitzen Messer einstechen und jeweils ein Knoblauchstück hineinstecken. Öl und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch damit einreiben und abgedeckt ca. 2 Stunden ungekühlt marinieren.

Grill auf 220 °C vorheizen. Gigot bei direkter Hitze rundum ca. 20 Minuten anbraten. Hitze auf 180 °C reduzieren.

Lamm zugedeckt bei indirekter Hitze ca. 90 Minuten grillieren, bis eine Kerntemperatur von ca. 58 °C erreicht ist. Ab und zu wenden. Gigot vom Grill nehmen und zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Pfefferminze fein hacken, zum Joghurt mischen und nach Belieben leicht salzen. Mit dem Lammgigot servieren.

### Rezept für 8 Personen

- 9 Knoblauchzehen
- 1 Lammgigot mit Knochen à ca. 2,5 kg
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL flüssiger Honig
- Salz
- Pfeffer
- 3 Zweige Pfefferminze
- 360 g Joghurt nature



## Paprika gefüllt ♥♥

Fleisch in der Bratbutter anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Tomatenpüree mitdämpfen. Mit Mehl bestreuen, kurz mitrösten. Rosinen, Tomaten und Rotwein oder/und Bouillon begeben, etwas einkochen. Gruyère und Majoran daruntermischen, würzen.

Peperonideckel wegschneiden, Peperoni entkernen und in die vorbereitete Form stellen. Hackfleisch einfüllen, Deckel auflegen und mit Butterflocken belegen. Bouillon in die Form giessen. In der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 30-35 Minuten backen.

### Sauce

Peperoni halbieren, Kernhaus entfernen und waschen. Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und grob hacken. Öl in einem Topf heiss werden lassen, darin die Zwiebelstücke glasig dünsten, mit Tomatenmark und Harissa. Peperoniwürfel beifügen und andünsten, danach mit Gemüsebouillon aufgiessen. Alles 5 Minuten köcheln lassen, anschliessend pürieren.

Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und den Rahm unterrühren.

Maisstärke und Vin Jaune verrühren und begeben.



600 g Hackfleisch  
 Bratbutter oder Bratcrème  
 1 Zwiebel, gehackt  
 1 Knoblauchzehe, gepresst  
 3 EL Tomatenpüree  
 2 EL Mehl  
 50 g Rosinen, nach Belieben  
 2 Tomaten, gewürfelt  
 1 dl Gemüsebouillon  
 1,5 dl Gemüsebouillon  
 75 g Gruyère AOP, gerieben  
 2 EL Majoran, gehackt  
 Salz, Pfeffer, Paprika  
 4 – 6 Peperoni, je ca. 230 g  
 Butterflocken  
 2,5 dl Gemüsebouillon  
 Majoran zum Garnieren  
Sauce  
 200 ml Gemüsebouillon  
 2 EL Öl  
 0.5 TL Paprikapulver, edelsüss  
 4 Stk Peperoni, rot  
 1 Prise Pfeffer  
 1 Prise Salz  
 250 g Vollrahm  
 1 Stk Zwiebel

# Poulet à l'Orange

Eier, Salz und Pfeffer aufschlagen. Mehl und Stärkemehl mischen und mit der Eimasse vermengen.

Huhn in mundgerechte Stücke schneiden, in eine große Schüssel geben, die Eier-Mehl-Mischung darübergießen und vermengen.

In einem Wok Pflanzenöl erhitzen - wenn an einem Holzstäbchen Bläschen aufsteigen, ist die perfekte Hitze erreicht. Nach und nach teigummantelte Fleischstücke ins heiße Fett geben und ausbacken. Die ersten Stücke aufschneiden - das Huhn muss durch sein, zu lange gebacken macht es jedoch trocken! Auf einem mit Küchentrepp belegten Teller abtropfen lassen, warm stellen (z.B. im Backofen bei 50°C).

Die Orangensauce mit o.g. Zutaten zusammenrühren (die Zesten können durch einen Schuss Orangensaft ersetzt werden), Ingwer, Knoblauch, Chili und Frühlingszwiebeln kleinhacken.

In einer hohen Pfanne 1 TL Öl erhitzen und Ingwer und Knoblauch dazugeben, bis der Duft aus der Pfanne steigt (ca. 10-15 sec.), Frühlingszwiebeln und Reiswein zufügen und 3 sec. rühren. Orangen-Sauce dazugeben und kurz kochen lassen.

Die ausgebackenen Hähnchenstücke dazugeben und ab jetzt fleißig rühren - alle Hähnchenstücke sollen mit Sauce bedeckt sein. In einer kleinen Schüssel 1-2 EL Maisstärke mit etwas Wasser vermischen und dazugeben. Erhitzen und weiter rühren, bis die Sauce andickt.

Mit Basmati- oder Jasminreis anrichten.

## Rezept für 4 Personen

1 kg Hähnchenbrustfilet(s)  
 2 Ei(er)  
 1 ½ TL Salz  
 1 ½ TL Pfeffer, weißer  
 60 g Maisstärke  
 30 g Mehl  
 1 TL Ingwer, kleingehackt  
 1 TL Knoblauch, kleingehackt  
 2 Frühlingszwiebel(n)  
 ½ TL Sesamöl  
 1 TL Reiswein  
 50 ml Wasser

### Für die Sauce:

1 ½ EL Sojasauce  
 1 ½ EL Wasser  
 5 EL Zucker  
 5 EL Balsamico, weißer  
 1 Orange(n), Bio, Zesten davon  
 1 EL Stärkemehl, zum Binden



## Poulet-Curry mit Zimt ♥♥

Zwiebeln hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Poulet im Öl bei mittlerer bis hoher Hitze rundum anbraten, bis die Haut knusprig ist. Hitze etwas reduzieren. Knoblauchzehe leicht andrücken, mit Zwiebeln und Ingwer begeben und mitbraten. Mit Currypulver bestäuben. Tomaten begeben und etwas einkochen lassen. Bouillon begeben und mit knapp der Hälfte der Sojasauce würzen. Zugedeckt 30 Minuten schmoren lassen.

Chili längs halbieren, nach Belieben Kerne entfernen (weniger scharf). Zimt in 2 Stücke brechen. Chili, Zimt, Lorbeer und nach Belieben Kokosmilch begeben. Ohne Deckel bei kleiner Hitze 15–20 Minuten einkochen lassen. Mit restlicher Sojasauce abschmecken.

Wir haben noch mit Zucker und Limonensaft abgeschmeckt, weil es ein wenig bitter war.

### Rezept für 4 Personen

250 g Zwiebeln  
40 g Ingwer  
1 kg Pouletunterschenkel  
2 EL Öl, z. B. Kokosnussöl  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Currypulver  
1 Dose gehackte geschälte Tomaten à 160 g  
5 dl Bouillon  
ca. 2 EL Sojasauce  
1 rote Chilischote  
1 Zimtstange  
2 Lorbeerblätter



## Poulet Kung-Pao ♥♥

Poulet in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Cashewkerne in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten. Abkühlen lassen. Grob hacken. Peperoni entkernen und in Streifen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Einige Cashewkerne und Zwiebelringe für die Garnitur beiseitestellen.

Öl in einer weiten Bratpfanne oder einem Wok erhitzen, Pouletstreifen rundum anbraten. Chilischoten, Knoblauch und Ingwer dazugeben, ca. 1 Minute mitbraten. Peperoni dazugeben. Bouillon, Sojasauce, Balsamico, Zucker und Stärke mischen. Zum Fleisch giessen und kurz aufkochen. Cashewkerne, Sesamöl und Frühlingszwiebeln unterrühren. Anrichten. Mit beiseitegestellten Cashewkernen und Zwiebelringen garnieren. Dazu passt Parfümreis.



### Rezept für 4 Personen

- 1 EL
- 500 g Pouletbrüstchen
- 3 Knoblauchzehen
- 20 g Ingwer
- 50 g Cashewkerne
- 2 Peperoni z. B. rote und gelbe
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Öl
- 4 getrocknete rote Chilischoten
- 6 EL Geflügelbouillon
- 5 EL Sojasauce
- 1 EL Aceto balsamico invecchiato
- 1 TL Zucker
- 2 TL Maisstärke
- 2 TL Sesamöl

## Poulet mediteran

Backofen auf 220 °C vorheizen. Von der Hälfte der Zitrone Schale fein abreiben, Saft auspressen. Restliche Zitrone in Scheiben schneiden. Salbeiblätter vom Stiel zupfen und in feine Streifen schneiden. Die Hälfte des Knoblauchs hacken. Restliche Zehen samt Schale leicht zerdrücken.

Zitronenschale und -saft, Salbei und gehackten Knoblauch mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Poulet mit der Marinade bestreichen. Grillpfanne erhitzen. Poulet beidseitig ca. 3 Minuten anbraten. Poulet auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Tomaten, Zitronenscheiben und Oliven dazulegen. Alles mit restlicher Marinade beträufeln und in der Ofenmitte ca. 15 Minuten backen.

### Rezept für 4 Personen

1 Zitrone  
1 Bund Salbei  
4 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
½ TL Salz  
½ TL Pfeffer  
4 Pouletbrüstchen  
700 g Cherrytomaten  
150 g griechische Oliven



## Rinderbäckchen in Portwein ♥

Wein, Portwein, Gewürze, Wurzelwerk in ein Gefäß geben und die parierten Rinderbäckchen darauf legen und 24 Stunden im Kühlschrank marinieren. Einmal wenden.

Ofen auf 120° C heizen. Temperaturkontrolle!

Rinderbäckchen abtrocknen und von allen Seiten pfeffern, salzen. In einem ausreichend großen Schmortopf oder Bräter die Bäckchen bei großer Hitze von allen Seiten in Olivenöl kräftig anbraten, dass sie Farbe nehmen. 1 Esslöffel Tomatenmark mit anrösten. Zwiebel und das Wurzelgemüse dazugeben und auch Farbe nehmen lassen. Flüssigkeit und Gewürze darüber und den Fond angießen, so dass die Bäckchen fast bedeckt sind. Grosszügig Thymian darauf legen und den Topf auf den Boden des Ofens stellen. Bei 120°C Ofentemperatur ca. 3,5 Stunden schmoren. Zwischendurch die Bäckchen im Bratensud immer wieder wenden.

Wenn die Bäckchen so weich sind, dass man sie mit dem Löffel essen könnte, herausnehmen, in Alufolie wickeln und im Ofen nachziehen lassen.

Mein Bratenfond war zu süß, habe Saft einer Zitrone beigegeben.

Die Sauce hat eine unglaublich sämige Konsistenz und einen hinreißend intensiven Geschmack. Das Fleisch ist an Zartheit wohl nicht zu überbieten. Ochsenbäckchen sind nicht so einfach zu beschaffen, am besten bei einem Metzger, der noch selbst schlachtet und auf Vorbestellung.

1 kg Ochsenbäckchen,  
sauber pariert  
4 dl Rotwein, guten, wichtig  
für die Qualität der Sauce  
2 dl Portwein, vintage  
Nelken, Lorbeerblatt, Piment  
250 g geputztes Wurzelwerk  
(Knollensellerie, Möhren)  
1 m.-große Zwiebel(n)  
2 EL Tomatenmark  
0.8 Liter Rindsfond  
Olivenöl  
Meersalz  
Pfeffer, aus der Mühle  
Thymian  
Zitrone?, Balsamico?



## Schinkli Champignonsauce ♡♡

Rollschinkli mit Wasser bedecken, aufkochen und knapp unter dem Siedepunkt 1 Stunde ziehen lassen und herausnehmen.

Zwiebel fein hacken und in Butter andünsten. Fein geschnittene Champignons dazu geben und braun braten. Mit dem Rahm ablöschen, aufkochen.

Schinkli in Scheiben schneiden, ca 3 mm dick und auf eine Metallplatte legen. Schinken mit Cognac benetzen und flambieren.

Sofort die Champignonsauce darüber giessen und mit Butterzopf oder Roast Potatoes servieren. Dazu passt ein Salat.

1,25 kg Rollschinkli
500 g Champignons
4 dl Halbrahm
1 Zwiebel
1 EL Butter
1 dl Cognac



## Schinkli exotisch ♥

Schinkli eine Stunde im Voraus zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Kabis und Orangen in Schnitze schneiden. Zwiebeln halbieren oder vierteln. Zucker zum Weisswein geben und mit Sternanis, Kardamom und Zimt ca. 20 Minuten zu einem dickflüssigen Sirup einköcheln lassen.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Schinkli auf der oberen Seite mit einem scharfen Messer mehrmals übers Kreuz nicht zu tief einschneiden. Nelken ins Schinkli stecken. In einen Bräter geben. Kabis, Orangen und Zwiebeln dazugeben. Alles mit etwas Öl beträufeln und in die Ofenmitte geben.

Schinkli ca. alle 5 Minuten mit dem Gewürzsirup bepinseln. Gelegentlich mit dem restlichen Öl beträufeln. Schinkli samt Gemüse nach ca. 40 Minuten aus dem Ofen nehmen. Mit Pfefferminze, Raita, Chutney oder Senf servieren.

### Rezept für 4 Personen

1 gekochtes, geräuchertes  
Rollschinkli à ca. 1.1 kg  
1 kleiner Weisskabis à ca. 400 g  
2 Orangen  
100 g Saucenzwiebeln oder  
kleine Zwiebeln  
200 g Zucker  
2 dl Weisswein  
3 Sternanis  
5 Kardamomkapseln  
1 Zimtstange  
ca. 4 EL Nelken  
4 EL Rapsöl  
1 Bund Pfefferminze



### Gewusst wie

Die Flüssigkeit- und Fettmenge, welche aus dem Schinkli tritt, kann variieren und je nach Grösse des Bräters unterschiedlich schnell verdunsten. Ist es zu trocken, das Schinkli mit etwas Bouillon umgiessen. Den Bräter nicht decken, so dass eine Kruste entstehen kann.

## Schweinebauch asiatisch ♥♥

Zuerst die Schwarte vom Schweinebauch entfernen – oder den Metzger darum bitten. Dann den Schweinebauch in grobe, mundgerechte Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen halbieren, Ingwer in Scheiben schneiden.

In einem großen Topf 1 Liter Wasser erhitzen und Knoblauch, Chili, Ingwer, 1 EL Apfelessig und 2 TL Honig hinzugeben. Den Schweinebauch zufügen und zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und für 2 Stunden bei geringer Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit aus 50 ml Sojasauce, 30 ml Honig, 1 TL Apfelessig, 1 EL braunem Zucker, ½ fein geschnittenen Chilischote und 1 Stück Sternanis eine Glasur verrühren.

Wenn der Schweinebauch fertig gekocht ist, aus der Brühe nehmen und etwas abkühlen lassen.

In einem Wok etwas Öl erhitzen und den Schweinebauch darin von allen Seiten anbraten, bis er schön knusprig ist. Das dauert rund 5-10 Minuten.

Nun die Glasur in die Pfanne geben und den krossen Schweinebauch darin wenden, bis alle Stücke gut bedeckt sind und die Glasur ganz leicht klebrig wird.

Dann nach Wunsch ein paar gehackte Frühlingszwiebeln und ein bisschen gehackte Chilischote dazugeben. Mit gedämpftem Jasminreis servieren. Wer mag kann auch gern noch etwas gedünstetes Gemüse wie Pak Choi, Brokkoli oder Zuckerschoten hinzugeben.

Für den Schweinebauch  
 1,2 kg Schweinebauch ohne Schwarte  
 3 Stück Knoblauchzehen  
 1 daumengroßes Stück Ingwer  
 ½ Stück Chilischote  
 1 EL Apfelessig  
 2 TL Honig  
 1 Liter Wasser  
 Für die Asia-Glasur  
 50 ml Sojasauce  
 30 ml Honig  
 1 TL Apfelessig  
 1 EL brauner Zucker  
 ½ Stück Chilischote  
 1 Stück Sternanis  
 Zum Servieren  
 Jasminreis  
 Frühlingszwiebeln  
 rote Chilischote



## Schweinefleisch süss-sauer ♥♥

Fleisch in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, grössere Stücke halbieren. Die Hälfte der Sojasauce mit Wasser und der Hälfte der Maisstärke verrühren. Fleisch mit der Marinade mischen und kurz marinieren.

Inzwischen restliche Sojasauce, Zucker, Essig und Sesamöl verrühren. Beiseitestellen. Ingwer und Knoblauch fein hacken. Peperoni entkernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Fleisch aus der Marinade heben, kurz abtropfen lassen und in der restlichen Maisstärke wenden.

Öl in einer grossen Pfanne oder einem Wok erhitzen, Fleisch portionenweise knusprig braten, herausnehmen und auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Öl bis auf ca. 1 EL entfernen. Knoblauch und Ingwer anbraten. Zucker-Essig- Sojasauce - Öl- Mischung dazugiessen und zusammen ca. 3 Minuten kochen lassen. Peperoni und Fleisch dazugeben und rührbraten. Zwiebeln darunter rühren. Mit Koriander servieren. Dazu passt Parfümreis.

### Rezept für 4 Personen

450 g Schweinsfilet  
4 EL Sojasauce  
3 EL Wasser  
60 g Maisstärke  
120 g Rohrzucker  
1,5 dl Reissessig  
2 TL Sesamöl  
20 g Ingwer  
3 Knoblauchzehen  
2 Peperoni, z. rote und gelbe  
4 Frühlingszwiebeln  
1 dl HOLL-Rapsöl  
½ Bund Koriander



## Siedfleisch Carpaccio ♥♥♥

Für die Vinaigrette Essig, Öl und Bouillon verrühren. Oliven und Tomaten fein würfeln und mit der Schalotte unterrühren.

Siedfleisch im Tiefkühler anfrieren, dann kann es ganz dünn aufgeschnitten werden. Auf Tellern verteilen, Vinaigrette darüber geben und mit Petersilie garnieren.

Parmesan darüber raspeln.

### Rezept für 3 Personen

#### Vinaigrette

- 3 EL Aceto Balsamico
- 1 ½ EL Rotweinessig
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Fleisch Bouillon
- 10 grüne Oliven, entsteint
- 6 Cherry Tomaten entkernt
- 1 Schalotte, fein gehackt
- Salz und Pfeffer

#### 500 g Siedfleisch vom Vortag

- Petersilie, glattblättrig
- Parmesan



## Szegediner Gulasch ♥♥

Die Knoblauchzehen und die Zwiebeln schälen. Den Knoblauch fein würfeln und die Zwiebeln in Streifen schneiden. Vom gewaschenen Dill die Ästchen abzupfen.

In einem Topf oder einer Schmorpfanne 1 EL Öl erhitzen, eine Hälfte des Fleisches hinein geben und bei starker Hitze für etwa 5 - 7 Minuten anbraten, dann heraus nehmen. Wieder 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und mit der zweiten Hälfte des Fleisches ebenso verfahren.

Anschließend das zuerst angebratene Fleisch wieder mit dazugeben. Knoblauch und Zwiebeln mit hinein geben und unter gelegentlichem Umrühren bei mittlerer Hitze für weitere ca. fünf Minuten anbraten. Anschließend das Tomatenmark unterrühren und für zwei Minuten mit garen. Nun die Brühe hinein gießen und alles mit Pfeffer, Salz, dem Lorbeerblatt und den Wacholderbeeren sowie Paprika scharf und edelsüß würzen.

### Rezept für 4 Personen

2 Knoblauchzehe(n)  
 2 Zwiebel(n)  
 4 Stiele Dill  
 2 EL Rapsöl  
 800 g Schweinegulasch  
 3 EL Tomatenmark  
 600 ml Fleischbrühe  
 Salz und Pfeffer  
 1 Lorbeerblatt  
 1 TL Wacholderbeere(n)  
 1 EL Paprikapulver, edelsüß  
 1 EL Paprikapulver, rosenscharf  
 250 g Sauerkraut, frisch  
 Cayennepfeffer bzw. Chilipulver  
 4 EL saure Sahne, ca. 80 g

Alles durchrühren und einen Deckel auflegen. Dieser muss einen Spalt weit geöffnet bleiben. Bei geringer Hitze für eine Stunde schmoren. Dabei hin und wieder umrühren.

Danach das Sauerkraut unterrühren, den Deckel wieder auflegen und bei gleicher Temperatur für eine weitere halbe Stunde schmoren.

Dann mit Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer bzw. Chilipulver abschmecken, gründlich durchrühren und nun kann serviert werden.

Das Gulasch auf den Tellern mit ca. 1 EL saurer Sahne und etwas frischem Dill anrichten.



## Zorza

Zorza wird mit vier Grundzutaten zubereitet: Fleisch, Knoblauch, Salz und Paprika, aber diese Zutaten können je nach Region variieren, und manche Leute fügen Oregano und auch Weißwein anstelle von Wasser hinzu.

Beginnen Sie mit der Vorbereitung der Zutaten. Die 2 Knoblauchzehen schälen, fein hacken und beiseitestellen. Schneiden Sie gleichzeitig 1 kg Schweinelende in kleine Stücke und geben Sie sie in eine Schüssel oder einen Behälter.

Wenn das gesamte Fleisch in kleine Stücke geschnitten ist, die restlichen Zutaten hinzufügen. Alles miteinander verrühren, bis es gut vermischt und eingearbeitet ist und sich der Paprika aufgelöst hat. Sobald die Mischung fertig ist, abdecken und im Kühlschrank aufbewahren.

2 Knoblauchzehen
1 kg Schweinelende, ohne Fett
15 g süßer Paprika
5 g scharfer Paprika
10 g Salz
100 ml Wasser
20 ml mildes Olivenöl



Am nächsten Tag mischen Sie das Fleisch mit sauberen, feuchten Händen gut durch, decken es wieder ab und stellen es in den Kühlschrank. Wiederholen Sie diesen Vorgang jeden Tag, zweimal täglich, 5 Tage lang. Auf diese Weise ist

das Fleisch gut mariniert und die Aromen sind gut eingebunden.

Nach dem fünften Tag ist die Zorza küchenfertig.

Um den Zorza zu kochen, eine Pfanne mit 20 ml Öl auf den Herd stellen, den Zorza hineingeben und bei starker Hitze anbraten.

Wenn der Zorza gar ist, auf einen Teller geben und warm genießen. Dazu passen Brat- oder Salzkartoffeln und gutes Brot zum Eintauchen in die Soße.

# Wasser

## Asia Lachs ♥♥

Soja, Honig, Zitronensaft vermischen, Fisch hineinlegen, wenden und im Kühlschrank marinieren.

Fisch immer wieder wenden.

Butter in Pfanne erhitzen, Lachs aus Sauce nehmen, abtropfen und in der Butter anbraten, ca. 7 Min. Sauce dazu giessen und fertig schmoren.

### Rezept für 2 Personen

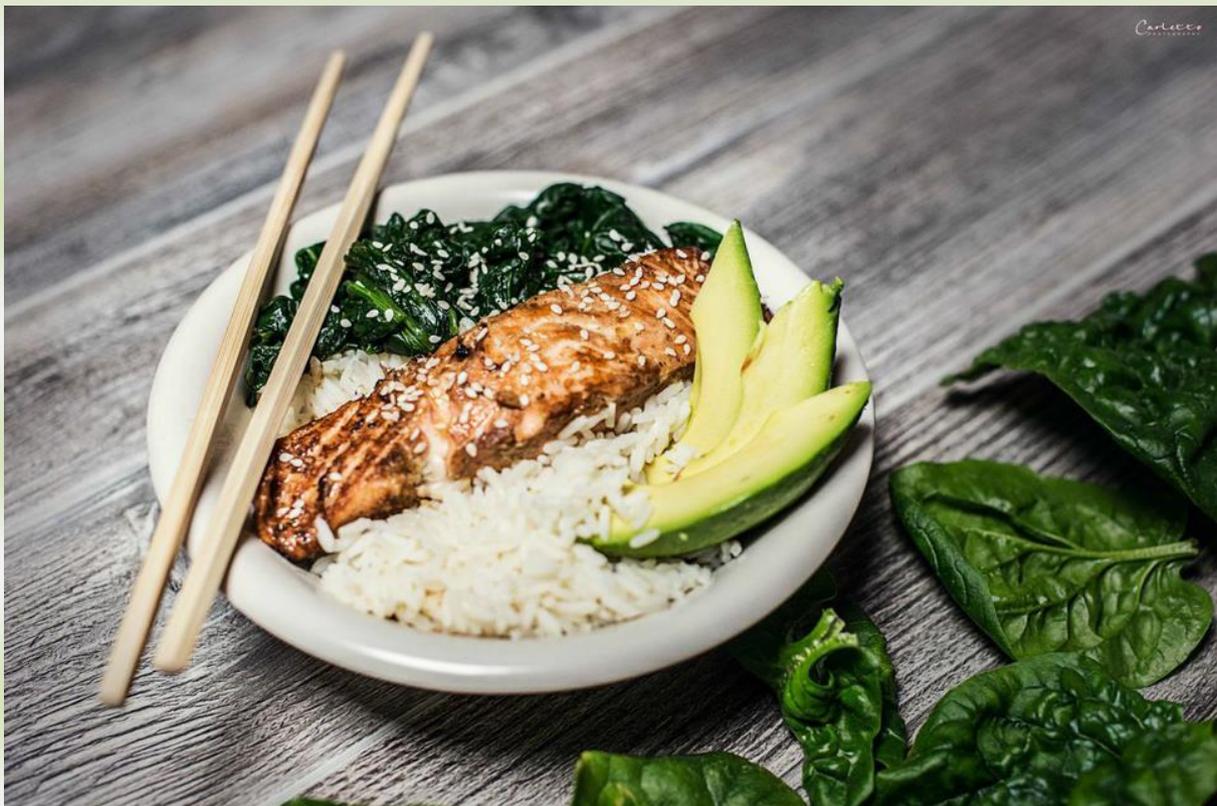
300 g Lachs frisch

3 EL Soja

3 EL Honig

2 Zitronen Saft

1 EL Butter



## Calamari frittiert ♥♥

Die Calamari-Tuben gründlich unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen und trocken tupfen. Tuben von der Haut befreien und in fingerdicke Ringe schneiden, die Tentakeln ganz lassen.

Ei in einer großen Schüssel mit der Milch verschlagen, dann Calamari-Ringe und Tentakeln dazugeben und vermengen, bis sie rundherum mit der Eiermilch überzogen sind. Abdecken und 30 Min. ziehen lassen, dann die Calamari in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen.

Mehl, Stärke, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einer großen Schüssel vermengen. In einen weiten Topf oder einen Wok mindestens 3 cm hoch Öl gießen und auf 180° erhitzen (die Temperatur mit einem Küchenthermometer messen oder einen Holzkochlöffel ins Öl halten, es steigen dann sofort Bläschen auf). Nach und nach je 1 Handvoll Calamari in der Mehlmischung wenden, bis sie rundherum damit überzogen sind. Dann in ein Sieb legen und überschüssiges Mehl (über der Mehlschüssel) abklopfen.

Die Calamari sofort frittieren (aber nie zu viele gleichzeitig, sonst sinkt die Temperatur des Öls zu stark ab und sie werden nicht richtig knusprig). Dazu behutsam ins Öl geben - ich fädle sie gerne auf einen Kochlöffelstiel auf und lasse sie dann ins Öl rutschen. In 1 - 2 Min. goldbraun frittieren, dabei wenden. Mit einem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier entfetten. Unbedingt servieren, solange sie heiß und knusprig sind.

Butterzart und kross brauchen Calamari eigentlich nichts weiter als etwas Zitronensaft. Wer trotzdem einen Dip dazu reichen will: Mayonnaise (selbst gemacht oder gekauft) mit Pesto oder Knoblauch abschmecken.

500 g Calamari (küchenfertig, mit oder ohne Tentakel)

1 Ei

100 ml Milch

75 g Mehl (Type 550)

75 g Kartoffelstärke  
(ersatzweise Maisstärke)

2 TL Meersalz

1 TL Oregano getrocknet

1 TL fein gemahlener schwarzer Pfeffer

1/2 TL edelsüßes Paprikapulver

1 l Pflanzenöl zum Frittieren



# Calamari grilliert

Spinat waschen, abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. 2 EL des Öls erhitzen, beides darin ca. 3 Minuten andünsten. Spinat dazugeben und weiterdünsten, bis er zusammengefallen ist. In eine Schüssel geben. Kräuterblättchen von den Stielen zupfen, grob hacken, in die Schüssel geben. Zitronenschale fein dazureiben. Zitrone auspressen, 1 EL Saft in die Schüssel geben, Rest beiseitestellen. Tomaten fein hacken. Mit Harissa und Salz unter die Spinatmasse mischen.

Grill auf 220 °C vorheizen. Calamari mit kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Spinatmasse mit einem Löffelstiel in die Kalmare füllen, mit einem Spiesschen oder Zahnstocher verschliessen. Kalmare mit 2 EL Öl bepinseln. Auf dem Grill bei mittlerer Hitze rundum 8–10 Minuten grillieren. Auf eine Platte legen, restliches Olivenöl und beiseitegestellten Zitronensaft darüber träufeln. Kalmare mit Fleur de sel würzen. Nach Belieben Zitronenschale fein darüber reiben.

## Rezept für 4 Personen

- 300 g Blattspinat
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Olivenöl
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Majoran
- 1 Zitrone
- 50 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten, abgetropft
- 1 TL Harissa
- ½ TL Salz
- 600 g kleine Kalmari, küchenfertig
- 3 Prisen Fleur de sel



## Delice Rouge ♥♥

Butter in Pfanne warm werden lassen. Erst Crevetten, dann Muscheln, zuletzt Fisch kurz anbraten. Alles herausnehmen und warm halten. Überflüssiges Bratfett abtupfen.

Tomaten schälen, entkernen und in ½ cm grosse Würfel schneiden. In der Bratpfanne andämpfen, herausnehmen beiseitestellen.

Schalotten in die Pfanne reiben, andämpfen, Weisswein begeben und einkochen.

Rahm, Püree, Cognac, Vermouth und Tabasco dazugeben, 2 Minuten köcheln lassen. Tomaten und Fisch untermischen, anrichten.

### Rezept für 4 Personen

4 Rotbarben Filet

8 Jakobsmuscheln

8 Riesencrevetten

2 EL Gourmetbutter

### Sauce

2 Tomaten

2 Schalotten

1 ½ dl Weisswein, trocken

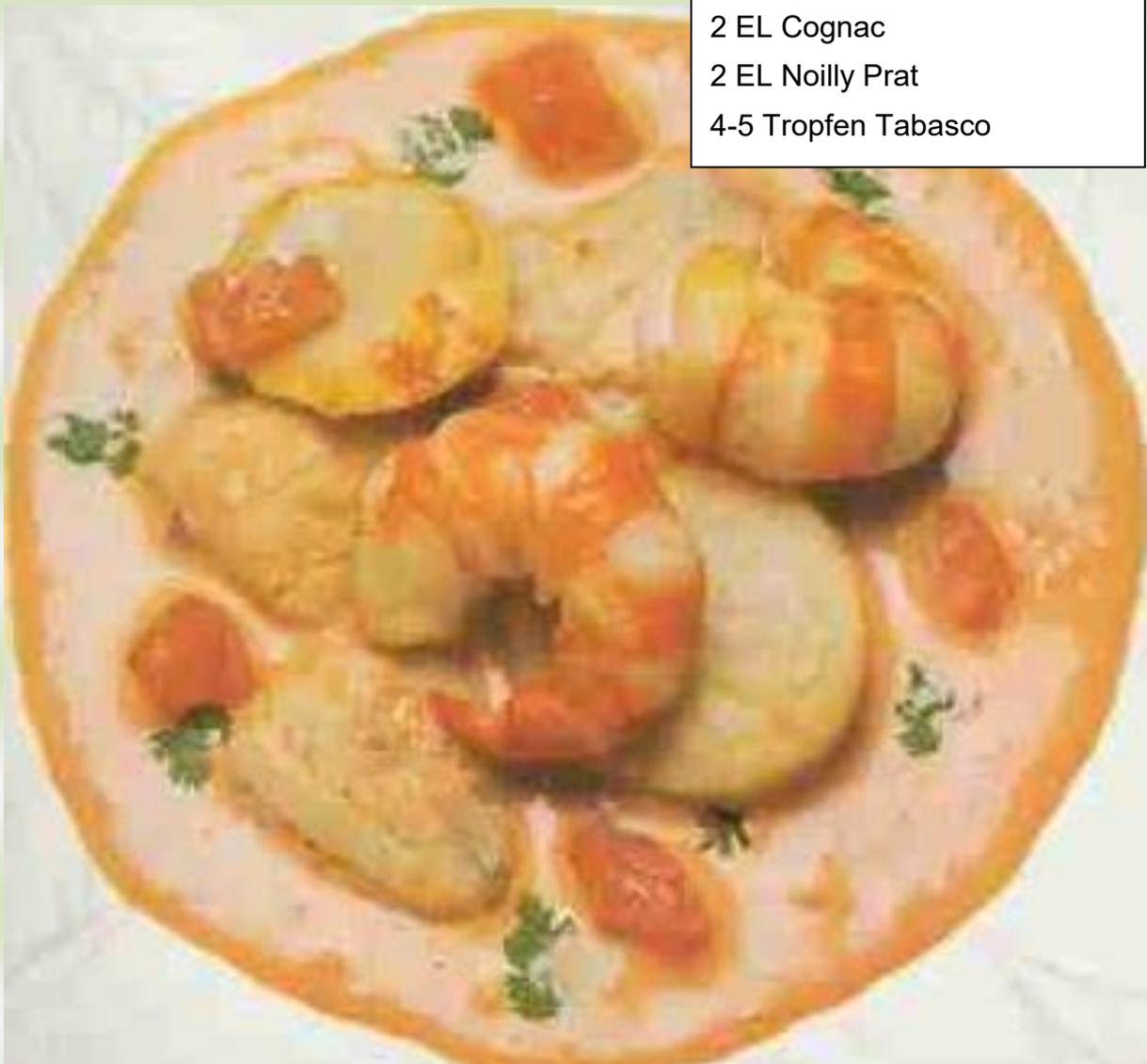
2 dl Doppelrahm

1 EL Tomatenpüree

2 EL Cognac

2 EL Noilly Prat

4-5 Tropfen Tabasco



## Fisch im Gemüsebett

Das Gemüse längs auf dem Gemüsehobel in Julienne (etwa streichholzgroße Streifen) hobeln. Die Zwiebel in feine Halbringe schneiden. Petersilienblätter abzupfen und für später aufheben.

Das ganze Gemüse in einer Pfanne in heißer Butter oder Öl andünsten, dabei salzen und pfeffern. Die zerdrückten und gehackten Wacholderbeeren und das Chili zufügen. Dann mit Zitronenschale würzen. Zugedeckt etwa 10 bis 15 Minuten sanft dünsten, bis das Gemüse gar ist, aber noch Biss hat.

Den Wein angießen, der mit seiner Säure den Garprozess stoppt, sodass das Gemüse knackig bleibt. (Wer auf Brühe oder Wasser ausweichen möchte, sollte dabei beachten, dass dadurch der Garprozess vom Gemüse nicht gestoppt wird. Deshalb sollte der Fisch direkt nach dem Angießen von Wasser oder Brühe hinzugefügt werden, damit das Gemüse auch am Ende noch seinen Biss behält.)

Erst unmittelbar vor dem Servieren das Fischfilet in Portionsstücke schneiden und die beidseitig mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale gewürzten Fischfilets auf dieses Gemüsebett legen und zugedeckt auf kleiner Stufe einige Minuten ziehen lassen. Sie sind gar, wenn sie auf Fingerdruck sanft Widerstand bieten. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit dem Saft übergießen.

Tipp: Eine kleine cremige Sauce wird daraus, wenn man den Saft aus der Pfanne im Mixbecher mit einem Stückchen Butter glatt mixt und mit Salz und Zitronensaft abschmeckt. Beilage: kleine Petersilienkartoffelchen oder einfach ein Stück Weißbrot

je 1-2 Möhren und Lauch  
1 Zwiebel  
1 Petersilienwurzel mit Grün  
2 EL Butter oder Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
3 Wacholderbeeren  
1 milde Chili (nach Gusto)  
abgeriebene Schale einer ½ Zitrone  
ca. 100 ml Wein  
pro Person ca. 100 g Fischfilet



Martina & Moritz

## Fisch indonesisch ♥♥

Im Engel Hüs wil gegessen und geliebt. Der Wirt verrät uns, Kencur ist das Geheimnis.

Mit einem Pinsel, das Öl auf der Pfanne verteilen, dann Knoblauchzehe, Ingwer, Gewürzillie (Kencur) und Chili braten bis die Knoblauchzehe hell braun geworden ist.

Zusammen mit Garnelenpaste und Zucker in einem Mörser zerstampfen und vermischen bis sie eine glatte Paste bilden.

Wasser und Limettensaft dazu geben, noch mal gut mischen. Falls nötig, salzen.

Basilikum dazu geben, leicht drücken.

Fisch darauflegen und mit warmem Reis servieren.

2 Fische auf Eure Wahl  
 Basilikum  
 Öl  
 1 Knoblauchzehe  
 1 cm (1 Fingerhut) Ingwer  
 2 Fingerhut Kencur Wurzeln  
 1 Chili oder Rote Peperoni  
 1/2 TL Garnelenpaste  
 1,5 TL Zucker  
 50 ml Wasser  
 1 bis 2 EL Limetten-saft



# Jakobsmuschel gratiniert

Schalotten, Knoblauch und Chili sehr fein hacken und alles in etwas frischer Butter anschwitzen, aber nicht bräunen. Parallel dazu die Sahne erhitzen und auf die Hälfte reduzieren.

Muschelfleisch halbieren und zu der Schalottenmischung geben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Sobald die Jakobsmuschel ihre milchig weiße Farbe in Weiß verändert hat, alles vom Herd nehmen.

Je nach Geschmack 1-2 TL-Spitzen der Fischpaste in die Sahne rühren und alles kurz aufkochen. Sahne zu den Jakobsmuscheln geben und gut vermischen.

Wenn man frische Jakobsmuscheln verwendet, kann man den gewölbten Teil der Schale zum Anrichten nutzen, ansonsten die Masse in zwei kleine Auflaufförmchen geben. Die gesamte Oberfläche dünn mit Semmelbrösel bestreuen, 2 oder 3 Butterflöckchen darüberstreuen und bei 200°C etwa 8 Minuten im vorgeheizten Backofen gratinieren.

Dazu passt etwas frisches Baguette.

## Rezept für 2 Personen

4 Jakobsmuscheln  
1 m.-große Schalotte  
1 Zehe/n Knoblauch  
½ Chilischote, rot  
100 ml Sahne  
Gewürzpaste (Fischpaste)  
Semmelbrösel  
Butter  
Salz und Pfeffer



## Jakobsmuschel mit Vin Jaune ♥♥♥

Butter mit ausgepresstem Knoblauch erhitzen, mit dem vin jaune vermischen. Halbierte Jakobsmuscheln, Crevetten und klein geschnittener Chorizo in ofenfestes Gefäß verteilen. Die Butter darüber giessen.

10 Minuten in den auf 180° vorgeheizten Ofen und sofort geniessen.

Dazu passt ein Baguette und evtl. auch Gemüse?

### Rezept für 1 Person

- 4 Jakobsmuscheln
- 4 Crevetten
- 4 Scheiben Chorizo
- 3 EL Butter
- Petersilie flach
- 1 Knoblauch
- 1 EL vin jaune



## Muscheln mit Ricard ♥♥♥

Zwiebeln und Fenchel fein schneiden und in Butter dünsten. Mit Ricard ablöschen. Muscheln dazugeben, abdecken.

Geöffnete Muscheln halbieren, die Hälfte mit dem Fleisch in einem ovalen Gefäß aufeinanderschichten.

Die Flüssigkeit reduzieren, Eier und Crème Fraîche unterrühren, nicht mehr kochen.

Estragon und Zitronensaft begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sauce über die Muscheln träufeln. Heiss mit feingeschnittenem Schnittlauch und Petersilie bestreuen.

### Rezept für 2 Personen

1 kleine Zwiebel  
1/2 Fenchel  
10 g Butter  
1 EL Ricard  
2 l Muscheln  
1 Eigelb  
1 kleine Peperoncini, entkernt  
1 dl Crème Fraîche  
Estragon, fein gehackt  
Salz und Pfeffer  
1 Saft einer halben Zitrone  
Schnittlauch, Petersilie



## Pulpo a la gallega ♥♥

Wasser zum Kochen bringen. Prinzipiell wird mit relativ viel Wasser gekocht, sodass mindestens das ganze Tier bedeckt ist. Manche salzen das Wasser, andere nicht. Man kann ein Lorbeerblatt und ein paar Pfefferkörner ins Kochwasser geben, oder auch eine geschälte Zwiebel, oder einfach gar nichts.

Der Oktopus wird nun am Kopfende gehalten und nur mit den Tentakeln in das kochende Wasser getaucht, während man auf Spanisch bis 3 zählt. Danach wieder herausheben und einen Augenblick warten. Dieser Eintauchvorgang wird 3 mal wiederholt, und beim vierten Eintauchen ganz unter Wasser gleiten lassen. Diese Technik bewirkt, dass sich die Fangarme hübsch einrollen. Nun wird die Hitze soweit zurückgedreht, dass das sanft simmert.

Die Kochzeit beträgt, je nach Größe etwa 20 bis 50 Minuten. Die Konsistenz wird durch Einstechen mit einem spitzen Messer an den Ansätzen der Tentakeln, dort wo sie am dicksten sind, geprüft. Danach die Hitze abdrehen, und den Oktopus etwa 20 Minuten im Kochwasser rasten lassen.

Speckige Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Etwas Kochsud vom Oktopus entnehmen, salzen und darin die Kartoffelscheiben nicht zu weich kochen, danach in Öl braten

Den Oktopus am Kopf herausziehen und mit der Schere in mundgerechte Stücke schneiden.

Ein Holzbrett mit warmem Kochsud befeuchten. Eine Schicht gekochte Kartoffelscheiben auflegen. Oktopusstücke darüber geben, mit grobem Meersalz bestreuen.

Etwas Olivenöl wärmen und ein wenig pimenton einrühren, ganz kurz aufschäumen lassen und dann über das Gericht leeren.

Noch etwas pimenton und frisches Olivenöl darüber geben.

### Rezept für 2 Personen

ca. 700g tiefgefrorener Oktopus  
ca. 700g festkochende Kartoffeln  
Olivenöl  
grobkörniges Meersalz  
spanischen pimentón  
Optional (Wasser): Lorbeerblatt,  
Pfefferkörner, Zwiebel



# Scampi Bombay Style ♡♡

Mein Tamarind war hart, musste in wenig Bouillon aufgelöst werden. Geschmack war super

Knoblauch, fein geschnittener Chili, Gewürze, Tamarind und 120 ml Öl vermischen. Crevetten entdarmen, in flaches Gefäss geben und mit der Marinade bedecken. Mindestens eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen und gelegentlich umrühren.

Das restliche Öl in einer grossen Pfanne erhitzen, Crevetten pro Seite 1 Minute braten. Hitze reduzieren, restliche Marinade und Kokosmilch-Milch begeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 3 – 5 Minuten köcheln.

Wenn die Sauce zu flüssig ist, Scampi rausnehmen, Sauce einkochen und über die Scampi geben.

Mit Koriander bestreuen.

## Rezept für 4 Personen

- 2 Knoblauch zerdrückt
- 3 kleine grüne Chili, entkernt
- 1/2 TL turmeric gemahlen
- 1/2 TL Nelken gemahlen
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 TL Cayennepfeffer gemahlen
- 1 TL tamarind purée
- 160 ml Öl
- 800 g Scampi
- 300 ml coconut cream
- 2 TL Koriander gehackt



## Scampi Hongkong-Style ♥

Nudeln 1—2 Minuten in Wasser knapp weich kochen. Abgiessen, mit kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen. Auf einer Platte oder einem Teller auslegen und kurz trocknen lassen. Inzwischen Scampi mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz würzen und in Maisstärke wenden. Zucker mit heissem Wasser verrühren. Sojasauce, Sesamöl und Austernsauce dazu-rühren. Pilze in Scheiben, Ingwer und Karotte in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln schräg in Ringe schneiden.

Die Hälfte des Öls in einem Wok oder einer weiten Bratpfanne erhitzen. Nudeln in der Pfanne verteilen und ca. 2 Minuten anbraten. Umdrehen und weiterbraten, bis die Nudeln leicht Farbe annehmen und knusprig sind. Nudeln herausnehmen und beiseitestellen.

Pilze in wenig Öl rundum anbraten. Ingwer- und Karottenstreifen dazugeben, kurz anbraten. Auf

Hauptgericht für 4 Personen

250 g Mie Noodles

300 g rohe Crevetten Tail-on

1 Prise Salz

2 TL Maisstärke

½ TL Zucker

2 EL heisses Wasser

4 EL Sojasauce

1 EL Sesamöl

3 EL Austernsauce

100 g Shiitakepilze

40 g Ingwer

1 grosse Karotte

4 Frühlingszwiebeln

1 dl HOLL-Rapsöl

200 g Mungobohnensprossen



eine Seite der Pfanne schieben. Crevetten im restlichen Öl anbraten. Nudeln und Sauce dazugeben und ca. 2 Minuten unter Rühren erhitzen. Sprossen und Zwiebelringe dazugeben und kurz mitbraten. Mie-Nudeln sofort servieren.

## Scampi Provençal ♥

Die Crevetten von der Schale befreien. Mit einem scharfen Messer längs über den Rücken der Garnele ca. 1 cm tief einschneiden und den Darm entfernen.

Die Waldpilze säubern und in Scheiben schneiden. Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und ebenfalls klein würfeln. Von den Tomaten den Stielansatz entfernen und die Tomate in Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen, die Waldpilze darin anbraten. Das Fett abgießen, die Sahne zugeben und einkochen.

In einem Topf Olivenöl erhitzen. Garnelen würzen, in Mehl wälzen und in dem Olivenöl anbraten. Erst die Schalottenwürfel, dann die Tomatenwürfel und die Knoblauchzehe zugeben, alles etwas schmoren lassen. Zum Schluss Kräuter hinzufügen und noch mal durchschwenken.

Crème auf zwei Teller geben, die Garnelen darauflegen und servieren.

### Rezept für 4 Personen

600 g Riesengarnelen

100 g gemischte Waldpilze

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

1 Tomate

1 EL Butter

50 ml Sahne

2 EL Olivenöl

etwas Mehl

frische, gezupfte Kräuter  
(Rosmarin, Thymian etc.)

Salz, Pfeffer frisch gemahlen



# Scampi & Seeteufel

## spicy gebraten «Prince Murat

Kartoffeln waschen, schälen, klein würfeln, in Salzwasser blanchieren und auskühlen lassen.

Pfefferkörner vom Laugengeschmack befreien. Chili waschen und in feine Streifen schneiden.

Basilikum und reinigen einzeln gezupft, Petersilie gehackt bereithalten.

Seeteufel in kleinfingerdicke Streifen schneiden. Crevetten mit der Schale halbieren und säubern, nicht aus der Schale befreien. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Mehl bestäuben.

Kartoffeln in einer Bratpfanne in Bratöl farbig braten und würzen. Alle vorbereiteten Gemüse- und Gewürzzutaten dazugeben.

In einer zweiten Bratpfanne Butter zergehen und leicht noisette werden lassen. Darin bei eher hoher Temperatur den Fisch und die Scampi allseitig glasig, farbig, schwenkend anbraten. Bratensatz mit Flüssigkeit ablöschen, aufkochen, Butter dazugeben und beiseitestellen.

Mit Limette garnieren.

### Rezept für 4 Personen

500 g neue Kartoffeln  
 Salzwasser  
 2 TL eingelegte grüne Pfefferkörner  
 1 grosse rote Chili  
 1 Handvoll ThaiBasilikumblätter  
 1 EL Petersilie  
 400 g Seeteufelfilet  
 8 Scampischwänze  
 Salz und Pfeffer  
 1 EL Weissmehl  
 2 EL Bratöl  
 20 g Butter  
 1 Dip Worcestersauce  
 2 EL Noilly Prat  
 10 g Butter  
 1 geschnittenen grünen Lime



## Seeteufel & Rosmarinkartoffeln ♥♥

Den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Zuerst die ungeschälten Kartoffeln waschen und in circa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Olivenöl bepinseln. Einen Rosmarinzweig hacken, die Kartoffelscheiben damit bestreuen und im vorgeheizten Ofen auf 180 Grad etwa zwölf Minuten backen.

Während die Kartoffeln im Ofen garen, die Fischfilets vorbereiten. Den Seeteufel salzen und pfeffern und in einer vorgeheizten Pfanne mit zwei Dritteln des Pflanzenöls scharf anbraten. Die gegarten Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und beiseite stellen. Die Fischfilets aus der Pfanne nehmen und auf einem Backblech weitere circa fünf Minuten im Ofen braten.

Die Pfanne, in der die Filets angebraten wurden, wird noch einmal mit Olivenöl erhitzt. Die roten Zwiebeln putzen und achteln sowie die getrockneten Tomaten halbieren. In genau dieser Reihenfolge in der Pfanne mit den Pfifferlingen anbraten, die entsteinten Oliven dazugeben und danach erst die Knoblauchzehen halbieren und zugeben. Zuletzt die Tomaten entkernen, würfeln und mit vier gehackten Rosmarinzweigen hinzufügen. Alles bei mittlerer Hitze circa zwei Minuten weiterschmoren.

Die Kartoffeln nochmals kurz im Ofen erhitzen, anschließend auf einem vorgewärmten Teller sternförmig anrichten, den Seeteufel mittig darauf legen und das geschmorte Gemüse darüber anrichten. Mit etwas Fleur de Sel verfeinern. Zum Schluss mit Dill garnieren.

4 Seeteufelfilets à 180 g  
(pariert = ohne Knochen)  
300 g mittelgroße und festkochende Kartoffeln  
80 g eingelegte, getrocknete Tomaten  
200 g frische Pfifferlinge  
100 g Cipolle di Tropea  
(längliche rote Zwiebel aus Kalabrien)  
2 Strauchtomaten  
5 Zweige Rosmarin  
2 Zehen Knoblauch  
100 ml Pflanzenöl  
Olivenöl  
Fleur de Sel, Pfeffer  
Dill zum Garnieren



# Seeteufel mit Crevetten

Wenig Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und goldbraun darin anschwitzen. Seeteufel in Portionen schneiden, dazugeben und kurz anbraten.

Die Cherry Tomaten sowie die geriebene Zitronenschale mit dem Weisswein, dem Öl und den Kräutern vermischen. Zum Fisch und mit den Crevetten in die Pfanne geben und ca. fünf Minuten leicht köcheln lassen. Das Gericht mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Bandnudeln anrichten.

Nach Belieben noch etwas Olivenöl darüberträufeln.

Als Beilage zum Beispiel 400 g schwarze Bandnudeln.

## Rezept für 4 Personen

300 g Seeteufelfilet (alternativ Kabeljau)  
100 g Strauch-Cherry-Tomaten  
1 kleine Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
ca. 1 dl Weisswein  
2 EL Olivenöl  
16 mittelgrosse Crevetten (gekocht)  
Salz, Pfeffer  
1 kleine Chilischote  
½ Zitrone, abgeriebene Schale  
frische Petersilie  
frisches Basilikum



# Seeteufel / Crevetten- Spiess

Olivenöl mit dem Saft der Limette, durchgepressten Knoblauch, Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren, die mundgerechten Seeteufelstücke und die geputzten Garnelen darin ca. 1 Stunde marinieren lassen, herausnehmen, abtropfen lassen und abwechselnd mit Zitronenspalten auf 6 Spieße aufspießen.

Auf den heißen Grill in ca. 5 - 7 Min fertig grillen, zwischendurch wenden und mit Marinade bestreichen.

## Rezept für 4 Personen

500 g Seeteufelfilet  
12 Garnelen mit Schale  
2 Zitronen  
2 Limetten ausgepresster Saft  
6 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Schnittlauchröllchen  
Fenchelgrün fein gehackt  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle



## Seeteufel in Orangen-Soße ♥♥♥

### Für die Safran-Orangen-Sauce:

Schalotten abziehen, in feine Streifen schneiden und in 50g Butter glasig dünsten. Mit Zucker bestreuen, 200 ml Sekt angießen, 5 Minuten kochen.

Safran, Saft, Fischfond dazu geben, offen 10 Minuten einkochen. Sahne angießen, alles 10 Minuten weiterkochen. Sauce pürieren, durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Mit übrigem Sekt und Zitronensaft abschmecken.

### Für Seeteufel und Meeresfrüchte:

Von Garnelen ggf. Darmfäden entfernen. Seeteufel-Filet in 2-3 cm dicke Stücke schneiden. Muscheln und Garnelen abrausen, trocken tupfen. In 3 beschichteten Pfannen im heißen Öl jeweils pro Seite 2-3 Minuten braten. Rest Butter einschwenken. Salzen und pfeffern.

Die abgegossenen Nudeln mit einem Teil der Orangen-Sauce sowie Garnelen, Jakobsmuscheln und Seeteufel anrichten. Übrige Sauce aufschlagen, darüber träufeln. Mit Forellenkaviar und Rucola garniert sofort servieren.

### **Rezept für 4 Personen**

#### Safran-Orangen-Sauce

100 g Schalotten  
60 g Butter  
1/2 TL Zucker  
2 dl Sekt  
0.1 g Safranpulver  
0.5 dl Orangensaft  
3 dl Fischfond  
1 dl Schlagsahne  
Salz  
Cayennepfeffer  
Zitronensaft

#### Seeteufel und Meeresfrüchte

8 Stk. Garnelen frisch groß  
8 Stk. Jakobsmuscheln ausgelöst  
1/2 kg Seeteufel Filet  
5 EL Olivenöl  
Pfeffer  
60 g Forellenkaviar  
Rucola



# Tielle

Aus Mehl, Wasser, Olivenöl, Salz und Hefe einen Brotteig ansetzen und an einem kühlen Ort ruhen und aufgehen lassen.

Den Tintenfisch reinigen und in einem court-bouillon 20 Minuten lang aufkochen. Diese leichte Brühe (kein Fischfond!) mache ich gerne mit Wasser, 150 ml trockenem Weißwein, Lorbeer, Thymian, etwas Piment d'Espelette, Pfeffer und Salz. Wird der Tintenfisch nur in Wasser gekocht, verliert er zu viele Aromen.

Die Haut des Tintenfisches abziehen und das Fleisch in rund zwei Zentimeter große Stücke schneiden

Eine große Zwiebel würfeln, drei Knoblauchzehen hacken und mit 3 EL Tomatenmark dünsten.

Drei geschälte Tomaten fein zerdrücken und mit dem Tintenfisch, etwas Piment, Salz und Pfeffer in die Pfanne hinzu geben und zehn Minuten auf kleiner Flamme eindicken lassen.

Den Teig teilen. Eine runde Backform ( moule de tourte ) mit Öl einfetten. Die eine Teighälfte ausrollen und in die Teigform legen.

Die Tomaten-Tintenfischfüllung auf den Teig geben. Den Teigdeckel ausrollen und auf die Füllung legen. Dort, wo Unter- und Oberseite des Teiges aufeinander treffen, beide Seitenränder mit Wasser befeuchten und gut andrücken.

Mischt ein klein wenig Tomatenmark mit Olivenöl und bestreicht mit dieser Flüssigkeit den Teigdeckel. Dies verleiht ihm eine wunderschöne orangefarbene Färbung.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 – 220 Grad Grad Celsius rund 15-20 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Zur Tielle passen ein grüner Salat mit einigen schwarzen Oliven sowie ein Weißwein. Bon appétit !

## Rezept für 6 Personen

### Der Teig

500 g Mehl  
2 Suppenlöffel Olivenöl  
1 TL (gehäuft) Hefe

### Wasser

Die Füllung

1 kg Tintenfisch  
1 große Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
3 EL Tomatenmark  
3 Tomaten, geschält

### Die court-bouillon

Wasser

150 ml trockener Weißwein  
Lorbeer, Thymian, Piment d'Espelette, Pfeffer, Salz, wahlweise auch Rosmarin und/oder Thymian

### Zum Würzen

Pfeffer

Salz

Piment d'Espelette



# Tintenfisch Salat

Den Tintenfisch säubern und Schnabel rausnehmen.  
Wenn möglich die Saugnäpfe entfernen, kann aber auch erst nach dem Kochen gemacht werden.

Dann Wasser aufsetzen und mit einem Schuss Weisswein & Essig und Salz zum Kochen bringen.

Wer möchte, kann das Wasser auch noch mit Gewürzen wie Zwiebel, Lauch, Lorbeer usw. verfeinern.

Den Pulpo 3 mal 3 Sekunden in das kochende Wasser tauchen! Danach nur in knapp kochendem Wasser ziehen lassen, dies kann je nach Größe des Tieres schon mal 1-1 1/2 Stunden dauern.

Dann den Pulpo/ Tintenfisch rausnehmen und an einem Stück testen, ob er schön weich ist. In Scheiben schneiden.

Für das Dressing:

Knoblauch fein zerdrücken, mit Zitronensaft und Olivenöl aufschlagen, den in Scheiben geschnittenen Pulpo dazugeben, die fein gewürfelte Petersilie drüber streuen und den Salat gut vermischen.

Jetzt etwas ziehen lassen und dann genießen.

1 kg Tintenfisch
1 Schuss Weißwein
Essig
1 Zitronensaft
Salz und Pfeffer
2 Zehen Knoblauch
Olivenöl
Petersilie



# Wolfsbarschfilet in Olivenöl

Den Backofen auf 160° vorheizen. Fischfilets mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Pfeffer würzen. Zitrone in Scheiben schneiden. Fisch mit der Haut nach unten in eine ofenfeste Form verteilen. Mit Kräutern und Zitronenseheiben belegen. Knoblauch zum Öl pressen. Öl zum Fisch giessen. Oliven dazugeben. dann alles in der Ofenmitte ca. 25 Minuten garen.

Fisch aus dem Ofen nehmen. Mit etwas Fleur de sel bestreuen und servieren.

Dazu passen Pasta oder Brot.

## Rezept für 4 Personen

500 g Wolfsbarsch- oder Doradenfilet

Pfeffer aus der Mühle

1 Zitrone

1/2 Bund gemischte Kräuter, z. B. Oregano, Thymian

2 Knoblauchzehen

1 dl Olivenöl

einige grüne Oliven

Fleur de sel



# Beilagen

## Couscous orientalisches

Den Couscous nach Anleitung zubereiten, sodass er schön locker ist.

Für die Marinade das Olivenöl, den Zitronensaft, das Salz, den Pfeffer und die in klitzekleine Stücke gehackte Chili (wer nicht so mutig ist, nur 1/2 Schote oder weniger nehmen!), Salz, Pfeffer, Kardamom, Nelke, Zimt und Honig zu einer sämigen Marinade rühren. Unbedingt kosten, lieber etwas mehr Gewürze nehmen, als zu wenig! Es muss richtig lecker und würzig schmecken.

Aprikosen in kleine Stücke schneiden, mit den Rosinen und der Marinade zum Couscous geben und verrühren. Nach Möglichkeit mehrere Stunden ziehen lassen. Dann quellen die Rosinen auf und der Couscous zieht das Aroma der Marinade. 1 Stunde reicht aber auch aus.

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.  
Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden.  
Minze zerpflücken. Einige Blätter für die Deko aufheben.

Kurz vor dem Servieren Pinienkerne, Frühlingszwiebeln und Minze in den Couscous einrühren und anschließend mit ganzen Minzeblättern dekorieren.

Passt hervorragend zu Gebrilltem oder als Mitbringsel zu Partys.

300 g Couscous, instant

4 Frühlingszwiebel grün

einige Minze - Blätter

160 g Aprikosen

100 g Rosinen

100 g Pinienkerne

Für die Marinade:

10 EL Olivenöl

8 EL Zitronensaft

1 Prise(n) Pfeffer

1 Prise(n) Salz

1 Chilischote(n)

1 Prise(n) Kardamom

1 Prise(n) Nelkenpulver

1 Prise(n) Zimtpulver

4 EL Honig, evtl. auch mehr



## Focaccia ♥♥

Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und 5-10 Minuten warten, bis sich Schaum gebildet hat. Mehl und Salz in eine Schüssel geben, Hefewasser dazu gießen, Öl begeben. Alles mit einer Kelle glatt rühren.

Evt. auch halbtrockene Tomaten und/oder Oliven, fein geschnitten daruntermischen.

Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech (ca. 35 cm x 25 cm) mit nassen Händen ausstreichen. 30-60 Minuten gehen lassen. Mit Olivenöl bestreichen, Salz und Rosmarin darauf streuen.

Blech in die Mitte des kalten Ofens schieben und bei 220°C ca. 30 Minuten backen.

Achtung der Teig enthält absichtlich viel Flüssigkeit. Darum muss er nicht geknetet werden und die Zubereitungszeit verkürzt sich um eine halbe Stunde.

500 g Mehl
1½ TL Salz
20 g Hefe, zerbröckelt
4,5 dl Wasser, lauwarm
2 EL Öl
grobes Salz zum Bestreuen
Rosmarin zum Bestreuen



# Indischer Gewürzreis

Reis mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist. 30 Minuten in einer Schüssel mit Wasser quellen lassen. Safran im heissen Wasser ziehen lassen.

Ingwer schälen und fein hacken. Zwiebeln in dünne Schnitze schneiden. In einer weiten Bratpfanne oder einem Wok mit Deckel gut die Hälfte der Bratbutter erhitzen. Zwiebeln bei mittlerer Hitze 20–30 Minuten langsam goldbraun braten.  $\frac{3}{4}$  der Zwiebeln herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Ingwer zu den restlichen Zwiebeln in die Pfanne geben und mitbraten. Kardamomkapseln leicht andrücken. Mit dem Lebkuchengewürz begeben. Reis abgiessen und abtropfen lassen. Begeben und kurz mitbraten. Mit Bouillon auffüllen, bis der Reis knapp bedeckt ist. Gut zugedeckt bei kleinster Hitze 15 Minuten quellen lassen (siehe Tipp). Inzwischen Cashewnüsse in der restlichen Bratbutter rundum anbraten.

Pfannendeckel erst nach Ende der Garzeit entfernen. Safranwasser samt Fäden über einen Teil des Reises giessen. Kurz ziehen lassen. Reis mit einer Gabel lockern und etwas vermischen. Mit Salz abschmecken. Mit Cashewnüssen und beiseitegelegten Zwiebeln anrichten. Pfefferminze darüber zupfen.

## Rezept für 4 Personen

250 g Basmatireis  
0,35 g Safranfäden  
0,5 dl heisses Wasser  
30 g Ingwer  
220 g Zwiebeln  
4 EL Bratbutter oder Ghee  
3 Kardamomkapseln  
2 TL Lebkuchengewürz oder Garam Masala  
ca. 4 dl Bouillon  
80 g Cashewnüsse  
Salz  
3 Zweige Pfefferminze



### Tipp :

Der Pfannendeckel darf beim Dämpfen nicht geöffnet werden und sollte die Pfanne dicht schliessen. Dazu eine Alufolie, Klarsichtfolie oder ein nasses Küchentuch zwischen Deckel und Pfanne legen. Dazu passt Joghurt.

# Knusprige Kartoffelkuchlein

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Schalotten schälen, halbieren und fein schneiden. Kartoffeln fein schneiden.

Butter auf schwacher Hitze in kleiner Pfanne schmelzen. Knoblauch fein hacken. Blätter der Kräuter zupfen und fein schneiden. Einige Thymian-Zweige auf die Seite legen

Knoblauch, Kräuter, Olivenöl und geschmolzene Butter in eine grosse Schüssel geben. Grosszügig Salz und Pfeffer dazugeben und vermischen. Schalotten und Kartoffeln begeben und sehr gut mit den Händen vermischen, bis alles von der Marinade ummantelt ist.

12 Muffins Formen mit wenig Olivenöl einfetten. Für die Optik einen kleinen Zweig Thymian in jede Form geben. Die Kartoffeln auf die zwölf Formen aufteilen, darf ruhig ein wenig über die Form hinauf gehen, sie werden beim Backen schrumpfen. Mit Alufolie leicht abdecken und ab in den Ofen für 25 Minuten, bis sie halb gekocht sind und weich werden. Folie entfernen und ca. weitere 25 Minuten Backen, bis sie goldig und knusprig sind.

Mit Spachtel oder Messer die Kartoffeln aus der Form holen, ohne diese zu verletzen.

Sofort verzehren.

2-3 Schalotten  
1 kg mittelgrosse Kartoffeln  
40 g Butter  
3 Knoblauchzehen  
kl. Bund Thymian  
kl. Bund Rosmarin  
kl. Bund Salbei  
2 EL Olivenöl, noch extra zum Einfetten der Form  
Salz und Pfeffer



# Linsensalat

Die Linsen in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, die Nelken, den Sternanis und den Lorbeer zugeben. Zum Kochen bringen und ca. 45 Min. köcheln lassen. Nach der halben Garzeit Instant-Gemüsebrühe nach Geschmack zufügen. Während die Linsen garen, die Karotten und die Kartoffeln winzig fein würfeln, in einer Pfanne in etwas Öl kurz braten, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn die Linsen bissfest gar sind, abtropfen lassen.

Gewürze entfernen und abkühlen lassen.

In einer Salatschüssel aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und fein gehackten Frühlingszwiebeln (mit dem größten Teil des Grünen) eine Vinaigrette-Soße zubereiten. Mit Ahornsirup abschmecken.

Die abgekühlten Linsen und das angebratene Gemüse unterheben. Vor dem Servieren gut durchmischen.

Tipp: So ist es vegetarisch, schmeckt aber auch sehr gut mit gebratenen Baconwürfelchen vermischt!

## Rezept für 6 Personen

300 g Linsen, Puy-Linsen

2 Nelken

1 Anis (Sternanis)

2 kleine Lorbeerblätter

Gemüsebrühe, instant

1 Möhre

1 Kartoffel

etwas Pflanzenöl, zum Braten

4 EL Essig (Himbeeressig)

4 EL Pflanzenöl, neutrales

2 EL Öl (Walnussöl)

2 Frühlingszwiebeln

1 EL Ahornsirup

Salz und Pfeffer



# Linsensalat Arabisch

Aus dem Saft der Limette, Olivenöl, Knoblauch, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz eine Vinaigrette herstellen.

Die Linsen mit kaltem Wasser aufsetzen und 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, sie sollten noch etwas Biss haben. Abgießen und sofort mit der Vinaigrette vermischen. Etwas abkühlen lassen, dann Frühlingszwiebeln, Chilistreifen, Petersilie und die Minze dazu geben. Mindestens eine Stunde ziehen lassen und nochmals abschmecken.

## Rezept für 3 Personen

- 150 g Linsen, (Berglinsen)
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 4 Frühlingszwiebeln, feine Ringe
- ½ kleine Chilischote, rot, sehr fein geschnitten oder etwas Chilipulver
- 3 EL Limettensaft
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- Salz und Pfeffer, schwarzer, aus der Mühle
- 2 EL Minze, frische, fein gehackt
- 3 EL Petersilie, glatte, gehackt



## Maronen ♥♥♥

Butter in Pfanne schmelzen, Maronen beigegeben, umrühren bis alle mit Butter bedeckt sind. Zucker beifügen, rühren. Bouillon angiessen bis alle Maronen bedeckt sind. Aufkochen und dann zurückstellen bis es leicht blubbert. 25 Minuten blubbern lassen.

Habe es mit zwei roten Zwiebeln, einem Knoblauch und einer Orange versucht, als Abendessen und es war herrlich.

### Beilage für 4 Personen

500 gr Maronen  
4 EL Zucker  
3 dl Bouillon

### Essen für 2 Personen

500 gr Maronen  
4 EL Zucker  
3 dl Bouillon  
1 Orange  
1 Knoblauch  
2 rote Zwiebeln



## Naan Brot ♥

Alle Zutaten in einer grossen Schüssel vermengen und für 2 Minuten kneten. Muss klebrig sein, nicht zu trocken, aber evt. Mehl hinzufügen, damit der Teig verarbeitbar ist.

In sechs Stücke aufteilen und auf bemehltem Untergrund mit Rolle in ca. 30 cm Fladen auswallen.

Bratpfanne erhitzen (ohne Öl) und Fladen für einige Minuten auf jeder Seite rösten, bis es leichte Flecken annimmt und aufpoppt.

Am besten gleich essen oder im Ofen aufwärmen

Kann natürlich mit Bärlauch, Knoblauch und / oder Butter usw. aufgepeppt werden.

### Rezept für 3 Personen

200 g Weissmehl

250 g Joghurt Natur

2 TL Backpulver

¼ TL Salz



## Patate al Marsala ♥♥

Kartoffeln waschen und evt. schälen. In einer grossen Pfanne 4 EL Olivenöl und 1 EL Butter darin schmelzen. Kartoffeln nebeneinander hineinlegen und bei **milder** Hitze 10 Min. anbraten.

Kartoffeln in der Pfanne wenden, 1 EL Butter in kleinen Flöckchen darüber verteilen, etwa 10 Min. weiterbraten.

Mit 1/8 trockenem Marsala ablöschen, kräftig aufkochen. Danach die Temperatur herunterschalten, nochmals 1 EL Butter in die Pfanne geben. Kartoffeln salzen. In 30-40 Min. fertigbraten (je nach Grösse der Kartoffeln). Ab und zu wenden. Knusprig gebratene Kartoffeln mit Basilikumblättchen bestreuen, frisch aus der Mühle pfeffern und sofort servieren.

### Rezept für 4 Personen

750 g Kartoffeln, kleine, möglichst gleich grosse (festkochende Sorte)

1 Bund Basilikum

1/8 l trockener Marsala (Dessertwein)

4 EL Olivenöl

3 EL Butter

Salz, Pfeffer aus der Mühle



### Variante mit Kräutern aus der Provence

Anstelle des Marsala, irgendwelchen Wein nehmen. Zum gleichen Zeitpunkt auch genügend Kräuter aus der Provence über die Kartoffeln streuen

## Roast Potatoes ♥♥♥

Kartoffeln schälen, vierteln und im Salzwasser vorkochen. Wasser abschütteln, Pfanne rütteln, damit die Kartoffeln aufräuen. Erst Olivenöl dann Maisgriess über die Kartoffeln verteilen und erneut rütteln, damit sich der Griess auf den Kartoffeln festsetzt.

**Rezept für 2 Personen**

500 g Kartoffeln, mehlig

1 dl Olivenöl

2 EL Maisgriess

Öl auf einer flachen Backform verteilen, bis der Boden bedeckt ist und im Ofen erhitzen, bei 200°. Die Kartoffeln in der Backform verteilen und für 20 Minuten in den Ofen, gelegentlich wenden.



## Rote Bete-Kichererbsen-Salat ♥♥

Kichererbsen abgießen. Rote Bete in mundgerechte Stücke schneiden, Frühlingszwiebeln fein hacken. Alle Zutaten inkl. Feta in einer Schüssel vermengen. Mit Zitronensaft abschmecken.

Die Portionsangaben gelten für den Salat als Beilage. Als Hauptgericht reicht er für zwei Personen.

1 Dose Kichererbsen, 400 g  
3 m.-große Rote Bete, vorgekocht  
1 Frühlingszwiebel(n), oder Schalotte  
1 Handvoll Basilikum  
120 g Feta-Käse  
Olivenöl  
½ Zitrone, Saft davon  
Pfeffer



## Rote Bete Salat

Zuerst die Rote Bete waschen und schälen. Dabei am besten Einweghandschuhe anziehen. Danach die Rote Bete auf der Reibe in grobe Streifen reiben. Die rote Zwiebel schälen, in halbe Ringe schneiden und dazugeben. Die Walnüsse knacken und grob hacken, ebenfalls zufügen. Ebenso den in Würfel geschnittenen Apfel mit Balsamico, Olivenöl, Blütenhonig, Meerrettich, Pfeffer und Salz mit einander verrühren und unter die Rote Bete mischen. Bis zum Verzehr im Kühlschrank durchziehen lassen.

500 g Rote Bete  
1 Zwiebel(n), rot  
15 Walnüsse  
1 Apfel  
2 EL Balsamico  
2 EL Olivenöl  
1 TL Honig (Blütenhonig)  
1 TL Meerrettich, geriebener  
Salz und Pfeffer



## Salbei Kartoffeln

Kartoffeln schälen und halbieren. In Salzwasser etwa 15 Minuten kochen. Gießen Sie das Olivenöl in die Pfanne und erhitzen Sie es 10 Minuten lang bei 180 °C im Ofen.

Legen Sie die gekochten Kartoffeln in die Pfanne und bedecken Sie sie mit dem heißen Öl.

Im Ofen bei 190 °C 20 Minuten backen.

Die Butter in der Pfanne schmelzen und den Knoblauch und den gehackten Salbei hinzufügen. Einige Minuten kochen lassen, dann vom Herd nehmen.

Die Buttermischung über die Kartoffeln gießen und ein paar Salbeiblätter hinzufügen. Weitere 10 Minuten im Ofen backen.

10 Kartoffeln

55 gr Butter

Natives Olivenöl extra

1 Zehe gehackt Knoblauch

Salvia



## Schiacciata di Patate ♥

Mit dem knusprigen Kartoffelfladenbrot kreieren Sie einen köstlich italienischen Snack oder eine Beilage, die den erdigen Geschmack von Kartoffeln mit dem reichen Aroma von Parmesankäse kombiniert, alles goldbraun gebacken. Dieses Rezept ist perfekt für alle, die eine einfache, aber sättigende Ergänzung zu jeder Mahlzeit suchen.

In einer großen Schüssel das Mehl, den geriebenen Parmesan, das kalte Wasser, das Salz und einen Spritzer Olivenöl vermischen, bis eine glatte und homogene Mischung entsteht.

Passen Sie die Wasser- oder Mehlmenge je nach Teigkonsistenz an.

Die Kartoffeln mithilfe eines Gemüsehobels in dünne Scheiben schneiden. Die geschnittenen Kartoffeln vorsichtig in den Teig einarbeiten und gründlich verrühren, bis die Kartoffeln gut bedeckt sind.

Ofen vorheizen: Heizen Sie Ihren Ofen auf 200 °C vor und verwenden Sie, falls vorhanden, die Umlufteinstellung.

Gießen und verteilen Sie die Kartoffel-Teigmischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes und leicht eingeöltes Backblech, damit nichts kleben bleibt. Stellen Sie sicher, dass die Mischung gleichmäßig auf dem Blech verteilt ist. Für zusätzlichen Geschmack können Sie noch ein paar Spritzer natives Olivenöl extra hinzufügen und einige frische Rosmarinblätter (oder Kräuter Ihrer Wahl) darüber streuen.

Stellen Sie das Blech zunächst in den unteren Teil des Ofens und backen Sie es 20 Minuten lang. Schieben Sie das Blech dann in die Mitte des Ofens und backen Sie es weitere 20 Minuten bei 200 °C oder bis das Fladenbrot knusprig und goldbraun ist. Durch Anpassen der Position des Blechs erreichen Sie eine gleichmäßig knusprige Textur.

Sobald es perfekt gebacken ist, aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, dann in die gewünschten Stücke schneiden und heiß servieren.

Genießen Sie Ihr köstliches, selbstgemachtes knuspriges Kartoffel-Fladenbrot, perfekt als einzigartiger Snack oder als ergänzende Beilage!

Evt. Zwiebelscheiben und Rohessspeck in den Teig untermischen.

5 Kartoffeln
200 gr Mehl
80 gr Parmesankäse
300 gr kaltes Wasser
Feines Salz nach Gusto
Natives Olivenöl Extra
Frischer Rosmarin



# Sesamreis

Wasser aufkochen. Reis begeben und zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen. Sofern nötig, etwas Wasser dazugeben oder abgiessen. Den Reis mit einer Gabel auflockern.

Erdnussöl im Wok oder einer weiten Bratpfanne mit hohem Rand erhitzen. Reis im Öl braten. Eier leicht verquirlen, dazugeben und kurz mitbraten.

Sesamsamen und Sesamöl begeben. Zitronenschale fein dazureiben. Zitrone auspressen und etwas Saft begeben. Spinat daruntermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Rezept für 4 Personen

ca. 6 dl Wasser

250 g Vollreis

2 EL Erdnussöl

4 Eier

6 EL Sesamsamen

2 EL Sesamöl

1 Zitrone

400 g Spinat

Salz

Pfeffer



# Spinat-Limetten-Risotto

Schalotten fein hacken. Butter in einer grossen Pfanne schmelzen. Schalotten darin dünsten. Wenig Spinat beiseitestellen. Rest zu den Schalotten geben, zugedeckt ca. 3 Minuten zusammenfallen lassen. Spinat fein pürieren.

Die Hälfte des Öl erhitzen. Reis bei mittlerer Hitze dünsten. Ca. 1/4 des Spinatpürees beigeben, kurz mitdünsten. Mit Noilly Prat und Wein ablöschen, Flüssigkeit einkochen lassen. Nach und nach Bouillon zufügen und unter Rühren bei kleiner Hitze zu einem sämigen Risotto kochen. Restliches Spinatpüree darunterrühren. Limettenschale fein dazureiben. Limetten in Schnitze schneiden. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischfilets trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im restlichen Öl beidseitig je ca. 2 Minuten braten. Zum Servieren Risotto mit beiseitegestelltem Spinat bestreuen. Forellenfilets auf dem Risotto anrichten. Mit Limettenschnitzen servieren.

## Rezept für 4 Personen

2 Schalotten  
1 EL Butter  
300 g Salatspinat  
5 EL Olivenöl  
350 g Risotto-Reis  
0,5 dl Noilly Prat  
1 dl Weisswein  
7 dl Gemüsebouillon, heiss  
2 Limetten  
Salz  
Pfeffer  
600 g Forellenfilets



## Zucchini süss/sauer

Schälen und entkernen der Zucchini oder Kürbisse, in kleine Stücke schneiden, ca. 1 cm<sup>3</sup> gross. Das Salz darüber streuen, gut mischen und eine Nacht stehen lassen.

Zucchini abspülen. Essig, Wasser, Zucker, Curry, Pfeffer mischen und Zucchini damit bedecken. Eine Nacht stehen lassen.

Weitere 100 g Zucker begeben und eine Nacht stehen lassen.

In eine grosse Pfanne geben und 2 Minuten kochen lassen. Zucchini inkl. Beilagen sofort in heisse und sterile Einmachgläser abfüllen, mit Flüssigkeit bedecken und sofort luftdicht verschliessen.

Mindestens 2 Wochen stehen lassen bevor probiert werden kann.

? kg Zucchini  
2 EL Salz  
0,5 l Essig  
0,5 l Wasser  
300 g Zucker  
2 TL Curry  
2 TL Pfefferkörner  
100 g Zucker  
Knoblauch ?  
Ingwer ?  
Nelken ?



## Zwiebelsalat ♥♥

Zwiebel schälen und in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in eine Schüssel geben, Salz dazugeben und mit kaltem Wasser übergießen. Zwiebeln mit Händen in einzelne Ringe lockern und ca. 45-60 Min. ziehen lassen. Die Zwiebeln werden dadurch milder und verlieren die Schärfe. Wasser abgiessen.

Salatmarinade mit Zesten und Saft der Orange anmachen und die Zwiebeln dazu geben. Alles gut durchmischen und etwas ziehen lassen.

Wer will kann noch kleine Tomatenstücke und / oder Oliven dazu geben

Dazu passt sehr gut ein Schweinebraten mit Semmelknödeln.

### Tipp:

Den Zwiebelsalat kann man auch in ein Glas füllen, aber bitte unbedingt im Kühlschrank kühl stellen. So kann man ihn zur Brotzeit zu kaltem Braten, Wurst- und Käsesemmeln essen. Ein kühles Bier oder Radler dazu, schmeckt sehr fein!

### **Rezept für 2 Personen**

4 große Zwiebeln

Wasser

1 EL Salz

#### Marinade

1 dl Olivenöl

0.5 dl Essig

1 TL, gestr. Salz

1 EL, gestr. Zucker

1 TL, gestr. Chiliflocken

1 TL, gestr. Pfeffer, schwarz

1 TL, gestr. Oregano

1 Orange

Petersilie oder grüne

Frühlingszwiebel Ringe



# Pasta

## Cappelletti in Brodo

Für die Cappelletti in Brodo hat Fabrizio schon vor Stunden Gemüse und ein Stück Poulet (mit Knochen) aufgekocht, wenig gesalzen und während 2 1/2 Stunden am Siedepunkt gelassen. Also selbst die Brodo wird selbst hergestellt.

Wir haben Fleisch in Butter gebraten, zusammen mit Rohschinken durch den Fleischwolf gedreht, zweimal, mit 2 Eiern und Parmesan verrührt und geben diese Masse nun in die Capeletti



### Füllung

50 gr. Schweinefleisch  
 50 gr. Rindfleisch  
 50 gr. Kalbfleisch  
 50 gr. Butter  
 120 gr. Weißbrot, fein gerieben  
 100 gr. Parmigiano Reggiano, gerieben  
 100 gr. Parmaschinken  
 1 Ei  
 etwas Muskat  
 etwas Salz  
 etwas Pfeffer

### Teig:

Mehl 300 gr.  
 3 Eier  
 1 Prise Salz

## Fregola Sarda

Fregola sarda: Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser 8 Min. garen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Dann die Pastakügelchen mit dem Öl vermischen.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Butter im Topf schmelzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Die Fregola und das Lorbeerblatt dazugeben und mitdünsten. Nach 5 Min. mit dem Weißwein aufgießen und alles so lange kochen, bis die Nudeln bissfest sind. Sollte mehr Flüssigkeit nötig sein, noch etwas Wasser dazugießen.

Zum Schluss den Parmesan unter die Fregola sarda mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Steinpilze: Den Thymian abrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Die Pilze putzen und der Länge nach halbieren. Das Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Darin die Steinpilze mit der Schnittseite nach unten goldbraun braten, dann die Pilze wenden, durchschwenken und aus der Pfanne auf Küchenpapier geben. Thymian über die Pilze streuen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Spinatsalat: Die Schalotte schälen, fein würfeln und mit Zucker, Essig, Salz, Pfeffer und Öl zu einer Vinaigrette verrühren. Den Spinat waschen, trocken schleudern und mit der Vinaigrette anmachen.

Anrichten: Die Fregola sarda auf tiefe Teller oder große Schalen verteilen. Darauf den Spinatsalat und die gebratenen Steinpilze anrichten.

200 g Fregola sarda  
 Salz  
 20 ml Öl  
 2 Schalotten  
 1 Knoblauchzehe  
 20 g Butter  
 1 Lorbeerblatt  
 100 ml Weißwein  
 100 g geriebener Parmesan  
 Pfeffer  
 Steinpilze  
 10 Zweige Thymian  
 250 g kleine Steinpilze  
 10 ml Öl  
 Salz  
 Pfeffer  
 Spinatsalat  
 1 Schalotte  
 30 g Zucker  
 30 ml Apfelessig  
 Salz  
 Pfeffer  
 30 ml Öl  
 100 g Baby-Blattspinat



## Gnocchi an Salbeibutter ♥♥

Kartoffeln ungeschält mit Wasser bedeckt weich kochen. Abgiessen. Kartoffeln schälen. Abkühlen lassen, bis sie noch gut handwarm sind.

Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Kartoffeln durchs Passe-vite direkt auf die Arbeitsfläche reiben. Salz darüberstreuen. Mehl portionenweise unter die Kartoffeln kneten. Die Kartoffelmasse sollte feucht, aber keinesfalls klebrig sein. Wenn nötig, etwas mehr Mehl zugeben. Kartoffelteig portionenweise auf wenig Mehl zu daumendicken Rollen formen. Daraus ca. 1,5 cm lange Gnocchi schneiden. Gnocchi über eine Gabel abrollen. Bis zur Weiterverarbeitung auf eine bemehlte Unterlage geben.

Butter in einer weiten Bratpfanne schmelzen. Fein geschnittene Tomaten und Salbeiblättchen dazugeben. Gnocchi in leicht kochendem Salzwasser portionenweise ca. 1 Minute garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausheben. Butter aufschäumen, Gnocchi darin schwenken. Anrichten. Parmesan darüberreiben.

### Rezept für 4 Personen

1 kg mehligkochende Kartoffeln  
ca. 200 g Weissmehl  
1 gestrichener TL Salz  
60 g Butter  
2 Zweige Salbei  
5 getrocknete Tomaten  
30 g Parmesan am Stück



## Kürbis Ravioli ♥♥♥

Zwiebel schälen, fein hacken. Kürbis würfeln, Zwiebel und Kürbis in 1 EL heisser Butter andünsten. Mit Rahm ablöschen, würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Pürieren und abschmecken. Zitronenschale unterrühren, abkühlen lassen.

Evt. Amaretti zerbröseln und unter Masse rühre3n.

300 g Mehl, 3 Eier und Salz zu einem Teig rühren und ruhen lassen, oder fertigen Pasta-Teig im COOP kaufen, dünn gerollt wie Blätterteig.

Füllung auf Teig geben, Zwischenräume mit verquirltem Eiweiss benetzen. Zweite Teigplatte drauflegen, Zwischenräume andrücken, Ravioli ausschneiden.

Ravioli portionsweise in reichlich kochendem Salzwasser ca. 4-5 Minuten garen. Pinienkerne rösten. Übrige Butter schmelzen, Salbeiblättchen darin schwenken. Ravioli mit Salbeibutter, Pinienkernen und Zimt anrichten.

### Rezept für 5 Personen

#### Füllung

- 1 Zwiebel
- 300 g Kürbisfleisch
- 1 EL Butter
- 75-100 ml Rahm
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Zimt, gemahlen
- 1 TL Zitronenzeste
- 1 Eiweiss
- 3 EL Pinienkerne



# Kürbisravioli mit Salbeibutter

Für die Füllung den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Eine grosse ofenfeste Form einölen. Den Kürbis halbieren, Kerne und Fasern mit einem Löffel herauschaben und die Kürbishälften mit der Schnittfläche nach unten in die Form setzen. Den Kürbis 30–60 Minuten (je nach Sorte) garen. Die Kürbishälften aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Das Kürbisfleisch aus der Schale lösen und durch ein Sieb streichen. Die Amaretti zerbröseln. Kürbisfleisch, Amaretti, Parmesan, Semmelbrösel, Ei, Muskat und Salz zu einer glatten Masse rühren. Zugedeckt kühl stellen.

Für den Teig das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben und in der Mitte eine Mulde eindrücken. Die Eier verquirlen und in die Vertiefung geben. Alles nach und nach zu einem Teig verarbeiten; nimmt der Teig das Mehl nicht vollständig auf, noch wenig Wasser beifügen. Nun den Teig mit den Handballen während 5 Minuten kneten; er soll elastisch und von eher fester Konsistenz sein. In Klarsichtfolie wickeln und mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

Den Teig portionenweise möglichst dünn auswallen. Das erste Teigblatt auf ein gut bemehltes Ravioliblech legen. Die Füllung in den Spritzsack geben und jeweils etwas Füllung in die Vertiefungen setzen. Ein zweites Teigblatt über die Füllung legen. Mit einem Wallholz die Ravioli durchs Blech «drücken». Die Ravioli auf einem sauberen Küchentuch auslegen.

Inzwischen die Salbeibutter zubereiten: In einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen lassen. Die Salbeiblätter beifügen und leicht rösten, sodass sie dem Rand entlang etwas Farbe annehmen. Beiseitestellen.

In einer grossen Pfanne reichlich Salzwasser aufkochen. Die Ravioli al dente kochen, mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen.

Die Salbeibutter nochmals erhitzen. Die Ravioli in 4 Tellern anrichten, mit der Salbeibutter beträufeln und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

## Füllung:

1 Stück Speisekürbis klein, ca. 750 g

30 g Amaretti

125 g Parmesan gerieben

30 g Semmelbrösel gemahlen

1 Stück Ei

1 Prise Muskatnuss frisch gemahlen

Salz

## Pastateig:

450 g Weismehl

5 Stück Eier

Salbeibutter:

125 g Butter

4 Blätter Salbei

60 g Parmesan

## Maccheroni con Salsiccia

Die Salsiccia in einer Pfanne auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Danach in Scheiben schneiden und nochmals mit einer fein gehackter Knoblauchzehe und in Stücke geschnittene Cherrytomaten anbraten.

Des Weiteren die "Cime di Rapa" in feine Streifen schneiden, dazu geben und ca. 10-15 Min. lang kochen lassen. Bei Bedarf 2-3 Löffel Nudelwasser dazugeben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Achtung: Salsiccia ist sehr würzig und schon gesalzen!

Die gekochte Pasta in der Pfanne mit den vorbereiteten Zutaten vermischen und mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

2 Stück Salsiccia - frisch gewürzte Bratwurst vom Schwein
1 Knoblauchzehe
8 Cherrytomaten anbraten.
150 g "Cime di Rapa"
Petersilie
300 g Maccheroni al Ferreto



"hessen à la carte"

## Malfatti ♡♡

Blattspinat putzen und waschen, trotpnaß in einen Topf geben. erhitzen und zusammenfallen lassen. Etwas abkühlen lassen, die Blätter auspressen und fein hacken.

1 Zwiebel grob hacken, in 30 g zerlassener Butter glasig dünsten. Gehackten Spinat untermischen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Ricotta cremig rühren, abgekühlten Spinat und die Hälfte des geriebenen Parmesans untermischen. 2 Eier und 1 Eigelb einrühren, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuß kräftig würzen.

Nach und nach 200 g Mehl einarbeiten, zu einem glatten Teig rühren, nochmals abschmecken. In einem großen Topf 2 l Salzwasser aufkochen. Aus der Teigmasse mit zwei Eßlöffeln Nocken abstechen. Ins kochende Wasser geben, dann die Temperatur verringern und die Nocken ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Währenddessen Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Nocken mit dem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen und in eine feuerfeste Form geben. Restliche Butter zerlassen und darüber träufeln, für 5 Min. in den heißen Backofen schieben. Mit übrigem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

Kurioserweise schmückt diese Köstlichkeit ein wenig schmeichelhafter Name „Malfatti“, könnte man nämlich mit am ehesten mit *mißlungen* oder *schlecht gemacht* übersetzen. Doch seien Sie versichert: Die Italiener wollen damit nur feststellen, daß sich die Form dieser Nocken geradezu simpel ausnimmt — im Vergleich zu den zahlreichen, sehr viel eleganteren Nudelrivalen. Geschmacklich gehören die bescheidenen Spinatbällchen jedoch zur absoluten Spitze.



### Zutaten für 6 Portionen:

600 g frischer Blattspinat!  
 150 g Ricotta, ersatzweise gut abgetropfter Magerquark  
 100 g frisch geriebener Parmesan  
 2 Eier  
 1 Eigelb  
 100 g Butter  
 200 g Mehl  
 1 kleine Zwiebel  
 Muskatnuss, Salz, Pfeffer

## Pasta aglio, olio e peperoncini ♥♥♥

Die Spaghetti nur solange kochen bis sie nicht mehr brechen.

Knoblauchscheiben mit Chili im Oel andünsten. Sobald der Knoblauch Farbe annimmt mit einer Kelle Spaghettiwasser ablöschen.

Nun die Spaghetti in das Knoblauch Öl geben und mit dem Spaghettiwasser nachgiessen bis die Spaghetti al Dente sind.

So ist das Knoblauch Öl im Spaghetti und nicht am Spaghetti, sie schmecken viel intensiver.

Petersilie hacken. Parmesan reiben. Beides darüber streuen.

### Rezept für 4 Personen

400 g Spaghetti

Salz

4 Knoblauchzehen

0,5 dl Olivenöl

2 Peperoncini

1 Bundglattblättrige Petersilie

40 g Parmesan

Crevetten nach Belieben



## Pasta mit Steinpilzsugo ♥

Steinpilze und Tomaten mit kochendem Wasser knapp bedeckt einweichen. Abgießen, die Flüssigkeit auffangen. Pilze und Tomaten fein hacken und in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl andünsten. Zwiebel in feine Würfel schneiden, Knoblauch zerdrücken, Chili entkernen und mitdünsten.

Nach und nach Pilz- und Tomaten-Einweichwasser angießen, immer wieder einkochen, bis eine Art cremig-dickliche Sauce entstanden ist, die fast wie eine Bolognese aussieht.

Nudelwasser aufsetzen, mindestens 2 bis 3 Liter. Sobald es aufwallt, 2 gehäufte EL Salz zufügen. Die Pasta darin nach Packungsaufschrift bissfest garen. Abgießen, nicht abtropfen, sondern sofort zurück in den Topf geben und den Pfanneninhalte hinzuschütten. Alles innig mischen, dabei etwas Parmesan und falls vorhanden, fein gehackte Kräuter zufügen.

In vorgewärmte tiefe Teller verteilen und sofort genießen.

### Rezept für 3 Personen

20 g getrocknete Steinpilze

30 g getrocknete oder 4-5 in Olivenöl eingelegte Tomaten

1-2 EL Olivenöl

1 Zwiebel

2-4 Knoblauchzehen

nach Gusto 1 getrocknete Chilischote

250 g Pasta (z.B. Spaghettini)

Salz

Pfeffer

20-30 g Parmesan

Petersilie oder Basilikum



Getränk: ein spritziger Weißwein, etwa ein Vermentino aus Ligurien

## Pasta mit Zucchini Sauce ♡♡

Dieses Gericht wird in Florenz nur gekocht, wenn es auch die Blüten auf dem Markt gibt und die Zucchini nicht vom Treibhaus kommen.

Angelo und ich essen dieses Gericht bei jeder Gelegenheit. so gut wie bei Adriana schmeckt es aber im Restaurant nicht. Es ist Dienstag 11. Oktober 2005 - 18 Uhr, wir stehen mit Adriana in der Küche und warten auf die Kochlektion:



Olivenöl und Butter in eine grosse Pfanne geben. Zwiebeln fein schneiden, Zucchini, Zucchini Blüten und Eier-Tomaten in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Alles in der Reihenfolge in der Pfanne schichten. Den Topf auf den Herd geben und ohne zu rühren ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Wenn sich der Duft von gebratenen Zwiebeln breit macht, darf gerührt werden. Jetzt salzen (nicht wenig) und die Hitze erhöhen, denn es hat Wasser gegeben. Noch ca. 30 Minuten kochen. Es muss bis zuletzt Wasser haben, sonst nachgeben. Abstellen und auf Pasta warten.

Wenn die Penne ins Wasser gehen, kann das Gemüse wieder gewärmt werden. Rahm zum Gemüse rühren, Parmesan dazu reiben, die Pasta darunter mischen und rühren. Basta. Buon Appetito!!!

### Rezept für 5 Personen

- 1 dl Olivenöl
- 50 gr Butter
- 2 (rote) Zwiebeln fein schneiden
- 8 Zucchini in 2 mm
- 8 Zucchini Blüten
- 6 Eier-Tomaten
- 2 dl Rahm, dickflüssigen
- 60 g Parmesan
- Teigwaren nach Bedarf

## Pasta Puttanesca ♥

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel (fein gehackt), Knoblauch (in dünne Scheiben geschnitten) und Chilis (entkernt und in dünne Streifen geschnitten) auf niedriger Temperatur ca. 6 Minuten darin dünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Die Sardellen (fein gehackt) zugeben und gut unterrühren.

Tomaten, Oregano, Oliven und Kapern hineingeben. Zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, würzen und köcheln lassen.

Zwischenzeitlich die Pasta in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser al dente kochen.

Abgießen, mit der Sauce vermengen und sofort servieren.

Speck knusprig braten, brechen und als Beilage für Pasta bereitstellen.

### Rezept für 4 Personen

4 EL Öl (Olivenöl)  
1 kleine Zwiebel(n)  
2 Zehe/n Knoblauch  
1 kleine Chilischote(n) rot  
6 Sardellenfilet(s)  
400 g Tomate(n) zerkleinert  
1 EL Oregano fein gehackt  
oder ¼ TL getrockneter  
100 g Oliven schwarze,  
entkernt und halbiert  
1 EL Kapern, eventuell  
zerkleinert  
400 g Nudeln (Spaghetti)  
4 Specktranchen



## Spaghetti Alla Calabrese ♥

Knoblauch und Peperoncino fein hacken und in eine Pfanne geben; mit kaltem Olivenöl langsam goldbraun anbraten (es darf nicht verbrennen - sonst gibt es einen bitteren Geschmack). Die Cherrytomaten in Stücke geschnitten dazu geben und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Sollte die Soße zu dick sein, mit ein etwas Nudelwasser verdünnen, bis sich eine schön glänzende cremige Soße bildet.

350 g Spaghetti (Nr. 3)  
2 Knoblauchzehen  
1 große frische Peperoncini  
Olivenöl  
300 g Cherrytomaten  
Salz  
Petersilie

Mit Salz abschmecken und die al dente gekochten Spaghetti in die Pfanne geben und nochmals 1 bis 2 Minuten mit der Soße weiter kochen damit sich eine harmonische Bindung ergibt.



"hessen à la carte"

# Spaghetti alle Vongole ♥♥♥

Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Die Muscheln gründlich unter fließendem Wasser reinigen oder gleich ca. 2 Stunden wässern oder tiefgekühlt in die Pfanne.

In einer Pfanne mit hohem Rand 5 EL Öl erhitzen. Die klein geschnittene Zwiebel, gehackten Knoblauch und fein gehackte Petersilie darin sanft anbraten.

Gleichzeitig in einem Topf das restliche Öl erhitzen und die Muscheln hinzugeben, dabei gut wenden. Nun den Wein zu den Muscheln gießen, zudecken und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Flüssigkeit dann durch ein Haarsieb abseihen, zur Mischung in die Pfanne geben, kurz aufkochen lassen, salzen, pfeffern und die geöffneten Muscheln dazu geben. Die geschlossenen Muscheln jetzt wegwerfen. Alles gut wenden und die al dente gekochten Spaghetti leicht feucht hinzugeben und noch einmal gut wenden bis alle Spaghetti mit dem Sugo überzogen sind.

Als Primo Piatto (1. Gang) auf 4 Tellern anrichten und immer ohne Käse servieren. Einen weiteren Teller für die später leeren Muschelschalen hinzu stellen.

Man kann die Flüssigkeitsmenge vor dem Würzen evtl. mit ca. 100 ml Fischfond noch erhöhen.

125 g Spaghetti
3 EL, gestr. Olivenöl
½ Zwiebel(n), weiße
1 Knoblauchzehe(n)
½ Bund Petersilie, glatte
70 ml Weißwein
1 EL Tomatenpüre
1 TL Harrissa
½ kg Vongole, frische
Salz und Pfeffer



## Spargel Ravioli ♥

Den Spargeln rüsten und in ca. 2 bis 3 cm grosse Stücke schneiden. Die Spargelspitzen dabei etwas länger lassen. Den Spargelabschnitt und die Schale nicht wegwerfen, sondern in einer Schüssel beiseite stellen.

150 g Spargeln (ohne Spitzen) mit der Hälfte des Ricotta, mit der Knoblauchzehe, etwas Salz sowie Pfeffer fein pürieren. Den restlichen Ricotta untermischen und die Füllung zwischenzeitlich zur Seite stellen.

Den Teig mit dem Teigrädchen in ca. 10 cm breite Streifen schneiden. Die Füllung mit einem Teelöffel in haselnussgrossen Portionen im Abstand von ca. 4 cm auf eine Seite der Teigstreifen setzen. Die freie Teighälfte mit wenig Wasser bestreichen, über die Füllung legen, die Kanten zusammendrücken und dabei eingeschlossene Luft herausdrücken. Die einzelnen Ravioli unterteilen und mit dem Teigrädchen voneinander trennen. Die Ravioli auf ein bemehltes Tuch legen. So weitermachen, bis Teig und Füllung aufgebraucht sind.

### Rezept für 3 Personen

500 g Pastateig

500 g grüner Spargel

250 g Ricotta

1 Knoblauchzehe

Pfeffer

4 EL Butter

2 EL Rahm

1/2 Zitrone Bio

50 g Parmesan



Sobald die Ravioli in Form sind, den Spargel in einer Bratpfanne mit 2 EL Butter für ca. 5 Min. mit geschlossenem Deckel und dann weitere 5 Min. mit offenem Deckel braten.

In einem grossen Topf Wasser mit den Spargelabschnitten für ca. 5 Min. zum Kochen bringen. Das Wasser salzen und die Ravioli portionsweise im wirklich nur leicht kochenden Wasser für je ca. 4 Min. ziehen lassen. Die Ravioli mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und in die Bratpfanne zu den Spargeln geben.

Auf den Spargel Ravioli den Abrieb von der Zitrone und den Parmesan verteilen. Evt. restliche Butter, Zitronensaft und Rahm dazugeben...?

## Tagliatelle Alfredo

Eine Pfanne mit Butter und den in Streifen geschnittenen Rohschinken langsam erwärmen. In einer Schüssel die Sahne mit dem Eigelb und Käse verrühren und warten bis die Tagliatelle gekocht sind. Die Nudel sofort in die Pfanne geben und mit dem Sahne-Käse-Eigelb-Gemisch kochen lassen bis sich eine cremige Soße bildet.

Nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

350 g Tagliatelle
4 Eigelb
100 g geriebener Parmesan
400 ml frische Sahne
100 g Prosciutto crudo
1 EL Butter



"hessen à la carte"

# Tortelli di Patate

Daniela hat Kartoffeln gekocht, Amy und ich haben sie gerüstet, durchs Passevite gedreht, so dass ein schöner Stock entstand. Während dem hat Daniela Olivenöl heiss gemacht und während 3-4 Minuten ein Zweig Rosmarin darin gebraten. Das Öl, ohne Rosmarin, unter die Kartoffeln gerührt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und rein in die Pasta.



# Tapas

## Agemono ♥♥♥

Japanische Krokette mit Crevetten

Krokette: Crevetten fein hacken, alle Zutaten bis und mit Sojasauce gut verrühren, mit den Crevetten vermischen. Von Hand aus der Masse 16 etwa golfballgrosse Kugeln formen.

Panieren: Jede Krokette einzeln zuerst im Mehl, dann im Ei und dann im Panko wenden. Panade andrücken.

Öl in einer Pfanne mit schwerem Boden auf ca. 160 °C erhitzen. Die Krokette darin schwimmend goldgelb ausbacken.

Sauce: Mayonnaise, Sojasauce und Yuzu-Kosho-Paste verrühren, zu den Krokette servieren.

150 g Crevetten frisch oder aufgetaut, küchenfertig

1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

½ TL Salz

1 Eiweiss

1 L Maisstärke

1 Prise Zucker

½ EL Sesamöl

½ EL Sojasauce

Mehl zum Panieren

1 Ei, verquirlt

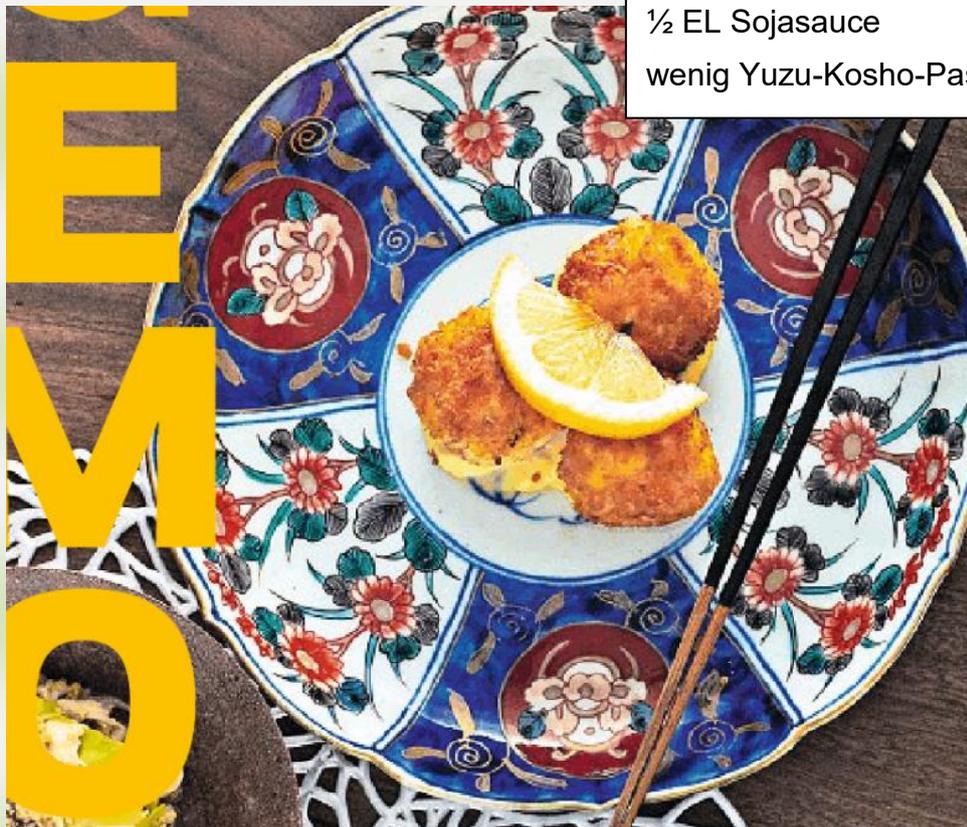
Panko (japanisches Paniermehl)

Sonnenblumenöl zum Ausbacken

2 EL Mayonnaise

½ EL Sojasauce

wenig Yuzu-Kosho-Paste



## Ajoli ♥♥

Alle Zutaten in ein Rührgefäß geben. Die Knoblauchknollen schälen und die Zehen im Ganzen zur Mayo zufügen. Alles andere dazu. Mit Salz und Pfeffer sowie Zucker nach Gefühl würzen.

Mit dem Zauberstab alles vermengen (der Knoblauch wird ganz fein). Ein wenig im Kühlschrank ziehen lassen.



12 Glas Mayonnaise (50 % Fett)

8 Zehen Knoblauch

1 EL Worcestersauce

1 EL Balsamico

1 EL Senf, mittelscharfer

1 Handvoll Petersilie, gehackt

Zucker

Meersalz

Pfeffer

## Aubergine paniert

Auberginen ("Eierfrüchte") sind reich an Vitamin B, Kalzium und Eisen, kalorienarm und roh nicht verzehrbar. Da sie beim Braten viel Fett ziehen sollten sie vorher "entwässert" werden: die in 1cm dicken Scheiben geschnittenen Früchte in ein Sieb legen, mit reichlich Salz bestreuen, beschweren und nach 30 Minuten waschen und trockentupfen.

Die Auberginen wie oben beschrieben vorbereiteten, mit Sherry (medium) und Zitrone beträufeln und 20 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen. Dann salzen, pfeffern, in Mehl, Ei und Paniermehl wenden und in Olivenöl goldgelb braten.

2 große Auberginen.
5 EL Mehl
5 EL Semmelbrösel
1 TL Salz
2 Eier
Reichlich Öl zum Braten



# Blumenkohl gebacken ♥♥

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Blumenkohl in Röschen teilen. Gewürze in einem Mörser zerstoßen. Zerstoßenes und gemahlenes Gewürz mit Blumenkohl mischen. Eier verquirlen und mit Blumenkohl mischen, bis das Gemüse feucht ist. Paniermehl begeben und gut untermengen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

In der Ofenmitte ca. 30 Minuten backen. Butter schmelzen. Nach 20 Minuten Backzeit Blumenkohl mit Butter übergießen.

Inzwischen Pfefferminze grob zupfen. Mit Joghurt mischen. Blumenkohl mit Pfefferminzjoghurt servieren.

## Rezept für 2 Personen

500 g Blumenkohl  
1 TL Kreuzkümmel  
2 TL Salz  
2 TL Knoblauchpulver  
3 TL Paprika  
1 TL Koriander  
1 TL Ingwer  
2 Eier  
ca. 120 g Paniermehl  
60 g Butter  
½ Bund Pfefferminze  
180 g Joghurt nature



## Bruschetta mit Gemüse ♥♥

Lauch in feine Streifen schneiden und Rüebl, sowie Alpkäse dazu raffeln. Dünne Brotscheiben mit je 1/2 EL Weisswein beträufelt. Danach Masse mit Rahm und restlichem Weisswein mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Masse auf den Brotscheiben verteilen.

Häppchen bei 170 °C ca. 8 Minuten goldbraun backen und warm servieren.

### Zutaten für ca. 30 Stück

100 g Lauch  
200 g Rüebl  
200 g Alpkäse, rezent  
1,5 dl Rahm  
3 dl Weisswein  
Salz, Pfeffer  
1 Baguette



## Buttermöhrrchen ♡♡

Karotten in Scheiben schneiden, in Butter und Olivenöl anschmoren, Zitronenpfeffer, Nelken, Chilli und Salz dazugeben, mit Rohrzucker karamellisieren.

Wenn die Möhrchen noch bissfest sind mit Marsala übergießen und noch 1 bis 2 Minuten einköcheln lassen. Mit viel frischer, gehackter Petersilie vermengen und lauwarm servieren.

500 g Möhren  
eine gute Prise Zitronenpfeffer  
2 Nelken  
1 Chilli  
25 g Butter  
Schuss Olivenöl  
Salz  
1 TL Rohrzucker  
5 EL Marsala  
frische Petersilie



## Champignons frittiert ♡♡

Champignons eventuell halbieren, salzen und pfeffern.

Eier mit Milch verschlagen. Champignons in Mehl wenden, durch die Eimilch ziehen und in Paniermehl wälzen.

In einer Pfanne 2 Finger hoch Öl erhitzen und die Champignons goldbraun backen - auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Champignons mit der Sauce, z.B. Tartare, anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

200	g	Champignons
2	Stk	Eier
5	EL	Milch
100	g	Mehl
1	Tasse	Semmelbrösel
6	EL	Sauce Tartare
1	Prise	Pfeffer
1	Prise	Salz



## Champiñones al ajillo ♥

Zwiebel klein hacken, Knoblauch zerdrücken.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Champignons in der Pfanne dünsten. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft vermischen. Knoblauch und Zwiebeln dazugeben. Sobald die Zwiebeln glasig sind den Koriander kurz unterrühren und heiß servieren.

500 g Champignons  
1 kleine Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Butter  
1 TL Frischer Koriander  
Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer



## Chicorée caramelisiert ♥♥

Vom Chicorée wenn nötig unschöne äussere Blätter ablösen. Dann die Chicoréekolben der Länge nach halbieren und den Strunk leicht keilförmig herausschneiden; dabei darauf achten, dass die Blätter zusammenhalten. Wer das leichte Bitteraroma von Chicorée nicht mag, legt die Chicoréehälften jetzt etwa 5 Minuten in warmes Wasser. Anschliessend mit Küchenpapier trockentupfen.

In einer beschichteten Bratpfanne den Zucker bei mittlerer Hitze langsam zu sattbraunem Caramel schmelzen lassen. Die Butter beifügen und aufschäumen lassen. Dann die Chicoréehälften mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen und kurz anbraten. Wenden, den Saft der Orangen sowie den Noilly Prat dazugiessen und die Thymianzweige beifügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und auf grossem Feuer fast vollständig einkochen lassen; dabei den Chicorée immer wieder mit Flüssigkeit übergiessen. Am Schluss wenn nötig nachwürzen.

### Rezept für 4 Personen

4 Chicoree  
1 EL Zucker gehäuft  
40 g Butter  
1 dl Orangensaft frisch gepresst  
0.5 dl Noilly Prat  
5 Thymianzweige  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle



## Crevetten-Sesam-Bällchen

Crevetten in grobe Stücke schneiden. Mit Koriander samt Stielen und Rahm im Cutter pürieren. Die Masse mit Curry würzen und mit Salz abschmecken. Jeweils mit einem Teelöffel Masse Bällchen formen. Diese in Sesamsamen wenden. Öl in einer grossen Bratpfanne erhitzen, Bällchen darin rundum bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten braten. Limette in Schnitze schneiden.

Mayonnaise mit Crème fraîche verrühren. Mit Salz abschmecken. Lattich in einzelne Blätter teilen. In jedem Blatt etwas Mayonnaise und ein Crevettenbällchen anrichten. Mit Brunnenkresse und Cayennepfeffer garnieren. Etwas Limettensaft darüber pressen und sofort servieren.

### Rezept für 4 Personen

200 g rohe, Crevetten, nackt  
½ Bund Koriander  
3 EL Rahm  
½ EL Madras-Curry aus der Mühle  
Salz  
20 g Sesamsamen  
3 EL Erdnussöl zum Braten  
½ Limette  
3 EL Mayonnaise  
2 EL Crème fraîche  
2 Mini-Lattich à ca. 150 g  
20 g Brunnenkresse  
1 TL granulierter Cayennepfeffer



# Croquetas

Da die Béchamel eine feste Konsistenz haben soll, wird sie am besten am Vortag zubereitet (zumindest sollte sie 2-3 Stunden im Kühlschrank kühlen). Dazu lässt man die Butter in einem Topf bei geringer Hitze schmelzen, gibt das Mehl und eine Schuss Olivenöl dazu und rührt mit einem Schneebesen gut um. Dann den Topf vom Ofen nehmen und nach und nach die kalte Milch unter ständigem Rühren beifügen - es dürfen sich dabei keine Klümpchen bilden.

Die Soße nochmals aufkochen lassen, dabei wird sie dicker, in eine Schüssel leeren, fein geschnittenen Rohschinken untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Danach die abgekühlte Soße mit Frischhaltefolie abdecken und in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag wird die fest gewordene Béchamelmasse, auf einer bemehlten Arbeitsfläche, in mehreren Teilen zu Rollen geformt, die ungefähr vier Zentimeter dick sein sollen. Daraus werden etwa sieben Zentimeter lange Stücke geschnitten.

Diese Krokettchen kühlen nochmals etwa 20 Minuten im Kühlschrank und werden dann vorsichtig ganz normal paniert. Also zuerst in Mehl, dann in Ei wenden und zum Schluss werden sie in Paniermehl vorsichtig gewälzt. Evt. nochmals in Ei und Paniermehl wälzen!

In einem Topf das Öl auf 170 Grad erhitzen und die Krokettchen darin frittieren, bis sie leicht gebräunt sind. Dabei nicht alle Krokettchen zugleich ausbacken, sondern immer nur ein paar, da sonst das Öl zu sehr abkühlt. Die fertigen Croquetas auf Küchenpapier abtropfen lassen und zu Tisch bringen. Am besten schmecken sie lauwarm.

Alternativ Steinpilze statt Schinken...

100 g Serrano Schinken  
1 Prise Pfeffer aus der Mühle

## Bechamelmasse

50 g Butter  
80 g Mehl  
250 ml Milch  
1 Prise Salz  
1 Prise Muskatnuss, gerieben  
1 Schuss Olivenöl

## Zutaten zum Panieren

2 Stk Eier, mittelgroß  
125 g Mehl  
125 g Paniermehl



## Erbsen in Sherry

Erbsen garen und abtropfen lassen. 150 g Chorizo kleingeschnitten in etwas öl anbraten, Erbsen dazu und das ganze mit 5 EL Sherry aufgießen. Jetzt etwas salzen und fertig.

500 g Erbsen tiefgekühlt  
150 g Chorizo  
5 EL Sherry  
öl  
Salz  
Pfeffer



## Gambas in Knoblauch

Die Scampi unter fließendem kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. In eine Schüssel geben, mit Zitronensaft und Sherry begießen und im Kühlschrank etwa 30 Minuten marinieren.

Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Gambas abtropfen lassen und 5-6 Minuten mitbraten (sie sollen kochen). Petersilie waschen, fein hacken und den grösseren Teil darunter ziehen. Kurz mitdünsten. Die Gambas in vorgewärmte Tonpfännchen verteilen, salzen und pfeffern, mit der restlichen Petersilie garnieren und sofort heiss servieren.

500 gr geschälte Gambas
3-4 EL Zitronensaft
2 EL trockener Sherry
6-8 Knoblauchzehen
100 ml Olivenöl
1 Bund Petersilie
Salz
Pfeffer



## Geflügelleber in Sherry-Sauce

In einer heißen Pfanne mit Olivenöl die klein geschnittene Geflügelleber (3x3 cm) scharf von allen Seiten anbraten.

Wenn das geschehen ist die in Scheiben geschnittenen Lauchzwiebel dazugeben. Kurz mit braten. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl stäuben und gut durch schwenken.

Mit dem Sherry ablöschen und den Fond angießen. Kurz aufkochen lassen und die frischen Gartenkräuter darüber streuen.

In eine Cazuela geben und mit den anderen Tapas servieren.

Geflügelleber
Lauchzwiebeln
Sherry
Salz
Pfeffer
Mehl
frische Gartenkräuter
Geflügelfond



## Hähnchenfleisch in Honigsoße

Für die Honigsoße müssen Sie alle Zutaten in einem Topf gut vermischen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Das Fleisch bitte separat behandeln und nicht in die Soße geben. Jetzt nehmen Sie das Ganze vom Herd und lassen die Soße etwas abkühlen. Hier ein kleiner Tipp: Bereiten Sie die Soße schon einen Abend vorher, sie kann so besser durchziehen und Sie sparen sich Zeit.

125 g Honig, flüssiger
50 g Butter
1 TL Currypulver
1 1/2 TL Senf, scharfer
40 ml Tomatenketchup
250 g Hähnchenfleisch

Nun würfeln Sie das Huhn und geben es in eine feuerfeste Auflaufform. Heben Sie die Honigsoße unter das Fleisch und garen das Gericht ca. 40 Minuten lang im Ofen. Die Backröhre wird dabei vorgeheizt und auf ca. 180 Grad erhitzt.

Servieren Sie die Tapas mit einem Salat, am besten auf einem flachen Teller. Als Beilage reichen Sie Weißbrot-Scheiben und als Getränk passt ein trockener Weißwein oder ein trockener Sherry hervorragend dazu. Das Gericht kann sowohl als Vorspeise wie auch als Hauptgericht serviert werden und zu später Stunde wird es zu einer ausgefallenen Leckerei.



## Kichererbsen-Snack

Die Kichererbsen in ein Sieb geben, unter kaltem Wasser abspülen und gründlich abtropfen lassen.

Anschließend die Kichererbsen auf ein Geschirrtuch geben, ausbreiten, mit einem Küchentuch bedecken und ca. 30 Minuten trocknen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die getrockneten Kichererbsen so darauf verteilen, dass sie nicht übereinander liegen.

Nun die Kichererbsen in den Backofen geben und bei 190 Grad, Umluft 175 Grad, für 30 bis 35 Min. backen. Dabei nach jeweils 10 min den Backofen öffnen und am Backblech rütteln bzw. die Erbsen mit den Händen etwas wenden. Am Ende des Backvorgangs sollen sie leicht gebräunt und knusprig sein.

Als nächstes die Gewürzmischung zubereiten. Dazu in eine Schüssel je einen Teelöffel vom Cayenne Pfeffer bzw. Chilipulver, Kreuzkümmel, Knoblauchgranulat, Paprika und Salz geben und alles vermischen.

Die fertig gebackenen Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit einigen Tropfen Öl beträufeln und durchrühren, so dass sie rundherum mit einem dünnen Ölfilm überzogen sind.

Die immer noch warmen Kichererbsen nun in die Gewürzmischung geben, darin wälzen bzw. alles durchrühren, bis sich die Gewürzmischung so ziemlich gleichmäßig verteilt hat. Dann auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und fertig ist dieser tolle Snack.

Viel Spaß bei der Zubereitung und dann recht guten Appetit!

Hinweis: je nach Geschmack können die Gewürze auch variiert werden.

### Rezept für 6 Personen

400 g Kichererbsen, Dose

etwas Rapsöl

1 TL Salz

1 TL Cayennepfeffer, oder Chilipulver

1 TL Kreuzkümmelpulver

1 TL Paprikapulver, edelsüß,

1 TL Knoblauchgranulat



## Patatas bravas

In einem Schmortopf 4 Esslöffel Öl erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten. Zerdrückten Knoblauch kurz mitdünsten. Tomaten klein schneiden. Tomaten, Tomatenmark, Sherry, Chilischote (ganz) zu den Zwiebeln geben. Rühren und offen 15 Min. köcheln, bis ein dicker Brei entstanden ist. Würzen.

Inzwischen Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und im restlichen Olivenöl ca. 5 Min. braten. Bei ganz schwacher Hitze weitere 15 Min. braten, dabei öfter vorsichtig wenden. Die Kartoffeln in die Sauce geben und nochmals kurz erhitzen.

Schmeckt warm oder kalt. Als Vorspeise geeignet.

### Rezept für 2 Personen

1 Zwiebel, feingehackt  
1 Zehe Knoblauch  
200 g Tomaten, enthäutet, entkernt  
3 EL Olivenöl  
1 TL Tomatenmark  
1 ½ EL Sherry, trocken  
½ Chilischoten, frisch, rot  
Salz und Pfeffer  
1 EL Zitronensaft  
200 g Kartoffeln mehlig  
Cayennepfeffer



© hairy bikers

## Pilz-Kartoffel-Puffer

Kartoffeln ca. 30 Minuten weich kochen.  
Preiselbeeren mit Zucker bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten einköcheln lassen, beiseitestellen.  
Eierschwämmli putzen. Zwiebel, Pilze und Kräuter separat hacken. Bratpfanne ohne Fett erhitzen. Zwiebel und Pilze dazugeben, ca. 5 Minuten dünsten, dann auskühlen lassen.  
Petersilie begeben, salzen und pfeffern.

Kartoffeln abgiessen, ausdampfen lassen.  
Kartoffeln schälen, noch warm durch das Passivite treiben. Mit Mehl, Griess und Eigelb zu einem luftigen Teig mischen. Salzen, pfeffern und zu 8 Kugeln à 120 g formen. Diese zu ca. 5 mm dicken Rondellen drücken. Je ca. 1,5 EL Zwiebel-Pilz-Mix daraufgeben. Teig zu Kugeln verschliessen. Diese flach drücken. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen.  
Kartoffelpuffer beidseitig bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten knusprig braten. Mit Preiselbeerenkompott anrichten.

### Rezept für 4 Personen

1 kg mehligkochende Kartoffeln  
250 g frische Preiselbeeren oder Cranberries  
50 g Zucker  
120 g Pilze, z. B. Eierschwämmli  
1 Zwiebel  
1 Bund Petersilie  
Salz  
Pfeffer  
150 g Mehl  
50 g Hartweizengriess  
1 Eigelb  
4 EL Bratbutter



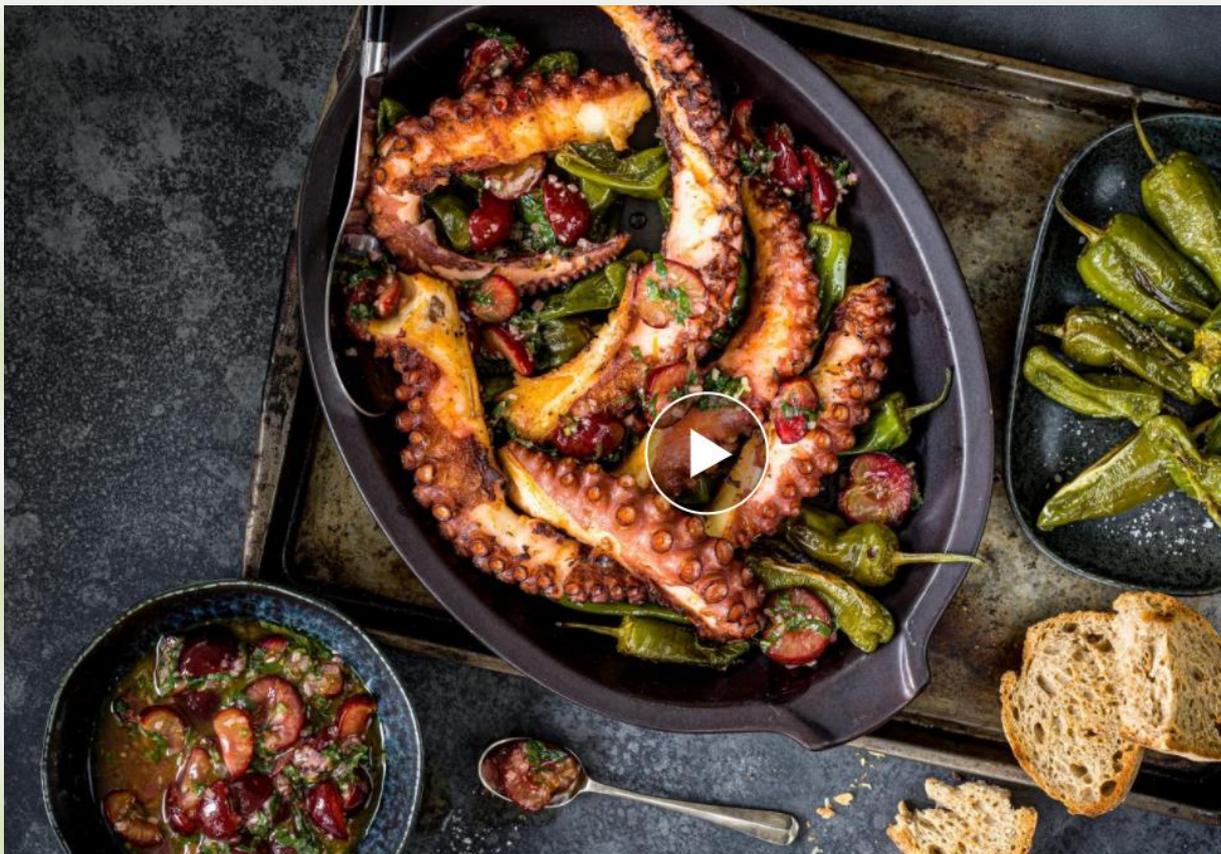
# Pulpo scharf

Tintenfisch 30 - 45 Minuten in Salzwasser gar kochen, abgießen (von dem Wasser eine Tasse aufheben) und in mundgerechte Stücke zerteilen. In einem großen Topf in ordentlich Öl den zerkleinerten Knoblauch und die gehackten Zwiebeln leicht anbraten. Zerkleinerte Lorbeerblätter dazu geben.

Die gekochte Krake hinzufügen und mit Oregano und Petersilie würzen. Ca. 1/2 Tasse vom Kochwasser der Krake hinzufügen, mit reichlich Paprika würzen und die gehackten Chilischoten dazugeben. Kurz einkochen lassen und eventuell mit etwas Mehl abbinden. Wer es nicht so scharf mag lässt einfach die Chilischoten weg.

1 Pulpo  
3 Knoblauchzehen gepresst oder gehackt  
1 Zwiebel gehackt  
1-2 Lorbeerblätter  
Olivenöl  
Oregano  
Petersilie  
Paprikapulver (Rosen und scharf)  
Chilischoten getrocknet

Kann entweder als Hauptgericht oder auch als Tapas gereicht werden.



## Rosenkohl mit Speck

Die Stielenden des Rosenkohls putzen und abschneiden. Die Sprossen in eine Rührschüssel geben und mit Salz und Pfeffer vermischen.

Wickeln Sie den Rosenkohl in den Speck und befestigen Sie ihn mit Zahnstochern.

Übertragen Sie die Sprossen in eine Backform.

In einer kleinen Schüssel den Ahornsirup mit braunem Zucker vermischen.

Die Zuckermischung über die Sprossen pinseln. 30 Minuten bei 190 ° C backen.

Als Vorspeise zusammen mit Knoblauch-Aioli Sauce zum Dippen servieren. Sie können es auch als Beilage servieren.

450g Rosenkohl

1/2 TL Salz

1/3 TL Pfeffer

450g Speck

125 ml (1/2 Tasse) Ahornsirup

3 EL brauner Zucker 



## Rote Bete Chips

Backofen auf 150°C Heißluft vorheizen.

Rote Bete schälen (Achtung! Die kleinen Schätzchen färben alles und jeden) und entweder mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln oder eben entsprechend fein mit dem Messer schneiden. Scheiben in eine Schale geben und mit dem Olivenöl gut vermengen, so dass jedes Scheibchen ein bisschen was vom Öl abbekommt.

2 große oder 3 kleine rote Bete  
1,5 TL Olivenöl  
Fleur de Sel

Für 25-40 Minuten (hängt stark von eurem Ofen und der Scheibendicke ab) backen, bis sie außen etwas austrocknen und sich wellen, zwischendurch immer mal wieder in den Ofen schauen (jeder Backofen heizt anders und die Schwelle zwischen knusprig und verbrannt ist hier klein). Sie werden erst mit dem Auskühlen knusprig, also ruhig ab und zu mal ein Scheibchen stibitzen, 1-2 Minuten auskühlen lassen und schauen, ob sie schon schön knuspert. Ansonsten noch etwas weiter backen.

Am Schluss alles komplett auskühlen lassen, mit etwas Fleur de Sel bestreuen und am besten noch am selben Tag genießen



flowersonmyplate.de

Obwohl ich die paar übrig gebliebenen Chips luftdicht verpackt habe, waren sie am nächsten Tag schon wieder etwas weich und eben nicht mehr ganz so knusprig, also am besten noch am selben Tag genießen.

## Solomillo al Whisky

Knoblauch in Scheiben schneiden. Nun erhitzt man ein wenig Olivenöl in einer Pfanne und brät den Knoblauch bei mittlerer Hitze vorsichtig an.

In der Zeit schneidet man ein Schweinefilet in daumenbreite Scheiben und gibt es sofort zum bratenden Knoblauch. Dann würzt man das Fleisch mit Pfeffer und Salz und löscht mit einem kleinen Gläschen Whisky sowie mit etwas Brühe ab. Wer möchte, kann nun auch noch etwas Soßenbinder hinzugeben, damit die Flüssigkeit etwas sämiger wird. Durch kurzes Einkochen reduziert man die Soße noch ein wenig und kann dann sofort servieren.

1 Schweinefilet
5 Knoblauchzehen
1 kl. Glas Brühe
1/2 Teelöffel Saucenbinder
2 EL Olivenöl
1 Prise Salz und Pfeffer
1 kl. Glas Whisky



## Steak scharf

Das Rind zunächst von allen Seiten gut mit Olivenöl einreiben, danach salzen und pfeffern. Für die nötige Schärfe sorgen ein paar Spritzer Tabasco (nach Belieben rot oder grün), die Menge kann je nach Geschmack mehr oder weniger großzügig ausfallen.

Eine Steakpfanne auf dem Herd kurz erhitzen, die Steaks ohne Zugabe von Öl hineingeben und bis zur gewünschten Konsistenz braten, dabei einmal wenden. Soll ein mittelgroßes Steak medium gebraten werden, erfordert das in etwa 3 Minuten Bratzeit auf jeder Seite. Nach dem Wenden Balsamico begeben.

Das fertige Steak aus der Pfanne nehmen und in mundgerechte, würfelförmige Stücke schneiden. Jedes der Stücke auf einen kleinen Spieß (evtl. Zahnstocher) stecken. Vor dem Servieren am besten eines davon kosten, um bei Bedarf noch mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken zu können. Die Spieße auf einen kleinen Teller oder in ein Schälchen setzen und heiß servieren.

1 Rumpsteak (300g)
1 Prise Pfeffer & Salz
3 EL Olivenöl
2-3 Spritzer Tabasco
2 EL Balsamico



## Tomaten-Omelette ♥

Tomaten in Scheiben à 5 mm schneiden. Eier mit Rahm verquirlen. Mit Salz abschmecken. Zucker portionenweise in einer beschichteten Bratpfanne leicht caramolisieren. Einige Tomatenscheiben in die Pfanne legen. Etwas Butter dazugeben und kurz braten.  $\frac{1}{4}$  der Eimasse zu den Tomaten giessen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt stocken lassen. Omelette auf einen Teller stürzen.

Warm halten. Mit restlichen Zutaten gleich verfahren. Basilikumblättchen über die Omelette zupfen, mit rosa Pfeffer bestreuen.

### KLEINE MAHLZEIT FÜR 4

4 Tomaten, z. B. Merinda

12 Eier

2 dl Rahm

Salz

4 TL Zucker

2 EL Butter

2 Zweige Basilikum

2 TL rosa Pfeffer



## Zwiebeln Karamellisiert

Zwiebeln schälen und vierteln, Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelviertel darin glasig dünsten. Den Zucker, das Salz und den Essig untermischen und hellbraun karamellisieren lassen.

Kalt oder warm servieren.

6 mittelgroße Zwiebeln  
6 EL Olivenöl kalt gepresst  
2-3 EL brauner Zucker  
etwas Salz  
etwas Weinessig



# Divers

## Capuns ♥♥♥

Zwiebeln hacken, zusammen mit den Mangoldstielen und in der Pfanne mit der Butter braun werden lassen.

In ofenfesten Platten anrichten, der Boden muss überall gut bedeckt sein. In den Anfängen haben wir weniger als ein Kilogramm gemacht und haben beim Essen um die Zwiebeln gekämpft. Seit wir so viel Zwiebeln machen, geht es wunderbar auf. Auf diesen Zwiebelboden werden später die Capuns gereiht.

Den Teig anrühren mit der Küchenhilfe. Die Rohschinken und Salsiz klein schneiden, Quadrate von ca. 3 mm. Alle Einlagen unter den Teig rühren und ruhen lassen, bis der Mangold bereit ist.

Jetzt sind die Mangoldblätter an der Reihe. Im Sommer, wenn es zu heiss ist für Spinat, kriege ich immer Mangold. In den anderen Jahreszeiten muss ich auf "Krautstiele" ausweichen, wobei ich die Stiele nicht verwende, Davon braucht es aber eher 2 Kg,

Der Mangold wird kurz in kochendem Wasser blanchiert, damit er biegsamer wird. Danach im kalten Wasser abschrecken und flach auf ein Küchentuch legen. Jedes Blatt wird einzeln auf dem Arbeitsplatz ausgebreitet, mit dem Stiel nach oben.

Der Stiel wird flach geschnitten, da wo er zu dick ist, sonst gibt es Probleme beim Aufrollen.

Mit zwei Löffeln ein wenig Teig auf das flach ausgebreitete Blatt Mangold

legen. Gegen die Spitze hin aufrollen, dabei die beiden Seiten einmal einschlagen, damit kein Teig auslaufen kann.

Das fertige Capuns auf das Zwiebelbeet legen.

Die Sauce anmachen und über die Capuns giessen, welche nicht ganz, aber mindestens zu 3/4 bedeckt sein sollten. Im auf 220° vorgeheizten Ofen während 30 Minuten fertig backen. Wer will kann kurz vor Schluss noch Käse darüber streuen und 5 Minuten gratinieren.

### Rezept für 4 Personen

#### Teig

500 g Mehl

5 Eier

3 dl Wasser

#### Einlagen

150 g Rohschinken

150 g Salsiz

#### Sauce

5 dl Milch

5 dl Rindsbouillon

#### Diverses

100 g Butter

1,5 kg Zwiebeln

1 kg Mangoldblätter



# Eierwolken mit Käse

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Das Eiweiß vom Eigelb von 4 Eier trennen.  
Darauf achten, dass das Eigelb nicht kaputt geht.  
Das Eiweiß steif schlagen. Vorsichtig den  
Parmesan, den Schinken und den Schnittlauch  
unterheben.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und vier  
Wolken darauf geben. Mit einem Löffel eine  
kleine Grube in der Mitte der Wolken formen. Die  
Wolken 3 Minuten im Ofen backen.

Das Blech aus dem Ofen nehmen und jeweils ein Eigelb in die Mitte der Wolken  
geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 - 3 Minuten backen, bis das Eigelb fest  
geworden ist.

## Rezept für 2 Personen

4 Ei(er)  
2 EL Parmesan  
4 Scheibe/n Kochschinken,  
klein geschnittener  
1 EL Schnittlauch  
Salz und Pfeffer



## Frittata di Cipolle o carciofo ♡♡

Zwiebeln in feine Streifen schneiden und in reichlich Erdnussöl bräunen.

Das Öl abschütten, Pommodori Tomaten klein schneiden und in derselben Pfanne weich kochen, salzen. Basilikum begeben und das ganze vermischen.

Eier aufschlagen, Parmesan darunter mischen, über das Gemüse geben und langsam stocken lassen, auf beiden Seiten.

Adriana serviert die Frittata mit einem Salat und es schmeckt herrlich.

Zu meiner Überraschung, gibts auch noch eine Omelette mit Artischocken, welche Adriana heute Morgen mit Mehl bestäubt und im Öl gebraten hat. Ich weiss gar nicht, was ich lieber habe, aber doch eher die Zwiebel.



### Rezept für 5 Personen

2 rote Zwiebeln  
1 weisse Zwiebel  
5 Pommodori  
Basilikum Bund  
4 Eier  
30 gr Parmesan



# Glasnudeln mit Rauchlachs

Limetten in Schnitze schneiden.

Frühlingszwiebeln fein schneiden. Lachsfilets in feine Scheiben schneiden. Koriander samt Stielen grob hacken. Wasabi, Essig, Öl, Honig und Sojasauce gut verrühren. Nüsse grob hacken.

Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. Nudeln mit Wasabi-Dressing, Koriander und Frühlingszwiebeln mischen. Mit Lachs und Limetten anrichten. Mit Wasabinüssen bestreuen und servieren.

## Rezept für 5 Personen

2 Limetten  
4 Frühlingszwiebeln  
2 geräucherte Lachsrückenfilets  
am Stück à 150 g  
2 Bund Koriander  
2 EL Wasabi  
6 EL Reisessig  
4 EL Sesamöl  
2 EL flüssiger Honig  
2 EL Sojasauce  
4 EL Wasabinüsse  
200 g Glasnudeln



# Kartoffel-Gruyère Kuchen

## FB-Rezept

Ofen auf 200° C vorheizen mit einem Rack in unterem Drittel positionieren. Legen Sie ein Rand-Backblech mit Pergamentpapier aus. Kartoffeln in Salzwasser kochen, bis die Kartoffeln mit einem Messerspitze durchbohrt werden können. Gut abtropfen lassen und ca. 10 Minuten abkühlen.

Zwiebel auf mittlere Hitze in Öl und 1/4 Teelöffel Salz unter gelegentlichem Rühren glasig werden lassen. Nach ca. 3 Minuten Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und unter gelegentlichem Rühren etwa 18 Minuten weiterkochen bis sie an den Kanten weich werden und bräunen. Wärme wieder auf mittlere Hitze erhöhen; Wasser einrühren und gebräunte Stücke aus dem Boden des Topfes abkratzen. 2 Minuten unter Rühren kochen, bis die Zwiebel karamellisiert. Bis zum Abkühlen stehen lassen, ca. 5 Minuten.

Rollen Sie Blätterteig auf einer leicht bemehlten Backfolie auf das vorbereitete Backblech. Mit einem Messer leicht einen 1.5 cm breiten Rand im Blätterteig markieren. Restlichen Teig mit einer Gabel stechen.

Sahne, Thymian, Dijon-Senf, Muskatnuss und 120 gr Gruyère in einer mittleren Schüssel zusammenrühren. Die Käsemischung in einer gleichmäßigen Schicht im Inneren Gebäckrand verteilen. Kartoffelscheiben in überlappenden Schichten über die Käsemischung innerhalb des Randes anordnen. Darauf gleichmäßig die karamellisierten Zwiebeln und den restlichen Gruyère verteilen.

Backen Sie im vorgeheizten Ofen, bis das Gebäck aufgeht und tief goldbraun ist, etwa 30 Minuten. Das Backblech in ein Rost geben und 5 Minuten abkühlen lassen. Mit schwarzem Pfeffer und zusätzlichem Thymian garnieren. In Stücke schneiden und warm oder bei Raumtemperatur servieren.

1 Pfund mittelgroße Kartoffeln
2 Esslöffel Salz
2 Esslöffel Olivenöl
1 große gelbe Zwiebel, dünn geschnitten
2 Esslöffel Wasser
1 Blätterteig
0.6 dl schwere Schlagsahne
2 Esslöffel frische Thymianblätter und mehr zum Garnieren
1 Teelöffel Dijon Senf
1/8 Teelöffel Muskatnuss
180 gr Gruyère, zerkleinert
Schwarzer Pfeffer



# Käsespätzle

Für die Käsespätzle das Mehl, Eier und Milch in einer Schüssel mit dem Kochlöffel vermischen (muss nicht wirklich glatt sein) - der Teig sollte zähflüssig sein. Ist der Teig zu fest kann man noch ein wenig Wasser hinzufügen.

Nun noch Salz, Pfeffer und Muskatnuss zum Teig hinzufügen, gut verrühren und für gut 10 Minuten ruhen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in ca. 3 mm breite Ringe schneiden. Diese in dem Butterschmalz bei zuerst hoher und dann mittlerer Hitze kräftig bräunen und so lange garen, bis die Zwiebelringe weich sind. Zwischendurch mit dem Rohrzucker bestreuen und leicht salzen. Kurz vor Ende der Garzeit die Semmelbrösel über die Zwiebeln streuen und unter Rühren noch ein bis zwei Minuten anrösten.

Anschließend den Teig durch das Spätzlesieb in kochendes Salzwasser (großer Topf) durchlassen, einmal aufkochen und mit einem Lochsieb abschöpfen. In eine Schüssel geben (dabei ist es kein Problem wenn ein wenig "Spätzlewasser" mitgeschöpft wird).

Sofort den geriebenen Käse dazugeben und mit dem Kochlöffel durchmischen - der Käse sollte durch die noch heißen Spätzle ein wenig schmelzen und "Fäden" ziehen.

Zum Schluss die Spätzle auf Teller anrichten und mit den Zwiebeln garnieren. Dazu serviert man einen grünen Blattsalat.



## Rezept für 4 Personen

500 g Mehl (Type 480)  
 6 Eier  
 125 ml Milch  
 1 Prise Salz  
 1 Prise Muskatnuss  
 1 Prise Pfeffer  
 350 g Bergkäse  
 150 g Emmentaler  
 550 bis 750 g Zwiebeln  
 2 EL Butterschmalz  
 1/2 TL feiner Rohrzucker  
 3–4 TL Semmelbrösel  
 Salz

## Knödel Spinat

Den Spinat nach Packungsangabe zubereiten. Abkühlen lassen, sehr gut ausdrücken und grob hacken. Weißbrot in 1/2 cm große Würfel schneiden. Mit der Milch vermischen. Den Käse entrinden, eine Hälfte grob raspeln, die andere Hälfte in sehr kleine Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in 1 EL heißer Butter weich dünsten. Mit dem Spinat und dem Ei pürieren.

Die Spinatmasse und die Käsewürfel zum Weißbrot geben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss kräftig würzen. Alles mit der Hand kurz verkneten. Die Masse zugedeckt 30 Min. ruhen lassen.

Aus der Spinatmasse mit angefeuchteten Händen 6 Knödel formen. In reichlich kochendes Salzwasser geben und bei kleiner Hitze 12-15 Min. mehr kochen als köcheln lassen. Die Walnusskerne grob hacken. Die restliche



### Rezept für 2 Personen

200 g TK-Blattspinat  
 Salz  
 75 g altbackenes Weißbrot  
 3 EL Milch (1,5 % Fett)  
 50 g Bergkäse (45 % Fett)  
 1 kleine Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 2 EL Butter  
 1 großes Ei  
 Pfeffer  
 Muskatnuss, frisch gerieben  
 1 EL Walnusskerne  
 6 EL Gemüsebrühe

Butter zerlassen, Brühe zufügen, heiß werden lassen. Spinatknödel aus dem Wasser heben und kurz abtropfen lassen. Mit der Buttermischung begießen, mit den Nüssen und dem restlichen Käse bestreuen.

## Knödel, Tris di Canederli ♡♡

In einer großen Schüssel das Knödelbrot mit der Milch vermischen. Nun die Eier mit dem Pfeffer, Salz und Muskatnuss verquirlen und zusammen mit dem geriebenen Parmesan dem Teig in der Schüssel hinzufügen. Weiter mischen, bis alles gut vermengt ist. Wenn es nach ca. 15 Minuten gut durchgezogen ist, den Knödelteig auf 3 Schüsseln gleichmäßig verteilen.

Den in kleine Würfel geschnittenen Speck zusammen mit der fein geschnittenen Zwiebel braten und mit der gehackten Petersilie und dem Kümmel mit dem Teig der 1. Schüssel verkneten.

Den in kleine Würfel geschnittenen Bergkäse und die Hälfte des geschnittenen Schnittlauchs mit dem Teig der 2. Schüssel verkneten.

Die pürierte Rote Bete und den Rest des geschnittenen Schnittlauchs mit dem Teig der 3. Schüssel verkneten.

Die drei Schüsseln im Kühlschrank ca. 2 Stunden abgedeckt ruhen lassen. Falls der Teig zu fest ist, etwas Milch zugeben - wenn er zu weich ist, Mehl oder Semmelbrösel hinzufügen. Aus dem Teig Knödel (Canederli) mit einem Durchmesser von etwa 5 cm formen. Evt. Reihenfolge ändern, Knödel in Kühlschrank.

In der Zwischenzeit die Brühe in einem großen Topf aufkochen. Die Speck- und Kasknödel vorsichtig einlegen, zurückschalten und etwa 8 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und warmhalten.

Nun den Essig zur Brühe geben und die Rote Bete-Knödel in gleicher Weise garziehen. Nicht nötig, wenn Bouillon mit vin jaune verfeinert wurde.

In einer Pfanne die Butter schmelzen und die in feine Streifen geschnittenen Salbeiblätter leicht anbraten. Dabei darf die Molke der Butter höchstens hellbraun werden.

Die Canederli auf Tellern anrichten, jede Portion mit geriebenem Parmesan bestreuen und mit der Salbeibutter übergießen.

### Rezept für 2 Personen

300 g Knödelbrot, gewürfelt

240 ml Vollmilch

75 g Speckwürfel

1 kleine rote Zwiebel

60 g Rote Bete, püriert

60 g Bergkäse, klein gewürfelt

1 ½ Ei(er), Größe L

1 ½ Prise(n) Muskat

Pfeffer aus der Mühle

1 ½ Prise(n) Salz

¾ TL Parmesan, geriebener

¼ Bund Petersilie, glatte

¼ TL Kümmel

½ Bund Schnittlauch

375 ml Gemüsebrühe

½ EL Essig

50 g Butter

2 ½ Salbeiblätter

n. B. Parmesan, geriebener,  
zum Bestreuen



## Kohl mit Hackfleisch ♡♡

Das Gehackte so lange kräftig anbraten, bis es krümelig ist. Zwiebel würfeln, Knoblauch durchpressen und beides zum Hackfleisch geben. Wenn es schön braun gebraten ist, so lange weiter braten, bis die Zwiebel goldbraun ist. Den Weißkohl in grobe Würfel schneiden und zum Hackfleisch geben. Weiter braten, bis der Kohl leicht braun wird. Ca. 3 EL Tomatenmark (wenn nicht da, nehme ich alternativ Tomatenketchup) dazugeben und auch noch mit anbraten. Ca 1 l Wasser angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Deckel schließen und auf kleiner Flamme ca. 30 Min. köcheln lassen. Mit Saucenbinder etwas abbinden.

500 g Rinderhackfleisch
1 Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch
1 kg Weißkohl
Tomatenmark
Salz und Pfeffer, schwarzer
etwas Saucenbinder

Tipp: Als Variante kann man auch gewürfelte rohe Kartoffeln dazu geben und als Eintopf kochen. Schmeckt wie Kohlrouladen, ist aber mit weniger Arbeit verbunden.

Dazu gibt es Salzkartoffeln, aber ich hatte es wie ein verkehrter Sheppard's Pie und es war lecker.



# Krautpizokels

Mehl, Milch und Eier zu einem glatten Teig verrühren. Bündner Fleisch, Salsiz und Lauch in Butter andünsten, würzen, abkühlen lassen. Dann unter den Teig mischen.

Wirz- und Spinatblätter in grobe Quadrate schneiden. Gemüse in siedendem Salzwasser knapp weich kochen. Abgiessen, gut abtropfen lassen.

Speck, Schalotten und Knoblauch in Butter andünsten. Wirz und Spinat beigegeben.

Den Pizokel-Teig auf ein kalt abgespültes Brett geben. Mit einem Spachtel oder Messer feine Streifen ins siedende Salzwasser schaben.

Pizokel an die Oberfläche steigen lassen, mit einer Schaumkelle herausnehmen. In einer vorgewärmten Schüssel mit dem heissen Gemüse mischen, würzen. Rahm aufkochen, sorgfältig darunter geben, sofort servieren.

Das Gericht vorbereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Mit 1 dl Vollrahm zusätzlich übergiessen. Zugedeckt im auf 200°C vorgeheizten Ofen 30-35 Minuten erhitzen.

## Pizokel:

200 g Mehl  
0,8 dl Milch  
2 Eier  
20 g Bündner Fleisch (Puolpa), fein geschnitten  
20 g Bauern-Salsiz (Contadino), fein geschnitten  
20 g Lauch, fein geschnitten  
Butter zum Dünsten  
Salz, Muskatnuss

## Gemüse:

120 g Wirz, grobe Mittelrippen herausgeschnitten  
100 g Spinat  
50 g Speck, in feinen Streifen  
1 Schalotte, fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
Butter zum Dünsten  
Salz, Muskatnuss, Pfeffer  
0,8 dl Vollrahm



# Orangen-Risotto

Von einer Orange ca. 1 EL Schale mit einer Reibe abreiben und mit einem Zestenreißer einige Zesten (sehr schmalen Schalenstreifen) zur Dekoration abschälen. Danach auspressen.

1 Orange gut schälen (alles Weiße und ggf. Kerne entfernen), in Spalten teilen und diese halbieren.

Zwiebel klein hacken. Paprika putzen (Stiel, weiße Stege und Kerne entfernen) und in dünne Scheiben schneiden.

20 g Butter in einem Topf schmelzen.

Zwiebel, Knoblauchzehe und Paprika hinzufügen und 1 Minute andünsten. Reis hinzufügen und unter Rühren ein paar Minuten ziehen lassen. Knoblauchzehe entfernen.

Orangensaft zum Reis geben. Rinds-Bouillon in einem anderen Topf erhitzen und am Köcheln halten. Rinds-Bouillon schubweise zum Reis hinzugeben und beständig rühren (bei mittlerer Hitze).

Kurz bevor der Reis nach gut 20 Minuten gar ist (al dente), mit Salz und Peperoncino abschmecken.

Orangenspalten und abgeriebene Schale hinzugeben und vorsichtig umrühren.

Wenn die Orangenfilets im Reis warm geworden sind, den Pecorino und die restlichen 10 g Butter hinzugeben und gut unterrühren.

Mit Orangenzesten dekorieren und servieren.

160 g Reis
2 Orangen
0,5 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
50 g Paprika (orange)
250 ml Rindfleischbrühe
30 g Pecorino
30 g Butter
Salz
Peperoncino (Pulver)



# Quitten-Ingwer-Gelee

Quittenflaum mit einer Bürste unter fließendem Wasser gut abreiben. Quitten ungeschält und samt Kerngehäuse in Stücke schneiden. Ingwer in feine Scheiben schneiden. Quitten und Ingwer mit Wasser knapp bedeckt aufkochen. Quitten ca. 50 Minuten weich kochen. Pfanne vom Herd ziehen. Früchte im Saft ca. 24 Stunden ziehen lassen.

## Rezept für 3 Liter

4 kg Quitten  
3 cm Ingwer  
1 Zitrone  
ca. 2 kg Zucker

Zitrone auspressen. Quitten samt Saft in ein Sieb abgiessen. Saft auffangen. Saft durch ein feinmaschiges Tuch absieben und abmessen. Pro 1 dl Saft 70 g Zucker dazugeben. Quittensaft, Zitronensaft und Zucker aufkochen. Ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Gelierprobe machen: Wenig Gelee auf einen kalten Teller geben, nach kurzer Zeit muss das Gelee fest werden.

Gelee sofort in heiss ausgespülte Gläser abfüllen und verschliessen. Gläser einige Minuten auf den Kopf stellen. Auskühlen lassen.



## Rote Bete Risotto ♥♥♥

Die rote Bete (oder Sellerie), den Knoblauch und die Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Je größer die Würfel der Bete, desto mehr Biss werden sie später noch haben.

Die Brühe in einem Topf erhitzen. Sie sollte die ganze Zeit über vor sich hinköcheln.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin glasig andünsten. Die rote Bete dazugeben und den Honig darüber träufeln. Dieser soll leicht karamellisieren. Auch den Reis kurz mit andünsten.

2 kleine Rote Bete (frisch)
250 g Risottoreis (Arborio)*
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 EL Honig
4 kleine Zweige Rosmarin
1 Schuss Rotwein
0,5-1L Gemüsebrühe
1 Handvoll geriebener Parmesan
1 EL Butter
etwas Olivenöl

Nun mit einem kräftigen Schuss Rotwein ablöschen, den Rosmarin hinzugeben und fortan immer eine Kelle Brühe hinzugeben. Wenn die Brühe aufgesogen/verdampft ist, mit der nächsten Kelle auffüllen. Dazwischen immer rühren, rühren, rühren.

Dieser Prozess wird nun immer wiederholt, bis der Reis al dente ist. Dann kann der Herd ausgeschaltet und die Pfanne von der Flamme genommen werden.

Zum Schluss noch die Butter und den Parmesan unterrühren. Wenn beides geschmolzen ist, kann das Risotto serviert werden! Wer mag, kann noch etwas Ziegenfrischkäse darübergerben. Der passt super dazu!



# Sheppards Pie

Zwiebeln in Olivenöl glasig anbraten, Karotten mitbraten, Fleisch untermengen und rühren bis es nicht mehr rot ist.

Restliche Zutaten zugeben, gut umrühren und 30 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Kartoffeln klein würfeln und in Salzwasser kochen. Wasser abschütten, Milch begeben und stampfen.

Die Fleischmasse abschmecken und in eine Gratinform geben, bedecken mit Kartoffelstampf, Butterflocken drauf, mit Käse bestreuen und ab in den Ofen für 20 Minuten bei 200°.

## Rezept für 4 Personen

2 EL Olivenöl  
1 Zwiebel, fein gehackt  
2 Karotten, fein gehackt  
500 g Rindshackfleisch  
4 dl Wasser  
Worcestershire Sauce  
5 EL Ketchup  
4 OXO Würfel  
Pfeffer

## Kartoffelstampf

1,5 kg Kartoffeln  
2 dl Milch  
Reibekäse



# Tumbet mallorquin

Die Aubergine waschen, den Kelch entfernen und in ca. 3-4 mm dicke Scheiben schneiden, von beiden Seiten jeweils etwas salzen und gut 15 Minuten Wasser ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden, den Zucchini ebenfalls vom Stielansatz befreien und auch in 3-4 mm dicke Scheiben schneiden. Paprika putzen, entkernen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken bzw. wiegen.

Etwas Olivenöl in einer Kasserole erhitzen und den Knoblauch darin glasig dünsten bis er fast anfängt zu bräunen, die Tomaten dazugeben. Das Lorbeerblatt hinzufügen, einen gestrichenen TL Zucker dazu, salzen und pfeffern. Wer Dosentomaten genommen hat, kann noch einige Kräuter dazugeben, wie Majoran, Thymian etwas Oregano und Petersilie. Dies entfällt bei Verwendung von Tomato al gusto. Die Tomatensoße etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin anbraten. In eine Auflaufform füllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auberginenscheiben abtrocknen und ebenfalls in Olivenöl anbraten, sie saugen relativ viel Öl auf, welches sie aber nach ca. 5 Minuten in der Pfanne teilweise wieder abgeben. Jetzt aus der Pfanne nehmen und auf die Kartoffeln schichten. Nur mit Pfeffer würzen. Nun die Zucchinischeiben ebenfalls in Olivenöl anbraten, auf die Auberginen schichten, etwas salzen und pfeffern. Zum Schluss die Paprikawürfel ebenfalls anbraten, würzen und auf das bereits geschichtete Gemüse geben. Die Tomatensoße darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze etwa 30 Minuten backen.

Das Tumbet am Vorabend vorbereiten, dann ist es bereits gut durchgezogen und schmeckt noch besser. Mit dem Olivenöl bitte nicht allzu sparsam umgehen, da es wesentlicher Bestandteil des Gerichtes ist und maßgeblich zum Geschmack beiträgt. In Öl schwimmen soll es aber auch nicht. Eignet sich hervorragend zu gebratenem/gegrilltem Fleisch oder Fisch und schmeckt am besten lauwarm.

## Rezept für 2 Personen

4 m.-große Kartoffel(n)  
 1 kleine Aubergine(n)  
 1 großer Zucchini  
 2 Paprikaschote(n), rote  
 3 Zehe/n Knoblauch  
 1 Lorbeerblatt  
 1 Dose Tomate(n),  
 stückige, 425g  
 Olivenöl  
 Salz und Pfeffer  
 Zucker  
 evtl. Kräuter, z. B.  
 Majoran, Thymian,  
 Oregano, Petersilie



## Thai Glasnudelsalat ♥♥

Die Glasnudeln in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen. Nudeln ca. 10 Minuten im Wasser einweichen lassen, bis sie weich und biegsam sind.

Einstweilen Ingwer (mit oder ohne Schale) reiben und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Den Topf mit 1 l Wasser zum Kochen bringen.

In der Pfanne 1 TI Pflanzenöl auf mittelhoher Stufe erhitzen und das Schweinehack hineingeben. Fleisch ca. 5 Minuten braten lassen und dabei mit einer Gabel oder einem Kochlöffel das Fleisch in kleine Stückchen brechen. Eine Prise Salz hinzugeben, und alles noch ca. 3 Minuten weiter braten lassen, bis das Fleisch goldbraun ist und anfängt knusprig zu werden. Knoblauch hinzufügen und noch ca 1 Minute mitbraten lassen. Pfanne vom Herd nehmen und Pfanneninhalte in eine Schüssel geben.

### Rezept für 2 Personen

150 g Glasnudeln, getrocknet  
 1,5 cm Stück Ingwer, frisch  
 1 Knoblauchzehe  
 250 g Schweinehack  
 40 g Erdnüsse  
 4 Frühlingszwiebel  
 1 Karotte  
 1/2 Bund Koriander, frisch  
 1 kleine, rote Thai Chili  
 2 Limetten  
 3 El Sojasauce  
 1 El Fischsauce alternativ Sojasauce  
 2 TI Sesamöl  
 1 TI Pflanzenöl  
 2 El brauner Zucker

Glasnudeln aus dem Einweichwasser nehmen und in das kochende Wasser geben. Nudeln 1 Minute im Wasser ziehen lassen, dann abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken. Mit einer Schere Nudeln etwas zerteilen, damit sie später leichter zu essen sind.

Erdnüsse grob hacken. Frühlingszwiebel in Scheiben schneiden. Karotte schälen und in Streifen schneiden oder mit der Küchenreibe raspeln.

Koriander hacken und dabei ein paar Blättchen zur Deko beiseite legen. Die Chili Schote halbieren und die Kerne herauskratzen.

Die Limette halbieren. 3 Hälften über einer kleinen Schüssel entsaften. Die übrige Hälfte nochmals halbieren und die beiden Viertel zur Deko aufsparen. Sojasauce, Fischsauce, Sesamöl und 2 El (braunen) Zucker sowie den geriebenen Ingwer zu dem Limettensaft geben und alles gut verrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Notfalls das Dressing kurz in die Mikrowelle geben und nochmal gut durchrühren, bis der Zucker sich auflöst.

Nudeln in die Schüssel geben und mit dem Dressing, den Erdnüssen, Karotten, Frühlingszwiebeln, Koriander und Chili vermengen. Nudeln auf 2 Schüssel verteilen, mit dem gebratenen Fleisch bestreuen und mit Koriander und Limettenscheiben dekorieren.



## Vietnamesischer Glasnudelsalat ♥

Die Zutaten für das Dressing verrühren.

Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Zuckerschoten in 1-Euro große Stücke schneiden und mit den Sprossen in ein Sieb geben. Wasser aufkochen lassen und das Gemüse im Sieb damit übergießen. So blanchiert ist es nicht mehr roh, aber auch nicht weich gekocht. Kurz in eine Schüssel mit Eiswasser tauchen, damit die Zuckerschoten ihre schöne Farbe behalten und nicht grau werden und abtropfen lassen.

Die Garnelen mit etwas Öl in der Pfanne ca. 3 Minuten braten. Währenddessen die Glasnudeln in eine Schüssel geben. Mit kochendem Wasser übergießen, so dass sie vollständig bedeckt sind. Etwa eine Minute ziehen lassen und das Wasser abgießen. Den Koriander fein hacken.

Alle Zutaten für den Salat miteinander vermengen. Das Dressing dazugeben, gut unterrühren und etwa 5 Minuten ziehen lassen.

### Dressing:

- 2 Limetten, Saft davon
- 2 daumengroße Ingwer, geschält und fein geraspelt
- 4 Zehen Knoblauch fein geschnitten
- 4 Chilischoten rot, entkernt und sehr fein geschnitten
- 8 EL Fischsauce Nam Pla
- 8 EL Wasser
- 2 EL Zucker braun
- 2 TL Sesamöl, dunkles
- 4 TL Erdnuss-Öl

### Salat:

- 100 g Sprossen
- 100 g Zuckerschote(n)
- 300 g Glasnudeln
- 300 g Garnelen ohne Schale
- 10 Frühlingszwiebel(n)
- 2 Handvoll Koriandergrün
- Öl zum Braten



### Alternatives Dressing

- 1 Knoblauchzehe
- 1 große Chilischote
- 6 EL Zucker
- 6 EL weißer Reisessig
- 3 EL Limettensaft
- 3 EL Fischsauce, Premium Produkt nur aus Sardellen und Salz hergestellt

## Weisser Glühwein ♥♥♥

Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen. Ingwer in dünne Scheiben schneiden. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Beides mit Ingwer, Mandarinen- und Zitronensaft, Sternanis und Agavensirup aufkochen. Wein dazugeben, alles bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Restliche Zitronenhälfte in dünne Scheiben schneiden, in Gläser verteilen. Glühwein durch ein feines Sieb in die Gläser giessen, mit Gin verfeinern. Sofort servieren.

1	Zitrone
20 g	Ingwer
1	Vanilleschote
1,5 dl	Mandarinen- und Zitronensaft
1	Sternanis
2 EL	Agavendicksaft oder flüssiger Blütenhonig
7 dl	Riesling
5 cl	Gin



# Wirsingrouladen Poulet

Vom Wirsing die äußersten Blätter entfernen, dann ca. 12 Blätter vom Kohlkopf lösen und in reichlich Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Vorsichtig abgießen und kalt abschrecken.

Frühlingszwiebel, Knoblauch und Ingwer grob hacken und in der Küchenmaschine mit einer kräftigen Prise Salz und der Fischsauce pürieren. Zitronenschale und -saft, Huhn, Pfeffer, Sesamöl (optional) und Chili hinzufügen und zu einer Fleischfarce pürieren. Masse in eine Schüssel geben und die Paprikawürfel untermischen.

Ein Kohlblatt auflegen, 1 gehäuften EL der Farce auf das untere Ende des Kohlblattes geben, das Blatt seitlich einschlagen, dann aufrollen. Mit der restlichen Farce und den Kohlblättern genauso verfahren (bei mir wurden es insgesamt 12 Rouladen).

Die Rouladen in einen Dämpfeinsatz setzen und in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 10 Minuten dämpfen (mein Dämpfeinsatz ist nicht recht groß, daher habe ich das in zwei Durchgängen gemacht).

Wenn Sie Sesamsamen zur Hand haben, bestreuen Sie wie Jamie die gegarten Rollen damit (wir haben vor Heißhunger darauf vergessen...). Die Kohlrouladen in Sojasauce und Sweet Chilisauce dippen. Basmatireis passt freilich auch dazu.

## Zutaten für 4 Personen

1 Kohlkopf (Wirsing)  
oder auch Chinakohl

1 Bund Frühlingszwiebel, geputzt

3 Knoblauchzehen, geschält

1 daumengroßes frischer Ingwer

1 EL Fischsauce

1 Zitrone, Schale Zeste und Saft

1 TL Sesamöl (optional)

1 Chilischote (entkernt gehackt)

2 Hühnerbrüste, gehackt

2 Paprikaschoten (z.B. rot/gelb),  
Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Sojasauce und süße Chilisauce  
zum Dippen



Kleine chinesische Wirsingrouladen mit Hühnchenfleisch

## Wirsingrouladen chinesisch

Die äusseren Blätter des Wirsings oder Chinakohls und den Strunk fernen. Die restlichen Blätter ablösen und für 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, bis sie geschmeidig werden. Sofort In eine Schüssel mit kaltem Wasser legen, danach abgiessen.

Knoblauch, Ingwer Frühlingszwiebeln Koriandergrün und Chili mit der Fischsauce und 1 kräftigen Prise Salz in der Küchenmaschine fein pürieren. Das Fleisch mit den Wasserkastanien, der Schale und dem Saft der Limetten und dem Sesamöl zufügen und mehrmals kurz den Schalter drücken, bis Sie eine geschmeidige Fleischfarce erhalten.

Jeweils 1 gehäuften TL davon knapp über das untere Ende von jedem Kohlblatt setzen. Erst das untere Ende und dann die Seiten über die Füllung klappen und das Ganze aufrollen. Einen Bambusdampfkorb oder einen Dampfeinsatz dünn mit Olivenöl ausstreichen und die Roulade reinpacken - dicht an dicht, dann können die Röllchen nicht aufgehen.

Jetzt setzen Sie das Ganze in einen Topf mit kochendem Wasser, das aber nicht zu hoch reichen darf. Die Mini-Rouladen sollen ausschließlich im Dampf garen. Für etwa 6 Minuten einen Deckel auflegen. Danach nehmen sie ein Röllchen heraus und schneiden es auf um zu sehen, ob die Hitze bis ganz nach innen gedrungen ist und das Fleisch richtig gar ist.

Wenn ich für die Zubereitung einen Bambusdampfkorb nehme, verwende ich ihn anschließend gleich als stilechtes Serviertablett. Ich bestreue die Röllchen nur locker mit Sesamsamen und mache in der Mitte etwas Platz für kleine Schalen mit der Chili und der Soja Sauce.

1 Wirsing oder Chinakohl  
Meersalz,  
2 Knoblauchzehen, geschält  
1 Ingwer, Daumen gross  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Hand voll frischer Koriander  
1-2 frische rote Chilischoten  
1 EL Fischsauce  
4 Hähnchenschenkel, ausgelöst, enthäutet und grob gehackt  
1 Hand voll Wasserkastanien abgeriebene Schale und Saft von 2 unbehandelten Limetten  
1 TL Sesamöl  
bestes Olivenöl  
1 EL Sesamsamen, geröstet  
süße Chilisauce  
Sojasauce



# Saucen

## Bärlauch-Hummus

Kichererbsen abgiessen, abspülen und abtropfen lassen. Bärlauch waschen und gut trocken tupfen. Mit den Kichererbsen in einen Mixer geben. Zitronenschale fein dazureiben, Zitrone auspressen und ca. 2 EL Saft dazugeben. Tahini und Öl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zu einem cremigen Hummus pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Dazu passt Gemüse und Fladenbrot oder Baguette.

250 g Kichererbsen aus der Dose
50 g Bärlauch
½ Zitrone
1 EL Tahini
3 EL Olivenöl
Salz
Wenig Pfeffer aus der Mühle



## Gorgonzola Sauce ♥♥

Im Butter die Zwiebeln, die in Streifen geschnittenen Dörrtomaten und die Kräuter kurz anziehen, mit Marsala und Weisswein ablöschen, mit Rahm auffüllen und den Gorgonzola zerbröseln in die Sauce geben. Kurz erwärmen, ev. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fertig gekochte Gnocchi (86) in der Sauce schwenken. Auf vorgewärmten Tellern mit Parmesan und fein geschnittenem Schnittlauch anrichten.

Tipp: mit gerösteten Pinienkernen verfeinern.

### Rezept für 2 Personen

20 g Butter  
1/2 Zwiebel, gehackt  
50 g Gorgonzola  
20 g Dörrtomaten,  
1/2 EL Kräuter, gehackt  
(Salbei, Rosmarin, Majoran etc.)  
1/2 dl Marsala  
1/2 dl Weisswein  
1,25 dl Vollrahm  
1 EL Parmesan, gerieben  
1/2 EL Schnittlauch, feingeschnitten  
Salz, Pfeffer



## Kirsch-Chutney ♥♥

Aus Süßkirschen - fruchtig-scharf.

Die vorbereiteten Kirschen mit dem Ingwer, braunem Zucker und Pfeffer gut vermischen und ca. 1 Stunde stehen lassen.

Zwiebeln würfeln und Chili in der Butter glasig anschwitzen, den weißen Zucker etwas karamellisieren lassen, die durchgezogenen Kirschen dazugeben und mit dem Essig ablöschen.

Auf kleiner Hitze köcheln lassen und öfters umrühren. Nach einer Stunde pürieren und noch bis zur gewünschten Konsistenz einkochen. Mit etwas Salz abschmecken Kochendheiß in vorbereitete Gläser füllen und sofort verschließen.

Am besten schmeckt das Chutney, wenn man es mindestens drei Wochen ziehen lässt.

Ergibt fünf  
Gläser a  
125 ml.

600 g Kirschen, süße, entsteint und geviertelt
85 g Zucker, braun
2 cm Ingwer, fein gerieben
1 kleine Chilischoten
2 TL Pfeffer, schwarzen, grob gemahlen
80 ml Weißweinessig, milder oder weißer Balsamico
1 EL Balsamico
2 EL Zucker, weiß
1 Zwiebeln, rot
etwas Salz
etwas Butter



## Kräuterbutter ♥♥♥

Alles im Mixer purieren. Auf Alufolie leeren und zu einer Rolle aufrollen. Ab in den Tiefkühler bis zur Verwendung. Wir nehmen Ramequins Formen und stellen diese in den TK.

Petersilie 1 Bund  
4-5 Knoblauchzehen  
5-6 Sardellenfilets  
2 TL Schwarzer Pfeffer  
1 TL Curry  
2 EL Worcestershire Sauce  
1 dl Olivenöl  
250 g Butter, gewürfelt



## Orangenbutter – Sauce

1 EL Butter in einem Topf auslassen und die fein gewürfelte Zwiebeln darin andünsten. Orangen auspressen und den Saft zu der Zwiebel rühren. Die Meeresfrüchte dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Estragon würzen.

Anschließend rührt man von der mit ca. 1 TL Mehl verkneteten Butter nur so viel in die heiße nicht kochende Sauce, bis diese sämig ist. Mit 2 EL steif geschlagener Sahne abrunden



### Meeresfrüchte

1 EL Butter

1 Zwiebel(n)

1 Orange(n)

50 g Butter, mit etwas Mehl verknetet

Salz und Pfeffer

Estragon

2 EL Sahne, steif geschlagen

## Tomatensauce ♥

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und mit dem Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Lorbeerblatt hinzugeben und alles zwei Minuten bei milder Hitze andünsten.

Pelati abtropfen und dazugeben. Die Tomaten mit Zucker, Salz und Weissm Pfeffer abschmecken. Unter gelegentlichem Rühren weitere 60 Minuten köcheln lassen.

Kräuter grob hacken. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kräuter und Lorbeerblätter fünf Minuten in der Butter-Ölmischung zugedeckt dünsten. Die Kräutermischung durch ein grosses Sieb passieren und nur die flüssige Butter-Ölmischung zur Tomatensauce geben, abschmecken.



50 ml Olivenöl «extra vergine»  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Lorbeerblatt  
 1 Kilo gehackte Pelati  
 50 g Zucker  
 15 g Salz  
 3 g weisser Pfeffer  
 Kräutermischung  
 100 g Butter  
 100 ml Olivenöl «extra vergine»  
 2 Bund grobblättrige Petersilie  
 2 Zweige Rosmarin  
 6 Salbeiblätter  
 1 Bund Thymian  
 1 Bund Estragon  
 2 Lorbeerblätter  
 2 Bund Basilikum  
 (zusätzliche Kräuter nach eigenem Gusto)

# Zwiebelconfit

Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. In Butter und Öl für 30 Minuten weich kochen.

Restliche Zutaten beimengen und leicht kochend eindicken. Zwiebelconfit mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Confit randvoll in heiss ausgespülte Gläser füllen. Gläser sofort verschliessen. Einige Minuten auf den Kopf stellen. Auskühlen lassen. Passt hervorragend zu Käse.

150 g Butter und Öl  
1 kg weisse Zwiebeln  
100 g Zucker  
1 dl Weisswein-Essig  
1 dl Weisswein  
1 dl Cassis Likör  
1 TL Salz  
½ TL Pfeffer



# Dessert / Backen

## Baguette ♥

Mehl, Salz, Zucker und Wasser in die Schüssel der Küchenmaschine geben und 1 Minute lang mit dem Haken auf Stufe 1 mischen.

Fügen Sie die zerbröckelte Hefe hinzu und kneten Sie sie 5 Minuten lang bei Geschwindigkeit 1.

20 Minuten bei Raumtemperatur (20 ° C) in der mit einem Geschirrtuch bedeckten Schüssel stehen lassen.

Die Arbeitsfläche leicht mit Mehl bestäuben und den Teig vorsichtig kneten, ohne ihn zu zerreißen. Wir falten den Teig vorsichtig dreimal auf sich selbst und versuchen, so viel Luft wie möglich einzufangen, um die Hefe zu aktivieren.

Wiederholen Sie diesen Vorgang noch zweimal, insgesamt 1 Stunde.

Lassen Sie den Teig wieder 2 Stunden ruhen (oder stellen Sie ihn über Nacht in den Kühlschrank).

Teilen Sie den Teig in 2 Teigstücke, geben Sie ihnen eine Kugelform, ohne sie übermäßig zu entgasen. Lassen Sie den Teig 10 Minuten entspannen (oder 40 Minuten, wenn der Teig die Nacht im Kühlschrank verbracht hat).

Die Baguettes formen: Den Teig leicht flach drücken und umschlagen. Falten Sie es erneut und geben Sie ihm eine Baguetteform (vorsichtig, um die Blasen zu halten).

Die Baguettes auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech legen und 30



Minuten gehen lassen. Mit einem Pinsel benetzen und mit einer Rasierklinge, zwei lange Kerben schneiden, die sich um ein Drittel überlappen. Hier öffnet sich das Brot.

In einem auf 220 ° C vorgeheizten Ofen backen und ein Glas Wasser auf den Boden des Ofens stellen, dann etwa 25-30 Minuten backen.

# Brot ohne Kneten ♥♥

Sieht roh nicht  
gut aus, wird  
aber richtig gut

In einer grossen Schüssel Hefe in der Milch auflösen. Salz dazurühren. Restliche Zutaten begeben und mit einer Kelle gut mischen, nicht kneten. Mit Frischhaltefolie zudecken, bei Raumtemperatur mindestens 2 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

Küchentuch in eine zweite Schüssel legen, mit etwas Mehl bestäuben. Teig kurz von rechts und von links zur Mitte überschlagen. Mit den Händen zu einer Kugel formen. Teig in die Schüssel, auf das bemehlte Küchentuch geben, mit der Verschlussseite nach oben.

Bratentopf oder Auflaufform mit Deckel auf ein Blech auf zweitunterster Rille des kalten Ofens stellen. Ofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Während dem Aufheizen des Ofens nochmals aufgehen lassen. Backpapier und darauf ein Schneidbrett auf den Schüsselrand geben, das Ganze um 180° kippen, sodass der Teig aus der Schüssel auf dem mit Backpapier belegten Schneidbrett landet. Heisses Gefäss vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Backpapier mitsamt Teig ins Gefäss geben, zudecken.

Auf der zweituntersten Rille des vorgeheizten Ofens 25 Minuten zugedeckt backen. Deckel entfernen und 10-15 Minuten fertig backen.

Brot in der Form etwas auskühlen lassen, herausnehmen auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Der Teig kann am Vortag vorbereitet werden. Dafür den Teig in der Schüssel mit Frischhaltefolie bedeckt im Kühlschrank 10-12 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

Für zwei kleinere Backformen: Teig halbieren, je eine Hälfte gemäss Rezept in je eine Form geben, ca. 15 Minuten mit Deckel und 15 Minuten ohne Deckel backen.



10 g Hefe  
4,25 dl Milch, lauwarm  
1½ TL Salz  
500 g Mehl  
3 EL Kernenmix, gehackte  
Nüsse oder Trockenfrüchte  
Mehl, zum Bestäuben

## Butterzopf ♡♡

Butter in Pfanne schmelzen, vom Herd nehmen und Milch begeben. Es sollte maximal lauwarm sein, dann erst darf die zerbröckelte Hefe zugefügt werden. Mit Schwingbesen verrühren bis die Hefe ganz aufgelöst ist.

Mehl mit Salz in einer Schüssel vermengen, Flüssigkeit darüber giessen und kneten bis sich alles gut vermischt hat.

40 g Backhefe, frisch
5 dl Milch
200 g Butter
1 kg Weissmehl
4 TL Salz



# Caramel-Toffees

Nüsse in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Auskühlen lassen. Form oder Blech mit Backpapier auslegen. Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze caramelisieren lassen. Langsam rühren, bis alle Kristalle aufgelöst sind. Pfanne vom Herd nehmen. Butter unter den Caramel rühren. Rahm langsam dazugießen und rühren, bis sich alles mit dem Caramel verbunden hat. Nüsse darunter rühren. Caramelmasse in die vorbereitete Form gießen. Über Nacht an einem kühlen Ort fest werden lassen.

**Rezept für 4 Personen**

180 g Nussmischung

300 g Zucker

40 g Butter

60 g Vollrahm

Nusscaramel aus der Form lösen und auf ein Backpapier stürzen. In längliche Stücke à ca. 4 cm schneiden. In Backpapier einwickeln.

Caramel-Toffees bleiben kühl und trocken aufbewahrt einige Wochen haltbar.



## Clafoutis ♥♥♥

Backofen auf 210° C (Thermostat 7) vorheizen.

Die Kirschen schnell unter fließendem kaltem Wasser waschen, schälen und abtropfen lassen.

Ich persönlich entferne die Kerne, aber das traditionelle Rezept ist mit Steinen...

40 g Butter in einem kleinen Topf mit dickem Boden schmelzen.

Mehl, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer großen Schüssel mischen. Die Eier nach und nach hinzugeben, dann nach und nach die Milch, weiter rühren. Fügen Sie die geschmolzene Butter hinzu.

Die Form großzügig buttern, die Kirschen anrichten und den Clafoutis-Teig darüber gießen.

Für 10 Minuten bei 210° C in den Ofen geben, dann auf 180° C herunterschalten und weitere 20 Minuten backen.

Die Clafoutis kalt oder warm mit Puderzucker bestreut servieren

600 g Kirschen
40 g halbgelbsalzte Butter + 20 g für die Form
4 Eier
20 cl Milch
100 g Mehl
60 g Puderzucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
Puderzucker zum bestäuben



## Crème brûlée Orange ♥♥

Den Backofen auf 150°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Orangen halbieren, vorsichtig auspressen, sodass die Schale nicht verletzt wird und die Trennwände herauslösen.

Die Milch, den Orangensaft, die Sahne, ausgekratztes Vanillemark und Vanilleschote aufkochen lassen. Eigelbe mit Zucker cremig, aber nicht schaumig schlagen, nach und nach die heiße Vanille-Orangenmilch unterrühren. Die Creme durch ein Sieb in die Orangenhälften gießen. Diese in einen Bräter oder eine Auflaufform stellen, und soviel heißes Wasser angießen, dass die Hälften zu 2/3 im Wasser stehen. Die Creme ca. 50 Minuten (evtl. auch 10-15 Minuten länger) stocken lassen.

Dann herausnehmen, abkühlen lassen und im Kühlschrank auskühlen lassen.

Vor dem Servieren die Creme mit braunem Zucker bestreuen und mit dem Bunsenbrenner abflämmen. Sofort servieren.

2 unbehandelte Orangen
70 ml Milch
160 ml Schlagsahne
1 Vanilleschote
50 g Zucker
3 Eigelbe
2 EL brauner Zucker



Orangen als Form ungeeignet, nicht dicht. Creme ist super, wurde aber nicht fest, zuviel O-Saft.

# Crema Cataluna ♡♡

Die Creme schmeckt super, war aber zu weich. Zucker konnte nicht caramelisiert werden

Zuerst schälen Sie mit einem scharfen Messer die Schale der Zitrone ab (nur den gelben Teil, da der weiße Teil das Ganze sonst bitter macht). Alternativ können Sie die Zitronenschale auch abreiben.

Als nächstes nehmen Sie etwas von der Milch und lösen darin die Maisstärke (Ersatzweise normale Speisestärke) auf. Am besten passieren Sie diese dann noch durch ein Sieb, damit es keine Klümpchen gibt.

Jetzt in einem weiteren Gefäß den Zucker mit den Eigelb vermischen und cremig schlagen. Damit haben Sie alle Vorbereitungen gemacht und der Hauptteil kann beginnen.

Die Milch mit der Zitronenschale und der Zimtstange in einem Topf erhitzen. Wenn die Milch zu kochen beginnt die Hitze wieder zurück nehmen.

Zimtstange sowie Zitronenschale wieder aus der Milch nehmen und die heiße Milch zur Eigelb-Zucker-Mischung geben und vermengen. Diese Mischung dann zurück in den Topf und wieder auf den Herd.

Die aufgelöste Maisstärke mit einem Schneebesen in die Masse einrühren. Die Crema nochmal kurz (!) aufkochen und dann bei schwacher Hitze unter dem Kochpunkt halten, bis die Masse die gewünschte Dicke erreicht hat (Achtung: eine gute Crema Catalana darf nicht länger kochen). Dabei mit einem Löffel oder Spachel immer wieder umrühren, aber bitte immer in die gleiche Richtung.

Die Masse in tönernen Schalen geben und im Kühlschrank abkühlen lassen. Ideal ist, Sie stellen die abgefüllten Gefäße in ein kaltes Wasserbad und rühren ab und zu nochmal um.

Dann Zucker oben auf die kalte Masse geben und karamellisieren, bis sie braun wird. Traditionell wird das in Spanien mit einem speziellen heißen Brenneisen gemacht, das auf die Masse gedrückt wird.



## Rezept für 8 Personen

1 Liter Vollmilch  
8 Eier  
200 g Zucker  
50 g Maisstärke  
1 Stange Zimt  
1 Zitrone/Orange

## Crêpes mit Zitrone ♥♥

Alle Zutaten bereitstellen. Butter bei kleiner Hitze schmelzen, beiseite stellen.

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen.

Eier und Milch verrühren, in die Mulde giessen. Von der Mitte her mit dem Schwingbesen anrühren. Geschmolzene Butter nach und nach dazugeben. Rühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Zugedeckt 30 Minuten quellen lassen.

Ofen auf 80°C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft ca. 70°C). Pro Crêpe ein wenig Bratbutter in der Pfanne erhitzen. Eine Kelle voll Teig unter Schwenkbewegungen in die Pfanne giessen, so dass der ganze Pfannenboden gleichmässig dünn mit Teig überzogen ist. Crêpe hellbraun backen.

Crêpes mit der Bratschaufel oder in der Luft wenden. Zweite Seite kurz fertigbacken. Im vorgeheizten Ofen warm stellen, bis alle Crêpes gebacken sind.

Crêpes-Teig lässt sich gut verschlossen im Kühlschrank ca. 2-3 Tage aufbewahren (dafür möglichst frische Eier verwenden). Süsse Crêpes: Statt ¼ TL Salz nur 1 Prise Salz, sowie 2 EL Zucker verwenden.

Zucker über Crêpe streuen und mit Zitronensaft bespritzen, nach Geschmack.

50 g Butter

125 g Mehl

¼ TL Salz

2 Eier

3 dl Milch

Bratbutter oder Bratcrème



## Dutch Baby ♥♥

Backofen auf 200 °C Unter-/Oberhitze mit einer ofenfesten Bratpfanne vorheizen. Eier, Milch, Mehl und Salz mit dem Schwingbesen zu einem dünnflüssigen Teig verrühren. Zwetschgen halbieren und entsteinen. Zwetschgen mit Zucker und etwas Wasser aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Ofenpfanne mit Ofenhandschuhen herausnehmen. Bratbutter darin schmelzen. Omelettenteig in die heiße Pfanne gießen und 20–25 Minuten in der Ofenmitte backen, bis das Dutch Baby schön aufgegangen ist. Mit Zwetschgen anrichten. Mit Zimt und Puderzucker bestreuen. Minze darüberzupfen.

4 Eier
2 dl Milch
120 g Mehl
1 Prise Salz
400 g Zwetschgen
2 EL Zucker
2 EL Bratbutter
½ TL Ceylon-Zimt
1 EL Puderzucker zum Bestäuben
Einige Zweige Pfefferminze



## Kirsch – Tiramisu

Cantuccini in 4 hohe Dessertgläser verteilen. 3 EL Kirschsaft mit 2 EL Amaretto vermischen und die Kekse damit beträufeln, die Kirschen auf die Cantuccini geben, darauf die Hälfte der gehackten Mandeln streuen.

Mascarpone, Quark, Zitronensaft und -schale, die restlichen 2 EL Amaretto, Zucker sowie Vanillinzucker zu einer Creme vermengen und auf den Kirschen verteilen, mit den übrigen Mandeln sowie einigen Kirschen verzieren.

Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

150 g Cantuccini  
1 Glas Sauerkirschen (370g Einwaage), abgetropft  
4 EL Amaretto  
2 TL Bio Zitronen Zesten  
1 Bio Zitrone ausgepresst  
250 g Mascarpone  
250 g Quark, (Magerquark)  
2 EL Zucker  
1 Vanillinzucker  
3 EL Mandel(n), gehackt



## Kirschen-Tiramisu

Kirschen mit allen Zutaten bis und mit Vanillezucker zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. weich köcheln. Amaretto daruntermischen, auskühlen.

Löffelbiskuits mit der Zuckerseite nach unten in die Form legen, Kirschen und Saft darauf verteilen.

Blanc battu und alle Zutaten bis und mit Zitronensaft verrühren, auf Kirschen verteilen, zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen. Tiramisu mit Kakaopulver bestäuben.

500 g Kirschen  
1.5 EL Zucker  
2 EL Wasser  
1 Päckli Vanillezucker  
2 EL Amaretto, nach Belieben  
12 Löffelbiskuit (ca. 80 g)  
150 g Blanc battu  
200 g Crème fraîche  
2 EL Zucker  
1 Bio-Zitrone, wenig  
abgeriebene Schale, 1.5 EL  
Saft  
Kakaopulver zum Bestäuben



## Meloneneis ♥

Wassermelone entkernen, in Stücke schneiden, in ein Mixglas geben. Pfefferminzeblättchen abzupfen, zusammen pürieren. Masse durch ein Sieb streichen (ergibt ca. 6 dl), in die Glacebehälter füllen, ca. 1 Std. gefrieren. Deckel mit Glacestängeli aufsetzen, ca. 4 Std. gefrieren. Den Rest in PET-Flasche füllen und im Kuhlenschrank als Drink aufbewahren, evt. auch mit ... mixen

650 g Wassermelone  
1 Zweiglein Pfefferminze  
1 EL Zitronensaft



# Nidletäfel

*Meine Eltern hatten eine Weinhandlung. Vater lieferte aus und Mutter hütete den Laden. Wir Kinder waren oft im Geschäft oder einen Stock höher bei den Eltern meiner Mutter. Wenn Grosi „Nidletäfel“ machte, durfte ich immer mit einem Teelöffel direkt vom Kuchenblech die Caramel-Masse löffeln und verzehren. Das war immer ein Highlight, noch heute wenn ich daran zurück denke, bekomme ich ein wohliges Gefühl... Leider gibt es kein Rezept von damals, aber ich habe ein altes im Internet gefunden:*

Nidelzettli (aus Kochbuch von 1927):

Milch, Rahm und Zucker setzt man miteinander aufs Feuer und bringt sie zum Kochen. Dann macht man ein kleines Feuer, aber so, dass die Milch doch ziemlich stark kocht. Man rührt beständig, bis die Milch eine schöne braune Farbe hat. Dann richtet man auf ein mit Wasser ausgespültes Blech an und schneidet sie bevor sie kalt werden in gleichmässige kleine Vierecke.

1/2 Liter Milch
1/2 Liter Rahm
1 Pfund Zucker



## Nidletäfelì ♥♥♥

*Meine Eltern hatten eine Weinhandlung. Vater lieferte aus und Mutter hütete den Laden. Wir Kinder waren oft im Geschäft oder einen Stock höher bei den Eltern meiner Mutter. Wenn Grosi „Nidletäfelì“ machte, durfte ich immer mit einem Teelöffel direkt vom Kuchenblech die Caramel-Masse löffeln und verzehren. Das war immer ein Highlight, noch heute wenn ich daran zurück denke, bekomme ich ein wohliges Gefühl... Leider gibt es kein Rezept von damals, aber ich habe ein altes im Internet gefunden:*

Le Menu:

Rahm mit allen Zutaten bis und mit Honig in eine grosse, weite Pfanne geben. Unter Rühren mit einer Kelle aufkochen. Hitze so reduzieren, dass die Masse noch blubbert.

Unter ständigem Rühren einkochen, bis sie dick und caramelfarben wird und sich etwas von der Pfanne löst. Achtung: Gegen Ende der Kochzeit geht es plötzlich ganz schnell! Kochzeit: 30–40 Minuten.

Pfanne von der Platte nehmen, Butter zugeben und gut durchrühren. Pfanne kurz im kalten Wasserbad leicht auskühlen lassen. Masse ca. 1,5 cm hoch auf einen mit Backpapier belegten Blechrücken geben. Mit Fleur de Sel bestreuen, vollständig auskühlen lassen. Dann in Würfel schneiden.

TIPP Der Masse wenig Zitronenschale oder Kardamompulver beifügen.

Rahmtäfelì gut verschlossen, kühl und trocken lagern.

Haltbarkeit: ca. 2 Monate.

Wird die Masse brüchig, wurde sie zu lange

gekocht. Wenig Rahm zur Masse giessen, nochmals kurz kochen. Bleibt die Masse nach 5–10 Minuten klebrig und kann nicht geschnitten werden, Masse nochmals in die Pfanne zurückgeben, wenig Rahm dazugiessen und wie oben beschrieben einkochen (keine Butter mehr beifügen).

Die Masse an einem trockenen Ort auskühlen lassen. Im Kühlschrank oder bei feuchtem Wetter nimmt sie zu viel Feuchtigkeit auf und bleibt weich.

### Zutaten für 50 Stück

2,5 dl Vollrahm  
 1 Prise Salz  
 250 g Zucker  
 1 Pk. Vanillezucker  
 1 EL Honig (kristallisiert)  
 20 g Butter, Raumtemperatur  
 ½ TL Fleur de Sel



## Orangen-Amaretto-Quark ♥♥

Quark, Joghurt + Amaretto gut cremig rühren. Wenn nötig etwas Zucker oder Honig begeben.

Orangensaft und Amaretto verrühren, wer will kann auch noch einen Espresso begeben. Die Löffelbiskuits in kleine Stücke brechen.

1/3 Creme auf Dessertbecher verteilen, die halbe Menge der Löffelbiskuits in den Saft tunken, mit Orangenfilet auf die Creme geben, noch einmal wiederholen und zuletzt mit Creme abschließen, sollte noch etwas Saft übrig sein, dann diesen über die Desserts geben.

### Rezept für 4 Personen

250 g Quark oder Mascarpone

150 g Naturjoghurt

30 ml Amaretto

Zucker, nach Belieben

100 g Löffelbiskuits, (Biskotten)

1 Orange(n), den Saft, evtl. 2

20 ml Amaretto

1 Espresso



# Orangenkuchen ♥

4 Eier zusammen mit dem Zucker schlagen. Dann kommt dazu das Mehl, das Backpulver, der Zitronensaft und die geschmolzene Butter.

In eine Tortenform einen Kreis aus Backpapier platzieren, 3 EL Zucker darauf bestreuen.



**Tipp:** hier kann man auch statt mit Zucker so zu bestreuen, mit 5 EL Zucker ein kleines Karamel schmelzen und dann in die Form geben.

Die Orangen schälen, in 0,5-0,8 cm Scheiben schneiden und in die Form platzieren, dann 2 EL Zucker auf die Orangenscheiben verteilen

Jetzt den Kuchenteig darauf gießen und den Kuchen jetzt noch 40 Minuten bei 180° C Umluft backen.

Wenn der Kuchen gebacken und noch heiß ist, habe ich ihn auf eine Kuchenplatte umgekippt. Er kommt

dann mit dem Backpapier, das man dann ganz vorsichtig von dem Kuchen ablösen kann.



## Rezept für 4 Personen

3 Blutorangen

2 Zitronen, Saft

4 Eier

250 g Mehl

1/2 Päckchen Backpulver

220 g Zucker

220 g Butter

5 EL Zucker

## Picknick-Cake ♥♥

Zucker, Salz und Eier in einer Schüssel rühren, bis die Masse hell ist. Mit Ausnahme des Mehls, alle weiteren Zutaten darunter mischen. Zuletzt auch noch das Mehl darunter rühren.

Cakeform von 30 cm Länge mit Backpapier auslegen, Masse einfüllen.

Cake in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens ca. 1 Std. backen.

175 g Zucker oder Rohrzucker  
1 Prise Salz  
4 Eier  
1 Zitrone, abgeriebene Schale  
200 g ganze Haselnüsse  
200 g Sultaninen  
200 g Dörraprikosen in Streifen  
3 EL Milch  
1 EL Kirsch  
200 g Mehl



## Rumkirschen ♥

Für die Rumkirschen Zucker mit Wasser aufkochen, sodass sich der Zucker auflöst. Die Kirschen zugeben und kurz aufkochen lassen (bei frischen Kirschen etwas länger, aber nicht weich werden lassen).

300 g Kirschen (entkernt)
100 g Zucker
1 dl Wasser
1 dl Rum (38 %)

Rum dazugeben. Noch heiß in vorbereitete Twist-Gläser füllen und sofort verschließen. Die Rumkirschen gut eingepackt langsam auskühlen lassen (so entsteht ein Vakuum).

### Tipp

Schmeckt gut zu Desserts oder in der Schwarzwälder Kirschtorte. Der Sud kann auch für Grogg verwendet werden.



# Spitzbuben ♡♡

Alles ausser Confiture zu einem Teig vermengen und zu einer Rolle formen. Eine halbe Stunde in den Tiefkühler, danach lassen sich Taler schneiden.

Bei der Hälfte der Taler ein Loch ausschneiden.

Taler im Ofen bei 160° für 15 Minuten backen.

Einen Taler mit Confiture bestreichen und mit einem gelochten Taler abdecken. Fertig ist der Spitzbube.

250 g Butter
125 g Zucker
1 Pkt Vanille Zucker
350 g Mehl
Himbeer Confiture



## Tanti's Schoggichueche ♥♥

Butter, Zucker und Eigelb der Eier verrühren. Schokolade schmelzen und mit Mandeln untermischen. Das geschlagene Eiweiss sorgfältig einarbeiten.

Masse in ein Rechteck füllen und im auf 180° erhitzten Ofen während 45 – 60 Minuten backen.

Butter, Puderzucker und Eigelb verrühren. Schokolade schmelzen und untermischen.

Cake in 3 Lagen schneiden. Auf die erste Lage Cream streichen. Restliche Cream auf die zweite streichen und mit letzter Lage abschliessen.

### Cake

100 g Butter  
125 Zucker  
4 Eigelb  
120 g Chocolat  
125 g Mandeln, gerieben  
4 Eiweiss, geschlagen

### Cream

100 g Butter  
100 g Puderzucker  
2 Eigelb  
50 g Chocolat



## Zitronen-Schnittchen ♥♥

Mehl, Mandeln, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Flocken begeben und zwischen den Fingerspitzen bräselig reiben. Milch begeben. Alles rasch zu einem Teig zusammenfügen. Ofen auf 170°C vor- heizen.

Formboden mit Backpapier belegen. Teig gleichmässig dick hineindrücken. Kurz kühl stellen. In der unteren Ofenhälfte ca. 25 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Für den Belag Beeren abstreifen. Auf Teigboden verteilen. Restliche Zutaten unter Rühren mit dem Schwingbesen bei mittlerer Hitze aufkochen. Bei kleiner Hitze 5 Minuten durchkochen. Durch ein Sieb über die Beeren giessen. Auskühlen lassen. Bis zum Servieren 24 Stunden zugedeckt kühl stellen.

Gebäckrand mit einem Messer lösen. Ring abnehmen. Gebäck in 32 Schnittchen schneiden. Mit gezuckerten Johannisbeeren garnieren.

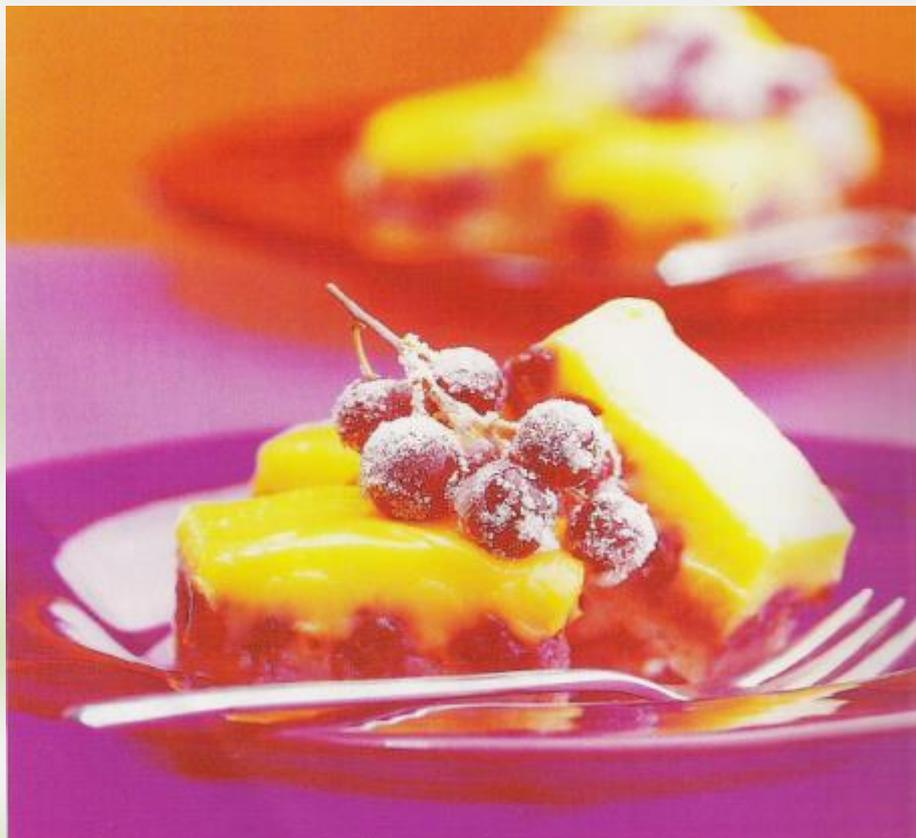
### Form von 23x23 cm

#### Boden

150 g Mehl  
50 g Mandeln, gemahlen  
110 g Zucker  
¼ TL Salz  
120 g Buttereiskalt  
1 EL Milch

#### Belag

250 g Johannisbeeren  
1,75 dl Zitronensaft  
350 g Zucker  
1 ½ EL Maisstärke  
150 g Doppelrahm  
6 grosse Eier  
2 EL Limoncello



## Zitronen-Tarte ♥

### Mürbeteig:

Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stücken schneiden, begeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Ei begeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten, flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

### Boden:

Teig mit dem Backpapier in das Blech legen. Rand andrücken, Boden mit einer Gabel dicht einstechen.

### Blindbacken:

ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens. Tarteboden auskühlen.

### Füllung:

Wasser mit Salz und Butter in einer Pfanne aufkochen. Maizena mit Zucker und Eigelb verrühren. Unter Rühren mit dem Schwingbesen in die siedende Flüssigkeit geben und unter Rühren aufkochen. Pfanne beiseite- stellen. Zitronenschale und Zitronensaft darunter rühren. Die noch warme Füllung auf den Tarteboden giessen, auskühlen. Tarte zugedeckt mind. 2 Std. kühl stellen. Mit Puderzucker bestäuben.

### Wähenblech von 22 bis 26 cm

#### Mürbeteig

150 g Mehl  
60 g Zucker  
1 Prise Salz  
100 g Butter, kalt  
1 Ei

#### Füllung

2 ½ dl Wasser  
1 Prise Salz  
30 g Butter  
3 gehäufte EL Maizena mit  
3 EL kaltem Wasser angerührt  
120 g Zucker  
2 frische Eigelbe  
3 Zitronen, z. B. Primagusto,  
wenig abgeriebene Schale und  
1 dl Saft  
wenig Puderzucker



## Zitrus - Panna Cotta ♥♥

Sahne, Milch mit dem Zucker und den Zesten der Orangen, Zitronen und der Limette zum Kochen bringen.

Gelatine einweichen.

Nachdem die Flüssigkeit gekocht hat, von der Herdplatte ziehen und ein paar Minuten warten. Die ausgedrückte Gelatine einrühren und wenn man möchte, durch ein feines Sieb gießen.

Nun die Crème Fraîche mit einem Schneebesen unter die Flüssigkeit rühren und in passende Dessertgläser oder Förmchen umfüllen. Für ca. 3 Stunden in den Kühlschrank stellen, bis die Panna Cotta ganz durchgekühlt ist.

200 ml Sahne  
200 ml Milch, 3,5 %  
1 Orangen, Bio, die Schale  
1 Zitronen, Bio, die Schale  
1 Limetten, Bio, die Schale  
100 g Zucker, nach Belieben  
3 Blätter Gelatine  
200 g Crème Fraîche

Für die Garnitur:

Orangen - Filets  
Minze, frische

Ausgarnieren nach Belieben - evtl. Orangenfilets und frische Minze.



# Zwetschgenknödel

## Topfenteig

Quark in ein Tuch geben und gut ausdrücken.

Butter, Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Salz schaumig rühren. Eier, Topfen und Mehl untermischen und gut verrühren. Den Teig zugedeckt etwa 30 Minuten kaltstellen. Den Topfenteig 1 cm dick ausrollen und acht rechteckige Blätter schneiden.

Zwetschgen waschen, abtrocknen und einschneiden. Stein herausnehmen und jede Zwetschge mit einem Stück Würfelzucker füllen. Die gefüllten Zwetschgen auf die Topfenteigblätter geben, gut verschließen und zu Knödeln formen. In Salzwasser etwa 15 Minuten leicht kochen.

## Eingelegte Zwetschgen

Die Zwetschgen mit Zucker und Portwein etwa 5 Minuten kochen, mit der Speisestärke binden und bereitstellen.

## Fertigstellung

Butter zerlassen und die Weißbrotbrösel darin unter ständigem Rühren hellbraun rösten. Zwetschgenknödel in den gerösteten Bröseln walzen. Zucker und Zimt vermischen die Knödel damit bestreuen.

Auf den eingelegten Zwetschgen anrichten, mit Butter abschmälzen und mit Pfefferminzblättern und Staubzucker garniert servieren



## **Rezept für 12 Knödel**

### Topfenteig

400 g Topfen (Quark)  
80 g weiche Butter  
20 g Zucker  
1 Packung Vanillezucker  
Zitronenschale gerieben  
Prise Salz  
2 Eier  
100 g Mehl

### Füllung

12 Zwetschgen oder Pflaumen  
12 Stück Würfelzucker oder  
Rohrnarzipanstückche (je 10 g)

### Eingelegte Zwetschgen

200 g Zwetschgen in Spalten  
geschnitten  
50 g Zucker  
50 ml Portwein oder Rotwein  
1 TL Speisestärke zum Binden

### weiteres

80 g Butter  
150 g Weißbrotbrösel oder  
süße Brösel  
2 EL Zucker  
½ TL Zimt  
50 g zerlassene Butter  
Pfefferminzblätter. Staubzucker  
zum Garnieren

## Stichwortverzeichnis

- Amaretti* 98, 99  
*Apfel* 20, 87  
*Aprikosen* 75  
*Auberginen* 113, 152  
*Avocado* 11  
*Bärlauch* 160  
*Béchamel* 121  
*Blätterteig* 142  
*Blumenkohl* 29, 114  
*Bohnen* 30  
*Borschtsch* 15  
*Brunnenkresse* 6, 120  
*Calamari* 52, 53  
*Cantuccini* 177  
*Cashew* 40, 78  
*Champignons* 43, 117, 118  
*Chicorée* 119  
*Chorizo* 59, 122  
*Cime di Rapa* 100  
*Couscous* 7, 30, 32, 75  
*Crème fraîche* 120  
*Crème Fraîche* 6, 11, 60, 191  
*Crevetten* 54, 59, 62, 64, 65, 68, 69, 111, 120  
*Eier* 37, 60, 98, 99, 104, 139, 140, 147, 183, 184, 187  
*Eierschwämmli* 129  
*Eis* 179  
*Entenbrust* 28  
*Estragon* 60, 165  
*Fenchel* 32, 60  
*Feta* 13, 86  
*Fisch* 51, 54, 55, 65, 68, 74  
*Fleisch* 22, 24, 26, 27, 28, 32, 34, 35, 46, 49, 60, 95, 147, 151, 154, 155, 159, 160  
*Fleur de sel* 53  
*Fregola sarda* 96  
*Frühlingszwiebeln* 32, 37, 75, 80, 81, 86, 141, 155, 159  
*Geflügelleber* 124  
*Gelatine* 191  
*Glasnudeln* 141, 154  
*Gorgonzola* 162  
*Gruyère* 142  
*Hackfleisch* 146  
*Hefe* 169, 170  
*Hirsch* 29  
*Huhn* 30, 32, 37, 125, 158  
*Ingwer* 12, 21, 26, 32, 37, 39, 40, 46, 57, 63, 78, 149, 154, 157, 158, 159, 163  
*Jakobsmuscheln* 12, 58, 59, 70  
*Johannisbeeren* 188  
*Kabis* 44  
*Kalbsfond* 42  
*Kalbsnieren* 34  
*Kardamom* 78  
*Karotten* 12, 32, 80, 116, 151, 154  
*Kartoffeln* 5, 55, 65, 79, 80, 84, 85, 110, 128, 151, 152  
*Kencur* 57  
*Kichererbsen* 13, 86, 126, 160  
*Kirschen* 163, 172, 177, 178, 185  
*Kokosmilch* 62  
*Kokosmilch* 21  
*Koriander* 5, 21, 26, 30, 32, 62, 118, 120, 141, 154, 155  
*Kürbis* 93, 98, 99  
*Lachs* 51  
*Lachsfilets* 141  
*Lammgigot* 35  
*Limette* 65, 69, 81, 154, 191  
*Limetten* 91, 141, 159  
*Linsen* 80, 81  
*Löffelbiskuits* 178  
*Maisgriess* 85  
*Mangold* 137  
*Maronen* 82  
*Marsala* 84, 116, 162  
*Meerrettich* 87  
*Melone* 179  
*Minze* 5, 75, 81, 191  
*Morcheln* 8  
*Muscheln* 54, 60, 70, 107  
*Noilly Prat* 91, 119  
*Oliven* 30, 41, 48, 74  
*Orangen* 37, 44, 70, 119, 148, 165, 173, 182, 183, 191  
*Parmesan* 95, 99, 104, 139, 140  
*Pastinaken* 9, 14  
*Peperoni* 36  
*Petersilienwurzeln* 9  
*Pfifferlingen* 66  
*Portwein* 192  
*Poulet* 7, 37, 39, 40, 41, 95, 158  
*Quark* 192  
*Quitten* 149  
*Ricotta* 108  
*Rind* 134

- Rinderbäckchen* 42  
*Rinderhuft* 25  
*Rindfleisch* 22, 23  
*Rohschinken* 95, 109, 121, 137  
*Rosinen* 75  
*Rote Bete* 15, 86, 87, 132, 145, 150  
*Rucola* 20, 70  
*Salbei* 41  
*Salsiccia* 100  
*Salsiz* 137, 147  
*Sardellen* 22, 102, 164  
*Sauerkraut* 49  
*Scampi* 62, 63, 64, 65, 123  
*Schalotten* 12, 21, 22, 23, 34, 54, 58, 64, 70, 79, 91, 147  
*Schinken* 121, 139  
*Schinkli* 43, 44  
*Schwein* 45, 49  
*Schweinefilet* 133  
*Schweinelende* 50  
*Seeteufel* 65, 66, 68, 69, 70  
*Sellerie* 10, 17, 150  
*Sesamsamen* 90, 120, 158, 160  
*Siedfleisch* 48  
*Spaghetti* 102, 106, 107  
*Spargel* 108  
*Speck* 20, 147  
*Spinat* 6, 53, 90, 91, 96, 137, 144, 147  
*Steinpilze* 96  
*Sternanis* 80  
*Suppe* 12  
*Tagliatelle* 109  
*Tamarind* 62  
*Thymian* 96  
*Tintenfisch* 10, 61, 72, 73, 130  
*Tomaten* 11, 13, 30, 32, 41, 48, 53, 54, 64, 66, 103, 104, 140, 166  
*Trauben* 34  
*Vanilleschote* 12  
*vin jaune* 8, 59  
*Waldpilze* 64  
*Walnüsse* 87  
*Weißkohl* 146  
*Whisky* 133  
*Wirsing* 158  
*Ziegenkäse* 20  
*Zimt* 39  
*Zitrone* 13, 17, 41, 53, 90, 149, 157, 160, 174, 188, 191  
*Zitronengras* 21  
*Zitronensaft* 11, 13, 32, 51, 52, 60, 70, 75, 86, 177, 178, 183, 190  
*Zucchini* 32, 93, 104, 152  
*Zwetschgen* 192  
*Zwiebeln* 30, 32, 49, 60, 94, 104, 136, 137, 140, 151, 163, 165, 166, 167