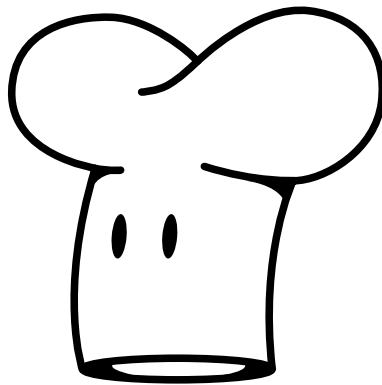


---

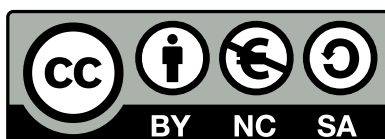
# Andis Kochbuch

Gesammelte Rezepte

---



Rezepte: Andreas Martin, Jessica Gettkandt  
Text & Layout: Andreas Martin  
27. September 2026



Dieses Dokument steht unter der Creative Commons Lizenz 4.0.  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode>



# Inhaltsverzeichnis

|                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Vorwort</b>                                                 | <b>15</b> |
| <b>1. Europäische Küche</b>                                    | <b>17</b> |
| 1.1. Suppen                                                    | 17        |
| 1.1.1. Nudelsuppe ★                                            | 17        |
| 1.1.2. Pfannkuchensuppe                                        | 18        |
| 1.1.3. Griesnockerlsuppe                                       | 19        |
| 1.1.4. Eintopf (V) ★                                           | 20        |
| 1.1.5. Kartoffelsuppe                                          | 21        |
| 1.1.6. Kürbissuppe (V)                                         | 22        |
| 1.1.7. Petersilienrahmsuppe (V)                                | 23        |
| 1.1.8. Minestrone (V)                                          | 24        |
| 1.1.9. Türkische Nudelsuppe (V)                                | 25        |
| 1.1.10. BBQ-Karottensuppe                                      | 26        |
| 1.1.11. Tomatensuppe mit Zwiebeln                              | 27        |
| 1.1.12. Nudelsuppe mit Zitrone ★                               | 28        |
| 1.1.13. Spargelcremesuppe (V) ★                                | 30        |
| 1.1.14. Dal ★                                                  | 31        |
| 1.1.15. Mullagatawny Soup                                      | 32        |
| 1.1.16. Französische Zwiebelsuppe (V)                          | 33        |
| 1.1.17. Fasolada (V)                                           | 34        |
| 1.2. Salate                                                    | 35        |
| 1.2.1. Standard-Dressing (V)                                   | 35        |
| 1.2.2. Ranch Dressing (V)                                      | 36        |
| 1.2.3. Cäsars Salad                                            | 37        |
| 1.2.4. Roter Reissalat (V)                                     | 38        |
| 1.2.5. Rote-Bete-Salat (V)                                     | 39        |
| 1.2.6. Spinat-Salat mit Pita (V)                               | 40        |
| 1.2.7. Karotten-Kohlrabi-Salat (V)                             | 41        |
| 1.2.8. Nudelsalat                                              | 42        |
| 1.3. Vorspeisen und kleine Gerichte                            | 43        |
| 1.3.1. Auberginen Griechisch (V) ★                             | 43        |
| 1.3.2. Eingelegtes Gemüse (V)                                  | 44        |
| 1.3.3. Eingelegte Pilze (V)                                    | 45        |
| 1.3.4. Pfannkuchen (V)                                         | 46        |
| 1.3.5. Tempura-Garnelen mit Ananas (V)                         | 47        |
| 1.3.6. McMuffin                                                | 48        |
| 1.3.7. Spanisches Omelette (V)                                 | 49        |
| 1.3.8. Schinken-Käse-Pfannkuchen mit Paprika und Brunnenkresse | 50        |
| 1.3.9. Quiche (V)                                              | 51        |
| 1.3.10. Galettes (V) ★                                         | 52        |
| 1.3.11. Schinken-Käse-Baguette                                 | 53        |
| 1.3.12. Pilztoast                                              | 54        |
| 1.3.13. Champignons im Bierteig (V) ★                          | 55        |

|                                                    |     |     |
|----------------------------------------------------|-----|-----|
| 1.3.14. Tempeh-Tortillas                           | 🌱   | 56  |
| 1.3.15. Dang Bing                                  | 🍷   | 57  |
| 1.3.16. Grünkern-Bratlinge                         | 🍷   | 58  |
| 1.3.17. Mais (gekocht)                             | 🍷   | 59  |
| 1.3.18. Auberginen-Linsen-Bällchen                 | 🍷   | 60  |
| 1.3.19. Letscho                                    |     | 61  |
| 1.3.20. Patatas a la riojana                       |     | 62  |
| 1.3.21. Mini-Zwiebelkuchen                         |     | 63  |
| 1.3.22. Aranchini                                  | 🌱   | 64  |
| 1.3.23. Patatas Arrugadas                          | 🌱   | 65  |
| 1.3.24. Amelette                                   | 🍷   | 66  |
| 1.4. Nudelgerichte                                 |     | 67  |
| 1.4.1. Schinkennudeln                              |     | 67  |
| 1.4.2. Schinkenmakronen                            |     | 68  |
| 1.4.3. Nudeln mit Gorgonzolasoße                   | 🍷   | 69  |
| 1.4.4. Nudeln mit Zucchini und Huhn                | ★   | 70  |
| 1.4.5. Nudeln mit Huhn und Petersilie              | ★   | 71  |
| 1.4.6. Spaghetti al amatriciana                    | ★   | 72  |
| 1.4.7. Nudeln mit Spinat und Pilzen                | 🍷   | 73  |
| 1.4.8. Bavette alla Carbonara +                    | ★   | 74  |
| 1.4.9. Spaghetti mit Avocadopesto                  | 🍷   | 75  |
| 1.4.10. Nudeln mit Spargelpesto                    | 🍷   | 76  |
| 1.4.11. Spaghetti mit Basilikumsoße                |     | 77  |
| 1.4.12. Spaghetti alla Bolognese                   |     | 78  |
| 1.4.13. Nudeln mit Paprika-Karotten-Soße           | 🍷   | 79  |
| 1.4.14. Nudeln mit Schinken-Brokkolie-Soße         |     | 80  |
| 1.4.15. Nudeln mit Radiccio                        |     | 81  |
| 1.4.16. Nudeln mit Venedig                         | 🌱   | 82  |
| 1.4.17. Nudeln mit Spargel                         |     | 83  |
| 1.4.18. Nudeln mit Orangensoße und Rucola          |     | 84  |
| 1.4.19. Nudeln mit Tomaten und Auberginen          | 🍷   | 85  |
| 1.4.20. Spaghettini mit Salzerdbeeren              | 🌱 ★ | 86  |
| 1.4.21. Nudeln mit Wodka                           | 🍷 ★ | 87  |
| 1.4.22. Nudeln mit Joghurt                         |     | 88  |
| 1.4.23. Nudeln mit getrockneten Tomaten            | 🍷   | 89  |
| 1.4.24. Nudeln mit Trüffeln                        | 🍷   | 90  |
| 1.4.25. Nudeln mit Karottensoße                    | 🍷   | 91  |
| 1.4.26. Nudeln mit Kraut                           |     | 92  |
| 1.4.27. Nudeln mit Hackbällchen                    |     | 93  |
| 1.4.28. Nudeln mit Kichererbsen und Zitronen-Panko |     | 94  |
| 1.4.29. Nudeln a la Puttanesca                     | 🌱   | 95  |
| 1.4.30. Pastina                                    |     | 96  |
| 1.4.31. Ravioli mit Pilz-Lauch-Füllung             | 🍷   | 97  |
| 1.4.32. Lasagne al Forno                           |     | 98  |
| 1.4.33. Gemüselasagne                              |     | 99  |
| 1.4.34. Spargel-Lasagne                            |     | 101 |
| 1.4.35. Cannelloni                                 |     | 102 |
| 1.4.36. Kimchi-Mac'n Cheese                        |     | 103 |
| 1.4.37. Pizzoccheri della Valtelina                |     | 104 |

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| 1.5. Vegetarische Hauptgerichte                  | 105 |
| 1.5.1. Risibisi (V)                              | 105 |
| 1.5.2. Kürbis-Risotto (V)                        | 106 |
| 1.5.3. Graupenrisotto mit Spargel und Pilzen (V) | 107 |
| 1.5.4. Sofrito (V)                               | 108 |
| 1.5.5. Spinatknödel (V) ★                        | 109 |
| 1.5.6. Topfen-Nocken auf Spinat (V)              | 110 |
| 1.5.7. Spätzle mit Pilzen (V)                    | 111 |
| 1.5.8. Sellerie-Cordon Bleu (V)                  | 112 |
| 1.5.9. Chili sin Carne (V) ★                     | 113 |
| 1.5.10. Pizza (V)                                | 114 |
| 1.5.11. Spargel (V)                              | 115 |
| 1.5.12. Käsefondue (V)                           | 116 |
| 1.6. Fleischgerichte: Gutbürgerlich              | 117 |
| 1.6.1. Hühnerschnitzel überbacken (Andis Huhn) ★ | 117 |
| 1.6.2. Schweinebraten                            | 118 |
| 1.6.3. Brathuhn                                  | 119 |
| 1.6.4. Zwiebelschnitzel überbacken               | 120 |
| 1.6.5. Hühnerteile paniert                       | 121 |
| 1.6.6. Fleischpflanzerl                          | 122 |
| 1.6.7. Hähnchen in Sesamkruste                   | 123 |
| 1.6.8. Cevapcici                                 | 124 |
| 1.6.9. Gulasch ★                                 | 125 |
| 1.6.10. Szegediner Gulasch                       | 126 |
| 1.6.11. Hühnerschenkel mit Dunkelbiersoße        | 127 |
| 1.6.12. Hähnchen mit Gemüse ★                    | 128 |
| 1.6.13. Linsen und Spätzle                       | 129 |
| 1.6.14. Putenschnitzel Hubertus                  | 130 |
| 1.6.15. Putenspieße mit Linsengemüse             | 131 |
| 1.6.16. Schupfnudeln mit Sauerkraut              | 132 |
| 1.6.17. Pichelsteiner                            | 133 |
| 1.6.18. Grünkohl                                 | 134 |
| 1.6.19. Beetenbartsch                            | 135 |
| 1.6.20. Gyros-Verschnitt                         | 137 |
| 1.6.21. Serbisches Reisfleisch                   | 138 |
| 1.6.22. Hack-Pfanne                              | 139 |
| 1.6.23. Huhn auf Rote-Bete-Orzo                  | 140 |
| 1.6.24. Zorza                                    | 141 |
| 1.6.25. Südtiroler Basilikumnocken               | 142 |
| 1.6.26. Salsiccia-Risotto                        | 143 |
| 1.6.27. Überbackenes Chili con Carne (V)         | 144 |
| 1.7. Fleischgerichte: Klassiker                  | 145 |
| 1.7.1. Schnitzel Wiener Art                      | 145 |
| 1.7.2. Züricher Geschnetzeltes (V)               | 146 |
| 1.7.3. Königsberger Klopse                       | 147 |
| 1.7.4. Hachis Parmentier                         | 149 |
| 1.7.5. Boeuf Bourguignon                         | 150 |
| 1.7.6. Coq au Vin                                | 151 |
| 1.7.7. Paella                                    | 152 |
| 1.7.8. Piccata Milanese                          | 153 |
| 1.7.9. Putenschnitzel Schloss Seefelder Art ★    | 154 |

|           |                                                   |            |
|-----------|---------------------------------------------------|------------|
| 1.7.10.   | Kiewer Kotelett                                   | 155        |
| 1.7.11.   | Gefüllte Kalbsbrust                               | 156        |
| 1.7.12.   | Salimbocca alla Romana                            | 158        |
| 1.7.13.   | Schweinefilet Wellington                          | 159        |
| 1.7.14.   | Wiener Backhendl                                  | 160        |
| 1.7.15.   | Involtini                                         | 161        |
| 1.7.16.   | Pulled Pork                                       | 162        |
| 1.7.17.   | Forelle Müllerin                                  | 163        |
| 1.7.18.   | Saibling in Salzkruste                            | 164        |
| 1.7.19.   | Hummer Thermidor                                  | 165        |
| 1.8.      | Grillen                                           | 167        |
| 1.8.1.    | Halsgrat ★                                        | 167        |
| 1.8.2.    | Curry-Spieße                                      | 168        |
| 1.8.3.    | Tandoori-Spieße ★                                 | 169        |
| 1.8.4.    | Puten-Schaschlik ★                                | 170        |
| 1.8.5.    | Gyros-Spieße                                      | 171        |
| 1.8.6.    | Gegrillte Auberginen (V)                          | 172        |
| 1.8.7.    | Spargelpäckchen                                   | 173        |
| 1.9.      | Nachspeisen                                       | 175        |
| 1.9.1.    | Limetten-Pannacotta                               | 175        |
| 1.9.2.    | Baileys-Panacotta mit Schokoladensoße             | 176        |
| 1.9.3.    | Pandan-Panacotta                                  | 177        |
| 1.9.4.    | Tapioka-Pudding mit Himbeersoße (V) ★             | 178        |
| 1.9.5.    | Crème Catalan (V)                                 | 179        |
| 1.9.6.    | Roter Reispudding (V)                             | 180        |
| 1.9.7.    | Schokoladen-Tiramisu (V)                          | 181        |
| 1.9.8.    | Dampfnudeln mit Vanillesoße (V)                   | 182        |
| 1.9.9.    | Gebackene Holunderblüten (V)                      | 183        |
| 1.9.10.   | Pancakes (V)                                      | 184        |
| 1.9.11.   | Roher Keksteig (V) ★                              | 185        |
| 1.9.12.   | Maple Pudding Cake (V)                            | 186        |
| 1.9.13.   | Joghurt-Eis (V)                                   | 187        |
| 1.9.14.   | Erdbeereis (V)                                    | 188        |
| 1.9.15.   | Pfirsich-Granité (V)                              | 189        |
| 1.9.16.   | Matcha-Eis (V) ★                                  | 190        |
| <b>2.</b> | <b>Fremdländische Küche</b>                       | <b>191</b> |
| 2.1.      | Nahost                                            | 191        |
| 2.1.1.    | Baba Ganoush (V) ★                                | 191        |
| 2.1.2.    | Gelber Linsen-Dip (V) ★                           | 192        |
| 2.1.3.    | Falafel (V) ★                                     | 193        |
| 2.1.4.    | Brot-Topf (V)                                     | 194        |
| 2.1.5.    | Kurdish Meatballs (V)                             | 195        |
| 2.1.6.    | Köstlicher Gewürzreis (V)                         | 196        |
| 2.1.7.    | Graupenrisotto mit mariniertem Feta (V)           | 197        |
| 2.1.8.    | Butternut-Kürbis mit Tahini-Soße (V) ★            | 198        |
| 2.1.9.    | Auberginen mit Chermoula und Couscous-Salat (V) ★ | 199        |
| 2.1.10.   | Huhn nach tscherkessischer Art                    | 200        |
| 2.1.11.   | Türkischer Brot-Eintopf                           | 201        |
| 2.1.12.   | Dolma                                             | 202        |

|         |                                                                 |     |
|---------|-----------------------------------------------------------------|-----|
| 2.1.13. | Pochierte Eier mit Urfa Biber                                   | 203 |
| 2.1.14. | Hühnertopf mit Gewürzen                                         | 205 |
| 2.1.15. | Tajine mit Huhn, Zitronen und Oliven                            | 206 |
| 2.1.16. | Freekeh-Pilaf                                                   | 207 |
| 2.1.17. | Kubbeh Chamusta                                                 | 208 |
| 2.1.18. | Knafeh                                                          | 210 |
| 2.2.    | Persien                                                         | 211 |
| 2.2.1.  | Persischer Basmati-Reis (V)                                     | 211 |
| 2.2.2.  | Adas Pollo (Reis mit Linsen) (V)                                | 212 |
| 2.2.3.  | Mirsaghasemi (V) ★                                              | 213 |
| 2.2.4.  | Persische Schälerbsensuppe (V)                                  | 214 |
| 2.2.5.  | Fenchel-Eintopf                                                 | 215 |
| 2.2.6.  | Hähnchenspieße in Zwiebelmarinade (Joojeh Kabab)                | 216 |
| 2.2.7.  | Kabab Kubideh                                                   | 217 |
| 2.2.8.  | Persischer Sellerie-Eintopf (Karafs) (V) ★                      | 218 |
| 2.2.9.  | Hühnereintopf mit Walnuss-Granatapfel-Soße (Khoresh e Fesenjan) | 219 |
| 2.2.10. | Ferni                                                           | 220 |
| 2.3.    | Afghanistan                                                     | 221 |
| 2.3.1.  | Afghani Mantu                                                   | 221 |
| 2.3.2.  | Borani Banjan                                                   | 223 |
| 2.3.3.  | Zammarod Palau                                                  | 224 |
| 2.4.    | Indien                                                          | 225 |
| 2.4.1.  | Naan (V)                                                        | 225 |
| 2.4.2.  | Linsenfannkuchen (V)                                            | 226 |
| 2.4.3.  | Indische Bratkartoffeln (V)                                     | 227 |
| 2.4.4.  | Rühr-Paneer (V)                                                 | 228 |
| 2.4.5.  | Murgh Shorba                                                    | 229 |
| 2.4.6.  | Pakoras (V)                                                     | 230 |
| 2.4.7.  | Chicken Vindalho                                                | 231 |
| 2.4.8.  | Palak Paneer (V) ★                                              | 232 |
| 2.4.9.  | Chicken Korma                                                   | 233 |
| 2.4.10. | Jalfrezi                                                        | 234 |
| 2.4.11. | Kürbiscurry (V)                                                 | 235 |
| 2.4.12. | Rote-Bete-Curry (V)                                             | 236 |
| 2.4.13. | Balti Dal (V)                                                   | 237 |
| 2.4.14. | Butter Chicken ★                                                | 238 |
| 2.4.15. | Chicken Dhansak                                                 | 239 |
| 2.4.16. | Chicken Biryani                                                 | 240 |
| 2.4.17. | Dal Bhat Tarkari                                                | 241 |
| 2.4.18. | Mango-Creme (V)                                                 | 243 |
| 2.4.19. | Kulfi (V)                                                       | 244 |
| 2.5.    | Japan                                                           | 245 |
| 2.5.1.  | Ramen                                                           | 245 |
| 2.5.2.  | Ramen Sichuan-Style ★                                           | 247 |
| 2.5.3.  | Fünf-Pilz-Ramen (V)                                             | 249 |
| 2.5.4.  | Japanischer Sesamsalat (V)                                      | 250 |
| 2.5.5.  | Harusame-Salat (V)                                              | 251 |
| 2.5.6.  | Japanischer Kartoffelsalat (V)                                  | 252 |
| 2.5.7.  | Yamitsuki (V)                                                   | 253 |
| 2.5.8.  | Horenso Gomae (V)                                               | 254 |
| 2.5.9.  | Banbanji                                                        | 255 |

|         |                                    |     |
|---------|------------------------------------|-----|
| 2.5.10. | Spargel-Kimpira                    | 256 |
| 2.5.11. | Hibachi Zucchini                   | 257 |
| 2.5.12. | Kakuni                             | 258 |
| 2.5.13. | Ramen-Eier (V) ★                   | 259 |
| 2.5.14. | Tamagoyaki                         | 260 |
| 2.5.15. | Schweinerollen                     | 261 |
| 2.5.16. | Curry-Udon                         | 262 |
| 2.5.17. | White Stew                         | 263 |
| 2.5.18. | Kare Raisu (V) ★                   | 264 |
| 2.5.19. | Kare-Pan (V)                       | 265 |
| 2.5.20. | Agedashi-Tofu (V)                  | 266 |
| 2.5.21. | Nasu Miso (V)                      | 267 |
| 2.5.22. | Grüne Paprika und Aubergine (V)    | 268 |
| 2.5.23. | Gyozas (V)                         | 269 |
| 2.5.24. | Kürbis-Kroketten                   | 270 |
| 2.5.25. | Gebratene Süßkartoffeln            | 271 |
| 2.5.26. | Yakitori-Spieße                    | 272 |
| 2.5.27. | Teriyaki-Lachs                     | 273 |
| 2.5.28. | Karaage                            | 274 |
| 2.5.29. | Buta-Kimchi-Don                    | 275 |
| 2.5.30. | Mutter-Kind-Gericht (Oyakodon)     | 276 |
| 2.5.31. | Doria                              | 277 |
| 2.5.32. | Misore-Tonkatsu ★                  | 278 |
| 2.5.33. | Nikujaga                           | 279 |
| 2.5.34. | Donabe mit Sake und Hackbällchen   | 280 |
| 2.5.35. | Chawanmushi (V)                    | 281 |
| 2.5.36. | Krabbensalat                       | 282 |
| 2.5.37. | Tuna-Mayo-Onigiri ★                | 283 |
| 2.5.38. | Reis-Sandwich                      | 284 |
| 2.6.    | China                              | 285 |
| 2.6.1.  | Chinese Pancakes (V) ★             | 285 |
| 2.6.2.  | Chinesischer Kartoffelsalat        | 286 |
| 2.6.3.  | Huhn in Bohnenpaste ★              | 287 |
| 2.6.4.  | Mapo Tofu (V) ★                    | 288 |
| 2.6.5.  | Twice-cooked pork                  | 289 |
| 2.6.6.  | Dan Dan Mian (V)                   | 290 |
| 2.6.7.  | Biang Biang (V)                    | 291 |
| 2.6.8.  | Frühlingsrollen (V)                | 293 |
| 2.6.9.  | Baozi                              | 294 |
| 2.7.    | Korea                              | 295 |
| 2.7.1.  | Tofu mit Frühlingszwiebel-Soße (V) | 295 |
| 2.7.2.  | Shiitake in scharfer Soße (V)      | 296 |
| 2.7.3.  | Bibimbap (V)                       | 297 |
| 2.7.4.  | Fire Chicken                       | 299 |
| 2.7.5.  | Kimchi-Topf                        | 300 |
| 2.7.6.  | Gimbap                             | 301 |
| 2.8.    | Südostasien                        | 303 |
| 2.8.1.  | Thai-Curry                         | 303 |
| 2.8.2.  | Tom Kha Gai                        | 304 |
| 2.8.3.  | Larb                               | 305 |
| 2.8.4.  | Pho Ga                             | 307 |

|         |                                                                                                         |     |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 2.8.5.  | Banh Mi mit Fleischbällchen                                                                             | 309 |
| 2.8.6.  | Malaysisches Curry                                                                                      | 310 |
| 2.8.7.  | Adobo                                                                                                   | 312 |
| 2.8.8.  | Menudo                                                                                                  | 313 |
| 2.8.9.  | Arroz Caldo                                                                                             | 314 |
| 2.8.10. | Hähnchen-Sopas                                                                                          | 315 |
| 2.8.11. | Chicken Sotanghon                                                                                       | 316 |
| 2.8.12. | Biko                   | 317 |
| 2.8.13. | Schwarzer Reispudding  | 318 |
| 2.9.    | Äthiopien                                                                                               | 319 |
| 2.9.1.  | Ayib                   | 319 |
| 2.9.2.  | Injera                 | 320 |
| 2.9.3.  | Shiro-Wot                                                                                               | 321 |
| 2.9.4.  | Doro-Wot                                                                                                | 322 |
| 2.10.   | Restliches Afrika                                                                                       | 323 |
| 2.10.1. | Red Red                | 323 |
| 2.10.2. | Westafrikanischer Erdnusseintopf                                                                        | 325 |
| 2.10.3. | Huhn mit Okra                                                                                           | 326 |
| 2.11.   | Mexiko                                                                                                  | 329 |
| 2.11.1. | Tortillas                                                                                               | 329 |
| 2.11.2. | Pozole                                                                                                  | 330 |
| 2.11.3. | Mole Poblano                                                                                            | 331 |
| 2.11.4. | Carnitas                                                                                                | 333 |
| 2.11.5. | Enchilladas                                                                                             | 334 |
| 2.11.6. | Tostadas de Tinga                                                                                       | 335 |
| 2.11.7. | Tacos de Suadero                                                                                        | 336 |
| 2.11.8. | Chili Verde                                                                                             | 337 |
| 2.11.9. | Flan                                                                                                    | 338 |
| 2.12.   | Restliches Amerika                                                                                      | 339 |
| 2.12.1. | Pabellon                                                                                                | 339 |
| 2.12.2. | Empanadas                                                                                               | 341 |
| 2.12.3. | Pollo Saltado                                                                                           | 343 |
| 2.12.4. | Gumbo                | 344 |
| 2.12.5. | Jambelaya                                                                                               | 345 |

### 3. Backen 347

|         |                                                                                                          |     |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.1.    | Kuchen                                                                                                   | 347 |
| 3.1.1.  | Ölkuchen                                                                                                 | 347 |
| 3.1.2.  | Marmorkuchen          | 348 |
| 3.1.3.  | Himbeer-Marmorkuchen  | 349 |
| 3.1.4.  | Kokos-Rum-Kuchen                                                                                         | 350 |
| 3.1.5.  | Rotweinkuchen                                                                                            | 351 |
| 3.1.6.  | Königskuchen                                                                                             | 352 |
| 3.1.7.  | Zupfkuchen                                                                                               | 353 |
| 3.1.8.  | Mohnstriezel                                                                                             | 354 |
| 3.1.9.  | Schwedischer Butterkuchen                                                                                | 355 |
| 3.1.10. | Drommekage                                                                                               | 356 |
| 3.1.11. | Zucchinikuchen                                                                                           | 357 |
| 3.1.12. | Einfacher Erdbeerkuchen                                                                                  | 358 |
| 3.1.13. | Avocado-Brownies                                                                                         | 359 |
| 3.1.14. | Käsekuchen                                                                                               | 360 |

|         |                                          |     |
|---------|------------------------------------------|-----|
| 3.1.15. | Gedeckter Apfelkuchen                    | 361 |
| 3.1.16. | Apfel-Käsekuchen ★                       | 362 |
| 3.1.17. | Apfel-Mohn-Zupfkuchen                    | 363 |
| 3.1.18. | Apfelkuchen mit Nusscrumble              | 364 |
| 3.1.19. | Zwetschgenstreuselkuchen                 | 365 |
| 3.1.20. | Oreo-Kuchen                              | 366 |
| 3.1.21. | Fürst-Pückler-Cheesecake                 | 367 |
| 3.1.22. | Kalter Hund                              | 368 |
| 3.1.23. | Gedämpfter Matcha-Kuchen                 | 369 |
| 3.2.    | Torten                                   | 371 |
| 3.2.1.  | Linzer Torte                             | 371 |
| 3.2.2.  | Donauwelle                               | 372 |
| 3.2.3.  | Biskuit-Rolle                            | 373 |
| 3.2.4.  | Hojicha-Rollcake                         | 374 |
| 3.2.5.  | Prinzregententorte                       | 375 |
| 3.2.6.  | Sachertorte                              | 377 |
| 3.2.7.  | Buttercremetorte nach Art der Großmutter | 379 |
| 3.2.8.  | Festliche Bananentorte                   | 381 |
| 3.2.9.  | Ruby Chocolate Cake                      | 383 |
| 3.2.10. | Zuger Kirschtorte                        | 385 |
| 3.2.11. | Rübli-Torte                              | 387 |
| 3.2.12. | Baumkuchen                               | 388 |
| 3.3.    | Plätzchen, Schnitten & Kekse             | 389 |
| 3.3.1.  | Schokoladenbrot                          | 389 |
| 3.3.2.  | Marillenringe                            | 390 |
| 3.3.3.  | Linzer Spitzbuben                        | 391 |
| 3.3.4.  | Butterplätzchen                          | 392 |
| 3.3.5.  | Kokosmakronen                            | 393 |
| 3.3.6.  | Himbeer-Crincles                         | 394 |
| 3.3.7.  | Schneeflöckchen                          | 395 |
| 3.3.8.  | Lebkuchen nach Tupper Art                | 396 |
| 3.3.9.  | Schwarz-Weiß-Cookies ★                   | 397 |
| 3.3.10. | Nussecken ★                              | 398 |
| 3.3.11. | Orangen-Schnitten ★                      | 399 |
| 3.3.12. | Kichererbsen-Blondies                    | 400 |
| 3.3.13. | Marshmallow-Schnitten                    | 401 |
| 3.3.14. | Heidelbeer-Muffins                       | 402 |
| 3.3.15. | Schoko-Kirsch-Muffins                    | 403 |
| 3.3.16. | Cake Pops                                | 404 |
| 3.3.17. | Marshmallow-Cupcakes                     | 405 |
| 3.3.18. | Apfel-Tartlettes                         | 406 |
| 3.3.19. | Melon Pan                                | 407 |
| 3.3.20. | Waffeln                                  | 408 |
| 3.3.21. | Nougat-Konfekt mit Mandeln und Pistazien | 409 |
| 3.3.22. | Rumbällchen ★                            | 410 |
| 3.3.23. | Käsegebäck ★                             | 411 |
| 3.4.    | Brot                                     | 413 |
| 3.4.1.  | Rosmarin-Walnuss-Kartoffelbrot (V)       | 413 |
| 3.4.2.  | Weißbrot ohne Kneten (V)                 | 414 |
| 3.4.3.  | Chia-Dinkel-Roggen-Brot (V)              | 415 |
| 3.4.4.  | Mischbrot (V)                            | 416 |



|                                                                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.4.5. Weißbrot                             | 417 |
| 3.4.6. Ringbrot                             | 418 |
| 3.4.7. Italienisches Weißbrot               | 419 |
| 3.4.8. Milchbrötchen                        | 420 |
| 3.4.9. Fladenbrot                           | 421 |
| 3.4.10. Vietnamesisches Baguette (Banh Mi)  | 422 |
| 3.4.11. Rahmflecken                                                                                                          | 423 |
| 3.4.12. Früchtebrot                                                                                                          | 424 |

## 4. Getränke 425

|                                                                                                        |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.1. Heißgetränke                                                                                      | 425 |
| 4.1.1. Chai                                                                                            | 425 |
| 4.1.2. Heiße Schokolade                                                                                | 426 |
| 4.1.3. Grog                                                                                            | 427 |
| 4.1.4. Feuerzangenbowle                                                                                | 428 |
| 4.2. Cocktails                                                                                         | 429 |
| 4.2.1. Old fashioned  | 429 |
| 4.2.2. Tequila Sunrise                                                                                 | 430 |
| 4.2.3. Pina Colada                                                                                     | 431 |
| 4.2.4. Swimming Pool                                                                                   | 432 |
| 4.2.5. Blue Cobra                                                                                      | 433 |
| 4.2.6. Mai Tai                                                                                         | 434 |
| 4.2.7. Planters Punch                                                                                  | 435 |
| 4.2.8. Corn'n Oil   | 436 |
| 4.2.9. Buccaneer    | 437 |
| 4.2.10. Sex on the Beach                                                                               | 438 |
| 4.2.11. Green Mamba                                                                                    | 439 |
| 4.2.12. Caipiroska                                                                                     | 440 |
| 4.2.13. Mojito                                                                                         | 441 |
| 4.2.14. Vanity                                                                                         | 442 |
| 4.2.15. Aperol Sour                                                                                    | 443 |
| 4.2.16. Fresh Summer                                                                                   | 444 |
| 4.2.17. Green 43                                                                                       | 445 |
| 4.2.18. BBC                                                                                            | 446 |
| 4.2.19. Ichigo Sour                                                                                    | 447 |
| 4.2.20. Selbstkreiertes Amaretto-Gesöff                                                                | 448 |
| 4.2.21. Brain Stew                                                                                     | 449 |
| 4.2.22. Charlotte Amalie                                                                               | 450 |
| 4.2.23. Mary Pickford                                                                                  | 451 |
| 4.2.24. Guava Dawn                                                                                     | 452 |
| 4.3. Cocktails (alkoholfrei)                                                                           | 453 |
| 4.3.1. Coconut Kiss                                                                                    | 453 |
| 4.3.2. Macadamia-Drink                                                                                 | 454 |
| 4.3.3. Mango Colada                                                                                    | 455 |
| 4.3.4. Weihnachts-Bowle                                                                                | 456 |

## 5. Grundrezepte 457

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 5.1. Grundrezepte    | 457 |
| 5.1.1. Parmesantaler | 457 |
| 5.1.2. Crutons       | 458 |
| 5.1.3. Biskuit-Boden | 459 |
| 5.1.4. Eierstich     | 460 |

|         |                                       |     |
|---------|---------------------------------------|-----|
| 5.1.5.  | Paneer                                | 461 |
| 5.1.6.  | Begun Kofta                           | 462 |
| 5.1.7.  | Tofu                                  | 463 |
| 5.1.8.  | Niter Kibbeh                          | 464 |
| 5.1.9.  | Panko                                 | 465 |
| 5.1.10. | Mixed Powder                          | 466 |
| 5.1.11. | Palau Masala                          | 467 |
| 5.1.12. | Chaat Masala                          | 468 |
| 5.1.13. | Gewürzmischung für Fleisch            | 469 |
| 5.1.14. | Brotgewürz                            | 470 |
| 5.1.15. | Gyros-Gewürz                          | 471 |
| 5.1.16. | Rinderbrühe                           | 472 |
| 5.1.17. | Hühnerbrühe                           | 473 |
| 5.1.18. | Pilzbrühe                             | 474 |
| 5.1.19. | Sauce Bolognese                       | 475 |
| 5.1.20. | Frijoles Pinquitos Refritos           | 476 |
| 5.1.21. | Ganache (V)                           | 477 |
| 5.1.22. | Pochiertes Ei (V)                     | 478 |
| 5.2.    | Beilagen                              | 479 |
| 5.2.1.  | Basmatireis (V)                       | 479 |
| 5.2.2.  | Spätzle (V) ★                         | 480 |
| 5.2.3.  | Eiergrauen (V)                        | 481 |
| 5.2.4.  | Polenta (V)                           | 482 |
| 5.2.5.  | Nudeln (V) ★                          | 483 |
| 5.2.6.  | Rösti (V)                             | 484 |
| 5.2.7.  | Schmelzkartoffeln (V)                 | 486 |
| 5.2.8.  | Schlosskartoffeln (V)                 | 487 |
| 5.2.9.  | Knusperscheiben (V)                   | 488 |
| 5.2.10. | Bayerischer Kartoffelsalat (V)        | 489 |
| 5.2.11. | Semmelknödel (V) ★                    | 490 |
| 5.2.12. | Böhmische Knödel                      | 491 |
| 5.2.13. | Tingmo (V) ★                          | 492 |
| 5.2.14. | Arroz Mexicano (V)                    | 493 |
| 5.2.15. | Schmorgemüse (V)                      | 494 |
| 5.2.16. | Gegrilltes Gemüse (V)                 | 495 |
| 5.2.17. | Gemüsepommes (V)                      | 496 |
| 5.2.18. | Petersilienwurzel-Karotten-Gemüse (V) | 497 |
| 5.2.19. | Glasierte Karotten (V)                | 498 |
| 5.2.20. | Butterbohnen (V)                      | 499 |
| 5.2.21. | Linsengemüse (V)                      | 500 |
| 5.2.22. | Rahmwirsing (V)                       | 501 |
| 5.2.23. | Kimchi (V)                            | 502 |
| 5.3.    | Soßen, Aufstriche & Dips              | 505 |
| 5.3.1.  | Obatzter (V)                          | 505 |
| 5.3.2.  | Karottenaufstrich (V)                 | 506 |
| 5.3.3.  | Karottenbutter (V)                    | 507 |
| 5.3.4.  | Salbeibutter (V) ★                    | 508 |
| 5.3.5.  | Joghurt mit Knoblauch                 | 509 |
| 5.3.6.  | Zaziki                                | 510 |
| 5.3.7.  | Süß-scharfe Soße                      | 511 |
| 5.3.8.  | Nuoc-Mam-Soße                         | 512 |

|                                             |            |
|---------------------------------------------|------------|
| 5.3.9. Scharfe Dip-Soße . . . . .           | 513        |
| 5.3.10. Pistou . . . . .                    | 514        |
| 5.3.11. Sauce Hollandaise . . . . .         | 515        |
| 5.3.12. Käsesoße Hechendorfer Art . . . . . | 516        |
| 5.3.13. Pilzsoße . . . . .                  | 517        |
| 5.3.14. Kapernsoße . . . . .                | 518        |
| 5.3.15. Metaxasoße . . . . .                | 519        |
| 5.3.16. Teriyaki-Soße (V) . . . . .         | 520        |
| 5.3.17. Sate-Soße . . . . .                 | 521        |
| 5.3.18. Erdnuss-Dip . . . . .               | 522        |
| 5.3.19. Salsa Criolla . . . . .             | 523        |
| 5.3.20. Salsa Verde . . . . .               | 524        |
| 5.3.21. Chipotle-Sauce . . . . .            | 525        |
| 5.3.22. Habanero-Salsa . . . . .            | 526        |
| 5.3.23. Chimichurri . . . . .               | 527        |
| 5.4. Süße Aufstriche . . . . .              | 529        |
| 5.4.1. Karamellsoße . . . . .               | 529        |
| 5.4.2. Beerensoße . . . . .                 | 530        |
| 5.4.3. Dulce de leche (V) . . . . .         | 531        |
| 5.4.4. Nutella (V) . . . . .                | 532        |
| 5.4.5. Bratapfel-Marmelade (V) . . . . .    | 533        |
| <b>A. Nützliche Tipps</b> . . . . .         | <b>535</b> |
| A.1. Frühlingszwiebeln schneiden . . . . .  | 535        |
| A.2. Frühlingszwiebeln lagern . . . . .     | 535        |
| A.3. Knoblauch schälen . . . . .            | 535        |
| A.4. Zwiebeln pürieren . . . . .            | 535        |
| A.5. Ghee ersetzen . . . . .                | 535        |
| A.6. Fett-Temperatur prüfen . . . . .       | 535        |
| A.7. Kürbis spalten . . . . .               | 535        |
| A.8. Kochbananen . . . . .                  | 536        |
| A.9. Hefegebäck lagern . . . . .            | 536        |
| <b>Literatur</b> . . . . .                  | <b>536</b> |



# Vorwort

Das vorliegende Dokument beinhaltet alle mir bekannten, von mir zubereiteten und geschätzten Gerichte, die mir im Laufe der Jahre untergekommen sind. Da ich all die aufgelisteten Gerichte selbst gekocht und genossen habe, bin ich in der Lage, individuelle Tipps zu jedem Rezept anzugeben und auf etwaige Fallstricke hinzuweisen, die sich bei der Zubereitung auftun mögen.

Die allermeisten Rezepte stammen ursprünglich aus verschiedenen Kochbüchern oder Online-Rezeptensammlungen und sind später von mir angepasst und verändert worden. Wo die Zubereitung unverändert übernommen worden ist, habe ich einen Verweis auf das jeweilige Kochbuch angegeben.

Am Ende jedes Eintrages soll in späterer Zukunft ein Bild stehen, zunächst werden viele Rezepte jedoch noch sehr textlastig ausfallen. Der Detailreichtum der Ausarbeitung ist dabei gewöhnlichen Haushaltskochbüchern entnommen, so dass der kocherfahrene Leser sich leicht darin zurechtfinden sollte. Am Schluss folgen Empfehlungen zu Beilagen sowie die schon angesprochenen Tipps, so sich zu diesem Gericht welche finden lassen.

Einige der verwendeten Symbole mögen nicht unmittelbar verständlich sein. Ihre Bedeutung ist die Folgende:

-  : Ist dieses Symbol in einer Zutatenliste zu finden, so gehören alle Zutaten bis zu diesem Symbol zu einer abgeschlossenen Untereinheit des Gerichtes (z.B. einer Soße), alle weiteren hingegen zu einer anderen Komponente (z.B. einer Beilage).
-  : Dies ist ein vegetarisches Gericht.
-  : Dies ist ein fleischhaltiges Gericht, das sich jedoch ohne große Abstriche durch das Weglassen weniger Zutaten in ein vegetarisches verwandeln lässt.
-  : Dies ist ein veganes Gericht. Es können jedoch optionale, vegetarische Zutaten vorkommen, die leicht ersetzt oder weggelassen werden können (z.B. Joghurt).
-  : Ein besonders bewährtes und beliebtes Gericht. Gelingt meistens, schmeckt immer!

Ich wünsche nun dem Leser, so ich es nicht selbst bin, viel Vergnügen beim Kochen und ein gutes Gelingen!

27. September 2026

Andreas Martin



# 1. Europäische Küche

## 1.1 Suppen

### Nudelsuppe ☆

#### Zutaten:

- 2 l [Rinderbrühe](#) (S.473) / [Hühnerbrühe](#) (S.474)
- 100 g Karotte
- 250 g Suppennudeln
- 100 g Lauch
- 100 g Sellerie
- 100 g gekochtes Rindfleisch / Hühnerfleisch
- *optional*: 1 Avocado

**Zubereitung:** In einem Topf stark versalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin bissfest garen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Das Gemüse putzen, schälen und in dünne Streifen schneiden, in etwas Salzwasser einige Minuten blanchieren. Das Fleisch und optional die Avocado in Würfel schneiden. Die Brühe aufkochen, Nudeln darin kurz erhitzen, dann mit Gemüse, Fleisch und Avocado servieren.

**Hinweis:** Die Avocado wirkt in einer Nudelsuppe fremdartig, doch passt sie ausgezeichnet. Wichtig ist, die Avocado keinesfalls zu erhitzen oder mitzukochen; sobald sie im Teller mit der Suppe vermischt wird, nimmt sie ausreichend Wärme auf.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* 45 min

*Gesamtdauer:* 45 min

*Menge:* 8 Portionen

*Brennwert / Person:* 1345 kJ / 321 kcal

## Pfannkuchensuppe

### Zutaten:

- 1,5 l [Rinderbrühe](#) (S.473) ✧
- 4 Eier
- 4 El Mehl
- 100 ml Milch
- 100 ml Wasser
- 2 EL Butter
- etwas Salz ✧
- 1 Karotte
- 1/2 Sellerie

**Zubereitung:** Für die Pfannkuchen Eier, Mehl, Wasser, Milch und etwas Salz miteinander verrühren und leicht schaumig schlagen. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, Pfannkuchenteig hinzugießen, solange die Pfanne noch nicht zu heiß ist, und den Pfannkuchen von beiden Seiten backen, bis er leicht braun ist. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen, dann rollen und in Streifen schneiden.

Das Gemüse in feine Streifen schneiden. In einem Topf Salzwasser erhitzen und die Streifen darin 2-3 min blanchieren. Gemüse und Pfannkuchen in einen Suppenteller geben und die heiße Rinderbrühe darüber gießen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**30 min**

*Gesamtdauer:*

**30 min**

*Menge:*

**6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1407 kJ /  
336 kcal**



## Griesnockerlsuppe

### Zutaten:

*Für die Nocken:*

- 70 g Hartweizengrieß
- 30 g Butter
- 1 Ei
- Salz

*Für die Suppe:*

- 1,5 l [Rinderbrühe](#) (S.473)
- 100 g Karotten- oder Selleriestreifen
- Petersilie

**Zubereitung:** Die Butter leicht erwärmen und zusammen mit dem Ei schaumig schlagen. Salz und Gries hinzufügen, alles verrühren und 5 min quellen lassen. Rinderbrühe erhitzen, aus dem Teig mittels zweier Löffel Nocken formen und 25 min in der Brühe leicht köcheln lassen. Gemüse schneiden und 5 min vor Ende der Garzeit in die Suppe geben, zum Schluss mit gehackter Petersilie bestreuen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**45 min**

*Gesamtdauer:*

**45 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1725 kJ /  
412 kcal**

**Eintopf** (V) ★

Einfacher, wärmender Eintopf, der mit den verschiedensten Gemüsesorten und Hülsenfrüchten zubereitet werden kann.

**Zutaten:**

- 125 g Berglinsen, Graupen, Spalterbsen etc.
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Stange Lauch
- 3 Kartoffeln
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Liebstöckel
- 1 l Fleisch- oder Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Wacholderbeeren
- 50 g Butter
- 2 EL Mehl
- 1 EL Essig
- 2 EL Sojasoße
- Salz und Pfeffer
- [Crutons](#) (S.458)
- *optional:* 150 g Bauchspeck oder Pancetta
- *optional:* 150 g Wiener Würstchen

**Zubereitung:** Linsen bzw. Graupen in leicht gesalzenem ca. 30 min kochen, danach abgießen, kalt abspülen und beiseite stellen.

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Kartoffeln, Karotten und Sellerie waschen bzw. schälen und in kleine, mundgerechte Würfel schneiden, Lauch halbieren, putzen und in Ringe schneiden. Speck in grobe Würfel, Wiener in Scheiben schneiden. Liebstöckel und Petersilie waschen und hacken. In einem großen Topf Butter erhitzen und darin den Speck anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Den Speck herausnehmen und in dem Fett Zwiebeln und Knoblauch dünsten, Karotten und Sellerie hinzugeben und einige Minuten mitbraten. Alles mit Mehl bestäuben und etwas anschwitzen lassen, dann Kartoffeln und Lauch hinzugeben, mit Brühe ablöschen und aufkochen. Gebratenen Speck, Lorbeer, Wacholder, Liebstöckel und die Hälfte der Petersilie hinzugeben und ca. 15 min bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Linsen bzw. Graupen und Wiener hinzugeben, nochmals aufkochen und mit Essig, Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Crutons und gehackter Petersilie bestreut servieren.

**Variation:** Es ist auch möglich, den Speck sehr kräftig anzubraten und erst beim Servieren über den Eintopf zu streuen. Dies bietet sich besonders bei der Verwendung von kräftigem, geräuchertem Speck wie z.B. Pancetta an.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert / Person:* **911 kJ / 217 kcal**

## Kartoffelsuppe

### Zutaten:

- 400 g Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 große Zwiebel
- 750 ml Brühe
- 100 g Frischkäse
- 2 EL Butter, etwas Pflanzenöl
- Pfeffer
- 2 Putenwiener

**Zubereitung:** Gemüse schälen und in grobe Stücke schneiden, Zwiebeln in feine Ringe schneiden. In einem Topf Butter und Öl erhitzen, Zwiebeln darin andünsten, dann das restliche Gemüse hinzufügen und einige Zeit scharf anbraten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und bei niedriger Hitze köcheln, bis das Gemüse weich ist. Vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab pürieren, Pfeffer und Frischkäse hinzufügen und nochmals pürieren. Wiener in ca. 1cm lange Stücke schneiden und hinzugeben.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1016 kJ /  
242 kcal**

## Kürbissuppe

Herbstlicher Klassiker

### Zutaten:

- 1/4 Muskatkürbis, ca. 1 kg
- 200 g Kartoffeln (mehligkochend)
- 2 Zwiebel
- 1 l Fleischbrühe
- 200 g Creme Fraiche / 100 g Mascapone
- Muskatnuss
- Kürbiskernöl
- 1/2 Bund Petersilie
- 50 g Butter
- Ordentlich Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver
- Salz
- *optional*: 1/2 TL Kardamom gemahlen ✧
- 100 g Weißbrot vom Vortag

**Zubereitung:** Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Den Kürbis zerteilen, schälen und ebenfalls in Würfel, Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. In einem Topf Butter erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Kartoffeln hinzufügen und mit Fleischbrühe aufgießen, ca. 10 min köcheln lassen. Dann den Kürbis hinzufügen und nochmals ca. 20 min köcheln lassen, bis Kürbis und Kartoffeln weich sind. Nun mit dem Zauberstab pürieren, Creme Fraiche hinzufügen und aufkochen lassen. Mit Muskat, Salz und ordentlich Pfeffer würzen.

Währenddessen Petersilie grob hacken, das Weißbrot in kleine Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne die Brotwürfel ohne Fett rösten. Suppe in Teller füllen, mit Petersilie, einigen Tropfen Kürbiskernöl und den Brotwürfeln bestreuen und servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert / Person:* **733 kJ / 175 kcal**

**Petersilienrahmsuppe** **Zutaten:**

- 350 g Kartoffeln
- 1 Bund Petersilie
- 3 Schalotten
- 250 g Champignons
- 500 ml Gemüsebrühe
- 350 ml Milch
- 100 ml Schlagsahne
- 1/2 TL Zitronensaft
- Butter
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Kräutersalz

**Zubereitung:** Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Schalotten ebenfalls schälen und würfeln. In einem Topf Butter zerlassen, die Schalotte andünsten, Kartoffel hinzufügen und kurz mitbraten. Brühe und Milch hinzugeben, aufkochen und die Kartoffeln in ca. 20 min weich garen. Derweil Petersilie waschen und abzupfen, ein paar Blättchen für die Dekoration aufheben, den Rest in die Suppe geben, sobald die Kartoffeln weich sind, und mit dem Schneidstab pürieren. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Muskat und Zitrone abschmecken. Die Champignons putzen, in Viertel schneiden und mit wenig Fett scharf anbraten, dann salzen und pfeffern, Hitze reduzieren und ca. 5 min weiterbraten. Die Schlagsahne steif schlagen, unter die Suppe rühren. Suppe in Teller füllen, Champignons hineingeben und mit Petersilie bestreuen.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **945 kJ /  
225 kcal**



## Minestrone

Klassische norditalienische Gemüsesuppe, den deutschen Varianten weit überlegen

### Zutaten:

- 100 g Grüne Bohnen
- 100 g Sellerie
- 2 Karotten
- 1/2 Paprika
- 1/2 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 75 g durchwachsener, roher Speck
- 60 g beliebige Nudeln
- 2 EL Tomatenmark
- 1,2 l Gemüsebrühe
- Pfeffer
- 50 g Butter
- 3 EL Olivenöl
- 1 Parmesanrinde
- Parmesan, gerieben

**Zubereitung:** Eine Zwiebel und den Knoblauch hacken. Die andere Zwiebel, den Speck und das restliche Gemüse in Stücke schneiden. In einem Topf Butter und Öl erhitzen, den Speck darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch mitbraten, dann das restliche Gemüse hinzugeben und alles ca. 5 min braten. Tomatenmark, Parmesanrinde, Nudeln und Pfeffer zugeben und Gemüsebrühe angießen. Aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze ca. **20 min** köcheln lassen, bis die Nudeln weich sind. Mit Parmesan bestreut servieren.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**50 min**

*Gesamtdauer:*

**50 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1547 kJ /  
369 kcal**

## Türkische Nudelsuppe

Vielleicht gar nicht besonders türkisch, aber ungemein schmackhaft.

### Zutaten:

- 4 kleine Kartoffeln, festkochend
- 1 große Karotte
- 1 große Zwiebel
- 4 kleine Tomaten
- 1 kleine Zucchini
- 100 g rote Linsen
- 100 g kleine Nudeln
- 400 g weiße Bohnen
- 4 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 1 EL Oregano, getrocknet
- 1 EL Majoran, getrocknet
- 3 Stängel Thymian
- 1 Stängel Rosmarin
- 1/2 TL Koriander
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Cayennepfeffer
- Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Gemüse putzen bzw. schälen und in max. 2 cm große Stücke schneiden. In einem Topf Öl erhitzen und Zwiebeln, Kartoffeln, Karotten und Knoblauch darin einige Minuten scharf anbraten, bis das Gemüse zu bräunen beginnt. Brühe angießen, aufkochen und ca. 5 min bei schwacher Hitze köcheln lassen. Restliches Gemüse, sämtliche Kräuter, Linsen, Bohnen und Nudeln hinzugeben und nochmals ca. 15 min bei schwacher Hitze garen, bis die Nudeln durch sind. Zum Schluss nochmals mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2505 kJ / 598 kcal**

## BBQ-Karottensuppe

Ein eigentümliches Geschmackserlebnis.

### Zutaten:

- 300 g Karotten
- 400 g Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikapulver, scharf
- 600 ml Fleischbrühe
- 3 EL Sojasoße
- 30 g Parmesan
- 2 EL Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Zwiebeln in Ringe schneiden, Karotten und Kartoffeln schälen und würfeln. In einem Topf Öl stark erhitzen und die Zwiebeln darin anrösten. Karotten hinzugeben und bei nach wie vor starker Hitze rösten, bis das ganze leicht schwarz wird. Tomatenmark und Paprika zugeben und noch eine Minute weiterbraten, dann Kartoffeln hinzugeben und mit Brühe ablöschen. Aufkochen und abgedeckt bei niedriger Hitze garen, bis die Karotten weich sind. Geriebenen Parmesan zugeben und alles fein pürieren, mit Sojasoße und Pfeffer abschmecken.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **919 kJ /  
219 kcal**



## Tomatensuppe mit Zwiebeln

### Zutaten:

- 3 Zwiebeln
- 50 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- 5 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten
- 5 EL Tomatenmark
- 400 ml Tomaten (Dose)
- 500 ml Hühnerbrühe
- 250 g Tortellini (aus dem Kühlregal)
- 100 ml Schlagsahne
- 1/2 Bund Basilikum
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Zwiebeln fein würfeln und in Butter bei niedriger Hitze und unter regelmäßigem Rühren ca. 30 min dünsten, bis sie braun geworden sind.

Knoblauch fein hacken und in einem großen Topf in Olivenöl andünsten, Tomatenmark und Chilischoten zugeben und etwas mitbraten. Tomaten und Brühe hinzugeben, aufkochen lassen und bei niedriger Hitze ca. 20 min köcheln lassen. Danach Basilikum und 1/3 der Zwiebelnmasse zugeben und alles fein pürieren.

Die Tortellini in der Suppe gar kochen. Mit restlicher Zwiebelmasse und Schlagsahne servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2540 kJ /  
607 kcal**

## Nudelsuppe mit Zitrone

### Zutaten:

#### *Für die Brühe:*

- 800 g Hähnchenschenkel
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1/2 Stange Lauch
- 300 g Sellerie
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Wacholderbeeren
- 6 Schalotten
- 1 Brühwürfel
- 1,5 l Wasserbad

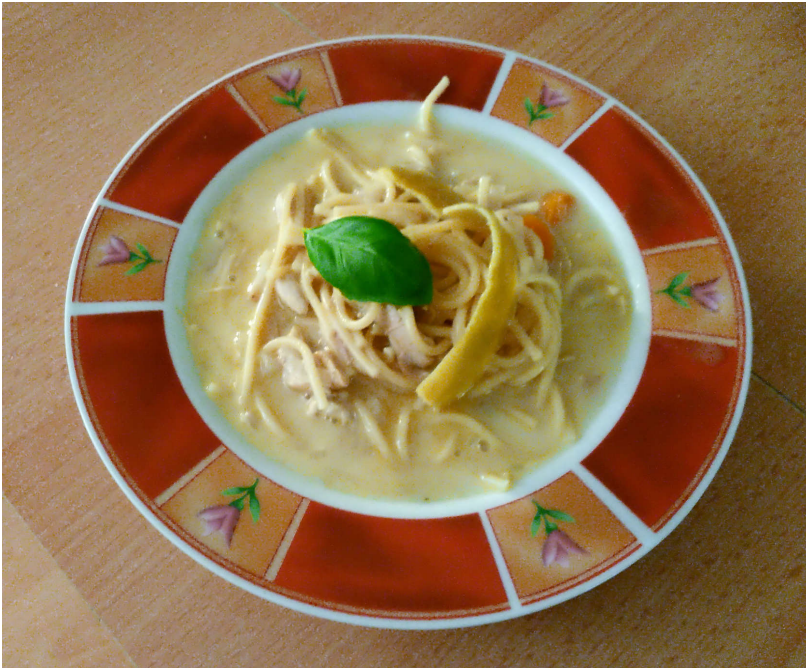
#### *Für die Einlage:*

- 200 g Spaghetti
- 1 Karotten
- 100 g Knollensellerie
- 1/2 Stange Lauch
- 1 Stange Sellerie
- 2 Zitronen, unbehandelt
- 40 g Butter
- 100 g Creme Double

**Zubereitung:** Gemüse putzen bzw. schälen. Hühnchen mit Zwiebel, Karotte, Lauch, Sellerie, Petersilie und Gewürzen in einen Topf geben, Wasser angießen und aufkochen. Hitze reduzieren und **1 h** simmern lassen, dann das Gemüse herausnehmen, Brühwürfel und Salz hinzufügen und Hühnchen weitere **1 h** simmern lassen. Huhn herausnehmen, Fleisch vom Knochen trennen und klein schneiden, Brühe durch ein Sieb in ein Gefäß geben.

Die Schalotten und den Lauch in dünne Ringe, das restliche Gemüse in feine Streifen schneiden. Zitronen schälen, die Schale in einem kleinen Topf in kochendem Wasser ca. 5 min. kochen. In einem großen Topf Butter erhitzen und das Gemüse darin einige Minuten anbraten. Hühnerbrühe angießen und aufkochen lassen, dann Hitze reduzieren. Schale zur Suppe geben, geschälte Zitronen durch ein Sieb ausdrücken und den Saft ebenfalls dazugeben. Spaghetti in 6-8 Stücke brechen, dazugeben und köcheln, bis die Nudeln gar sind. Einige Minuten vor dem Servieren das in kleine Würfel geschnittene Hühnerfleisch dazugeben. Topf vom Herd nehmen und Creme Double einrühren, nicht nochmals erhitzen. Nochmals salzen und servieren.

---



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **5 Portionen**

*Brennwert /* **2815 kJ /**  
*Person:* **672 kcal**

## Spargelcremesuppe

### Zutaten:

- 1 kg Spargel
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Prieser Zucker
- 4 Schalotten
- 60 g Butter
- 3 EL Mehl
- 50 ml Weißwein
- 150 ml Sahne
- 1 Eigelb
- 20 g Butter
- Salz und Pfeffer
- 100 g gekochter Schinken
- etwas Petersilie oder Schnittlauch

**Zubereitung:** Den Spargel waschen und schälen, die Enden abschneiden und den Spargel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Schalen und Enden in Gemüsebrühe ca. **20 min** kochen, dann abgießen und den Sud auffangen. Den Sud wieder erhitzen, etwas Zucker und Butter darin auflösen und darin den Spargel bei mittlerer Hitze köcheln, bis er die richtige Konsistenz hat. Abermals abgießen, den Spargel beiseitestellen und den Sud abkühlen lassen.

In einem Topf Butter schmelzen und die Schalotten darin andünsten. Das Mehl hinzufügen und mit der Butter verrühren, etwas anschwitzen lassen. Mit Wein ablöschen, kalten Spargelsud hinzugeben und gut verrühren. Aufkochen lassen, einige dicke Stücke Spargel hinzugeben und ca. **10 min** leicht köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Sahne mit dem Eigelb verrühren und unter die Suppe rühren, die Suppe darf nun nicht mehr kochen. Pfeffer und evtl Salz hinzugeben und das ganze mit dem Pürierstab kräftig pürieren, bis die Suppe homogen und sämig ist.

Den Schinken würfeln und in etwas Butter kurz anbraten, die Kräuter hacken. Spargelstücke und Schinken in Suppenteller geben, Suppe dazugießen und mit gehackten Kräutern bestreuen.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **120 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **5 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1414 kJ /  
337 kcal**

## Dal ★

## Zutaten:

- 250 g Hühnerbrust
- 200 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 l Hühnerbrühe
- 1 EL Ingwer-Knoblauch-Paste
- 1 TL Madras-Curry
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 2 EL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 Eigelb
- 100 g Saure Sahne
- 50 g Butter
- *optional: 2 Limetten*

**Zubereitung:** Linsen waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel fein hacken und in einem Topf in Butter andünsten. Gewürze und Ingwer-Knoblauch-Paste hinzugeben und kurz mitbraten, dann die Linsen hinzugeben und mit Hühnerbrühe aufgießen. Aufkochen lassen, Hitze reduzieren und ca. **20 min** köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Unterdessen das Hähnchen in ca. 2 cm große Stücke schneiden und kurz vor Ende der Garzeit in die Suppe geben. Eigelb, evtl. Limettensaft und Saure Sahne glattrühren und zuletzt in die Suppe geben, umrühren und nochmals leicht erhitzen. Mit Limettensaft beträufelt servieren.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **45 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **3316 kJ /  
792 kcal**

## Mullagatawny Soup

### Zutaten:

- 1 große Zwiebel
- 1 große Karotte
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Apfel, säuerlich
- 2 Knoblauchzehen
- 4 cm Ingwer
- 3 EL Butterschmalz
- 2 EL Currypulver
- 1 EL Mehl
- 1 l Hühnerbrühe
- 100 g rote Linsen
- 100 g Basmatireis
- 300 g Hühnerfleisch, gekocht
- 125 ml Sahne
- 1 Limette
- 1 Bund Koriandergrün

**Zubereitung:** Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Ingwer und Knoblauch schälen bzw. putzen und hacken. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin bei hoher Hitze goldbraun anbraten, dann Currypulver und Mehl hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Brühe ablöschen, Linsen und Reis hinzufügen und aufkochen lassen. Apfel schälen und ebenfalls hacken, zur Suppe hinzufügen, dann bei niedriger Hitze ca. 30 min köcheln lassen, bis Gemüse, Reis und Linsen weich sind. Sahne hinzufügen und mit dem Pürierstab zur Hälfte pürieren, so dass die Suppe sämig wird, aber noch Stücke zu erkennen sind. Hühnerfleisch hacken und hinzugeben, kurz erwärmen. Dann Limettensaft hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehacktem Koriander bestreut servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **3 h**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2634 kJ /  
629 kcal**



**Französische Zwiebelsuppe** (V)**Zutaten:***Für die Suppe:*

- 6 Gemüsezwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Butter
- 2 EL Mehl
- 300 ml Weißwein, trocken
- 1,5 l Fleischbrühe
- Salz, weißer Pfeffer

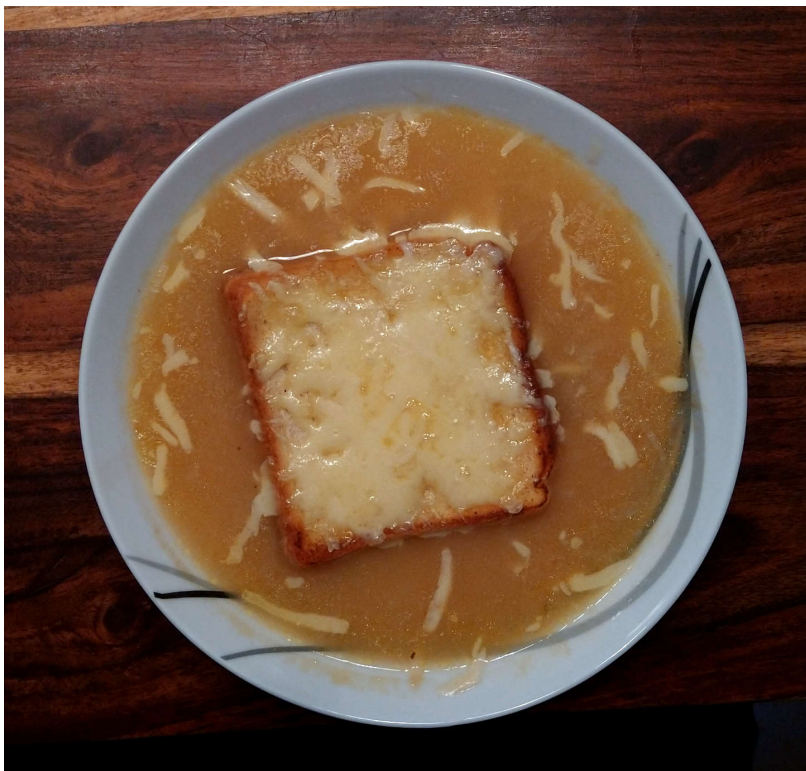
*Für die Einlage:*

- 1 Baguette
- 30 g Butterschmalz
- 150 g Gruyere

**Zubereitung:** Zwiebeln schälen und fein hobeln, Knoblauch hacken. In einem Topf Butter zerlassen und die Zwiebeln bei niedriger Hitze unter häufigem Rühren darin schmoren, bis sie kräftig gebräunt sind (ca. 30-40 min). Knoblauch zugeben und Mehl darüber stäuben, nochmals einige Minuten braten. Mit Weißwein ablöschen und Brühe angießen. Aufkochen und ca. 2 h bei niedriger Hitze köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Baguette in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Butterschmalz kurz von beiden Seiten braten, bis sie goldbraun sind. Käse fein reiben. Suppe in Suppenteller oder -Schalen geben, jeweils zwei Scheiben Brot mittig darauf platzieren und großzügig mit geriebenem Käse bestreuen. Die Suppe kurz unter dem Grill (evtl. auch unter dem Gasbrenner) gratinieren und servieren.

**Vorsicht:** Nach dem Gratinieren sind die Teller sehr heiß. Den Gast unbedingt darauf hinweisen!



*Schwierigkeit:* 🧑🍳🧑🍳🧑🍳🧑🍳🧑🍳

*Arbeitszeit:* 90 min

*Gesamtdauer:* 3 h

*Menge:* 4 Portionen

*Brennwert / Person:* 2549 kJ / 609 kcal

**Fasolada** (V)

Bekannte griechische Bohnensuppe.

**Zutaten:**

- 250 g weiße Riesenbohnen
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 3 Stangen Staudensellerie
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 200 g gehackte Tomaten
- 1 Apfel
- 2 EL Tomatenmark
- 3 Lorbeerblätter
- 1 EL Oregano
- 1 EL Thymian
- 1 TL Bohnenkraut
- 1 l Gemüsebrühe
- 6 EL Olivenöl
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer
- *optional:* 50 g Oliven
- *optional:* 100 g Feta

**Zubereitung:** Bohnen über Nacht in Wasser einweichen.

Zwiebeln, Kartoffeln und Sellerie schälen bzw. putzen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Chili hacken. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebeln, Sellerie, Karotten, Chili und Knoblauch darin einige Minuten anbraten, bis die Mischung bräunt, Tomatenmark ebenfalls kurz mitbraten. Tomaten, Brühe und Gewürze hinzufügen, Bohnen abgießen, in den Topf geben und aufkochen lassen. Einen gewaschenen, aber ungeschälten Apfel in die Suppe geben, Hitze reduzieren abgedeckt ca. **2 h** köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind. Zum Schluss Apfel entnehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und einige weitere EL Olivenöl unterrühren, dann mit gehackter Petersilie, halbierten Oliven und zerkrümeltem Feta bestreut servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **3 h**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1505 kJ / 359 kcal**



## 1.2 Salate

### Standard-Dressing V

#### Zutaten:

- 40 g Rapsöl
- 15 g Melfort-Essig
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 TL Dijon-Senf
- 1 EL Sojasoße
- Salz und Weißer Pfeffer

**Zubereitung:** Knoblauch fein hacken und zerdrücken. Mit allen anderen Zutaten zu einem Dressing verrühren und abschmecken.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **10 min**

*Gesamtdauer:* **10 min**

*Menge:* **2 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **797 kJ /  
190 kcal**

## Ranch Dressing

Beliebtes Dressing aus den USA.

### Zutaten:

- 150 g Mayonnaise
- 150 g Joghurt
- 150 g Buttermilch
- 1/2 TL Kräutersalz
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Schnittlauch
- Pfeffer
- *optional*: 1 kleine Zwiebel
- *optional*: 2 Knoblauchzehen
- *optional*: einige Zweige Liebstöckel

**Zubereitung:** Zwiebel, Knoblauch und Kräuter fein hacken, Zwiebel evtl. dünsten, um die Haltbarkeit zu verbessern und die Schärfe zu mildern. Mit allen anderen Zutaten kräftig zu einem Dressing verrühren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **10 min**

*Gesamtdauer:* **10 min**

*Menge:* **2 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2595 kJ / 620 kcal**

## Cäsars Salad

Gehaltvoller Klassiker, schmeckt auch Salat-Verächtern.

### Zutaten:

#### *Für den Salat:*

- 300 g Römersalat
- 250 g Hühnerbrust
- Salz und Pfeffer
- 100 g Toastbrot
- 50 g Parmesan
- 2 Eier

#### *Für das Dressing:*

- 2 Eigelb
- 10 g Senf
- 10 ml Zitronensaft
- 5 ml Worcestershire-Sauce
- 3 Knoblauchzehen
- 200 ml Rapsöl
- 50 ml Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe (instant)
- Pfeffer und Salz

**Zubereitung:** Für das Dressing Eigelb, Senf, Zitronensaft, Worcestershire-Sauce, Tabasco mit dem Mixer cremig rühren. Rapsöl langsam unterschlagen, so dass eine Majonaise entsteht. Zerdrückten Knoblauch, Olivenöl und Gemüsebrühe zugeben und verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Salat Eier hart kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Toastbrot entrinden, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun und knusprig rösten. Hühnerbrust kräftig mit Salz würzen und etwas bemehlen. In einer Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten und pfeffern. In Alufolie wickeln und auf dem abgeschalteten Herd in der Pfanne gar werden lassen. Parmesan hobeln.

Salat in ca. 5 cm große Stücke schneiden, waschen und trockenschleudern. Hühnerbrust aus der Folie nehmen und in dünne Scheiben schneiden. Salt mit dem Dressing vermischen und Crutons, Ei, Huhn und Parmesan darauf anrichten. [5]



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* 60 min

*Gesamtdauer:* 60 min

*Menge:* 3 Portionen

*Brennwert / Person:* 4787 kJ / 1144 kcal

**Roter Reissalat** **Zutaten:**

- 250 g Carmargue-Reis
- 50 g getrocknete Berberitzen
- 1 rote Zwiebel
- 4 EL Orangensaft
- 2 EL Essig
- 2 EL Honig
- 8 EL Olivenöl
- 1 große Zucchini
- 1 große Aubergine
- 2 rote Paprikaschoten
- 100 Mandeln, blanchiert
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Petersilie

**Zubereitung:** Die Aubergine in 1 cm dicke Scheiben schneiden, von beiden Seiten salzen und auf einem Teller beiseite stellen. Den Paprika halbieren, flach drücken und im Ofen bei **220°C**  backen, bis die Schale schwarz wird und blasen wirft. Den Reis in Salzwasser ca. **30 min** kochen, bis er bissfest ist. Abgießen, mit kaltem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel hacken, Orangensaft mit Honig verrühren und zusammen mit Reis, Berberitzen und Olivenöl vermischen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Die Zucchini in ca. 0.5 cm dicke Scheiben schneiden und mit etwas Öl von beiden Seiten braten, bis sie gebräunt sind, währenddessen etwas salzen. Zwiebeln evtl. ebenfalls etwas dünsten und zum Reis geben. Etwas mehr Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben ebenfalls von beiden Seiten braun braten. Zucchini, Auberginen und den gehäuteten Paprika in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit den Mandeln und den gehackten Kräutern zum Reis geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ordentlich vermischen.

*Schwierigkeit:**Arbeitszeit:***45 min***Gesamtdauer:***120 min***Menge:***3 Portionen***Brennwert /  
Person:***4381 kJ /  
1047 kcal**

## Rote-Bete-Salat Ⓥ

### Zutaten:

- 100 g Rote-Bete-Kraut
- 70 g luftgetrockneter Schinken
- 1 Büffelmozzarella
- 2 EL Walnüsse
- 4 EL Walnuss- oder Erdnussöl
- 2 EL Kokosblütensirup
- 3 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Die Rote-Bete-Blätter waschen und gut trockentupfen. Den Schinken in breite Streifen schneiden, die Walnüsse grob hacken, den Mozzarella zerreißen. Öl, Zitronensaft, Sirup und Gewürze gut vermischen und über den Salat geben. Mit Nüssen, Speck und Mozzarella serverein.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**20 min**

*Gesamtdauer:*

**20 min**

*Menge:*

**3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1766 kJ /  
422 kcal**

## Spinat-Salat mit Pita

### Zutaten:

- 200 g frischer Spinat
- 150 g Pitabrot
- 80 g Mandeln
- 120 g Datteln, entsteint
- 1 rote Zwiebel
- 3 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- 30 g Butter
- 2 TL Sumach
- 1 TL Paprika-Flocken
- Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden, Datteln längs vierteln. Mit etwas Salz und 1 EL Zitronensaft in eine Schüssel geben und 20 min durchziehen lassen, die Flüssigkeit danach entfernen.

Pita in ca. 4 cm große Stücke reißen, Mandeln grob hacken. In einer Pfanne Butter schmelzen, Mandeln, Pita und 1/4 TL Salz hinzufügen und bei mittlerer bis hoher Hitze braten, bis Mandeln und Pita goldbraun sind. Paprika und Sumach hinzugeben, vom Herd nehmen und beiseitestellen.

Spinat waschen und trockenschütteln, abgetropfte Zwiebeln und Datteln zugeben. Olivenöl mit Salz, Pfeffer und den restlichen 2 EL Zitronensaft mischen und über den Salat geben. Pita hinzufügen, alles vermischen und servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **40 min**

*Gesamtdauer:* **40 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2817 kJ /  
673 kcal**

## Karotten-Kohlrabi-Salat

### Zutaten:

- 1 Kohlrabi
- 200 g Weißkohl
- 2 große Karotten
- 200 ml [Ranch-Dressing](#) (S.37)
- 1 Zwiebel

**Zubereitung:** Gemüse schälen und reiben bzw. fein hobeln. Alles mit dem Dressing verrühren und mindestens 2 h im Kühlschrank durchziehen lassen.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1122 kJ /  
268 kcal**



## Nudelsalat

### Zutaten:

#### *Für das Dressing:*

- 50 g Mayonnaise
- 50 g Schmand, Creme Fraiche oder Joghurt
- 4 EL Sojasoße
- 2 EL Limettensaft
- Pfeffer

#### *Für den Salat:*

- 250 g kleine Nudeln
- 1 Paprika
- 150 g saure Gürkchen
- 150 g Geflügel-Fleischwurst

**Zubereitung:** Für den Salat die Nudeln in Salzwasser kochen, sie sollten eher weich sein. Paprika in kleine Würfel schneiden und kurz in der Pfanne dünsten, Gürkchen und Fleischwurst in ebenso kleine Würfelchen schneiden. Für das Dressing alle Zutaten verrühren. Alles gründlich mit den Nudeln vermischen und min. 30 min ziehen lassen.

**Variation:** Selbstverständlich können auch andere, in Nudelsalaten häufig auftretende Zutaten verwendet werden, z.B. Mais, Erbsen, Bohnen, Schinken, gekochte Eier etc.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1497 kJ /  
357 kcal**

## 1.3 Vorspeisen und kleine Gerichte

### Auberginen Griechisch 🇻🇪 ⭐

Kennt man vom Griechen, schmeckt tatsächlich fast genauso.

#### Zutaten:

- 2 Auberginen
- 100 g Mehl
- 2 Eier
- Salz
- 150 ml Pflanzenfett

**Zubereitung:** Auberginen in ca. 0.5 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und von beiden Seiten kräftig bemehlen. In einem Teller Eier verquirlen und etwas Wasser hinzugeben. Das Fett erhitzen, dann die Auberginen durch das Ei ziehen und direkt in die Pfanne geben. Von jeder Seite 2-3 min frittieren, dabei kräftig salzen. Herausnehmen und auf Küchenkrepp kurz abtropfen lassen, dann warm stellen.

**VARIATION:** Mit Zucchini funktioniert das ganze auch recht gut. Auch diese sollten vor dem bemehlen leicht gesalzen werden, damit das Mehl besser am Gemüse haftet.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Menge:*

**6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1404 kJ /  
335 kcal**

[ Fett-Temperatur prüfen ]

## Eingelegtes Gemüse V

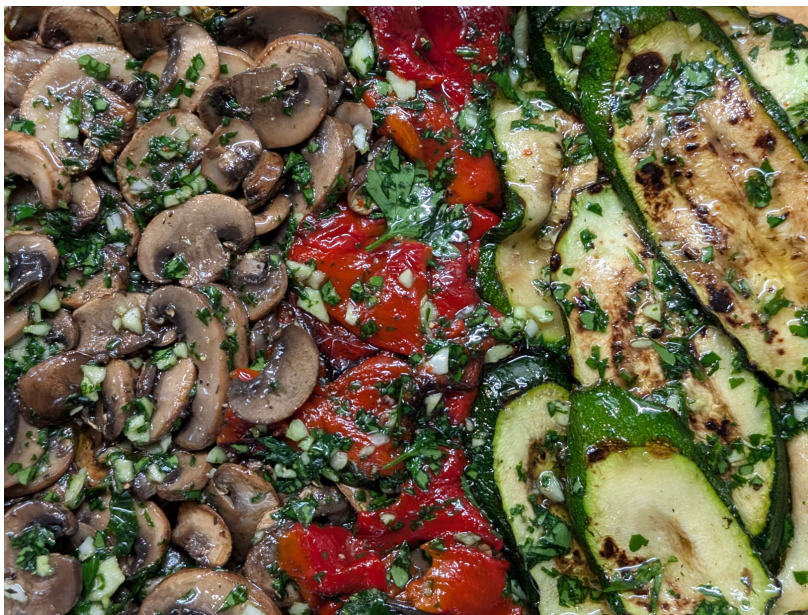
### Zutaten:

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 2 große rote Paprika
- 80 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Zitronensaft
- gemischte mediterrane Kräuter
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Auberginen in ca. 0.5 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und mindestens 30 min durchziehen lassen. Paprika waschen, halbieren, entkernen und mit der Haut-Seite nach oben bei **220°C ca. 30 min** backen, bis die Haut Blasen wirft. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und die Haut abziehen.

Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Auberginen und Zucchini in einer beschichteten Pfanne portionsweise ohne Fett bei mittlerer bis hoher Hitze von beiden Seiten braten, bis sie braun sind. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Kräuter und Knoblauch fein hacken, mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen. Jeweils eine Lage Zucchini, Auberginen und Paprika in ein flaches Behältnis legen und einige EL der Ölmischung darauf verteilen. Abgedeckt mindestens 60 min ziehen lassen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **120 min**

*Gesamtdauer:* **30 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1032 kJ / 246 kcal**

## Eingelegte Pilze

### Zutaten:

- 400 g Champignons
- 50 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehen
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Pilze putzen, in dünne Scheiben schneiden und ohne Fett in einer beschichteten Pfanne bei hoher Hitze braten, bis sie gebräunt sind. Herausnehmen und abkühlen lassen. Mit Öl, fein gehacktem Knoblauch, gehackter Petersilie und Zitronensaft vermischen, salzen und pfeffern. Mindestens 30 min durchziehen lassen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**20 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**572 kJ /  
136 kcal**

**Pfannkuchen** 

Rezept für 7-8 Pfannkuchen.

**Zutaten:**

- 3 Eier
- 150 g Mehl
- 360 ml Milch
- 40 g Butter
- Salz

**Zubereitung:** Eier, Mehl, Milch und etwas Salz in einer Schüssel mit dem Mixer gut verquirlen, 10 min ruhen lassen. Eine flache, beschichtete Pfanne erhitzen, ein Stückchen Butter schmelzen und eine knappe Schöpfkelle voll Teig darin verteilen. Rasch die Pfanne neigen, so dass der Teig den kompletten Pfannenboden ausfüllt. Danach bei mittlerer Hitze (6/9) ca. 4 min backen, danach wenden und nochmals 3 min backen. Auf der Pfanne nehmen und auf einem mit Küchenkrepp belegten Teller legen. Auf diese Weise verfahren, bis aller Teig aufgebraucht ist. Nach Belieben mit Fruchtzubereitung bestreichen, rollen und servieren.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **30 min**

*Menge:* **8 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **681 kJ /  
162 kcal**



**Tempura-Garnelen mit Ananas** **Zutaten:**

- 16 8/12 Garnelen
- 50 ml Teriyaki-Soße
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Tl Essig
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50 g Mehl
- 50 g Speisestärke
- 1 Eigelb
- 100 ml Wasser
- 1 Ananas
- 2 EL brauner Zucker
- scharfer Paprika
- Chilipulver

**Zubereitung:** Den Knoblauch in der Knoblauchpresse zerkleinern, die Schale der Zitrone reiben und den Saft auspressen. Die Teriyakisauce mit den Gewürzen, der Zitronenschale, dem Knoblauch und 1 Tl Zitronensaft vermengen. Die Garnelen häuten und zwei Stunden in der Soße marinieren. Die Ananas schälen und in ca. 2x2x2 cm große Würfel schneiden. Den Zucker mit Paprika und Chili vermischen und beiseite stellen. Aus Mehl, Stärke, Ei und Wasser einen Teig mischen. In einem Topf Öl erhitzen. Die Garnelen leicht bemehlen, auf Zahnstocher stecken, im Teig wenden und frittieren, bis sie braun sind. Unterdessen die Ananas von allen Seiten in der Zuckermischung wenden und auf/unter dem Grill karamellisieren. Schließlich die Ananas zu den fertig frittierten Garnelen auf die Zahnstocher stecken.

[4]

*Schwierigkeit:**Arbeitszeit:***45 min***Gesamtdauer:***2 min***Menge:***8 Portionen***Brennwert /  
Person:***1232 kJ /  
294 kcal**

## McMuffin

Eine Burger-Variante, ursprünglich zum Frühstück zubereitet, aber für jede Tageszeit geeignet.

### Zutaten:

- 2 Burger-Brötchen, Durchmesser ca. 10 cm
- 50 g Toastkäse in Scheiben (billigste Sorte)
- 2 Eier
- 50 g Frühstücksspeck
- 1 kleine Zwiebel

**Zubereitung:** Den Speck in ca. 3 cm breite Streifen schneiden und in der Pfanne knusprig braten. Den Speck aus der Pfanne nehmen und nun zwei Spiegeleier mittels eines Eierbratringes beidseitig braten, bis sie ganz gestockt sind. Die Brötchen toasten und sofort mit Ei, Käse und Speck belegen, optional noch mit gehackte Zwiebeln bestreuen. Brötchen-Deckel auflegen und noch ca. 1 Minute stehen lassen, bis der Käse geschmolzen ist.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **30 min**

*Menge:* **2 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2333 kJ /  
557 kcal**



## Spanisches Omelette

### Zutaten:

- 500 g Kartoffeln, festkochend
- 250 g Zwiebeln
- 4 Eier
- 1 TL Salz
- 8 EL Olivenöl

**Zubereitung:** Die Kartoffeln schälen und in sehr feine Scheiben schneiden, die Zwiebeln hacken. In einer Pfanne 6 EL Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln mit den Zwiebeln ca. 30 min auf mittlerer Hitze braten, bis die Kartoffeln weich und die Mischung leicht braun geworden ist. Herausnehmen und in einer Schüssel füllen, etwas abkühlen lassen. Danach Eier und Salz hinzufügen, gut vermischen und die wieder erhitzte Pfanne mit dem restlichen Öl geben. Dort zu einem 1-2 cm dicken Omelette flachdrücken und bei mittlerer Hitze braten, bis das Omelette stabil und an seiner Unterseite leicht braun geworden ist. Auf einen Teller geben und umgekehrt wieder in die Pfanne stürzen. Auch die andere Seite braten, bis sie gebräunt ist. Aus der Pfanne nehmen und servieren.

**TIPP:** Schmeckt in kalt fast noch besser.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1968 kJ /  
470 kcal**

## Schinken-Käse-Pfannkuchen mit Paprika und Brunnenkresse

Herzhafter Pfannkuchen, als Snack zu genießen und in Folie eingewickelt auch einigermaßen haltbar.

### Zutaten:

- 150 g Mehl
- 400 ml Milch
- 3 Eier
- 2 EL Butter
- 1/2 TL Salz ✧
- 1 rote Paprika
- 100 g Brunnenkresse oder Spinat
- 80 g Frischkäse
- 200 g gekochter Schinken
- 150 g Gouda, in Scheiben

**Zubereitung:** Mehl, Eier, Milch und Salz zu einem glatten Teig verrühren, 10 min stehen lassen. In einer flachen, beschichteten Pfanne wenig Butter erhitzen, 1 Kelle Teig hineingeben und rasch schwenken, so dass sich ein Pfannkuchen bildet. Ca. 1 min bei mittlerer bis hoher Hitze backen, dann wenden und nochmals 1 min backen. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Auf diese Weise den ganzen Teig zu Pfannkuchen verarbeiten; es sollte für ca. 8 Stück reichen.

Für die Füllung Paprika waschen und in feine Würfel schneiden, Kresse ebenfalls waschen. Die Pfannkuchen nun zunächst mit 1 EL Frischkäse bestreichen, dann mit einer Lage Schinken und Käse belegen und schließlich Paprika und Kresse in der gewünschten Menge darauf verteilen. Den Pfannkuchen eng zusammenrollen und servieren.

**Variation:** Die Füllung kann beliebig variiert werden, z.B. kann der Frischkäse zum Teil durch Mayonnaise, die Brunnenkresse durch Salat und der Käse durch Röstzwiebeln ersetzt werden.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **40 min**

*Gesamtdauer:* **40 min**

*Menge:* **8 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1262 kJ / 301 kcal**

## Quiche

### Zutaten:

- 1 x Quiche-Fertig-Mürbteig
- 3 Zwiebeln
- 200 g Schinken
- 150 g Bergkäse
- 3 Eier
- 150 ml Sahne
- 500 g Brokkolie
- Salz, Pfeffer, Muskat

**Zubereitung:** Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen zupfen, den Schinken würfeln, den Käse reiben, Zwiebeln schälen und in Ringe hobeln. Die Eier verquirlen und mit Sahne, Käse und Gewürzen verrühren.

Den Brokkoli in kochendem Wasser kurz blanchieren und abgießen. Die Zwiebeln in einer Pfanne mit etwas Butter ca. 30 min bei mittlerer Hitze dünsten, bis sie goldbraun sind, zum Schluss den Schinken hinzufügen und kurz mitbraten.

Ofen auf **180°C**  vorheizen. Eine breite Form fetten, mit dem Teig auslegen und **10 min** blindbacken. Herausnehmen und die Brokkolie-Röschen darauf verteilen. Eier-Mischung und Zwiebeln verrühren und gleichmäßig darüber gießen. Bei **180°C**  ca. 30 min backen.

**Variation:** Statt Brokkoli kann auch anderes Gemüse verwendet werden, z.B. Spinat, Lauch oder Grünkohl.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**45 min**

*Gesamtdauer:*

**90 min**

*Menge:*

**6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**2092 kJ /  
500 kcal**

## Galettes

Herzhafte Buchweizen-Crepes aus der Bretagne. Das Rezept ergibt ca. 8 Galettes.

### Zutaten:

#### *Für die Crepes:*

- 250 g Buchweizenmehl
- 250 ml Milch
- 250 ml Wasser
- 1 Ei
- 1 TL Salz

#### *Für den Belag:*

- 100 g Schinken
- 100 g Käse, z.B. Mozzarella
- 3 Frühlingszwiebeln
- 50 g Butter

**Zubereitung:** Mehl, Ei, Salz, Milch und Wasser zu einem dünnen Teig verrühren und mindestens 1 h ruhen lassen. Käse reiben, Schinken in kleinere Stücke schneiden, Butter verflüssigen. In einer mäßig heißen Crepe-Pfanne (Ø 25 cm) ca. 1 Kelle Teig rasch verteilen, sofort etwas Butter darauf verteilen und dann mit Käse, Schinken, Frühlingszwiebeln und weiteren Zutaten belegen. In der Pfanne bei mittlerer Hitze (5/9) backen, bis sich der Teig durch einfaches Rütteln von der Pfanne lösen lässt und die Unterseite leicht gebräunt ist. Auf einen Teller geben und die Ränder des Kuchens nach innen klappen, so dass er viereckige Gestalt annimmt.

**Variation:** Man kann alle möglichen weiteren Beläge einführen; typisch ist z.B. Ei, welches wie Spiegelei auf dem Crepe in der Pfanne gegart werden kann. Auch Spinat oder Tomaten sind möglich. Der Käse lässt sich durch andere leicht schmelzende Sorten ersetzen.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2021 kJ / 483 kcal**

## Schinken-Käse-Baguette

### Zutaten:

- 1 Baguette
- 150 g Gekochter Schinken
- 150 g Emmentaler
- 20 g Margarine oder Butter
- Pfeffer
- Paprika
- Oregano

**Zubereitung:** Den Schinken in ca. 2x2 cm große Stücke schneiden, den Käse reiben. Den Backofen auf **180°C** ☐ vorheizen. Das Baguette in ca. 10 cm lange Stücke schneiden, jedes der Stücke nochmals waagrecht halbieren. Die aufgeschnittenen Baguettes etwas eindrücken und mit wenig Margarine beschmieren. Auf jedes Baguette einige Streifen Käse legen, so dass beim Backen die darüberliegenden Schichten am Brot haften. Dann jedes Stück mit 2 Lagen Schinken belegen, den restlichen Käse darüber streuen, mit Paprika, Pfeffer und Oregano würzen. Im Ofen auf mittlerer Schiene backen, bis der Käse beginnt Blasen zu werfen. Zum Schluss noch den Grill aktivieren.

**TIPP:** Der Emmentaler lässt sich auch durch einen würzigeren Käse, z.B. Bergkäse oder Comte, ersetzen.

**TIPP:** Den Schinken bis ganz an den Rand der Baguettes legen, da er sich beim Backen zusammenzieht und sonst hässliche, trockene Ecken hinterlässt.

**VARIATION:** Natürlich können auch andere Beläge verwendet werden, z.B. Salami. Hiervon die Baguettes aber nur mit einer Lage belegen.



*Schwierigkeit:* ☑ ☑ ☑ ☑ ☑

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1734 kJ / 414 kcal**



## Pilztoast

### Zutaten:

- 400 g Champignons
- 80 g Bauchspeck, geräuchert
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml Sahne
- 1 EL Butter
- 1 TL Mehl
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 TL Senf
- Kräutersalz, Pfeffer ✧
- 8 Scheiben Toastbrot
- 50 g geriebener Emmentaler oder Gouda

**Zubereitung:** Den Speck in feine Würfel, die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Schalotten, Knoblauch und Petersilie hacken. In einer beschichteten Pfanne den Speck bei mittlerer Hitze braten, bis er knusprig braun ist. Herausnehmen und die Pilze anbraten, bis sie braun sind. Ebenfalls beiseite stellen und in der Butter die Schalotten andünsten. Mehl darüber stäuben und einige Minuten bei niedriger Hitze und unter Rühren rösten. Knoblauch, Pilze und Speck dazugeben und mit Sahne ablöschen. Aufkochen lassen, dann Hitze reduzieren und ca. 5 min einkochen lassen. Mit Pfeffer, Kräutersalz und Senf abschmecken, zum Schluss die Petersilie unterrühren. Jeweils 1-2 EL von der Pilzmasse auf eine Scheibe Toastbrot verstreichen, mit etwas Käse bestreuen und im Ofen bei **180°C** ☐ einige Minuten gratinieren, bis der Toast leicht knusprig geworden ist.



*Schwierigkeit:* ☑ ☑ ☑ ☑ ☑

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1720 kJ /  
411 kcal**

## Champignons im Bierteig

### Zutaten:

#### *Für die Champignons:*

- 600 g Champignons, sehr klein
- 150 g Mehl
- 200 ml dunkles Bier
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- Pflanzenöl zum frittieren
- Muskat

#### *Für den Dip:*

- 300 g Sauerrahm oder Griechischer Joghurt
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 Bund Schnittlauch
- Kräutersalz

**Zubereitung:** Für den Dip Knoblauch fein hacken und etwas pressen, Schnittlauch ebenfalls hacken. Mit Öl, Salz und Sauerrahm bzw. Joghurt verrühren.

Das Ei trennen und Eigelb mit Mehl, Bier und Gewürzen zu einer Masse verrühren. Eiweis steif schlagen und unter den Teig heben. Mit Wasser verdünnen, falls zu zähflüssig; der Teig sollte noch ohne Probleme vom Löffel tropfen. Champignons putzen, halbieren oder gar vierteln, falls zu groß; die Pilze sollten maximal 5 cm groß sein. In einem Topf oder in der Fritteuse Öl erhitzen, die Champignons portionsweise im Teig wenden, überschüssigen Teig abschütteln und im Öl frittieren, bis sie hellbraun geworden sind. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

**Variation:** Sehr gut lassen sich auch andere Gemüsesorten auf diese Weise zubereiten, vor allem Auberginen, die gesalzen und in ca. 0.5 cm dicke Scheiben geschnitten werden sollten. Ebenfalls sind Zwiebelringe und Zucchini möglich.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**40 min**

*Gesamtdauer:*

**40 min**

*Menge:*

**3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**4544 kJ /  
1086 kcal**



[ Fett-Temperatur prüfen ]

## Tempeh-Tortillas

### Zutaten:

*Für die Tempeh-Füllung:*

- 300 g Tempeh
- 1 rote Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- 1 TL Speisestärke
- 2 TL Cayennepfeffer
- 2 TL Knoblauchpulver
- 2 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Koriander
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Räucherpaprika

- 2 EL Oregano
- 2 TL Salz
- 4 EL Tomatenmark
- 1 EL Limettensaft
- 4 EL Olivenöl
- 6 EL Wasser

*Für die Wraps:*

- 8 Weizentortillas
- 8 Salatblätter
- 1 Avocado
- *optional:* Tomaten, Radieschen, Jalapenos

**Zubereitung:** Tempeh grob reiben, Paprika und Zwiebeln in Würfel schneiden. Alles in einer Schüssel mit allen weiteren Zutaten vermischen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Masse braten, bis sie braun und etwas knusprig wirkt. Tortillas kurz im Ofen oder in einer weiteren Pfanne erhitzen, 3-4 EL Tempeh-Masse darauf verteilen. Mit Avocado, Salat, Tomaten oder Jalapenos belegen, evtl. noch mit Käse überbacken, einrollen und servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* 45 min

*Gesamtdauer:* 45 min

*Menge:* 4 Portionen

*Brennwert /  
Person:* 2937 kJ /  
701 kcal

**Dang Bing** 🍷

Schneller Imbiss aus Taiwan.

**Zutaten:***Für den Teig:*

- 65 g Mehl
- 3 EL Speisestärke
- 180 ml Wasser
- etwas Salz

*Für den Belag:*

- 100 g geriebener Cheddar (oder anderer Käse)
- 3 Eier
- 3 Frühlingszwiebeln
- *optional*: Thunfisch oder Schinken

**Zubereitung:** Mehl, Stärke und Wasser gründlich verrühren, der Teig sollte sehr flüssig sein. Eine beschichtete Pfanne mit Öl leicht ausreiben und ein große Kelle Teig in die heiße Pfanne geben. Schwenken, bis die komplette Pfanne mit Teig benetzt ist. Das Ei über dem Teig aufschlagen, Frühlingszwiebeln und Käse darüberstreuen und backen, bis das Ei geronnen und der Teig von unten knusprig und leicht gebräunt ist. Herausnehmen und aufrollen. Mit Sojasoße zum dippen servieren.

**Variation:** Man kann weitere Beläge hinzufügen, wie z.B. Thunfisch oder Schinken. Zu stark wasserhaltige Beläge sind nicht zu empfehlen, hierdurch wird der Pfannkuchen labberig.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **20 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1500 kJ / 358 kcal**

## Grünkern-Bratlinge

### Zutaten:

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Pflanzenöl
- 140 g Grünkern
- 1 Lorbeerblatt
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 Eigelb
- 40 g Parmesan
- 40 g Magerquark
- 40 g Semmelbrösel 
- 40 g Parmesan
- 30 g [Panko](#) (S.466)
- 50 g Butterschmalz
- Pfeffer und Salz

**Zubereitung:** Schalotten und Knoblauch fein hacken und in Öl andünsten. Grünkern und Lorbeer hinzugeben, Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast ganz eingekocht und die Grünkerner weich, aber bissfest sind (ca. 90 min). Vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen. Eigelb, 40 g Parmesan, Semmelbrösel, Salz und Pfeffer unterrühren.

Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen flache Bratlinge formen. Den restlichen Parmesan mit Panko vermischen und die Bratlinge darin wenden, die Pannade kräftig andrücken. In einer breiten Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Bratlinge darin bei mittlerer bis hoher Hitze von beiden Seiten kräftig goldbraun braten. Herausnehmen, etwas auf Küchenkrepp abtropfen lassen und servieren.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**45 min**

*Gesamtdauer:*

**120 min**

*Menge:*

**2 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

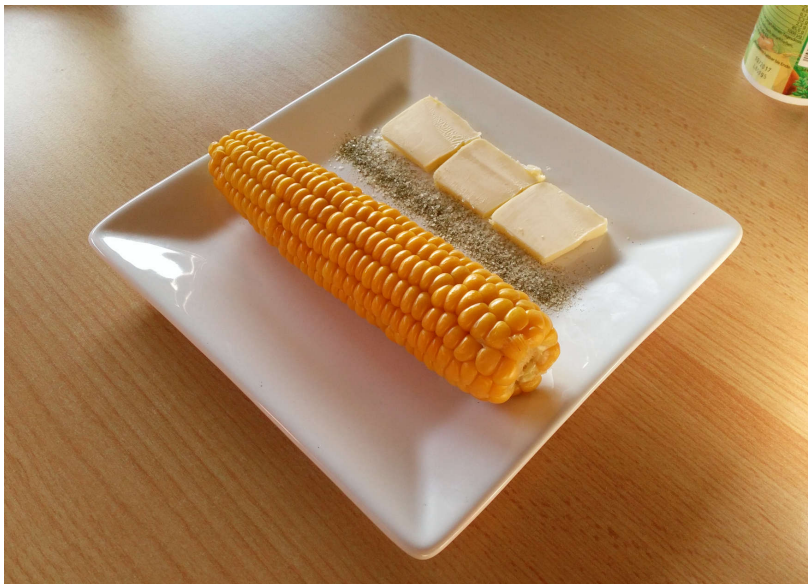
**4085 kJ /  
976 kcal**

**Mais (gekocht)** **Zutaten:**

- 1 Maiskolben, frisch
- 50 g Butter
- Kräutersalz

**Zubereitung:** Wasser aufkochen, dann Maiskolben hineinlegen und **5-7 min.** kochen. Mit Butter und Salz servieren.

**Wichtig:** Dem Wasser keine Butter, kein Salz, kein Zucker und keine Milch hinzufügen! Die Kochzeit ist übrigens vollkommen ausreichend, bei längerer Kochzeit verliert der Mais nur an Geschmack und wird frühestens nach einer Stunde noch weicher.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **10 min**

*Gesamtdauer:* **10 min**

*Menge:* **1 Portionen**

*Brennwert /* **2152 kJ /**  
*Person:* **514 kcal**

## Auberginen-Linsen-Bällchen

### Zutaten:

- 600 g Auberginen
- 120 g Rote Linsen
- 2 Eier
- 1 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 120 g Semmelbrösel
- 50 g gehackte Mandeln
- 60 g Parmesan, gerieben
- 3 EL Olivenöl
- scharfer Paprika
- 1/2 TL geriebene Limettenschale
- 1 TL Salz
- Pfeffer

**Zubereitung:** Die Auberginen schälen, in dünne Scheiben schneiden und ordentlich salzen, für 30 min auf einem Teller beiseite stellen. Linsen waschen und kochen, bis sie weich sind, dann gut abtropfen und beiseite stellen. In einer Pfanne die Mandeln ohne Fett anrösten, die Petersilie abzupfen. Mandeln, Petersilie, 50 g Semmelbrösel und 1/2 TL Salz in der Mulinette mahlen. Die Auberginen in der Pfanne portionsweise ohne Fett anrösten, dann alle Auberginen zusammen mit Olivenöl ca. 15 min. garen, bis sie weich sind. Auberginen, Linsen, Eier, Parmesan, Gewürze, 1/2 TL Salz, gehackten Schnittlauch, die restlichen Semmelbrösel und ca. ein drittel der grünen Brösel in einer Schüssel gut verkneten, Semmelbrösel hinzugeben, falls die Masse zu feucht ist. Aus dem Teig kleine runde Pflanzlerl formen, flachdrücken und von allen Seiten in den restlichen grünen Bröseln wälzen. In einer Pfanne ordentlich Öl erhitzen und die Pflanzlerl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze braten, bis sie braun sind. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

**Beilage:** Türkisches Fladenbrot, [Joghurt](#) (S.510) und Salat.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **120 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2181 kJ / 521 kcal**



## Letscho

Ungarisches Paprika-Schmorgemüse, sowohl als Beilage als auch als Hauptgericht verwendbar.

### Zutaten:

- 1 kg Spitzpaprika, idealerweise gelb, sonst rot
- 500 g Zwiebeln
- 500 g Tomaten
- 200 g Bauchspeck
- 2 EL Butterschmalz
- 1 Brühwürfel
- 3 EL Paprikapulver, süß
- 2 EL Paprikapulver, scharf
- Pfeffer, Salz

**Zubereitung:** Paprika waschen, halbieren, entkernen und in dünne Ringe schneiden. Zwiebeln und Tomaten ebenfalls in Ringe schneiden, Speck würfeln. In einem großen Topf Butterschmalz erhitzen und den Speck bei mittlerer Hitze auslassen, bis er leicht bräunt. Zwiebeln und Paprikapulver hinzufügen und einige Minuten schmoren. Paprika, Tomaten und Brühwürfel hinzugeben, aufkochen und ohne Deckel ca. **30 min** schmoren, bis der Paprika weich ist, immer wieder umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

**Beilagen:** Brot oder [Eiergrauen](#) (S.482).



*Schwierigkeit:*

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **5 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1382 kJ / 330 kcal**

## Patatas a la riojana

Paul Bocuse soll über dieses Gericht gesagt haben, es sei das beste gewesen, was er je gegessen hat.

### Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 große rote Paprika
- 300 g Kartoffel
- 150 g hochwertige Chorizo
- 4 EL Olivenöl
- 500 ml Hühnerbrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Paprika, süß
- 1 TL Paprika, scharf
- 1 TL Salz

**Zubereitung:** Zwiebel und Knoblauch hacken, Paprika und Kartoffeln in ca. 2 cm große Würfel, Chorizo in dünne Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und Chorizo kurz und scharf anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren und die Zwiebeln einige Minuten dünsten. Knoblauch, Paprika, Paprikapulver, Chorizo, Lorbeer und Salz hinzufügen und nochmals einige Minuten auf mittlerer Hitze schmoren. Kartoffeln und Brühe hinzugeben, aufkochen und bei leichter Hitze **ca. 25 min** ohne Deckel köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwas eingedickt und die Kartoffeln gar sind.

**Beilage:** Brot.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**30 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1906 kJ /  
455 kcal**



## Mini-Zwiebelkuchen

### Zutaten:

- 1 fertiger Pizzateig
- 5 Zwiebeln
- 3 Eier
- 150 g Schmand
- 150 g Bacon
- Pfeffer, Kräutersalz, Muskat

**Zubereitung:** Speck in feine Streifen, Zwiebeln in Ringe schneiden. In einer Pfanne den Speck bei mittlerer Temperatur braten, bis er gebräunt ist. Zwiebeln hinzufügen und ca. 10 min schmoren. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Eier, Schmand und Gewürze verrühren und zu der ausreichend abgekühlten Zwiebel-Speck-Mischung geben. Alles verrühren.

Den Pizzateig entrollen und zwölf ca. 8 cm große Kreise ausstechen. In einer Muffinform aus Metall die zwölf Teigkreise in die Vertiefungen legen, am oberen Rand andrücken, so dass sie bündig abschließen. In jede der Vertiefungen etwa drei EL der Masse geben und bei **200°C** ☐ **15-20 min** backen. Herausnehmen, etwas erkalten lassen und aus der Form lösen.



*Schwierigkeit:* ☑ ☑ ☑ ☑ ☑

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **40 min**

*Menge:* **12 Portionen**

*Brennwert /* **468 kJ /**  
*Person:* **111 kcal**

**Aranchini** 

Leckere Reisbällchen mit fädenziehender Füllung, daher der Name

**Zutaten:***Für das Risotto:*

- 250 g Risottoreis
- 500 ml Wasser
- 1 Zwiebel
- 30 g Butter
- 1 Brühwürfel

*Für die Bällchen:*

- 2 Eier
- 50 g Parmesan
- 150 g Mozzarella
- 200 g Semmelbrösel
- 1 l Pflanzenfett zum frittieren
- *optional:* 100 g geräucherter Speck

**Zubereitung:** Für das Risotto Zwiebeln fein hacken und in Butter dünsten. Reis hinzufügen und bei hoher Hitze kurz braten. Wasser und Brühwürfel zugeben, aufkochen, Hitze reduzieren und abgedeckt ohne zu rühren ca. 20 min fertig garen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Speck in dünne Streifen schneiden und in der Pfanne auslassen und knusprig braten.

Für die Bällchen das Risotto mit Eiern und geriebenem Parmesan verrühren. Mozzarella in 12 Stücke schneiden. Hände anfeuchten, einen EL Risotto nehmen und flachdrücken. Ein Stück Mozzarella und evtl. ein TL Speck darauf platzieren und mit einem weiteren EL Risotto bedecken. Mit beiden Händen feste zusammenpressen und eine Kugel daraus formen. Kräftig in Semmelbrösel wälzen und kurz ruhen lassen. Pflanzenfett erhitzen und die Bällchen ca. 10 min frittieren, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und etwas erkalten lassen.

**Tipp:** Schmecken in lauwarm am besten. Sie lassen sich auch im Kühlschrank lagern und in der Mikrowelle aufwärmen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**40 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Menge:*

**12 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1533 kJ /  
366 kcal**

## Patatas Arrugadas

Kanarische Salzkartoffeln, klassisch serviert mit Mojo Rojo.

### Zutaten:

*Für die Kartoffeln:*

- 800 g sehr kleine Kartoffeln
- 1 l Wasser
- 3 EL Meersalz

*Für die Mojo Rojo:*

- 2 rote Paprikaschoten
- 5 Chilischoten
- 1 EL Tomatenmark
- 5 Knoblauchzehen
- 50 ml Olivenöl
- 3 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Salz

**Zubereitung:** Für die Mojo Rojo die Paprika im Ofen backen, bis sie Blasen wirft. Haut abziehen und das Fruchtfleisch zusammen mit geschältem Knoblauch, Öl, entkernten Chilis und Gewürzen pürieren, bis eine homogene Masse entstanden ist.

Die Kartoffeln gründlich waschen und in stark gesalzenem Wasser aufkochen. 20 min zugedeckt köcheln lassen, dann Wasser bis auf einige EL abgießen und die Kartoffeln auf dem abgeschalteten Herd unter gelegentlichem Rühren trocknen lassen, bis sie eine weiße Salzkruste entwickelt haben. Mit der Mojo Rojo servieren.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**40 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Menge:*

**12 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**431 kJ /  
103 kcal**



**Amelette** 

Badisches Omelette.

**Zutaten:**

- 4 Eier
- 1/2 TL Salz
- 4 EL Mehl
- 1/2 TL Backpulver
- 100 ml Milch
- 2 EL Butterschmalz

**Zubereitung:** Eier und Salz schaumig schlagen, Mehl und Backpulver unterrühren, Milch hinzugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten, 30 min ruhen lassen.

In einer beschichteten Pfanne wenig Butterschmalz nicht zu stark erhitzen. 1/4 des Teiges gleichmäßig in der Pfanne verteilen und auf mittlerer Hitze backen, bis die Oberseite zu stocken beginnt und die Unterseite leicht gebräunt ist. Wenden und auch die andere Seite leicht bräunen, evtl. etwas zusätzliches Schmalz zugeben. Mit dem restlichen Teig wiederholen, so dass vier Amelettes entstehen.

**Variation:** Für Spargel-Amelette das fertige Amelette mit zwei bis drei Scheiben Schinken belegen, einige Stangen gegarten [Spargel](#) (S.116) hineinlegen, aufrollen und mit [Sauce Hollandaise](#) (S.516) servieren.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **923 kJ / 220 kcal**

## 1.4 Nudelgerichte

### Schinkennudeln

Nicht so trivial, wie es klingt.

#### Zutaten:

- 250 g Nudeln
- 150 g gekochter Schinken, möglichst saftig
- 50 g Butter
- Salz

**Zubereitung:** Die Nudeln in Salzwasser kochen, währenddessen den Schinken kleinschneiden - die Stückchen sollten maximal 1 x 1 cm groß sein, besser kleiner. Die Nudeln abgießen und in den noch heißen Topf die Butter und geben. Erhitzen, bis die Butter zu schäumen beginnt, dann den Schinken zugeben und unter kräftigem Rühren bei leichter Hitze etwas schmurgeln lassen. Der Schinken darf nicht oder nur sehr wenig bräunen, auch darf die Butter nicht zu heiß werden, sondern muss schaumig bleiben. Sobald die Masse schaumig-cremig wirkt, die Nudeln wieder zurück in den Topf geben und alles gut vermengen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**30 min**

*Gesamtdauer:*

**30 min**

*Menge:*

**3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**2038 kJ /  
487 kcal**

## Schinkenmakronen

Besonders fettige Variation der klassischen Schinkennudeln.

### Zutaten:

- 250 g lange Makkaroni
- 200 g gekochter Schinken, möglichst saftig
- 150 g Emmentaler gerieben
- 50 g Butter
- Salz

**Zubereitung:** Die Makkaroni in Salzwasser kochen, währenddessen den Schinken in Würfel schneiden. Die Nudeln abgießen und in den noch heißen Topf die Butter und geben. Erhitzen, bis die Butter zu schäumen beginnt, dann den Schinken zugeben und unter kräftigem Rühren bei leichter Hitze etwas dünsten. Sobald die Masse schaumig-cremig wirkt, die Nudeln wieder zurück in den Topf geben und alles gut vermengen. Vom Herd nehmen, den geriebenen Käse hinzugeben und nochmals vermischen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **20 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2957 kJ / 706 kcal**



## Nudeln mit Gorgonzolasoße

### Zutaten:

- 400 g Spaghetti
- 200 g würziger Gorgonzola
- 200 ml Sahne
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Junger Spinat, gehackt
- Pfeffer
- *optional:* 50 g Walnüsse
- *optional:* 100 g Bacon

**Zubereitung:** Zwiebeln hacken, Gorgonzola in grobe Würfel schneiden, Walnüsse hacken. Speck in feine Streifen schneiden und auslassen, beiseite stellen. Zwiebeln im Speckfett andünsten, mit Sahne aufgießen und Gorgonzola und Spinat hinzufügen. Ca. 5 min. köcheln lassen, kräftig Pfeffer. Nudeln in Salzwasser kochen, abgießen und mit der Soße und dem Speck bzw. den Walnüssen servieren.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2936 kJ /  
701 kcal**

## Nudeln mit Zucchini und Huhn ★

### Zutaten:

- 400 g beliebige Nudeln
- 300 g Hühnerbrust
- 250 g Champignons
- 1 großer Zucchini
- 3 EL gehackte Petersilie
- 1 unbehandelten Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 8 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Die Petersilie und den Knoblauch hacken, die Zitronenschale reiben. Zusammen mit Zitronensaft und Olivenöl zu einer Soße verarbeiten, eventuell mit dem Stabmixer pürrieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze in Scheiben schneiden, die Zucchini in ca.  $1\text{cm}^2$  große Stücke schneiden. In einem Topf Salzwasser erhitzen und die Nudeln darin nach Packungsanweisung garen. Derweil die Pilze in wenig Öl scharf anbraten, salzen und pfeffern, herausnehmen. Danach die Hühnerbrust im Stück scharf anbraten, würzen und bei kleiner Hitze und aufgelegtem Deckel fertigkochen. Das Hühnerfleisch herausnehmen und im Bratfett die Zucchinistücke scharf anbraten, etwas salzen. Die Nudeln abgießen. Das Hühnerfleisch in Scheiben schneiden und unter die Zucchini mischen. Pilze, Nudeln und Zitronensoße hinzufügen und kräftig vermischen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**90 min**

*Gesamtdauer:*

**90 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**3253 kJ /  
777 kcal**

## Nudeln mit Huhn und Petersilie ☆

### Zutaten:

- 300 g beliebige Nudeln
- 250 g Hühnerbrust
- 1 Bund Petersilie
- 1 Große Zwiebel
- 1 Zucchini
- 5 EL Mascarpone
- 200 ml Wasser
- 1/2 Brühwürfel
- 25 g Butterschmalz
- 2 EL Zitronensaft
- 1/2 TL Senf
- 20 g Mehl
- Muskatnuss
- Rosenpaprika
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Die Petersilie von den Stängeln zupfen und fein hacken, ebenso die Zwiebel. Zucchini waschen, längs vierteln und in 0.5 cm dicke Stücke schneiden. Hühnerbrust kräftig salzen, mit etwas Pfeffer und Paprika würzen und rundherum bemehlen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und das Fleisch im Stück von beiden Seiten scharf anbraten, dann Hitze reduzieren und in ca. 15 min fertigkochen. Aus der Pfanne nehmen, fest in Alufolie wickeln und beiseitestellen. Die Zucchini ebenfalls in der Pfanne scharf anbraten, etwas salzen und beiseitestellen. Im Bratfett nun die Zwiebeln andünsten, mit Brühe ablöschen und Zitronensaft und Mascarpone hinzufügen. Etwas einkochen lassen, Zucchini hinzufügen und mit Paprika, Senf und Muskat abschmecken. Einige Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Währenddessen die Nudeln in einem Topf Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Das Fleisch herausnehmen, in Scheiben schneiden und zusammen mit Soße und Petersilie mit den Nudeln vermengen.

**Variation:** Nach Belieben können der Soße noch gebratene Champignons hinzugefügt werden.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* 60 min

*Gesamtdauer:* 60 min

*Menge:* 4 Portionen

*Brennwert / Person:* 2216 kJ / 529 kcal

## Spaghetti al amatriciana ☆

### Zutaten:

- 400 g Spaghetti
- 400 g Tomaten, stückig, aus der Dose
- 150 g Pancetta, am Stück
- 1 Pepperoni
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 0,2 l Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Parmesan

**Zubereitung:** Zwiebeln hacken, Pancetta in ca. 5 mm × 5 mm dicke Streifen schneiden. Die Pepperoni in feine Ringe schneiden, die Samen entfernen. In einer Pfanne Öl erhitzen, Speck darin knusprig braun braten, Zwiebeln und Pepperoni mitbraten. Tomatenmark hinzugeben, etwas anrösten lassen und mit Brühe und Tomaten ablöschen. Aufkochen lassen, Hitze reduzieren, mit Salz und Pfeffer würzen und mindestens **20 min** köcheln lassen. Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen und mit der Soße vermengen. Mit gehobeltem Parmesan bestreut servieren.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* 60 min

*Gesamtdauer:* 60 min

*Menge:* 4 Portionen

*Brennwert / Person:* 2729 kJ / 652 kcal

## Nudeln mit Spinat und Pilzen

### Zutaten:

- 400 g Nudeln
- 250 g Champignons
- 200 g junger Spinat (gefroren)
- 100 g Speck
- 50 g Parmesan
- 50 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- Pfeffer
- Etwas Brühwürfel

**Zubereitung:** Champignons putzen und in Scheiben schneiden, Speck in Würfel schneiden, Schalotten und Knoblauch fein hacken, Parmesan reiben. In einer Pfanne Pilze scharf anbraten, salzen und beiseite stellen. Speck knusprig braten, Schalotten und Knoblauch hinzugeben und etwas andünsten. Sahne und Milch hinzugeben, mit Brühwürfel würzen und den Spinat ca. 10 min darin bei schwacher Hitze garen. Unterdessen Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Zuletzt Parmesan und Pilze hinzugeben, pfeffern und verrühren.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2386 kJ /  
570 kcal**



**Bavette alla Carbonara + ★****Zutaten:**

- 400 g Bavette
- 100 g Bauchspeck oder Bacon
- 2 Eier
- 200 ml Sahne
- 3 EL Parmesan
- 250 g Shiitake-Pilze
- Pfeffer

**Zubereitung:** Die Pilze in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit wenig Fett mindestens 10 min braten, beiseite stellen. Den Speck in Streifen schneiden und in der Pfanne auslassen, jedoch nicht zu kross braten, danach herausnehmen. Das Ei mit Sahne, Parmesan und viel Pfeffer verquirlen. Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen und abgießen. Die Pfanne mit dem Speckfett nochmals erhitzen, dann vom Herd nehmen und die heißen Nudeln hineingeben. Pilze und Eier-Mischung hinzufügen und rasch vermischen, bis die Eiermasse kurz vor dem Stocken, aber noch flüssig ist. Speck darüberstreuen und sofort servieren.

**Anmerkung:** Abbildung ähnlich.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* 45 min

*Gesamtdauer:* 45 min

*Menge:* 4 Portionen

*Brennwert / Person:* 2937 kJ / 701 kcal



## Spaghetti mit Avocadopesto

### Zutaten:

- 400 g Spaghetti
- 1 Avocado
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Basilikum
- 1/2 Bund Petersilie
- 50 g Parmesan, gerieben
- 2 EL Limetten- oder Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Avocado aufschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben. Knoblauch und Kräuter grob hacken, zur Avocado geben, Parmesan, Pfeffer, etwas Salz, Öl und Zitronensaft hinzugeben und pürieren. Sie Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. Sofort heiß servieren.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **30 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2429 kJ /  
580 kcal**

## Nudeln mit Spargelpesto

### Zutaten:

- 500 g Nudeln
- 500 g Spargel, weiß, alternativ grün
- 20 g Butter
- Zucker und Salz ✧
- 100 g blanchierte, gemahlene Mandeln
- 30 g Parmesan
- 50 ml neutrales Pflanzenöl
- Saft von einer halben Zitrone

**Zubereitung:** Spargel schälen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Mit Butter, etwas Zucker und Salz in einer Pfanne abgedeckt ca. 10 min schmoren, zum schluss Deckel entfernen und Temperatur erhöhen, bis die Spargelstücke leicht gebräunt sind.

Spargel zusammen mit Mandeln, Öl, Parmesan, Bärlauch und Zitronensaft pürieren. Auf Nudeln servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **45 min**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2244 kJ /  
536 kcal**

## Spaghetti mit Basilikumsoße

### Zutaten:

- 400 g Spaghetti
- 200 ml Sahne
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund Basilikum
- 1 Unbehandelte Zitrone
- 1 TL Senf
- 2 EL Olivenöl
- 25 g Parmesan, gerieben
- 500 g Hähnchenschnitzel
- Scharfer Paprika, Salz, Pfeffer
- Mehl

**Zubereitung:** Schalotten und Knoblauch fein hacken. Basilikum von den Stängeln zupfen und waschen. Zitrone waschen, Schale abreiben. Die Hühnerbrüste in gleichmäßig dicke Schnitzel schneiden und von allen Seiten salzen und bemehlen. Das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotten darin andünsten. Knoblauch kurz mitbraten, dann mit Sahne und Brühe ablöschen. Zitronenschale und -Saft hinzugeben und ca. 10 min Köcheln lassen. Basilikum dazugeben und mit dem Pürierstab zu einer homogenen Soße verarbeiten. Senf und schwarzen Pfeffer dazugeben und warm halten. Schnitzel in Butter scharf anbraten, mit Pfeffer und Paprika würzen und zugedeckt bei minimaler Hitze fertig garen. Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und wieder zurück in den Topf geben. Parmesan kurz in der Basilikumsoße schmelzen lassen, dann alles über die Nudeln geben. Schnitzel in dünne Scheiben schneiden und zu den Nudeln geben.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **3372 kJ / 805 kcal**

## Spaghetti alla Bolognese

### Zutaten:

- 500 g Spaghetti
- 400 ml [Sauce Bolognese](#) (S.476)

**Zubereitung:** Die Sauce Bolognese nach angegebenem Rezept zubereiten. Nudeln nach Packungsanweisung garen und rasch mit der Soße vermischen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **120 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **5 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1868 kJ /  
446 kcal**

## Nudeln mit Paprika-Karotten-Soße

### Zutaten:

- 400 g Bandnudeln
- 2 Rote Paprika
- 2 Karotten
- 1 Zwiebeln
- 2 EL Mascarpone
- 50 ml Weinbrand
- 100 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Parmesan
- Olivenöl
- Salz
- Chiliflocken / -pulver
- *optional*: 3 TL Olivenpaste

**Zubereitung:** Karotten schälen und in Stücke schneiden. Die Paprika halbieren und mit der Schale nach oben im Backofen bei **200°C** ☐ grillen, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Herausnehmen, Haut abziehen und zusammen mit den Karotten pürieren. Zwiebeln fein hacken und in Olivenöl andünsten. Mit Weinbrand ablöschen, etwas einkochen lassen. Dann Brühe und Paprika-Masse hinzugeben und alles 10 min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Parmesan und Chillopulver unter die Soße rühren, mit Parmesan und Chilloflocken bestreut servieren.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2141 kJ /  
511 kcal**

## Nudeln mit Schinken-Brokkolie-Soße

### Zutaten:

- 400 g Nudeln
- 150 g Schinken
- 1 kg Brokkolie
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Mehl
- 200 ml Sahne
- 50 g Butter
- 50 ml Weißwein
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1/2 TL Senf
- Pfeffer, Paprika, Muskat

**Zubereitung:** Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Schinken in Würfel schneiden, Brokkolie vom Strunk befreien und in einzelne Röschen schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Etwas Mehl darüberstäuben, dann Knoblauch und Schinken hinzugeben und einige Minuten braten. Mit Weißwein ablöschen und aufkochen lassen, dann Brühe, Sahne, Senf und Gewürze hinzufügen und bei leichter Hitze köcheln lassen.

Unterdessen in zwei Töpfen Salzwasser erhitzen, in dem einen die Nudeln nach Packungsanweisung garen, in den anderen die Brokkolie-Röschen einige Minuten kochen, bis sie weich, aber noch bissfest sind. Brokkolie abgießen und mit der Soße vermengen, mit den Nudeln servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **3210 kJ / 767 kcal**



## Nudeln mit Radiccio

### Zutaten:

- 350 g Nudeln
- 1 Radiccio
- 100 g Pancetta
- 1 unbehandelte Orange
- 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenpaste (optional)
- 2 EL Pinienkerne
- 1/2 Bund Basilikum
- 40 g Parmesan, gerieben
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Die Radiccio-Blätter waschen und längs in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch fein hacken, Pancetta in Würfel schneiden. In einer Pfanne die Pinienkerne ohne Fett leicht bräunen und beiseitestellen. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Pancetta darin braten, bis er braun ist. Schalotten und Knoblauch hinzugeben und etwas mitbraten, Radiccio dazugeben und ebenfalls einige Minuten braten. Olivenpaste und 150 ml Nudelwasser dazugeben und einige Minuten einkochen lassen. Parmesan, Basilikum und Pinienkerne hinzufügen, alles mit den Nudeln vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit geriebener Orangenschale bestreut servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **3046 kJ /  
728 kcal**

## Nudeln mit Venedig V

Klingt abscheulich, schmeckt aber erstaunlich gut und braucht nicht viel Zeit.

### Zutaten:

- 200 g Nudeln, beliebige Form
- 2 Rote Zwiebeln
- 150 g Spinat
- 2 EL Rosinen
- 2 EL Pinienkerne
- 2 EL Kapern
- 1,5 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Olivenöl

**Zubereitung:** Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl ca. 10 min. braten, bis sie weich sind. Unterdessen die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Alle restlichen Zutaten zu den Zwiebeln geben und einige Minuten braten, etwas Nudelwasser hinzufügen. Nudeln abgießen und mit der Zwiebelmischung vermengen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **20 min**

*Menge:* **2 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2878 kJ /  
687 kcal**

## Nudeln mit Spargel

### Zutaten:

- 300 g Nudeln, beliebige Form, jedoch keine Spaghetti
- 500 g grüner Spargel
- 100 g roher Schinken
- 3 Knoblauchzehen
- 75 g Butter
- 8 Cocktailtomaten
- Parmesan gehobelt
- Salz, Pfeffer, Zucker

**Zubereitung:** Spargel waschen, die Enden abschneiden, evtl. im unteren Drittel schälen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch schälen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Schinken in dünne Streifen schneiden. In einem kleinen Topf Butter zerlassen, Knoblauch hinzufügen, kurz aufkochen, dann Herd abschalten und mindestens 20 min. ziehen lassen. Spargel in einer beschichteten Pfanne mit etwas Butter, Zucker und Salz ca. 15 min. bei niedriger Hitze schmoren, dann Temperatur erhöhen und einige Minuten braten, bis der Spargel gebräunt ist. Beiseitestellen und die Pilze ca. 10 min. bei starker Hitze braten, salzen und pfeffern. Ebenfalls beiseitestellen und die halbierten Tomaten anbraten, bis sie an den Schnittflächen gebräunt sind. Nudeln bissfest kochen, mit Spargel, Pilzen und Butter vermischen. Mit Parmesan, Tomaten und Schinken bestreut servieren.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**40 min**

*Gesamtdauer:*

**40 min**

*Menge:*

**3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**2853 kJ /  
681 kcal**

## Nudeln mit Orangensoße und Rucola

### Zutaten:

- 400 g Nudeln, beliebige Form
- 250 g Hühnerbrust
- 50 g Rucola
- 2 unbehandelte Orangen
- 100 ml Sahne
- 3 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Brühwürfel
- 50 g Mehl
- 40 g Butter
- Cayennepfeffer, Paprika, Pfeffer, Salz

**Zubereitung:** Die Orangen waschen, die Schale fein abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Schalotten und Knoblauch hacken, Rucola waschen. Das Huhn in Streifen schneiden, mit ordentlich Salz, Pfeffer und etwas Paprika würzen und bemehlen. In einer Pfanne Butter und Öl stark erhitzen, das Huhn scharf von allen Seiten anbraten und beiseitestellen. Die Schalotten im Bratfett dünsten, Knoblauch hinzufügen und mit Orangensaft ablöschen. Aufkochen lassen, Sahne und Orangenschale dazugeben und mit Pfeffer, Cayennepfeffer und Brühwürfel abschmecken, etwas einkochen lassen. Nudeln bissfest garen. Einige Minuten vor dem Servieren das Huhn zurück in die Soße geben und bei minimaler Hitze fertigbaren. Nudeln abgießen und mit der Soße vermischen, erst am Teller den Rucola untermischen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**2882 kJ /  
688 kcal**

## Nudeln mit Tomaten und Auberginen

### Zutaten:

- 400 g Nudeln
- 2 Auberginen
- 2 Dosen Kirschtomaten
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- 6 EL Olivenöl
- 6 EL Mirin
- 1/2 Brühwürfel
- 100 g Feta

**Zubereitung:** Aubergine waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Mit Salz und Olivenöl vermischen und in einer Schüssel 1 h stehen lassen. Flüssigkeit abgießen und in einer ofenfesten Form **min. 20 min bei 200°C**  backen. Zwiebeln in Ringe schneiden und in einer Pfanne mit etwas Fett dünsten. Tomaten, Brühe und Mirin hinzugeben und **15 min** schmoren, dabei etwas zerdrücken. Knoblauch in Scheiben schneiden und zusammen mit den Auberginen zu den Tomaten geben, alles nochmals **ca. 15 min** schmoren. Gehackte Petersilie und gewürfelten Feta untermischen und auf Nudeln servieren.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **3153 kJ /  
753 kcal**

## Spaghettini mit Salzerdbeeren V ★

Schräg, aber wohlschmeckend.

### Zutaten:

- 300 g Spaghettini
- 8 große Frühlingszwiebeln
- 30 g getrocknete Salzerdbeeren
- 50 g Butter
- 1 EL Olivenöl
- 100 ml Salzerdbeer-Sud
- 1 Bund Basilikum
- Weißer Pfeffer
- Parmesan

**Zubereitung:** Erdbeeren in maximal 3 mm breite Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln von Grün befreien und längs in viertel schneiden. In einer Pfanne Butter und Öl erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Erdbeersud hinzufügen und etwas einkochen lassen. Getrocknete Erdbeeren unterrühren, etwas mit weißem Pfeffer würzen und vom Herd nehmen. Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen und mit der Soße vermengen. Basilikum ebenfalls untermischen, bei Bedarf salzen und mit weißem Pfeffer und geriebenem Parmesan servieren.



*Schwierigkeit:*

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **45 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2348 kJ / 561 kcal**



## Nudeln mit Wodka 🍷 ⭐

Fruchtig-wärmend und abendrein hübsch anzusehen.

### Zutaten:

- 250 g Nudeln
- 400 g Tomaten (Dose)
- 125 ml Sahne
- 2 cl Wodka
- 1/4 TL Chiliflocken
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund Koriander
- 2 EL Olivenöl

**Zubereitung:** In einer keinesfalls beschichteten Pfanne Öl erhitzen, gehackten Knoblauch und Chiliflocken leicht dünsten, etwas salzen. Tomaten hinzufügen und 30 min einkochen, ab und zu umrühren und die Tomaten dabei zerdrücken. Nudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und zu der Soße geben. Wodka hinzufügen und vermischen. Sahne hinzufügen, nochmals kurz erwärmen, gehackten Koriander untermischen und servieren.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* **40 min**

*Gesamtdauer:* **40 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2365 kJ /  
565 kcal**

## Nudeln mit Joghurt

Türkische Hausmannskost.

### Zutaten:

- 250 g Bandnudeln
- 200 g griechischer Joghurt
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Butter
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Paprikamark
- 1 TL türkisches Paprikapulver
- 2 TL getrocknete Minze
- Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Knoblauch schälen, sehr fein hacken und mit dem Joghurt verrühren. Butter schmelzen und Tomatenmark, Paprikamark, Paprikapulver und Minze zugeben. Kurz erhitzen, salzen und pfeffern und homogen verrühren. Nudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und mit dem Joghurt verrühren. Mit der Paprikabutter servieren.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**20 min**

*Gesamtdauer:*

**20 min**

*Menge:*

**3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**2065 kJ /  
493 kcal**

## Nudeln mit getrockneten Tomaten

### Zutaten:

- 250 g Nudeln
- 8 getrocknete Tomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 3 rote Chilischoten, scharf
- 1/2 Bund Basilikum
- 6 EL Olivenöl
- 50 g Parmesan
- Pfeffer, Salz

**Zubereitung:** Knoblauch, Chili und Basilikum waschen bzw. schälen, fein hacken und mit dem Olivenöl vermischen. Tomaten in dünne Streifen schneiden. Nudeln in Salzwasser kochen, abgießen und mit den Tomaten und der Kräutermischung vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit geriebenem Parmesan servieren.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **20 min**

*Menge:* **2 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **4380 kJ /  
1046 kcal**

## Nudeln mit Trüffeln

### Zutaten:

- 250 g hochwertige Eierbandnudeln
- 20 g schwarzer Sommertrüffel
- 50 g Butter
- Pfeffer, Salz
- 50 g Parmesan

**Zubereitung:** Parmesan fein reiben, 2/3 der Trüffel ebenfalls reiben, den Rest in feine Scheiben hobeln. Nudeln nach Packungsanweisung al dente garen. Butter in einem kleinen Topf schmelzen, 100 ml Kochwasser zugeben und mit dem Schneebesen aufschlagen. Parmesan und geriebene Trüffel hinzugeben, rühren und leicht erhitzen, bis die Soße homogen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu den abgetropften Nudeln geben und mit den Trüffelscheiben garniert servieren.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **20 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2046 kJ /  
489 kcal**

## Nudeln mit Karottensoße

### Zutaten:

- 250 g Nudeln
- 250 g Karotten
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Schalotten
- 1 EL Butter
- 50 ml Sahne
- 50 g Parmesan
- 20 g Pinienkerne
- Pfeffer, Salz

**Zubereitung:** Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden, Schalotten schälen und fein hacken. In einem Topf Schalotten in Butter andünsten. Karotten zugeben, kurz mitdünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen und abgedeckt auf niedriger Hitze schmoren, bis die Karotten weich sind. Sahne zugeben und alles zu einer cremigen Soße pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Mit der Soße, gehobelem Parmesan, gerösteten Pinienkernen und Basilikum servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **20 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2194 kJ /  
524 kcal**



## Nudeln mit Kraut

### Zutaten:

- 250 g Bandnudeln
- 700 g Weiß- oder Spitzkohl
- 1 Zwiebel
- 50 g Butter
- 100 g gekochter Schinken
- 1 TL Kümmel
- Pfeffer, Salz

**Zubereitung:** Zwiebel schälen und fein hacken, Schinken in Würfel schneiden. Kohl rüsten, waschen, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Schinken und Kohl hinzugeben, etwas salzen und unter gelegentlichem Umrühren **30 min** auf mittlerer Hitze schmoren, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Danach nochmals einige Minuten braten, bis die Mischung gut gebräunt ist. Mit Pfeffer und Kümmel würzen. Nudeln bissfest garen, einige EL Nudelwasser zum Kraut geben. Danach die abgetropften Nudeln unter die Krautmischung rühren und servieren.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**30 min**

*Gesamtdauer:*

**40 min**

*Menge:*

**3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**2209 kJ /  
527 kcal**



## Nudeln mit Hackbällchen

### Zutaten:

#### *Für die Soße:*

- 400 g Nudeln
- 50 g Butter
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Mehl
- 2 EL Tomatenmark
- 400 g Tomaten (Dose)
- 500 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
- 1 TL Estragon getrocknet
- 1 TL Oregano
- 1 TL Zucker
- Pfeffer und Salz

#### *Für die Hackbällchen:*

- 1 Zwiebel
- 400 g Putenhackfleisch
- 100 g Semmelbrösel
- 1 Ei
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Salz
- Pfeffer

**Zubereitung:** Für die Hackbällchen Zwiebel fein hacken und zusammen mit allen anderen Zutaten gründlich verkneten. Aus der Masse Bällchen von max. 5 cm Ø formen, kräftig zusammendrücken. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und die Bälle von allen Seiten kräftig braun braten.

Für die Soße Zwiebel und Knoblauch hacken und in Butter einige Minuten dünsten. Mehl darüber stäuben, Tomatenmark zugeben und nochmals einige Minuten braten. Mit Tomaten und Brühe ablöschen, Kräuter, Zucker und Salz hinzufügen und min. 20 min köcheln lassen. Fertig gebräunte Hackbällchen hinzugeben und nochmals min. 20 min köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln nach Packungsanweisung garen und mit Soße und Hackbällchen servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **40 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **5 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2658 kJ / 635 kcal**

## Nudeln mit Kichererbsen und Zitronen-Panko

### Zutaten:

#### Für die Soße:

- 1 Dose (400 g) Kichererbsen
- 1 EL Butter
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 400 g Hähnchenschenkel, entbeint

- 3 EL Crispy Chili Oil
- 250 g Hühnerbrühe
- 200 ml Sahne
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

#### Für das Panko:

- 50 g [Panko](#) (S.466)
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 EL Olivenöl

#### Außerdem:

- 400 g Nudeln
- 150 g Blattspinat, frisch

**Zubereitung:** Für das Panko Zitronen waschen und die Schale abreiben, Saft auspressen. Panko in einer Pfanne mit Öl rösten, bis es leicht bräunt. Zitronensaft zugeben, gut verrühren und auf niedriger Hitze rösten, bis die Flüssigkeit verdampft ist und das Panko wieder beginnt, bröselig zu werden. Aus der Pfanne nehmen und mit dem Schalenabrieb vermischen.

Für die Soße Kichererbsen abtropfen lassen und mit je 1 EL Butter und Öl in einer Pfanne unter häufigem Rühren rösten, bis sie braun und leicht knusprig sind, dabei salzen und pfeffern. Herausnehmen und beiseitestellen. Huhn in Würfel schneiden, restliches Öl in der Pfanne erhitzen und das Huhn kräftig anbraten, dabei salzen. Hitze reduzieren, Zwiebel in Ringe schneiden und mitdünsten. Crispy Chili Oil zugeben, verrühren, dann mit Brühe und Sahne ablöschen. Die Hälfte der Kichererbsen zugeben und aufkochen lassen. Zitronensaft zugeben und alles ca. 10 min köcheln lassen, bis das Huhn ganz gar und die Soße etwas eingedickt ist, dann die restlichen Kichererbsen zugeben.

Nudeln etwas bissfester als üblich garen. Abgießen und mit der Soße vermengen. Blattspinat waschen und untermengen. Zusammen etwas stehen lassen, damit die Nudeln die Soße aufnehmen. Mit dem Zitronen-Panko und weiterem Crispy Chili Oil servieren.



Schwierigkeit:



Arbeitszeit:

60 min

Gesamtdauer:

60 min

Menge:

3 Portionen

Brennwert /  
Person:

5737 kJ /  
1371 kcal

**Nudeln a la Puttanesca** 

Nach Huren-Art, hier ohne Sardellen.

**Zutaten:**

- 400 g Nudeln
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Kapern
- 100 g Oliven
- 400 g Tomaten, stückig
- 200 ml Brühe
- 2 EL Tomatenmark
- 3 Chilischoten
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, Oliven halbieren, Kapern hacken, Chili entkernen und ebenfalls hacken. Zwiebel in Olivenöl andünsten, Kapern, Chili und Tomatenmark kurz mitbraten. Mit Tomaten und Brühe ablöschen, aufkochen, Oliven zugeben und alles ca. 15 min köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **30 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2784 kJ /  
665 kcal**

## Pastina

Mischung aus Suppe und Nudelgericht, eindimensional, aber wohlschmeckend.

### Zutaten:

- 250 g sehr kleine Nudeln, z.B. Sternchen
- 1 l Hühnerbrühe
- 80 g Parmesan
- 2 Eier
- 50 g Butter
- Pfeffer

**Zubereitung:** Hühnerbrühe aufkochen, Nudeln hineingeben und köcheln lassen, bis die Nudeln weich und die Flüssigkeit etwas dick geworden ist. Parmesan reiben und mit Ei vermischen, zusammen mit der Butter in die Suppe einrühren und aufkochen lassen. Mit Pfeffer gewürzt servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **30 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **3448 kJ /  
824 kcal**

## Ravioli mit Pilz-Lauch-Füllung

### Zutaten:

#### *Für die Füllung:*

- 1/2 Stange Lauch
- 15 g getrocknete Pilze
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Pinienkerne
- 3 EL geriebener Parmesan
- etwas Brühwürfel
- Pfeffer

#### *Für den Nudelteig:*

- 400 g Mehl
- 3 Eier
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 5 SEL Wasser

**Zubereitung:** Für die Füllung Pilze in heißem Wasser 30 min einweichen, dann herausnehmen, ausdrücken und in feine Würfel schneiden. Lauch putzen und fein hacken, Knoblauch ebenfalls hacken und zerdrücken. Die Pinienkerne grob hacken und in einer Pfanne leicht anrösten, beiseitestellen. Pilze in Öl ca. 5 min kräftig Braten, Lauch hinzufügen und kurz mitbraten. Das Einweichwasser der Pilze angießen, etwas Brühwürfel dazugeben und alles ca. 15 min köcheln lassen. Wenn Pilze und Lauch weich geworden sind und alle Flüssigkeit verdampft ist, aus der Pfanne nehmen. Pinienkerne, Knoblauch, Pfeffer und Parmesan unterrühren.

Für die Nudeln alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten, u.u. noch etwas Wasser hinzugeben. Den Teig in Folie einwickeln und im Kühlschrank 30 min ruhen lassen. Danach den Teig mit der Nudelmaschine flach ausrollen und ca. 6 x 12 cm große Rechtecke ausschneiden. Jeweils 1 TL Füllung darauf platzieren und den Teig darüber schließen, die Ränder ordentlich festdrücken. Die Ravioli in Salzwasser garen, bis sie weich sind. Abgießen und vor dem Servieren kurz in Butter anbraten.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**90 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**2797 kJ /  
668 kcal**

## Lasagne al Forno

Klassischer, gewichtiger Nudelauflauf, wie er in zahlreichen deutschen, nicht unbedingt aber italienischen Haushalten zubereitet wird. Das vorliegende Rezept ist für eine Auflaufform von 20 x 28 cm ausgelegt.

### Zutaten:

- 1200 ml [Hackfleischsoße \(Bolognese\)](#) (S.476) ◆
- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- 500 ml Milch
- 1/2 Brühwürfel
- etwas Muskat
- 100 g Bergkäse ◆
- 12 Lasagneplatten
- 100 g Mozzarella gerieben

**Zubereitung:** Die Sauce Bolognese nach [folgendem Rezept](#) (S.476) zubereiten, die Menge evtl. noch etwas erhöhen.

Für die Bechamelsoße die Butter in einem beschichteten Topf schmelzen und Mehl hinzugeben. Unter Rühren einige Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, dann kalte Milch hinzufügen und rasch unterrühren. Aufkochen lassen, Brühe und geriebenen Bergkäse dazugeben und einige Minuten ziehen lassen. Wasser zugeben, falls zu dick.

Für die fertige Lasagne eine Auflaufform zunächst mit etwas Butter fetten und dann mit Bechamelsoße bestreichen. Drei Platten Nudeln darauflegen, darauf achten, dass sich die Platten nicht überlappen. 1/3 der Hacksoße darauf verteilen, mit etwas Bechamelsoße begießen und abermals Nudeln darauflegen. Diesen Vorgang noch zweimal wiederholen, auf die oberste Nudelschicht den Rest der Bechamelsoße verstreichen. Mit Mozzarella bestreuen und im Ofen bei **180°C**  **30-40 min.** backen, bis die Oberseite etwas gebräunt ist. Nach dem Herausnehmen noch ca. 15 min ruhen lassen, so lässt sich die Lasagne besser schneiden.

**Tipp:** Fertig geschichtet hält sich die Lasagne im Kühlschrank tagelang, sie kann also sehr gut vorbereitet werden. Die Backzeit ist in diesem Falle um ca. 10 min. zu erhöhen.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **3 h**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2421 kJ / 578 kcal**



## Gemüselasagne

### Zutaten:

#### *Für die Tomatensoße:*

- 800 g stückige Tomaten
- 1 große Karotten
- 3 Stangen Staudensellerie
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 3 Lorbeerblätter
- 1 EL Thymian
- 1 EL Oregano
- Salz, Pfeffer, Brühwürfel
- *optional:* 1/2 TL Chiliflocken

#### *Für die Bechamel-Soße:*

- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- 500 ml Milch
- 1/2 Brühwürfel
- etwas Muskat
- 100 g Bergkäse

#### *Für das Gemüse:*

- 2 Zucchini
- 2 Auberginen
- 500 g Champignons
- 500 g Spinat, TK
- 6 Schalotten

- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Mehl
- 2 Eier
- 30 g Butter
- 50 ml Pflanzenöl
- 1/2 Bund Petersilie
- 4 EL Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer, Muskat

#### *Ansonsten:*

- 18 Lasagneplatten
- 400 g Mozzarella, frisch
- 100 g Gouda, gerieben

**Zubereitung:** Für die Tomatensoße Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen und fein hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Chiliflocken einige Minuten darin dünsten. restliches Gemüse hinzugeben und einige Minuten bei hoher Hitze rösten. Tomaten, Lorbeer und Brühwürfel hinzugeben und ca. 1 h leicht köcheln lassen, bis die Soße stark eingedickt ist. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano abschmecken.

Für die Bechamelsoße die Butter in einem beschichteten Topf schmelzen und Mehl hinzugeben. Unter Rühren einige Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, dann kalte Milch hinzufügen und rasch unterrühren. Aufköchen lassen, Brühe und geriebenen Bergkäse dazugeben und einige Minuten ziehen lassen. Wasser zugeben, falls zu dick.

Für das Gemüse Schalotten und Knoblauch hacken, Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden, Auberginen und Zucchini längs in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, Petersilie zupfen und hacken, Spinat auftauen lassen. Pilze in Butter scharf anbraten, die Hälfte der Schalotten hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und dünsten, bis die Flüssigkeit reduziert ist. Mit gehackter Petersilie vermischen und beiseitestellen. Die restlichen Schalotten mit dem Knoblauch in Butter dünsten, Spinat hinzugeben und kurz aufkochen. Mit Semmelbrösel leicht binden und mit Brühwürfel, Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken. Die Zucchini salzen, pfeffern und in Mehl wenden, danach in Olivenöl knusprig anbraten und beiseitestellen. Die Auberginen salzen und ebenfalls in Mehl wenden. Eier mit Pfeffer und etwas Wasser verquirlen, die Auberginen durch die Eimasse ziehen und in reichlich Olivenöl von beiden Seiten goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp entfetten und ebenfalls beiseitestellen.

Nudelplatten ca. 10 min in kaltem Wasser einweichen, bis sie elastisch sind. Für die fertige Lasagne in eine Auflaufform von ca. 24 × 32 cm zunächst die Hälfte der Tomatensoße verstreichen. Sechs Platten Nudeln darauflegen, darauf achten, dass sich die Platten nicht überlappen. Auberginen und Spinat auf die Nudelplatten legen und alles mit 1/3 der Bechamelsoße bestreichen. Abermals eine Lage Nudeln auflegen, darauf die Zucchini und die Pilze platzieren und wieder mit 1/3 Bechamelsoße bestreichen. Eine dritte Lage Nudeln auflegen und diese mit dem Rest der Bechamelsoße und der zweiten Hälfte der Tomatensoße bestreichen. Mit in dünne Scheiben geschnittenem Mozzarella belegen, Gouda darüberstreuen und im Ofen bei **180°C** **30-40 min.** backen, bis die Oberseite gebräunt ist. Nach dem

Herausnehmen noch ca. 15 min ruhen lassen, so lässt sich die Lasagne besser schneiden.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**120 min**

*Gesamtdauer:*

**3 h**

*Menge:*

**8 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**3283 kJ / 784 kcal**

## Spargel-Lasagne

### Zutaten:

#### *Für die Lasagne:*

- 300 g Lasagneplatten
- 500 g Spargel, grün oder weiß
- 250 g Gekochter Schinken
- 300 g Mozzarella, frisch
- 50 g Parmesan, geriebene

#### *Für die Bechamelsoße:*

- 1 Schalotte
- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 100 ml Weißwein
- 500 ml Milch
- Salz, Pfeffer, Muskat

**Zubereitung:** Den Spargel schälen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Anschließend ca. 8 min in gesalzenem und gezuckertem Wasser kochen, bis sie fast gar sind. Abgießen und beiseite stellen. Schinken und Mozzarella würfeln.

Für die Bechamelsoße die Butter in einem Topf schmelzen und die gehackten Schalotten darin andünsten. Das Mehl hinzugeben und alles einige Minuten bei minimaler Hitze verrühren. Mit Wein ablöschen und anschließend nach und nach die Milch hinzugeben, bis die Soße die richtige Konsistenz erreicht hat – sie sollte nicht zu dickflüssig sein. Ca. 10 min köcheln lassen, dann würzen und beiseitestellen.

In eine Form zunächst etwas Bechamelsoße streichen, darauf die erste Lage Lasagneblätter legen. Auf diese ein Drittel von Spargel, Schinken, Mozzarella und Parmesan verteilen, mit Bechamelsoße bestreichen und abermals mit Platten bedecken. So fortfahren, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Die letzte Lage Platten mit nicht zu wenig Bechamelsoße und Käse bestreuen, danach im Ofen bei **200°C** ☐ auf der zweiten Schiene von unten ca. **30 min** backen.



*Schwierigkeit:* ☑ ☑ ☑ ☑ ☑

*Arbeitszeit:* **120 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2398 kJ / 573 kcal**

## Cannelloni

Hier mit klassischer Spinat-Fleisch-Füllung

### Zutaten:

#### *Für die Füllung:*

- 150 g Gemischtes Hackfleisch
- 150 g Bacon
- 350 g Blattspinat
- 1 Große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Frischkäse
- 2 El Geriebener Parmesan
- 1 Ei

#### *Außerdem:*

- 18 Cannelloni
- Muskatnuss
- 3/4 l Milch
- 1/4 l Gemüsebrühe
- 5 El Geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Speck, Zwiebeln und Knoblauch grob hacken und zusammen mit Spinat und Hackfleisch in der Mulinette durchdrehen, bis eine homogene Masse entstanden ist. In eine Schüssel geben, Ei, Frischkäse, Parmesan und Gewürze zugeben und verkneten. Die Cannelloni mit der Masse füllen und dicht nebeneinander in eine Auflaufform legen. Milch und Brühe angießen und alles zwei Stunden stehen lassen, dabei die Cannelloni hin und wieder wenden, damit sie gleichmäßig durchweichen. Backofen auf **200°C** ☐ vorheizen und Cannelloni ca. **1 h** garen, nach einer 3/4 h. den restlichen Parmesan darüber streuen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**120 min**

*Gesamtdauer:*

**120 min**

*Menge:*

**5 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**2150 kJ /  
513 kcal**

## Kimchi-Mac'n Cheese

Der Kimchi gibt den sonst eindimensionalen Mac'n Cheese eine neue Wendung.

### Zutaten:

*Für die Soße:*

- 150 g Bacon
- 2 Zwiebeln
- 400 g Kimchi mit Flüssigkeit
- 50 g Butter
- 25 g Mehl
- 400 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 250 g Cheddar
- 50 g Schmelzkäse
- Salz, Pfeffer, Muskat

*Außerdem:*

- 500 g Nudeln
- 150 g Cheddar
- 30 g Panko
- 2 Frühlingszwiebeln

**Zubereitung:** Für die Soße Bacon in Streifen schneiden und in einer großen Pfanne ohne Fett langsam auslassen, bis er braun und knusprig ist. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe hobeln, zum Backon geben und einige Minuten mitbraten. Kimchi hinzufügen und ebenfalls einige Minuten braten, bis die Flüssigkeit weitgehend verdampft ist, dabei den Kimchi evtl. etwas kleinstoßen. Masse aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

In der Pfanne Butter schmelzen, Mehl hinzufügen und einige Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Milch und Sahne hinzufügen und aufkochen lassen, dabei ständig mit dem Schneebesen rühren. Kimchi-Masse zugeben und aufkochen lassen. Hitze reduzieren, Cheddar reiben und zusammen mit Schmelzkäse zugeben. Den Käse langsam schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und mit der Soße vermischen. In eine Auflaufform geben, mit geriebenem Cheddar und Panko bestreuen und im Ofen bei **200°C** ☐ ca. 10 min backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist, zum Schluss evtl. Grillfunktion aktivieren. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und über die Nudeln streuen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**30 min**

*Gesamtdauer:*

**30 min**

*Menge:*

**6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**3800 kJ /  
908 kcal**



## Pizzoccheri della Valtelina

### Zutaten:

*Für die Nudeln:*

- 250 g Buchweizenmehl
- 100 g Weizenmehl
- 170 ml Wasser

*Außerdem:*

- 400 g Kartoffeln
- 400 g Wirsing

- 100 g Butter
- 100 g Speck
- 3 Knoblauchzehen
- 6 Salbeiblätter
- 200 g Bergkäse
- Pfeffer, Salz

**Zubereitung:** Für die Nudeln beide Mehlsorten in einer Schüssel vermischen, Wasser hinzufügen und zu einem festen Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 min ruhen lassen. Danach den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und in ca. 2 cm große Quadrate schneiden. Speck fein würfeln und in einem kleinen Topf auslassen, bis er etwas gebräunt ist. Butter, grob gehackten Knoblauch und Salbei hinzufügen und bei schwacher Hitze einige Minuten ziehen lassen. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, Wirsing putzen, waschen und in Quadrate schneiden. In einem großen Topf Kartoffeln und Wirsing in Salzwasser ca. 10 min kochen, bis sie fast gar sind. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. Nudeln hinzufügen und weitere 5 min kochen, bis auch diese gar sind. Alles vermischen. In einer tiefen Auflaufform 1/3 der Masse verteilen, mit 1/3 des Käse bestreuen. Vorgang zweimal wiederholen. Die Butter-Speck-Mischung gleichmäßig darauf verteilen. Im Ofen nochmal einige Minuten erhitzen bzw. gratinieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **5 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2930 kJ /  
700 kcal**



## 1.5 Vegetarische Hauptgerichte

### Risibisi

Risotto mit Erbsen, auch Risibisi genannt.

#### Zutaten:

- 350 g Arborio-Reis
- 200 g Speck
- 400 g Erbsen
- 1 große Zwiebel
- 50 ml Weißwein oder Brantwein
- 50 g Parmesan, gerieben
- 50 g Butter
- Gemüse- oder Fleischbrühe

**Zubereitung:** Die Zwiebel fein hacken, den Speck in kleine Würfel schneiden. In einem Topf den Speck anbraten, die Zwiebeln und etwas Butter hinzugeben und andünsten. Den Reis hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Weißwein und etwas Brühe ablöschen, so dass der Reis gerade von Flüssigkeit bedeckt wird. Das Ganze bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen, immer wieder Brühe hinzugeben, so dass der Reis stets bedeckt ist. Sobald der Reis die richtige Konsistenz erreicht hat, Erbsen abtropfen lassen und unter den Reis mischen. Die Erbsen 1 min mitgaren, dann Parmesan und Butter untermischen und servieren. Auf dem Teller mit Pfeffer und Parmesan bestreuen.

**VARIATION:** Spargel!

**VARIATION:** Im Originalrezept wird noch Petersilie hinzugefügt. 1/2 bis 1 Bund Petersilie hacken und zum Schluss unter den Reis mischen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **3005 kJ /  
718 kcal**

## Kürbis-Risotto

### Zutaten:

- 250 g Risottoreis
- 1 kg Butternutkürbis
- 1 große Zwiebel
- 100 g Parmesan, gerieben
- 100 g Pancetta, in Scheiben
- 150 ml Weißwein
- 600 ml Gemüsebrühe
- 4 Stänge Rosmarin
- 40 g Butter
- Pfeffer
- Muskatnuss

**Zubereitung:** Kürbis waschen, halbieren und die Hälften nochmals quer in je zwei Stück schneiden. In eine Auflaufform geben und in den Ofen stellen, auf 200°C  aufheizen, nach 30 min auf 150°C  reduzieren und nochmals 30 min backen.

Für das Risotto Zwiebeln fein hacken und in etwas Pflanzenöl einige Minuten dünsten. Reis hinzugeben und etwas mitbraten, mit Wein und Brühe ablöschen und aufkochen. Hitze auf Minimum reduzieren und bei geschlossenem Deckel ca. 20 min köcheln, ab und zu umrühren. Kürbis aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und das Fleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Zerstampfen, überschüssige Flüssigkeit abgießen und mit dem Risotto verrühren.

Pancetta in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in einer beschichteten Pfanne bei milder Hitze leicht braun werden lassen. Im Bratfett gewaschenen und vom Stiel gezupften Rosmarin etwas braten. Pancetta, Rosmarin, 60 g geriebenen Parmesan, viel Pfeffer, Muskatnuss und Butter ebenfalls unter das Risotto mischen, nochmals verrühren und servieren.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **5 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **8223 kJ /  
1965 kcal**

## Graupenrisotto mit Spargel und Pilzen

### Zutaten:

- 500 g Spargel, weiß
- 800 ml Wasser
- 400 g Champignons
- 250 g Perlgraupen
- 2 Schalotten
- 100 ml Weißwein
- 50 g Parmesan
- 1/2 Bund Petersilie
- Getrocknete Tomaten (optional)
- 1 Brühwürfel
- 50 g Butter
- Pfeffer

**Zubereitung:** Die Perlgraupen waschen und beiseitestellen. Den Spargel waschen und schälen, die holzigen Enden abschneiden. Den restlichen Spargel in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und beiseitestellen. Schalotten und Enden in 800 ml Wasser ca. 20 min auskochen, danach in einen Behälter abseihen und Brühwürfel darin auflösen. Schalotten fein hacken und in einem Topf in Butter andünsten. Mit Weißwein ablöschen, etwas köcheln lassen und die Perlgraupen hinzugeben. Die Brühe dazugießen und aufkochen, dann Hitze reduzieren und ca. 45 min. köcheln lassen, dabei sehr oft umrühren. Derweil Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne braten, bis sie braun sind. Etwas salzen und beiseite stellen. Nun in der Pfanne Butter erhitzen und die Spargelstücke darin bei sehr niedriger Hitze ca. 10 min. garen. Dann Hitze erhöhen, salzen und nochmals ca. 5 min braten, bis der Spargel rundherum gebräunt ist. Spargel, Pilze, Parmesan, gehackte Petersilie und evtl. gehackte Tomaten unter das Risotto mischen und servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **120 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1799 kJ /  
429 kcal**

## Sofrito

### Zutaten:

- 1 Paprikaschote
- 2 Schalotten
- 400 g Tomaten, stückig
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Paprikapulver
- 150 g Basmati-Reis
- 2 Eier

**Zubereitung:** Paprika, Knoblauch und Schalotten fein hacken. Schalotten in Olivenöl andünsten, Paprika hinzugeben, Knoblauch und Tomatenmark kurz mitbraten. Tomaten dazugeben, mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 min. köcheln. Reis nach Packungsanweisung kochen. In einem weiteren Topf Wasser mit 1 EL Essig aufkochen, dann Hitze reduzieren. Eier einzeln und vorsichtig in eine Tasse aufschlagen. Im Wasser mit einem Löffel einen Strudel erzeugen und die Eier einzeln in die Mitte gleiten lassen. Etwa 4 min ziehen lassen, mit der Schaumkelle herausnehmen. Mit dem anderen Ei wiederholen. Reis mit Tomatensoße und darauf platziertem Ei anrichten.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**45 min**

*Gesamtdauer:*

**45 min**

*Menge:*

**2 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1833 kJ /  
438 kcal**

**Spinatknödel** (V) ★**Zutaten:**

- 250 g Knödelbrot
- 250 g Spinat, gehackt und gefroren
- 150 ml Milch
- 50 g Butter
- 2 Eier
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Semmelbrösel
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer
- Muskat ✧
- 150 g Butter
- 4 Knoblauchzehen
- 50 g Geriebener Parmesan
- 50 g Rucola

**Zubereitung:** Das Brot in eine große Schüssel geben und kleinzupfen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. In einem Topf Butter erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch andünsten und Milch hinzugeben. Gefrorenen Spinat darin auftauen und ca. 5 min. köcheln lassen. Die heiße Flüssigkeit über das Knödelbrot geben und mindestens **1 h** zugedeckt stehen lassen, zwischendrin umrühren, damit alles Brot durchweicht. Unterdessen Petersilie waschen und fein hacken. Eier, Petersilie, Semmelbrösel und Gewürze zu dem Brot geben und verkneten, Wasser, falls zu flüssig, Semmelbrösel, falls zu fest hinzugeben. Aus dem Teig 9-12 Knödel formen und in Salzwasser bei schwacher Hitze ca. **20 min** garen.

Für die Knoblauchbutter Butter in einem Topf erhitzen und in dünne Scheiben geschnittene Knoblauchzehen hinzugeben. Kurz dünsten, dann die Hitze auf ein Minimum reduzieren und ca. 20 min schmoren lassen, bis der Knoblauch gebräunt ist. Abgießen und die Knödel mit Pilzen, Rucola, Knoblauchbutter und Parmesan bestreut servieren.

**TIPP:** Der Knödelteig wird nach diesem Rezept unter Umständen flüssiger als nach dem Grundrezept, deshalb während des Knetens nicht (nur) kaltes Wasser, sondern auch Semmelbrösel bereithalten.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **3015 kJ / 720 kcal**

## Topfen-Nocken auf Spinat

### Zutaten:

- 250 g Magerquark
- 50 g Hartweizengrieß
- 2 EL Parmesan, gerieben
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer 
- 300 g Blattspinat, frisch
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 100 g Butter
- Muskat
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Quark kurz abtropfen lassen und mit Ei, Grieß, Parmesan und Gewürz zu einer Masse verarbeiten. Im Kühlschrank 30 min. erkalten lassen. Spinat waschen und in kochendem Salzwasser ca. 3 min blanchieren, abgießen und kalt abspülen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. In einem großen Topf abermals Salzwasser erhitzen, mit zwei Löffeln aus der Quarkmasse Nocken formen und in das kochende Wasser geben, ca. 10 min bei leichter Hitze ziehen lassen. In einem Topf Butter erhitzen, 3/4 des gehackten Knoblauchs hinzugeben und auf niedriger Hitze etwas köcheln lassen, bis der Knoblauch leicht bräunt. Die Butter durch ein Sieb in ein Gefäß gießen und beiseite stellen, den Knoblauch wegwerfen. In dem Topf nun in etwas Fett Zwiebeln andünsten, Spinat und restlichen Knoblauch hinzugeben und einige Minuten braten, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat auf Tellern verteilen und einige Nocken darauf geben. Mit der flüssigen Knoblauchbutter und Parmesan bestreut servieren.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1543 kJ /  
368 kcal**



## Spätzle mit Pilzen

Gilchinger Klassiker

### Zutaten:

- 1 kg [Grüne Spätzle](#) (S.481) (von 500 g Mehl)
- 300 ml Sahne
- 500 g Champignons
- 250 g Bergkäse
- 1 Zwiebel
- 50 g Butter
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Zwiebeln und Knoblauch hacken, Bergkäse reiben. Champignons in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Butter braun braten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze mitdünsten. Mit Sahne ablöschen, 1/3 des Käse untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas einkochen lassen, dann die Spätzle hinzugeben und gut vermischen. Alles in eine Auflaufform füllen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Im Ofen bei **200°C**  **ca. 20 min** überbacken, bis die Oberseite hübsch braun gefärbt ist.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2258 kJ /  
539 kcal**

**Sellerie-Cordon Bleu** (V)**Zutaten:**

- 1 Knollensellerie
- 100 g Schinken oder vegetarischer Ersatz
- 200 g Emmentaler in Scheiben
- 200 g Semmelbrösel
- 50 g Mehl
- 2 Eier
- 25 ml Milch
- Salz, Paprika und Pfeffer
- 50 g Butterschmalz

**Zubereitung:** Sellerie schälen und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden; darauf achten, dass eine gerade Anzahl Scheiben herauskommt. Die Selleriescheiben einige Minuten in Salzwasser blanchieren, bis sie bissfest sind. Herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen. Die Sellerie-Scheiben leicht bemehlen und jeweils eine Scheibe Schinken und zwei Scheiben Käse zwischen zwei Scheiben Sellerie legen. Die Pakete fest zusammendrücken, damit sich nicht auseinanderfallen, dann von beiden Seiten mit Pfeffer, Paprika und kräftig Salz würzen und nochmals bemehlen. Eier mit Milch verkleppern und die Schnitzel in Eiermasse und Semmelbrösel panieren. Den Vorgang wiederholen, so dass die Schnitzel doppelt paniert sind. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten, bis sie braun sind.

**Beilage:** [Kartoffelsalat](#) (S.490)



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1826 kJ /  
436 kcal**

**Chili sin Carne** (V) ★

Vergleichsweise wohlschmeckender Chili-Ersatz, der ohne neomodische Fleischersatzprodukte auskommt.

**Zutaten:***Für das Chili:*

- 3 Zwiebeln
- 5 cm Ingwer
- 4 Knoblauchzehen
- 2 große grüne Chilischoten
- 3 EL Pflanzenöl
- 1,5 TL Kreuzkümmelsamen
- 1/2 TL Chilipulver
- 1 Dose Tomaten (stückig)
- 1 Dose Tomaten (passiert)
- 80 g Quinoa
- 80 g Bulgur
- 80 g Berglinsen
- 250 g weiße Bohnen (Konserve)
- 1 TL Kakaopulver
- 1 l Gemüsebrühe

*Für das Topping:*

- 500 g griechischer Joghurt
- 150 ml Olivenöl
- 3 Bund Thymian
- 4 Jalapenos oder grüne Chilischoten
- Pfeffer und kräftig Salz

**Zubereitung:** Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Chili fein hacken und in einem großen Topf in Pflanzenöl einige Minuten dünsten. Kreuzkümmelsamen und Chilipulver hinzufügen und nochmals einige Minuten braten. Tomaten, Linsen, Bulgur, Quinoa, Kakao und Brühe hinzugeben und alles mindestens **30 min** auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Nach 10 min abgetropfte Bohnen hinzufügen, immer wieder umrühren; bei Bedarf Wasser hinzugeben.

Für das Thymian-Öl Thymian vom Stiel zupfen und zusammen mit der gehackten Chilischote in Olivenöl kurz anbraten. Salzen, pfeffern und pürieren. Chili mit Joghurt und Thymian-Öl servieren.

**Beilage:** Fladenbrot.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **5 Portionen**

*Brennwert / Person:* **3051 kJ / 729 kcal**



**Pizza** (V)

Selbstkreiertes Pizza-Rezept, dünn und knusprig. Inspiriert durch [Chinesische Pfannkuchen](#) (S.286). Das Rezept ergibt drei Pizzen mit ca. 30 cm Durchmesser.

**Zutaten:***Für die Tomatensoße:*

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 400 g Tomaten, stückig
- 100 ml Wasser
- 3 EL Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Oregano
- 1 TL Thymian
- 1/2 Brühwürfel
- 1/4 TL Zucker
- Pfeffer

*Für den Teig:*

- 450 g Mehl
- 270 ml Wasser
- 1,5 TL Salz

- 3 EL Olivenöl

*Ansonsten:*

- 1 Kugel Mozzarella
- 200 g Pizzakäse gerieben
- 200 g Schinken
- Oregano
- *optional:* Champignons, Oliven, Pepperoni, Salami

**Zubereitung:** Für die Tomatensoße Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl einige Minuten andünsten. Tomaten, Wasser, Brühwürfel, Zucker, Gewürze und Kräuter hinzufügen, aufkochen lassen und dann bei niedriger Hitze ca. 30 min köcheln lassen. Vom Herd nehmen und pürieren. Erkalten lassen.

Für den Teig Mehl, Wasser und Salz gründlich verkneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. In Folie wickeln und eine Stunde kühl stellen.

Für die fertige Pizza den Teig in drei Teile teilen, jedes Stück auf einer bemehlten Arbeitsfläche flach ausrollen und mit einem EL Olivenöl bestreichen. Zusammenrollen und die entstandenen Rolle wiederum zu einer Schnecke wickeln. Diese auf die gewünschte Größe ausrollen, evtl. den Rand einrollen. Auf einen bemehlten Schieber übertragen und 3-4 EL Tomatensoße darauf verteilen. Mit Käse und Oregano bestreuen, zuletzt den gewünschten Belag möglichst dicht aufbringen. Im vorgeheizten Ofen auf einem Pizzastein bei **250°C ca. 10 min** backen. Herausnehmen und in Stücke schneiden.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert / Person:* **5030 kJ / 1202 kcal**

## Spargel

Jedes Jahr im Mai befällt die Deutschen ein merkwürdiger Wahn: Es ist wieder Spargelzeit!

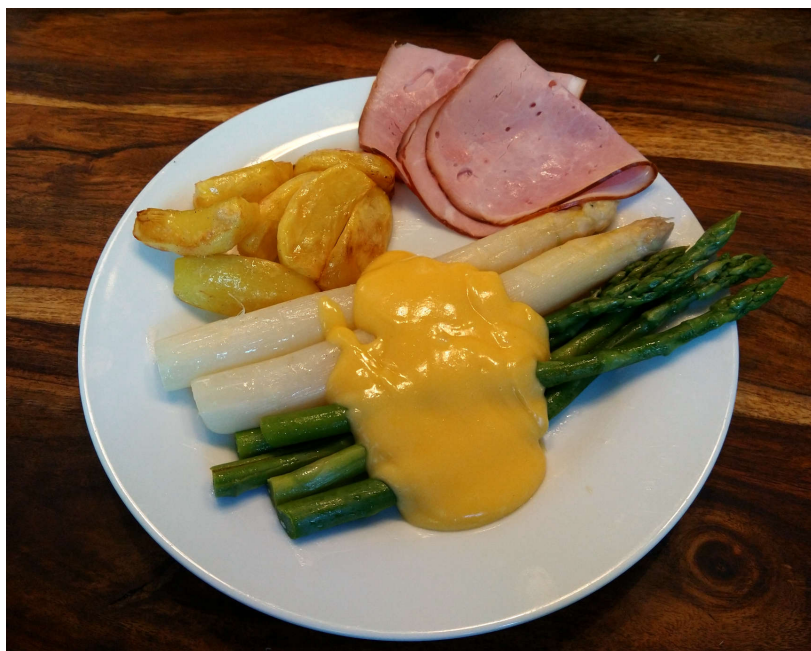
### Zutaten:

- 500 g weißer Spargel
- 500 g Grüner Spargel
- 20 g Butter
- Salz, etwas Zucker
- 300 ml [Sauce Hollandaise](#) (S.516)
- 250 g gekochter Schinken

**Zubereitung:** Den weißen Spargel waschen und sorgfältig Schälen, im unteren Bereich zweimal. Grünen Spargel lediglich waschen. Von beiden Sorten ca. 2 cm der Stiele abschneiden. In einem breiten Dampfgerar Wasser erhitzen und den weißen Spargel hineinlegen. Nach ca. 4 min den grünen auf den weißen Spargel legen und weitere 8 min dämpfen. Herausnehmen und den Spargel salzen und leicht zuckern. Mit [Sauce Hollandaise](#) (S.516) und (hochwertigem!) gekochten Schinken servieren.

**Beilage:** Beliebige Kartoffeln, z.B. [Schlosskartoffeln](#) (S.488).

**Variation** Außer Sauce Hollandaise sind auch andere Soßen denkbar, z.B. [Käsesoße Hechendorfer Art](#) (S.517).



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* 60 min

*Gesamtdauer:* 120 min

*Menge:* 4 Portionen

*Brennwert /  
Person:* 2206 kJ /  
527 kcal

## Käsefondue V

Kostspieliger Klassiker aus der Schweiz.

### Zutaten:

#### *Für das Fondue:*

- 800 g Gruyere
- 700 g Vacherin Fribourgeois
- 200 ml trockener Weißwein
- 400 ml Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 5 EL Speisestärke
- 1/2 TL Paprikapulver
- Pfeffer, Muskat

#### *Für die Dips:*

- 200 g Bacon
- 100 g Röstzwiebeln
- 50 g [Panko](#) (S.466)
- 3 Knoblauchzehen
- Gemischte Kräuter
- Salz, Pfeffer

#### *Außerdem:*

- 1 kg Mischbrot (z.B. [Chia-Samen-Brot](#) (S.416))
- Eingelegtes Gemüse

**Zubereitung:** Für die Dips Bacon in Streifen schneiden und in der Pfanne bei niedriger Hitze auslassne, bis er knusprig ist. Abtropfen lassen, fein hacken und beiseite stellen. Röstzwiebeln ebenfalls hacken und beiseitestellen. Knoblauch und Kräuter hacken und mit Panko vermischen, Salzen und Pfeffern, beiseitestellen.

Für das Fondue Käse entrinden und reiben. In einem Fondue-Topf geriebenen Käse mit Wein, Wasser, Zitronensaft und Stärke vermischen und bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren schmelzen. Hitze erhöhen, sobald alles geschmolzen ist, und kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika würzen.

Den Fondue-Topf auf ein Rechaud oder einen Gaskocher stellen, Dips, Gemüse und gewürfeltes Brot anrichten. Brot in den Käse tauchen und in den Dips wälzen.

**Variation:** Wem Brot allein zu schwer ist, kann auch gekochten Brokkolie in den Käse tauchen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**90 min**

*Gesamtdauer:*

**90 min**

*Menge:*

**6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**6426 kJ /  
1535 kcal**



## 1.6 Fleischgerichte: Gutbürgerlich

### Hühnerschnitzel überbacken (Andis Huhn) ★

Hervorragendes und reichhaltiges Gericht

#### Zutaten:

- 800 g Hühnerschnitzel
- 250 g Comte, Bergkäse oder Emmentaler
- 250 g Champignons
- 150 g gekochter Schinken
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Sahne
- 100 ml Milch
- Paprika
- Kurkuma
- Muskatnuss
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Die Champignons in ca. 0.5 cm dicke Scheiben schneiden, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Den Schinken fein würfeln, den Käse reiben. Das Fleisch waschen und zu dünnen Schnitzeln verarbeiten. Mit Pfeffer und Paprika würzen, bemehlen. Die Pilze scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen. Dann Butterschmalz erhitzen und das Fleisch darin auf beiden Seiten kurz und scharf anbraten, dabei salzen; danach gleichmäßig im Bräter verteilen. Im Bratfett Zwiebeln und Knoblauch andünsten, Schinken dazugeben und leicht anbraten, mit Sahne und Milch ablöschen. Aufkochen lassen, ein wenig Käse und die Pilze hinzugeben und einkochen lassen, mit Pfeffer, Salz, Paprika, Kurkuma und Muskat abschmecken. Soße über das im Bräter befindliche Fleisch gießen, die Schinkenmasse gleichmäßig verteilen und den restlichen Käse darüberstreuen. Im Backofen bei **200°C**  **ca. 20 min** garen. Am Schluss evtl. Grillfunktion aktivieren.

**Beilage:** [Spätzle](#) (S.481), Nudeln oder Reis sind möglich.

**TIPP:** Fleisch auf keinen Fall übereinander in den Bräter legen! Möglichst viel Oberfläche des Huhns sollte von der Käse-Schinken-Masse bedeckt sein. Soße nicht zu dünnflüssig machen, das Fleisch sollte etwa zur Hälfte darin eintauchen.



Schwierigkeit:



Arbeitszeit:

120 min

Gesamtdauer:

120 min

Menge:

6 Portionen

Brennwert /  
Person:

2149 kJ /  
513 kcal

## Schweinebraten

Ein vorzügliches Schweinebratenrezept mit feiner Kruste. Viele verwenden Schweineschulter, Halsgrat wird jedoch zarter und sollte von Menschen, die nichts gegen fettes Fleisch haben, bevorzugt werden. Ideal ist auch, eine weiteres Stück Fleisch hinzuzugeben, hier z.B. Wammerl, welches eine besonders schöne Kruste bildet.

### Zutaten:

- 1,5 kg Halsgrat
- 1,5 kg Wammerl
- 1 kleine Karotte
- 1/2 Sellerie
- 2 Zwiebeln
- Kümmel
- Salz, Pfeffer
- *optional*: Brotrinden
- Wasser oder Dunkelbier
- 1 TL Speisestärke

**Zubereitung:** Das Fleisch mindestens **3 h** vorher mit reichlich Salz, Pfeffer und Kümmel einreiben. In einem Bräter oder einer Pfanne ca. 1 cm hoch Salzwasser einfüllen, zum kochen bringen und das Wammerl mit der Schwarte nach unten **10 min** bei leichter Hitze köcheln lassen, bis die Schwarte rosa und gelatinös geworden ist. Umdrehen, Schwarte kreuzweise einschneiden und kräftig salzen. Das Gemüse in Würfel, die Zwiebeln in Ringe schneiden. Das Fleisch in einer breiten Pfanne in etwas Butterschmalz von allen Seiten scharf anbraten, herausnehmen und mit der Schwarte nach oben auf ein tiefes Blech legen. Das Gemüse ebenfalls scharf anbraten, den Bratensatz mit etwas Wasser lösen. Gemüse, Bratensatz und Brotrinden im Bräter um das Fleisch herum verteilen und den Ofen auf **100°C** ☐ anheizen. Nun in Abständen von 30 min die Temperatur jeweils um 20°C erhöhen, so dass nach **2,5 h 200°C** ☐ erreicht sind. Auf dieser Temperatur nochmals **30 min** braten, zum Schluss Grillfunktion aktivieren, so dass eine schöne Kruste entsteht. Sobald sich das Gemüse braun färbt, ein wenig Wasser oder Bier zugießen und umrühren, so dass die Flüssigkeit die braunen Bereiche benetzt. Zum Schluss Fleisch herausnehmen, Soße durch ein Sieb in einen Topf gießen und das Fleisch nochmals ca. 10 min im Ofen ruhen lassen. Das Blech mehrmals mit Wasser benetzen und alle verbliebenen Röststoffe darin lösen, jeweils durch das Sieb in den Topf gießen. Soße aufkochen lassen, mit Wasser verdünnen und evtl. mit Stärke binden.

**Beilage:** Kartoffel- oder [Semmelknödel](#) (S.491)



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**240 min**

*Gesamtdauer:*

**6 h**

*Menge:*

**8 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**3454 kJ /  
825 kcal**

## Brathuhn

### Zutaten:

- 1 Hähnchen, ca. 1 kg
- 50 g Butterschmalz
- 2 EL [Gewürzmischung für Fleisch \(S.470\)](#)

**Zubereitung:** Das Huhn von allen Seiten kräftig mit der Gewürzmischung einreiben, mit der Hautseite nach oben in einen Bräter legen und mit flüssigem Butterschmalz bestreichen. Bei **180°C Umluft ca. 60 min** braten; die Kerntemperatur sollte bei ca. 80°C liegen. Während des Bratens immer wieder mit dem austretenden Fett bestreichen, zum Schluss evtl. Grillfunktion aktivieren. Herausnehmen, zerteilen und servieren.



*Schwierigkeit:* 🧑🍳🧑🍳🧑🍳🧑🍳🧑🍳

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Menge:* **2 Portionen**

*Brennwert /* **4707 kJ /**  
*Person:* **1125 kcal**



## Zwiebelschnitzel überbacken

Schmeckt auch ohne Käse!

### Zutaten:

- 800 g Hühner- oder Putenschnitzel
- 4 große Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Butter
- 6 EL Mehl
- 100 ml trockener Weißwein
- 200 ml Sahne
- 200 ml Wasser
- 1/2 Brühwürfel
- 1/4 TL Senf
- Salz, Pfeffer, Paprika

**Zubereitung:** Zwiebeln schälen und in feine Ringe hobeln. Die Schnitzel mit Pfeffer, Paprika und ordentlich Salz würzen, leicht bemehlen und in etwas Öl von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten. Herausnehmen und nebeneinander in einen großen, flachen Bräter legen. In der Pfanne nun Butter zerlassen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren mindestens 30 min schmoren, bis sie gebräunt und etwas schleimig sind. 3 EL Mehl darüber stäuben, Knoblauch zugeben und nochmals einige Minuten braten. Mit Weißwein ablöschen, Sahne und Brühe zugießen, aufkochen und abschmecken. Soße über das im Bräter befindliche Fleisch gießen, die Soße gleichmäßig verteilen. Im Backofen bei **200°C** ☐ **ca. 20 min** garen; am Schluss evtl. Grillfunktion aktivieren.

**Beilage:** Nudeln oder Reis.



*Schwierigkeit:* ☑ ☑ ☑ ☑ ☑

*Arbeitszeit:* **120 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1627 kJ / 388 kcal**

## Hähnerteile paniert

Kleine, panierte Hühnerschnitzel, auch gut zum Einfrieren geeignet.

### Zutaten:

- 500 g Hühnerbrust
- 100 g Mehl
- 2 Eier
- 50 ml Sahne
- 200 g Semmelbrösel
- 4 EL Butterschmalz
- Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Die Hühnerbrust waschen und in ca. 1 cm dicke und 5x5cm große Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Das Mehl und die Brösel jeweils in einen Teller geben, in einem tiefen Teller die beiden Eier mit der Sahne verrühren. Das Fleisch zuerst in Mehl, dann in die Eiersahne und zuletzt in die Semmelbrösel tauchen und beiseite legen. In einer Pfanne das Butterschmalz stark erhitzen und das Fleisch darin auf einer Seite goldbraun braten. Dann Hitze sofort auf niedrigste Stufe reduzieren, Fleisch wenden und warten, bis auch die andere Seite gebräunt ist, dabei immer wieder mit Fett begießen. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Beilage:** Pommes.

**Variation:** Man kann die Hähnerteile auch doppelt panieren. Dazu nach dem ersten Durchgang das Fleisch nochmals in die Eier und die Semmelbrösel tauchen. Danach die Panade andrücken, da sie sich sonst beim Braten ablöst.

**Variation:** Anstelle von Paprika kann man auch Currypulver verwenden.

**Variation:** Ebenfalls ist es möglich, statt Semmelbrösel Kokosflocken zu verwenden.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2755 kJ /  
658 kcal**

## Fleischpflanzerl

### Zutaten:

- 750 g gemischtes Hackfleisch
- 8 El Semmelbrösel
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 1 Tl Senf
- Salz, Pfeffer
- *optional*: 1/2 Bund Petersilie

**Zubereitung:** Zwiebel sehr fein hacken. Hackfleisch mit den restlichen Zutaten vermischen, kräftig durchkneten und Bällchen daraus formen. In einer Pfanne mit viel Fett ca. 15 min anbraten, bis sie braun sind.

**Variation:** Die Pfanzerl zum Schluss mit Sesam bestreuen.

**Variation:** Statt gemischtem Hackfleisch kann auch sehr gut Puten-Hackfleisch verwendet werden.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Menge:*

**5 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1522 kJ /  
363 kcal**



## Hähnchen in Sesamkruste

### Zutaten:

- 500 g Hühnerbrust

- 4 EL Pflanzenöl

#### *Für die Marinade:*

- 2 EL Sojasoße

- 1 EL Mirin

- 1/2 TL Zucker

- 1/2 TL Salz

- 2 EL Speisestärke

- 2 EL Wasser

#### *Für die Pannade:*

- 1 Ei

- 100 g Panko

- 50 g Sesam, schwarz

- 50 g Sesam, weiß

- 1 EL Chiliflocken

**Zubereitung:** Hühnerbrust in Stücke schneiden. Alle Zutaten für die Marinade gründlich vermischen und das Huhn darin einlegen; Wasser hinzufügen, falls die Marinade zu zähflüssig ist. Mindestens 30 min marinieren lassen.

Sesam, Panko und Chiliflocken mischen. Das Ei über dem Marinierten Huhn aufschlagen und verrühren, hierdurch wird die Marinade etwas flüssiger. Das Huhn in der Sesam-Mischung wälzen und in einer breiten Pfanne in etwas Öl von beiden Seiten braten.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2569 kJ /  
614 kcal**

## Cevapcici

### Zutaten:

- 300 g Hackfleisch
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Ajvar (S.??)
- 1 TL Paprika
- 1/2 TL scharfer Paprika
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Öl andünsten. Ajvar und Gewürze hinzufügen und etwas mitbraten. Erkalte Zwiebelmischung und Hackfleisch in einer Schüssel gut verkneten und 12 h kühl stellen. Dann Röllchen formen und in etwas Öl scharf anbraten, bis sie braun sind.

**Beilage:** Ajvar (S.??) und Gemüsereis (S.??)



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **12 h**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1361 kJ /  
325 kcal**

## Gulasch ★

Ein Klassiker, gut geeignet auch für größere Mengen und Gesellschaften, der im ungarischen aber eigentlich mit dem Wort Pörkölt bezeichnet wird. Hier eine Variante mit Rind- und Schweinefleisch gemischt.

### Zutaten:

- 1 kg Rindfleisch (Flache Schulter)
- 1 kg Schweinefleisch (Halsgrat)
- 8 Zwiebeln, mittelgroß
- 800 g stückige Tomaten
- 2 rote Paprika
- 2 Chilischoten, getrocknet
- 500 ml Fleischbrühe
- 4 EL Butterschmalz
- 3 EL Paprikapulver (süß)
- 2 EL Paprikapulver (scharf)
- 4 Lorbeerblätter
- 3 Nelken
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Das Fleisch waschen und in ca. 5 cm große Würfel schneiden, die Zwiebeln und den Paprika fein hacken. In einem großen Topf Butterschmalz erhitzen, das Fleisch portionsweise scharf anbraten und wieder herausnehmen, dabei kräftig salzen. Nun Zwiebeln im Bratfett bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 15 min dünsten, bis sie leicht gebräunt sind. Paprika dazugeben und ebenfalls einige Minuten dünsten. Mit Brühe ablöschen und Tomaten, Lorbeer, Chilischoten, süßes Paprikapulver und Nelken hinzufügen. Fleisch wieder in den Topf geben, alles ordentlich vermengen und min. **3 h** auf kleiner Flamme leicht köcheln lassen, dabei stetig umrühren. Zum Schluss Lorbeer und Chilischoten entfernen, nochmals erhitzen und mit scharfem Paprika und Pfeffer abschmecken.

**Beilage:** [Spätzle](#) (S.481), [Böhmische Knödel](#) (S.492) oder Nudeln.

**Variation:** Auch mit Putenfleisch aus der Keule lässt sich dieses Gericht zubereiten.

**Variation:** Für Pilzgulasch 400 g Champignons vierteln und 30 min vor Ende der Garzeit hinzufügen.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **4 h**

*Menge:* **8 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2254 kJ / 538 kcal**

## Szegediner Gulasch

### Zutaten:

- 1 kg Halsgrat (Schwein) oder Putenoberkeule
- 150 g Bauchspeck
- 3 große Zwiebeln
- 50 g Butter
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Mehl
- 4 Knoblauchzehen
- 650 g Sauerkraut
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Körner Piment
- 3 EL Paprika
- 3 EL Paprika scharf
- 250 ml Fleischbrühe
- Pfeffer
- 200 ml Creme Fraiche
- 1 TL Speisestärke
- *optional:* Kümmel nach Belieben

**Zubereitung:** Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Speck in dünne Streifen, Fleisch in ca. 5 cm große Würfel schneiden. In einem großen Topf Speck auslassen, herausnehmen. Butter im Speckfett zerlassen und das Fleisch portionsweise scharf anbraten, dabei kräftig salzen. Herausnehmen und die Zwiebeln im Bratfett einige Minuten dünsten, Knoblauch und Tomatenmark hinzugeben und etwas mitbraten. Hitze reduzieren und Mehl über die Mischung streuen, abermals einige Minuten bei niedriger Temperatur braten. Fleisch, Lorbeer, Piment, Paprika und Brühe hinzugeben, aufkochen und bei minimaler Hitze **ca. 2 h** schmoren. Sauerkraut und Kümmel hinzugeben und nochmals **1 h** schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Topf vom Herd nehmen, Creme Fraiche mit Speisestärke glattrühren und unterrühren, das Gulasch sollte danach nicht mehr kochen.

**Beilage:** Kartoffelpüree, Brot oder Schupfnudeln.

**Tipp:** Am nächsten Tag schmeckt das Gulasch noch erheblich besser.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **4 h**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2191 kJ / 523 kcal**

## Hühnerschenkel mit Dunkelbiersoße

### Zutaten:

- 4 Hühnerschenkel
- 6 mittlere bis große Kartoffeln
- 200 g Speck (Bauch)
- 1 Zwiebel
- 200 g Karotten
- 200 g Lauch
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Lorbeerblätter
- 150 ml Dunkelbier
- 25 g Butter

**Zubereitung:** Die Kartoffeln in hauchdünne Scheiben schneiden, Karotten und Speck würfeln, Lauch in Scheiben schneiden, Zwiebel hacken. Den Boden einer Auflaufform mit einer Lage Kartoffelscheiben auslegen, die Kräuter darauf verteilen, dann die Hühnerhaxen darauf geben. Gemüse salzen und pfeffern und zusammen mit dem gewürfelten Speck über das Huhn streuen. Anschließend mit einer weiteren Lage Kartoffeln dicht belegen, so dass die Scheiben einander überlappen. Mit Bier begießen und die Butter in Flocken auf die Kartoffelscheiben legen. Mit Alufolie ganz abdecken und im Ofen bei **160° 2 h** garen. Anschließend Alufolie entfernen und nochmals **30 min** garen, zum Schluss per Grillfunktion die Kartoffeln bräunen lassen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **3 h**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **3029 kJ / 723 kcal**

## Hühnchen mit Gemüse

### Zutaten:

- 6 Hähnchenschenkel (ober + unter), ohne Rückenstück
- 2 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 große Karotte
- 1 Zucchini / 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Kartoffeln
- 1 EL Tomatenmark
- 3 EL Olivenöl
- Oregano
- Paprika süß
- Paprika scharf
- Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Das Gemüse in Würfel schneiden, Ober- und Unterschenkel voneinander trennen. Ofen auf **180°C**  vorheizen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Haxen scharf von allen seiten anbraten, vor allem die großen Hautflächen. Kräftig salzen und pfeffern und auf einem Blech verteilen. In der Pfanne nun das Gemüse anrösten, mit Tomatenmark und etwas Wasser vermischen, ebenfalls salzen und pfeffern. Das Gemüse ebenfalls auf das Blech geben und gut verteilen, kein Gemüse auf das Huhn legen. Alles mit Paprika und kräftig Oregano bestreuen. Im Ofen **45 min** braten, zum Schluss Grillfunktion aktivieren, falls die Haut noch nicht knusprig genug ist.

**Beilage:** Reis oder Baguette.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**2933 kJ /  
701 kcal**



## Linsen und Spätzle

Original schwäbisches Rezept

### Zutaten:

- 200 g Tellerlinsen, getrocknet
- 1,2 l Wasser
- 5 Wacholderbeeren
- 5 Lorbeerblätter
- 250 g Bauchspeck geräuchert
- 4 Wiener
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Essig
- 1 Brühwürfel

**Zubereitung:** Die Linsen waschen und zusammen mit Lorbeer, Wacholder und Speckscheiben in 1,2 l Wasser kochen, bis sie weich sind (ca. 30 min). Abgießen und die Flüssigkeit in einem Topf auffangen. Zwiebel fein hacken. In einem weiteren Topf Butter erhitzen. Mehl darüberstäuben und unter Rühren eine dunkle Einbrenne herstellen. Zwiebeln mitbraten, dann Tomatenmark, Essig und nach und nach Linsenbrühe hinzugeben, vorsichtig und unter ständigem Rühren mit der Einbrenne vermischen. Brühwürfel hinzufügen, salzen und Pfeffer und ca. **10 min** köcheln lassen. Linsen und Speck wieder hinzugeben, nochmals **10 min** garen. Würste in der Mischung erwärmen und mit [Spätzle](#) (S.481) servieren.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**90 min**

*Gesamtdauer:*

**90 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**2698 kJ /  
644 kcal**

## Putenschnitzel Hubertus

### Zutaten:

- 400 g Putenschnitzel
- 250 g Champignons
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 ml Sahne
- 150 ml Weißwein
- 1/4 Bund Petersilie
- Kurkuma
- Scharfer Paprika
- 20 g getrockneter Habichtspilze
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Die Pilze in Scheiben schneiden, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Die Putenschnitzel waschen und bei Bedarf klopfen. Die Habichtspilze in einer elektrischen Kaffeemühle zu Pulver verarbeiten. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Champignons darin bei starker Hitze anbraten, beiseitestellen. Dann Butter erhitzen, die Putenschnitzel scharf anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und ebenfalls beiseitestellen. Nun die Zwiebeln dünsten, bis sie glasig sind, Knoblauch hinzugeben und mit Weißwein ablöschen. Sahne hinzufügen und Aufkochen lassen, evtl. Wasser oder Milch zugeben und die Gewürze und das Pilzpulver hinzugeben. Dann Champignons und Putenschnitzel in die Soße geben und ca. 5 min köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Zum Schluss mit gehackter Petersilie bestreuen.

**Beilage:** Nudeln oder [Spätzle](#) (S.481).



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2212 kJ /  
528 kcal**

## Putenspieße mit Linsengemüse

### Zutaten:

- 400 g Putenbrust
- 8 Scheiben Bacon
- 2 Knoblauchzehen.
- 5 EL Sesamöl
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Zweige Rosmarin
- 3 Zweige Thymian
- Salz und Pfeffer ✧
- 150 g Berglinsen
- 100 g Karotten
- 100 g Lauch
- 50 g Frühlingszwiebeln
- 1 Schalotte
- 25 g Schinken
- 1/2 cm Ingwer
- 50 ml Rotwein
- 200 ml Hühnerbrühe
- 1 TL Senf
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Balsamico
- 2 EL Butter

**Zubereitung:** Das Putenfleisch in acht ca. 1 cm dünne Streifen schneiden, mit je einer Scheibe Bacon längs umwickeln und wellenförmig auf Holzspieße stecken. Knoblauchzehen hacken und zerdrücken, mit Soßasoße und Sesamöl vermischen und das Fleisch darin **2 h** marinieren.

Linsen ca. 5 min. in Salzwasser kochen, dann abgießen und wieder in den Topf geben. Mit Tomatenmark und Senf kurz anbraten, mit Wein ablöschen und etwas einkochen lassen. Brühe hinzugeben und alles ca. **30 min** köcheln, bis die Linsen weich sind; Wasser zugeben, falls nötig.

Karotten und Lauch in Scheiben schneiden, Schalotte, Ingwer und Schinken fein hacken. In einer großen Pfanne etwas Butter erhitzen, Schinken und Schalotten darin andünsten. Gemüse und Ingwer hinzugeben, kurz anbraten, dann salzen und pfeffern und mit geschlossenem Deckel ohne Hitzezufuhr in ca. 15 min. fertig garen. Danach das Gemüse unter die Linsen mischen.

In der Pfanne etwas Öl erhitzen und die Spieße kurz scharf anbraten. Dann salzen und Pfeffern, Kräuter und die restliche Marinade hinzugeben, kurz vermischen und dann die Spieße bei minimaler Hitze und geschlossenem Deckel fertig garen. Das Linsengemüse mit Zitronensaft, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken und mit kalter Butter montieren. Spieße mit Öl und Kräutern begießen und auf dem Gemüse servieren, evtl. noch mit gehackter Petersilie garnieren.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert / Person:* **3398 kJ / 812 kcal**

## Schupfnudeln mit Sauerkraut

### Zutaten:

- 1 kg Schupfnudeln, dünn
- 600 g Sauerkraut, roh
- 300 g Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 300 ml Fleischbrühe
- 1 EL Butterschmalz
- 1 Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Speck in kleine Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne ca. 20 min auslassen, bis er kräftig gebräunt ist. Fein gewürfelte Zwiebeln hinzugeben und einige Minuten mitbraten. Sauerkraut zusammen mit Brühe, Wacholder und Lorbeer hinzufügen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 min köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

Unterdessen Schupfnudeln in Butterschmalz von allen Seiten kräftig braten, bis sie goldbraun und leicht knusprig sind. Sauerkrautmischung zugeben und einige Minuten mitbraten.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**2867 kJ /  
685 kcal**

## Pichelsteiner

Nordbayerischer Eintopf, trotz viel Fleisch vergleichsweise gesund.

### Zutaten:

- 1 kg Fleisch von Schwein, Rind, Kalb, Pute etc.
- 100 g Petersilienwurzel
- 1 Zwiebel
- 300 g Wirsing
- 1 l Fleischbrühe
- 300 g Kartoffeln
- 300 g Lauch
- 50 g Petersilie
- 300 g Karotten
- 3 EL Pflanzenöl
- 200 g Knollensellerie
- Pfeffer, Salz, Majoran

**Zubereitung:** Fleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden, Zwiebeln schälen und hacken. In einem möglichst großen Topf Öl erhitzen und das Fleisch portionsweise scharf anbraten, dabei salzen. Die gehackten Zwiebeln hinzufügen und einige Minuten mitdünsten, dann alles mit der Hälfte der Brühe aufgießen und abgedeckt ca. 1 h köcheln lassen.

Unterdessen sämtliches Gemüse rüsten, waschen, schälen etc. Lauch in Ringe, Karotten und Sellerie in kleine Scheibchen, Wirsing in Streifen, Kartoffeln in große Stücke schneiden, Petersilie hacken. Auf das Fleisch nun schichtweise Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Lauch, Wirsing und Kartoffeln legen, dabei jede Schichte mit Salz, Pfeffer, Majoran und viel gehackter Petersilie würzen. Restliche Brühe angießen, abdecken und eine weitere Stunde auf niedrigster Hitze köcheln lassen, dabei nicht umrühren. Zum Schluss den Eintopf vorsichtig durchmischen und servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **120 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **746 kJ /  
178 kcal**



## Grünkohl

### Zutaten:

- 600 g Grünkohl, aus der Tiefkühltruhe
- 2 Zwiebeln
- 150 g Bauchspeck am Stück
- 3 Scheiben Wammerl, gekocht
- 3 Polnische
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Speisestärke
- 1 EL Butter
- Muskat
- Pfeffer

**Zubereitung:** Die Zwiebeln fein hacken, den rohen Bauchspeck in Würfel schneiden. In einem Topf Butter erhitzen und den Speck darin braten, bis er braun ist. Zwiebeln hinzugeben und einige Minuten mitbraten. Den gefrorenen Grünkohl hinzugeben, Brühe angießen und alles kochen, bis der Kohl aufgetaut ist. Hitze reduzieren und ca. **1 h** köcheln lassen, ab und zu umrühren. Dann Wammerl hinzugeben und nochmals 30 min. köcheln. Wammerl herausnehmen, Speisestärke mit 1 EL kaltem Wasser verrühren und den Kohl damit binden. Wammerl und zusätzlich die Würste hineingeben und ca. 15 min bei minimaler Hitze erwärmen.

**Beilage:** Pellkartoffeln.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **120 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **4268 kJ /  
1020 kcal**



## Beetenbartsch

In ostslawischen Ländern besser bekannt als Borschtsch.

### Zutaten:

#### *Für die Brühe:*

- 1,5 kg Hühner- oder Rindfleisch
- 1/2 Knolle Sellerie
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 4 Zweige Petersilie
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Brühwürfel

#### *Für die Einlage:*

- 600 g Rote Bete
- 4 Knoblauchzehen
- 3 EL Essig

#### *Für die Suppe:*

- 200 g Bauchspeck, geräuchert
- 400 g Weiß- oder Spitzkohl
- 400 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 20 g Butter
- 50 ml Sahne
- 2 EL Mehl

#### *Für das Topping:*

- 300 g Schmand
- 1 Bund Petersilie

**Zubereitung:** Für die Brühe Fleisch in einen großen Topf geben. Gemüse schälen und hinzugeben, mit Wasser auffüllen, so dass das Fleisch bedeckt ist. Aufkochen lassen, Lorbeerblatt und Petersilie hinzugeben und alles **1 h** kochen lassen. Danach Gemüse herausnehmen, Brühwürfel hinzufügen und nochmals **1 h** leicht köcheln lassen. Fleisch herausnehmen, vom Knochen trennen und beiseite stellen; Brühe abseihen und aufbewahren.

Für die Bete Knollen waschen und in einem mittelgroßen Topf mit wenig Wasser erhitzen, bis es kocht. Auf kleiner Flamme ca. **2 h** köcheln lassen, bis die Bete gar ist. Herausnehmen, die Schale abziehen und raspeln. Die geraspelte Bete mit gehacktem Knoblauch und Essig vermischen, beiseitestellen.

Für den Beetenbartsch Kartoffeln und Karotten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, Kohl waschen und in dünne Streifen schneiden, Speck würfeln. Etwas Butter in einem großen Topf erhitzen und den Speck darin braten, bis er gebräunt ist. Gemüse hinzufügen und alles einige Minuten bei hoher Hitze anbraten. Brühe hinzugeben, aufkochen und köcheln lassen, bis das Gemüse weich, aber nicht zerfallen ist. Fleisch und Bete zugeben und gut vermengen. Mehl in Sahne glattrühren, zur Suppe geben und nochmal kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Schmand und gehackter Petersilie bestreut servieren.

**Beilage:** Frisches Brot, z.B. [Chiasamen-Brot](#) (S.416).

**Variation:** Das Gemüse kann beliebig variiert werden, z.B. durch Paprika oder Tomaten; lediglich rote Bete und Kohl sollten immer vorhanden sein. Auch beim Fleisch können Huhn, Rind und Schwein gleichermaßen zum Einsatz kommen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**90 min**

*Gesamtdauer:*

**3 h**

*Menge:*

**6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**3494 kJ / 835 kcal**

## Gyros-Verschnitt

Gebratenes Fleisch, das geschmacklich an Gyros erinnert.

### Zutaten:

- 600 g Halsgrat
- 100 ml Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Thymian
- 1 EL Oregano
- 1 EL Paprika
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 EL Senf
- 1 TL Salz

**Zubereitung:** Fleisch in Scheiben und anschließend in dünne Streifen schneiden, Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken. Alles mit den restlichen Zutaten gut miteinander vermischen und mindestens 2 h marinieren. Eine Pfanne sehr hoch erhitzen, das Fleisch portionsweise scharf anbraten, bis es schwarze Ränder bekommt. Herausnehmen und warm stellen.

**Variation:** Auch Gyros-Döner können hiermit zubereitet werden, wenn man das gebratene Fleisch zusammen mit Joghurt, gehobeltem Kraut und Zwiebeln, Salat und evtl. Tomaten in ein Pita-Brot presst.

**Variation:** Auch Hühner- oder Putenfleisch kann verwendet werden. Hier auf eine etwas kürzere Garzeit achten, da das Fleisch sonst leicht trocken wird.

**Variation:** Mit [Metaxa-Soße](#) (S.520) übergossen und mit geriebenem Mozzarella überbacken wird daraus das beliebte Gericht vom Griechen um die Ecke.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2101 kJ /  
502 kcal**

## Serbisches Reisfleisch

### Zutaten:

- 400 g durchwachsenes Schweine- oder Putenfleisch
- 250 g Langkornreis
- 50 ml Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 2 EL Tomatenmark
- 200 g Kirschtomaten
- 1 EL Oregano
- 1 EL Paprikapulver
- 2 Lorbeerblätter
- 500 ml Fleischbrühe
- Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Zwiebel, Chilis und Knoblauch schälen und fein hacken, Paprikaschoten würfeln, Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. In einem breiten Topf Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten, bis es ordentlich gebräunt ist, dabei salzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili hinzufügen und auf niedriger Hitze schmoren. Reis, Tomatenmark und Paprikapulver zugeben, Hitze erhöhen und kurz braten. Mit Brühe ablöschen, Paprika, Lorbeer, Tomaten und Oregano zugeben und aufkochen lassen. Hitze auf ein Minimum reduzieren, abdecken und unter gelegentlichem Rühren garen, bis alles Wasser aufgesogen und der Reis gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **40 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2220 kJ / 530 kcal**

## Hack-Pfanne

### Zutaten:

- 400 g Hackfleisch
- 50 ml Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 EL Tomatenmark
- 250 g Langkornreis
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 100 g Mais
- 1 EL Thymian
- 1 EL Oregano
- 1 EL Paprikapulver
- 2 Lorbeerblätter
- 500 ml Fleischbrühe
- Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, restliches Gemüse waschen und fein würfeln. In einem breiten Topf Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten, bis es ordentlich gebräunt ist. Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark, Karotten und Sellerie hinzufügen und bei hoher Hitze einige Minuten weiter braten. Reis, Paprika, Mais und Gewürze zugeben, mit Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Hitze auf ein Minimum reduzieren, abdecken und unter gelegentlichem Rühren garen, bis alles Wasser aufgesogen und der Reis gar ist. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **40 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **3337 kJ /  
797 kcal**



## Huhn auf Rote-Bete-Orzo

### Zutaten:

- 4 Hähnchenoberkeulen
- 250 g Orzo (Nudeln)
- 400 g Rote Bete
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 ml Fleischbrühe
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprika

**Zubereitung:** Huhn mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hähnchenstücke darin von allen Seiten scharf anbraten, bis sie goldbraun sind, herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, Rote Bete schälen und grob reiben. Im verbliebenen Öl Zwiebel und Knoblauch dünsten. Orzo zugeben und kurz mitrösten, dann mit Brühe ablöschen. Rote Bete zugeben, alles gut vermischen, dann das Hähnchen mit der Haut nach oben auf die Mischung legen. Abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 40 min köcheln lassen, bis die Rote Bete weich ist. Mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **40 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert / Person:* **3839 kJ / 917 kcal**

## Zorza

Galizisches Schweinefleischgericht.

### Zutaten:

- 600 g mageres Schweinefleisch
- 6 Knoblauchzehen
- 2 EL Paprika
- 1 EL Paprika (scharf)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 100 ml Wasser

**Zubereitung:** Fleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel gründlich vermischen, soviel Wasser zugeben, dass das Fleisch gut von der Marinade umgeben ist. Im Kühlschrank mindestens 24 Stunden ruhen lassen. Danach etwas Öl in einer Pfanne stark erhitzen, das Fleisch scharf anbraten. Dann Hitze reduzieren und langsam fertig garen; nicht zu lange garen, da sonst das Fleisch trocken wird.

**Beilage:** Pommes oder beliebige Kartoffeln.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **24 h**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **251 kJ /  
59 kcal**

## Südtiroler Basilikumnocken

### Zutaten:

- 150 g Polenta
- 150 g Parmesan
- 12 Scheiben Toastbrot
- 3 Eier
- 150 ml Milch
- 1 Bund Basilikum
- 350 g Mozzarella
- 100 g Bacon
- 6 Knoblauchzehen
- 6 El Butter

**Zubereitung:** Das Basilikum fein hacken und zusammen mit der Milch pürieren. Toastbrot entrinden, in Würfel schneiden und mit Polenta, Parmesan, Ei und der Basilikum-Mischung verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. 30 min stehen lassen. Derweil Mozzarella in ca. 0.5 cm dicke Scheiben schneiden, Knoblauch in feine Scheiben schneiden und in der Butter leicht knusprig braten. Aus dem Teig Nocken formen und in Salzwasser 5 min garen, in eine Auflaufform legen. Mit Knoblauchbutter begießen und mit Mozzarella- und Speckstreifen belegen. Im Ofen bei **225°C**  überbacken.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Menge:* **5 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **3489 kJ /  
833 kcal**

## Salsiccia-Risotto

### Zutaten:

- 250 g Risotto-Reis
- 200 g Salsiccia
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Paprikapulver, süß
- 1 EL Paprikapulver, scharf
- 500 ml Fleischbrühe
- 70 g Parmesan
- 3 EL Olivenöl
- Pfeffer

**Zubereitung:** Salsicce öffnen und das Brät grob zerkleinern, Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. In einem Topf Öl erhitzen und das Brät darin einige Minuten bei hoher Hitze anbraten. Die Hälfte davon für das Topping entnehmen, zum Rest Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und einige Minuten auf niedriger Hitze dünsten. Tomatenmark und Paprika zugeben, wiederum einige Minuten dünsten. Hitze erhöhen, Reis zugeben und kurz braten, dann mit Brühe ablöschen. Aufkochen lassen, Deckel auflegen und unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis der Reis das Wasser aufgesogen hat, aber noch leicht Biss hat. Pfeffer und Parmesan hinzugeben, verrühren und mit Brät und Parmesanflocken bestreut servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **45 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **3206 kJ /  
766 kcal**

## Überbackenes Chili con Carne

### Zutaten:

- 400 g Hackfleisch
- 600 ml Tomaten, passiert oder stückig
- 3 Paprikaschoten
- 3 Zwiebeln
- 400 g schwarze Bohnen
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Brühwürfel
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Oregano
- 1 EL Paprikapulver
- 1 TL Chiliflocken
- 3 EL Olivenöl 
- 100 g Tortilla Chips
- 100 g geriebener Cheddar
- 50 g Jalapenos, eingelegt
- 1/2 Bund Koriander

**Zubereitung:** Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Paprika waschen, entkernen und in höchstens 1 cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebeln darin einige Minuten glasig dünsten. Hackfleisch, Paprika, Tomatenmark und Gewürze hinzufügen und alles auf hoher Hitze braten, bis es bräunt. Tomaten und Brühwürfel hinzufügen, aufkochen lassen und ca. 10 min köcheln. Bohnen abtropfen und zugeben, nochmals 10 min garen. Nun das Chili in eine ofenfeste Form gießen, mit Tortilla-Chips, Käse und Jalapenos bestreuen und im Ofen bei **180°C**  **ca. 15 min** überbacken. Mit gehacktem Koriander bestreut servieren.

**Variation:** Das Hackfleisch kann gut durch eine vegetarische Variante, z.B. Sojahackschnitzel, ersetzt werden.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **45 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **6540 kJ /  
1563 kcal**



## 1.7 Fleischgerichte: Klassiker

### Schnitzel Wiener Art

#### Zutaten:

- 500 g Schweineschnitzel
- 100 g Mehl
- 2 Eier
- 50 ml Milch
- 200 g Semmelbrösel
- 4 EL Butterschmalz
- Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Die Schnitzel mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und flach klopfen. Das Mehl und die Brösel jeweils in einen Teller geben, in einem tiefen Teller die beiden Eier mit der Milch verquirlen. Das Fleisch zunächst in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Danach durch die Eiermasse ziehen und in Semmelbrösel wenden, die Pannade dabei leicht andrücken und kurz beiseite legen. Nachdem alle Schnitzel paniert sind, ein weiteres Mal durch Eiermasse und Semmelbrösel ziehen, abermals leicht andrücken.

In einer Pfanne das Butterschmalz stark erhitzen und das Fleisch darin auf einer Seite goldbraun braten. Dann Hitze reduzieren, Fleisch wenden und warten, bis auch die andere Seite gebräunt ist, dabei immer wieder mit Fett begießen. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Zitronenspalte servieren.

**Beilage:** Pommes oder Bratkartoffeln.

**Tipp:** Die Schnitzel werden zarter, wenn sie nach dem Panieren, aber vor dem Braten eine Weile liegen gelassen werden - man kann das Essen also gut vorbereiten.

**Variation:** Statt herkömmlicher Schweineschnitzel kann man auch Halsgrat verwenden. Dieses sollte etwas länger gebraten werden, damit es schön zart wird.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* 60 min

*Gesamtdauer:* 60 min

*Menge:* 4 Portionen

*Brennwert / Person:* 2758 kJ / 659 kcal

**Züricher Geschnetzeltes** (V)

Klassiker aus der Schweiz, mit Spätzle oder Rösti servieren.

**Zutaten:**

- 500 g Kalbsschnitzel
- 250 g Champignons
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/8 l Weißwein
- 300 ml Sahne
- 1/2 Bund Petersilie
- 50 g Butter
- 1 EL Mehl
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Die Champignons säubern und in Scheiben schneiden. Die Petersilie von den Stängel zupfen und fein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch ebenfalls hacken. Die Kalbsschnitzel in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und leicht bemehlen. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und die Pilze darin bei starker Hitze bräunen, zum Schluss salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In einer Edelstahlpfanne Butter und Öl erhitzen und das Fleisch darin portionsweise unter rühren kurz und scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls beiseite stellen. Im Bratfett Zwiebeln und Knoblauch andünsten, etwas Mehl hinzufügen und mit Weißwein und Sahne ablöschen. Soße etwas einkochen lassen, dann Pilze und schließlich das Kalbfleisch hinzufügen. Hitze reduzieren, Soße abschmecken und vom Herd nehmen. Zum Schluss noch Petersilie hinzufügen.

**Beilage:** [Spätzle](#) (S.481) oder [Rösti](#) (S.486).

**Variation:** Gelingt auch mit Straußenfleisch; dieses sollte vor der Zubereitung einige Stunden eingesalzen werden, denn sonst wird es leicht trocken. Eine vegetarische Variante erhält man durch den Einsatz von texturiertem Soja-Protein in Streifenform.



*Schwierigkeit:*

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2767 kJ / 661 kcal**

## Königsberger Klopse

Fleischbällchen in Kapernsoße.

### Zutaten:

#### *Für die Klopse:*

- 1 kg gemischtes Hackfleisch
  - 1 Ei
  - 1 große Zwiebel
  - 100 g altbackenes Weißbrot
  - 5 EL Sahne
  - 2 EL gehackte Petersilie
  - 1 TL Senf
  - 2 EL Worcestershiresauce
  - 3 EL Semmelbrösel
  - Salz, Pfeffer
- 2 Stängel Petersilie
  - 2 Lorbeerblätter
  - 5 Pimentkörner
  - 5 Wacholderbeeren
  - 4 Nelken
  - 1 Brühwürfel
  - 1 EL Essig

#### *Für den Sud:*

- 1 l Wasser
  - 1 Zwiebel
  - 1/2 Stange Lauch
  - 200 g Sellerie
  - 1 Karotte
- Für die Soße:*
  - 40 g Butter
  - 40 g Mehl
  - 300 ml Sahne
  - 1 Eigelb
  - 80 g Kapern
  - 1 EL Zitronensaft
  - Petersilie
  - Salz, Pfeffer, Muskat

**Zubereitung:** Für die Klopse Zwiebel fein hacken. Das Weißbrot in kleine Stücke reißen. Zwiebeln in Butter andünsten, Brot und Sahne hinzufügen, abdecken und einweichen lassen. Hackfleisch, Ei, Zwiebelmasse, Petersilie, Senf, Worcestershiresauce, Semmelbrösel und Gewürze ca. 5 min gründlich verkneten. Aus der Masse ca. 20 gleichgroße Klopse formen und beiseite stellen.

Für den Sud Zwiebel, Lauch, Sellerie und Karotte putzen und grob würfeln. In einem breiten Topf Wasser zum Kochen bringen, Gemüse, Petersilie, Lorbeer, Piment, Wacholder, Nelken und Brühwürfel hinzufügen und ca. 40 min köcheln lassen. Gemüse mit einem Schaumlöffel entfernen, dann die Klopse vorsichtig in den Sud geben und bei niedriger Hitze **ca. 20 min** ziehen lassen, bis sie gar sind. Herausnehmen und warm stellen. Den Sud durch ein feines Sieb passieren und auffangen.

Für die Soße Butter in einem Topf zerlassen, Mehl hinzufügen und bei niedriger Hitze unter Rühren eine helle Mehlschwitze anfertigen. Nach und nach den Sud angießen und mit dem Schneebesen verrühren, so dass keine Klümpchen entstehen. Aufkochen, dann Hitze reduzieren und die Soße ca. 10 min köcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist. Sahne mit Eigelb verquirlen und hinzufügen, die Soße sollte jetzt nicht mehr kochen. Kapern abtropfen lassen, einige für die Garnitur beiseitelegen, den Rest in die Soße geben. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zum Schluss die Klopse wieder in die Soße geben und alles zusammen nochmals kurz erhitzen. Mit Petersilie bestreut servieren.

**Beilage:** Salzkartoffeln.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**120 min**

*Gesamtdauer:*

**3 h**

*Menge:*

**5 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**3466 kJ / 828 kcal**



## Hachis Parmentier

Deftiger französischer Auflauf.

### Zutaten:

*Für das Hackfleisch:*

- 400 g Hackfleisch
- 4 Schalotten
- 1 große Karotte
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 100 ml Rotwein
- 200 ml Rinderfond
- 2 EL Butter
- 2 Lorbeerblätter
- 10 Zweige Thymian
- 1 TL Oregano
- Salz, Pfeffer
- 200 ml Milch
- 50 g Butter
- 1 TL Salz
- Muskat

*Außerdem:*

- 50 g Gruyere
- 50 g Parmesan
- 5 EL Panko

*Für das Püree:*

- 800 g Kartoffeln, mehligkochend

**Zubereitung:** Für das Püree Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und in wenig Wasser ca. 15 min köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Abgießen und zusammen mit Milch und Butter zu einem feinen Püree zerstampfen. Würzen und beiseitestellen.

Für die Hackfleischmasse Schalotten, Knoblauch, Karotten und Sellerie schälen bzw. waschen und in feine Würfel hacken. In einer großen Pfanne Butter zerlassen und die Schalotten darin andünsten. Restliches Gemüse zugeben und bei hoher Hitze einige Minuten braten. Tomatenmark und Hackfleisch hinzufügen und unter Rühren einige weitere Minuten braten, bis die Masse zu bräunen beginnt. Mit Wein und Fond ablöschen, Lorbeer, Thymian und Oregano zugeben und alles unter gelegentlichem Rühren mindestens 20 min schmoren, bis die Flüssigkeit verdampft und die Masse relativ trocken geworden ist. Würzen und ebenfalls beiseitestellen.

Eine Auflaufform fetten und die Hälfte des Pürees glatt hineinstreichen. Die Hackfleischmasse darauf verteilen und darauf die zweite Hälfte Püree streichen. Zum Schluss geriebenen Gruyere darübergeben. Parmesan ebenfalls reiben und mit Panko vermischen, diese Mischung als letzte Schicht auf den Auflauf streuen. Im Ofen bei **200°C ca. 20 min** backen, bis die Oberseite gebräunt ist.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **3193 kJ / 763 kcal**



## Boeuf Bourguignon

Köstliches, Gulasch-ähnliches Gericht aus Frankreich.

### Zutaten:

- 1 kg Rindfleisch (Flache Schulter)
- 300 g Speck am Stück
- 2 große Zwiebeln
- 2 Karotten
- 1 Stange Staudensellerie
- 3 Knoblauchzehen
- 200 g Perlzwiebeln, ersatzweise Schalotten
- 400 g Champignons
- 500 ml Rotwein
- 500 ml Rinderfond
- 1 El Tomatenmark
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 6 Lorbeerblätter
- 6 Wacholderbeeren
- 3 Nelken
- 1 Brühwürfel
- 100 g Brot
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Das Fleisch in ca. 5 cm große Würfel schneiden. Vom Speck Schwarte entfernen und in dünne Stäbchen schneiden. Zwiebeln fein hacken, Karotten schälen und in Scheiben schneiden, Staudensellerie würfeln, Knoblauch hacken. In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und den Speck darin kräftig anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Im verbliebenen Fett das Rindfleisch portionsweise anbraten, salzen und pfeffern, herausnehmen. Nun die Zwiebeln andünsten, Knoblauch, Karotten, Sellerie, Kräuter und Tomatenmark mitbraten. Das Fleisch hinzufügen und mit Wein und Fond ablöschen. Brühwürfel hinzugeben und aufkochen lassen, dann Hitze reduzieren und das ganze ca. **1,5 h** köcheln lassen.

Die Perlzwiebeln schälen und in der Pfanne mit etwas Butter kurz anbraten, Pilze putzen, vierteln und ebenfalls braten. Fleisch vorsichtig aus dem Topf nehmen, die zurückbleibende Soße durch ein feines Sieb passieren. Soße zusammen mit Fleisch, Speck, Zwiebeln und Pilzen zurück in den (zuvor gereinigten) Topf geben, aufkochen lassen und nochmals **30 min** köcheln lassen. Zum Schluss abschmecken und evtl. mit etwas Stärke binden. Brot in Würfel schneiden und in etwas Butter goldbraun rösten. Das Boeuf mit den Croutons bestreut servieren.

**Beilage:** [Spätzle](#) (S.481), aber auch Nudeln oder [Schmelzkartoffeln](#) (S.487) sind möglich.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **3 h**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2624 kJ / 627 kcal**

## Coq au Vin

### Zutaten:

#### *Mariniertes Hähnchen:*

- 6 Hühnerkeulen
- 750 ml Rotwein
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Zweige Rosmarin
- 2 Lorbeerblätter
- Pfeffer

#### *Soße:*

- 250 g Speck
- 10 Schalotten
- 400 g Champignons
- Hühnerbrühwürfel für 500 ml
- 3 EL Mehl
- 50 g Butterschmalz
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Mehlbutter
- Salz, Pfeffer, Muskat
- etwas Petersilie

**Zubereitung:** Die Hühnerschenkel von überschüssiger Haut und evtl. vorhandenem Rückenanteil befreien, Ober- von Unterschenkel trennen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Huhn in ein flaches Gefäß geben, Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter und Rotwein hinzugeben, alles gründlich vermischen und abgedeckt mindestens 6 h, besser aber über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

**Beilage:** [Schmelzkartoffeln](#) (S.487) oder Baguette.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **4580 kJ /  
1094 kcal**

## Paella

Klassisches Reisgericht aus der Region Valencia, hier die Variante mit Fleisch.

### Zutaten:

- 375 g Paella-Reis (kein Risottoreis)
- 1 l Hühnerfond
- 50 g Parmesan, gerieben
- Mehl
- 50 g Butter ✦
- 400 g Tomaten, Dose
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Tomatenmark
- 1 EL Oregano
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 TL Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- Basilikum
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Für die Tomatensoße Zwiebel fein hacken, Knoblauch in Scheiben schneiden. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebeln andünsten, Knoblauch und Tomatenmark hinzufügen und kurz mitbraten. Lorbeer, Oregano, Zucker und Tomaten hinzufügen und mindestens **1 h** köcheln lassen. Dann pürieren, evtl passieren und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Für das Schnitzel Fleisch sehr dünn schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten stark bemehlen, Eier verquirlen und mit dem Parmesan mischen, so dass eine dickflüssige Mischung entsteht. In einer *beschichteten* Pfanne Butter erhitzen, die Schnitzel ordentlich durch die Ei-Parmesan-Mischung ziehen und in der Pfanne von beiden Seiten goldgelb braten, dabei nicht allzu oft wenden, so dass sich die lockere Pannade nicht ablöst. Auf einen Teller legen und servieren.



*Schwierigkeit:* ☞☞☞☞☞

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **45 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **3366 kJ / 804 kcal**

## Piccata Milanese

Norditalienischer Schnitzelklassiker

### Zutaten:

- 600 g Kalb- oder Hühnerschnitzel, möglichst dünn
- 3 Eier
- 50 g Parmesan, gerieben
- Mehl
- 50 g Butter ✧
- 400 g Tomaten, Dose
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Tomatenmark
- 1 EL Oregano
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 TL Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- Basilikum
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Für die Tomatensoße Zwiebel fein hacken, Knoblauch in Scheiben schneiden. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebeln andünsten, Knoblauch und Tomatenmark hinzufügen und kurz mitbraten. Lorbeer, Oregano, Zucker und Tomaten hinzufügen und mindestens **1 h** köcheln lassen. Dann pürieren, evtl passieren und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Für das Schnitzel Fleisch sehr dünn schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten stark bemehlen, Eier verquirlen und mit dem Parmesan mischen, so dass eine dickflüssige Mischung entsteht. In einer *beschichteten* Pfanne Butter erhitzen, die Schnitzel ordentlich durch die Ei-Parmesan-Mischung ziehen und in der Pfanne von beiden Seiten goldgelb braten, dabei nicht allzu oft wenden, so dass sich die lockere Pannade nicht ablöst. Auf einen Teller legen und servieren.

**Beilage:** Picatta Milanese wird stets mit Nudeln serviert, auf denen die Tomatensoße verteilt wird. Einen schönen farblichen Kontrast bieten z.B. [Grüne Nudeln](#) (S.484).



Schwierigkeit:



Arbeitszeit:

90 min

Gesamtdauer:

90 min

Menge:

4 Portionen

Brennwert /  
Person:

2373 kJ /  
567 kcal



## Putenschnitzel Schloss Seefelder Art ☆

Putenschnitzel mit Cornflakes-Pannade an Spinat-Sahne-Bandnudeln, wie es einst im Schloss Seefeld zu Aschermittwoch serviert wurde.

### Zutaten:

- 400 g Eier-Bandnudeln
- 150 g Blattspinat, TK oder frisch
- Für das Schnitzel:*
- 500 g Putenschnitzel, schön dünn
- 1 EL Butter
- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- 300 g Cornflakes
- 50 ml Sahne
- Mehl
- 50 ml Milch
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 250 ml Fleischbrühe
- 30 g Parmesan
- Für die Soße:*
- Pfeffer

**Zubereitung:** Für die Soße Butter in einem Topf verflüssigen. Mehl hinzufügen und bei niedriger Hitze unter Rühren eine Mehlschwitze anfertigen. Sahne und Brühe angießen und mit dem Schneebesen verrühren. Aufkochen, dann Hitze reduzieren und etwas einkochen lassen. Spinat dazugeben und noch einige Minuten ziehen lassen, schließlich Parmesan dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Schnitzel Putenfleisch sehr stark salzen und mit etwas Pfeffer und mäßig Paprika würzen. Eier mit 50 ml Sahne verschlagen. Die Kornflakes kräftig zerdrücken, so dass kleine Brösel entstehen. Die Schnitzel in Mehl wenden, durch die Eiermasse ziehen und kraftvoll in den Kornflakes wälzen, die Kornflakes dabei stark andrücken. Beiseitelegen und in einer großen Pfanne Butter und Öl erhitzen. Die Schnitzel ca. 10 min. von beiden Seiten bei niedriger Hitze goldgelb braten. Bandnudeln nach Packungsanweisung kochen. Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen, auf Tellern anrichten. Nudeln mit der Spinat-Soße vermengen und dazu servieren.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* 60 min

*Gesamtdauer:* 60 min

*Menge:* 4 Portionen

*Brennwert / Person:* 3944 kJ / 942 kcal



## Kiewer Kotelett

Sowjetisches Hühnerfleisch-Gericht.

### Zutaten:

#### *Für die Kräuterbutter:*

- 250 g Butter
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 1/2 Bund Estragon
- 4 Knoblauchzehen
- 1/2 TL Salz

#### *Für die Koteletts:*

- 5 ganze Hühnerbrüste
- 50 g Mehl
- 2 Eier
- 3 EL Sahne
- 150 g Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer ✧
- 1,5 l Pflanzenöl

**Zubereitung:** Für die Kräuterbutter alle Kräuter und den Knoblauch fein hacken und mit Salz und der zimmerwarme Butter vermischen. Ungekühlt beiseite stellen.

Die Hühnerbrüste von Sehnen und Fett befreien und mittig eine Tasche hineinschneiden, ohne die Brust komplett zu durchtrennen. In jede Hühnerbrust ein Fünftel der Kräuterbutter streichen. Die Ränder der Tasche mit Mehl bestäuben und fest zusammenpressen, so dass die Butter nicht nach außen dringen kann. Die Hühnerbrüste nun salzen, pfeffern und bemehlen. Ei und Sahne verquirlen und die Brüste erst in die Eimasse, dann in Semmelbrösel tauchen und von allen Seiten panieren. Auf einen Teller legen und mindestens eine Stunde kalt stellen, bis die Butter im Inneren fest geworden ist.

In einem breiten Topf das Öl erhitzen und die Koteletts **ca. 8 min bei relativ hoher Hitze** frittieren, dabei mindestens einmal wenden und darauf achten, dass sie nicht am Boden festkleben. Herausnehmen, in einen Bräter legen und im vorgeheizten Ofen nochmals **5 min bei 150°C** nachgaren lassen; herausnehmen, wenn zuviel Butter austreten sollte. Aus dem Ofen nehmen und **10 min** abkühlen lassen.

**Beilage:** Kartoffelpüree oder jede andere Kartoffel-Zubereitung sowie buntes Gemüse.



*Schwierigkeit:* 🧑🍳🧑🍳🧑🍳🧑🍳🧑🍳

*Arbeitszeit:* 90 min

*Gesamtdauer:* 3 h

*Menge:* 5 Portionen

*Brennwert / Person:* 4417 kJ / 1055 kcal

## Gefüllte Kalbsbrust

### Zutaten:

#### *Für die Füllung:*

- 200 g Knödelbrot
- 100 g Speck
- 1 Zwiebel
- 150 ml Milch
- 2 Eier
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer, Muskat

#### *Für den Braten:*

- 1,5 kg Kalbsbrust
- 1 große Karotte
- 1/2 Sellerie
- 1 Zwiebel
- 1 Lauch
- 100 ml Weißwein
- 500 ml Rinderfond

- 1 EL Tomatenmark
- 1 Lorbeerblätter
- 1 Nelke
- Piment, Pfeffer, Salz
- 2 EL Butterschmalz
- 1 EL Butter

**Zubereitung:** Für die Füllung Speck würfeln, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Semmeln in kleine Stücke reißen. In einem Topf den Speck auslassen, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und andünsten. Mit Milch aufgießen und aufkochen lassen, über das Brot geben und abgedeckt ca. 1 h stehen lassen, bis das Brot durchweicht ist. Danach Eier, Gewürze und gehackte Petersilie zugeben und gründlich verkneten; Milch, falls zu trocken, Semmelbrösel, falls zu feucht hinzugeben.

In die Kalbsbrust eine Tasche schneiden, außen und innen würzen. Mit der Semmelfüllung füllen, so dass sich die Brust noch gut schließen lässt. Mit Küchengarn und Zahnstochern fixieren, kühl stellen. Zwiebel, Sellerie, Karotte und Lauch schälen und grob würfeln. In einem großen Bräter Butterschmalz hoch erhitzen und die gefüllte Brust von allen Seiten scharf anbraten, dann herausnehmen. Im Fett das Gemüse ca. 10 min rösten, bis es Farbe angenommen hat. Tomatenmark mitbraten, mit Weißwein ablöschen. Rinderfond und Gewürze hinzufügen und aufkochen. Die Kalbsbrust hineinlegen und im Ofen bei **180°C** ☐ **ca. 3 h** garen, dabei regelmäßig mit der Soße begießen. Zum Schluss Brust herausnehmen und warm stellen, Soße abseihen, abschmecken und mit kalter Butter montieren.

**Beilage:** Z.B. [Schmelzkartoffeln](#) (S.487) und [Wirsinggemüse](#) (S.502).



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **4 h**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /* **5123 kJ /**  
*Person:* **1224 kcal**

## Saltimbocca alla Romana

### Zutaten:

- 500 g Kalbsschnitzel, dünn
- 100 g Luftgetrockneter Schinken, z.B. Parmaschinken
- 15 g Salbeiblätter
- Mehl
- Salz, Pfeffer
- 100 g Butter
- 50 ml Weißwein
- 50 ml Kalbsfond

**Zubereitung:** Die Schnitzel klopfen und jeweils mit einer möglichst passend zurechtgeschnittenen Scheibe Schinken belegen. Ein Salbeiblatt auf jedem Schnitzel platzieren und mit einem Zahnstocher am Fleisch feststecken. Die andere Seite der Schnitzel kräftig salzen, pfeffern und leicht bemehlen. In einer Pfanne 50 g Butter erhitzen und die Schnitzel portionsweise von beiden Seiten scharf anbraten. Herausnehmen und auf einem vorgewärmten Teller abgedeckt warmstellen. Restliche Salbeiblätter kurz im Bratensatz anrösten, mit Wein und Kalbsfond ablöschen und kurz einkochen lassen; nochmals abschmecken und salzen und pfeffern. Die Soße mit eiskalter Butter montieren und die Schnitzel damit servieren.

**Beilage:** Klassisch werden Rosmarinkartoffeln dazu gereicht.

**Variation:** Kalbfleischfeinde können das Gericht ebensogut mit Putenschnitzeln zubereiten.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1487 kJ /  
355 kcal**



## Schweinefilet Wellington

Abwandlung eines Klassikers, der eigentlich mit Rinderfilet zubereitet wird. Ähnlich schmackhaft und erheblich billiger!

### Zutaten:

- 500 g Schweinefilet
- 500 g Champignons
- 100 g Bauchspeck
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 50 ml Madeira
- 50 ml Sahne
- 1 Bund Petersilie
- 1 Eigelb
- 1 Blätterteig, TK
- Butter
- Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Für die Duxelles [dy'ksel] Speck, Schalotten und Champignons sehr fein hacken. In einer Pfanne Butter erhitzen und den Speck darin bräunen. Schalotten hinzufügen und etwas mitdünsten. Champignons hinzugeben und alle bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 30 min. Braten, bis alles Wasser verdampft ist. Mit Madeira und Sahne ablöschen, Hitze reduzieren und etwas weiterkochen. Mit Brühwürfel, Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen, gehackte Petersilie unterrühren und abkühlen lassen.

Das Filet von Bindegewebe befreien, mit Salz und Pfeffer einreiben und von allen Seiten bemehlen. In einer weiteren Pfanne Öl sehr stark erhitzen und das Fleisch rundherum kräftig anbraten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Den Blätterteig auf einer bemehlten Fläche nicht zu dünn ausrollen. Mit der Duxelles gleichmäßig bestreichen, am einen Ende einen Streifen Teig frei lassen. Das Fleisch der Länge nach an das andere Ende legen und vorsichtig in den Teig einwickeln, darauf achten, dass der Teig nicht zerreißt. Falls die Teighülle zu lang ist, überschüssiges Abschneiden. Den freigelassenen Streifen Teig mit Eigelb bepinseln und die Rolle an dieser Stelle verschließen, die Enden ebenfalls bestreichen und verschließen. Nun die ganze Rolle gleichmäßig mit Eigelb bestreichen. Auf einem Blech bei **180°C** ☐ **ca. 15 min** backen, zum Schluss noch Grillfunktion aktivieren, falls der Teig nicht genug gebräunt hat. Ofen abschalten und weitere **15 min** im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen.

**Beilage:** Z.B. Kartoffelgratin und Speckbohnen, gerne wird auch eine Madeirasauce gereicht.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**120 min**

*Gesamtdauer:*

**120 min**

*Menge:*

**5 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1939 kJ /  
463 kcal**



## Wiener Backhendl

### Zutaten:

- 4 Hühnerschenkel, ohne Rückenanteil
- 200 g Semmelbrösel
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 50 ml Milch
- Butterschmalz
- 100 g Mehl

**Zubereitung:** Die Haxen am Gelenk trennen, überschüssiges Fett und lose Hautfetzen entfernen, die Haut jedoch am Fleisch lassen. Sehr kräftig salzen und leicht mit Pfeffer und Paprika würzen. Eier und Milch etwas verquirlen, ebenfalls salzen. Haxen in Mehl wenden, dann durch die Eiermasse ziehen und von allen Seiten kräftig in Semmelbröseln wenden. In einer Pfanne oder einem mittelgroßen Topf Butterschmalz auf **170°C** erhitzen. Vier Hühnerteile hineingeben und bei **ca. 150°C etwa 15 min** backen, dabei mehrmals wenden. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

**Beilage:** [Bayerischer Kartoffelsalat](#) (S.490).



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **5561 kJ /  
1329 kcal**

## Involtini

Italienische Fleischröllchen, hier nach Art eines Hähnchen-Cordon-Bleus.

### Zutaten:

- 500 g Hühnerbrust
- 100 g Scamorza
- 100 g gekochter Schinken
- 2 Eier
- 50 ml Milch
- 100 g Mehl
- 200 g Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer
- Butterschmalz

**Zubereitung:** Die Hühnerbrüste in dünne Filets schneiden und flachklopfen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, mit je zwei Scheiben Schinken belegen und ein Stück Käse darauflegen. Die Schnitzel aufrollen und in Mehl wenden. Eier und Milch verschlagen und die Röllchen erst durch die Eiermasse, dann durch die Semmelbrösel ziehen; die offenen Enden doppelt panieren, damit sie dicht geschlossen sind. In einer breiten Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Involtini darin bei mittlerer bis niedriger Hitze von allen Seiten braun braten, dabei gelegentlich mit Butterschmalz begießen. Nach ca. 15 min herausnehmen und auf Küchenkrepp entfetten.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Menge:*

**3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**4629 kJ /  
1106 kcal**

## Pulled Pork

### Zutaten:

- 1,5 kg Halsgrat
- 2 EL Senf

#### Für den Rub:

- 2 EL Salz
- 1 EL Paprika, geräuchert
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 EL Knoblauch, granuliert

- 1 EL Zwiebel, granuliert

#### Für die Flüssigkeit:

- 200 ml Ananassaft
- 2 EL Worcestershire-Soße

#### Außerdem:

- 100 ml rauchige Barbecue-Soße

**Zubereitung:** Alle Gewürze miteinander vermischen. Das Fleisch mit Senf bestreichen und kräftig mit der Gewürzmischung einreiben und über Nacht fest in Frischhaltefolie gewickelt marinieren.

Die Flüssigkeiten ebenfalls miteinander vermischen, bei dicken Stücken zusätzlich die Flüssigkeit mit einer Marinaden-Spritze einspritzen. Die restliche Flüssigkeit in eine flache Schale geben, das Fleisch auf dem Backofenrost auf mittlerer Schiene einschieben und die Schale darunter platzieren. Bei **130°C min. 6 h** garen, in der zweiten Hälfte immer wieder mit der Flüssigkeit aus der Schale bestreichen. Dabei die Kerntemperatur mit einem Thermometer prüfen; das Fleisch ist fertig, wenn die Kerntemperatur **90°C erreicht hat**. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und nochmals eine Stunde im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen. Danach herausnehmen, mit zwei Gabeln zerrupfen und mit der Barbecue-Soße vermischen.

**Variation:** Ohne weiteres kann hier auch Putenkeulen-Braten verwendet werden.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **24 h**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **3002 kJ / 717 kcal**

## Forelle Müllerin

### Zutaten:

- 1 Forelle, ca. 600 g
- 1/2 Bund Petersilie
- 3 EL Zitronensaft
- 50 g Mehl
- 50 g Butter
- Salz

**Zubereitung:** Forelle waschen und trockentupfen, Petersilie hacken. Die Forelle im Inneren gut salzen und mit Petersilie, 2 EL Zitronensaft und einigen Butterflöckchen füllen. Das Äußere des Fisches mit dem restlichen Zitronensaft bestreichen und kräftig salzen. In einer breiten, **beschichteten** Pfanne Butter zerlassen, den Fisch von beiden Seiten in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen und ca. **10 min** von beiden Seiten goldbraun braten, dabei mehrmals wenden und mit flüssiger Butter bestreichen.

**Beilage:** Beliebige Kartoffeln, z.B. [Schlosskartoffeln](#) (S.488).



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Menge:* **1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **4950 kJ /  
1183 kcal**



## Saibling in Salzkruste

### Zutaten:

- 2 Saiblinge, je ca. 1000g
- 3 kg grobes Meersalz
- 4 unbehandelte Zitronen
- 1 Bund Petersilie

**Zubereitung:** Zitronen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilienblätter vom Stiel abzupfen, zusammen mit 1/3 der Zitronenscheiben und etwas Salz in einer Schüssel vermengen. In einem Bräter von passender Größe 1 cm hoch Salz verteilen, mit etwas Wasser besprenkeln und mit einer Lage Zitronenscheiben belegen. Die Fische darauflegen und mit der Petersilien-Zitronen-Mischung füllen. Ordentlich zusammendrücken, dann die Fische mit einer weiteren Lage Zitronenscheiben belegen. Eine weitere Lage Salz darübergeben und die Salzmassen seitlich andrücken, so dass Fisch und Zitronen gänzlich von Salz bedeckt sind. Im Ofen bei **230°C** ☐ **ca. 45 min.** garen, Dauer je nach Größe der Fische anpassen. Herausnehmen und die obere Salzkruste entfernen.

**Beilage:** Pommes oder Pellkartoffeln.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**90 min**

*Gesamtdauer:*

**90 min**

*Menge:*

**3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1863 kJ /  
445 kcal**



## Hummer Thermidor

Leckere, aber hochpreisige Zwischenmahlzeit.

### Zutaten:

#### *Für die Füllung:*

- 2 mittelgroße Hummer, gegart, halbiert
- 4 Schalotten
- 200 ml Sahne
- 100 ml Cognac
- 100 ml Weißwein
- 400 ml Hummerfond
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 1/2 TL Senf
- Salz, Pfeffer

#### *Für die Garnitur:*

- 200 g Gruyere
- 1 unbehandelte Zitrone
- Dill

**Zubereitung:** Aus den halbierten Hummern das Fleisch von Schwanz und Schere entfernen, die Schale mit einem Küchentuch säubern und beiseitestellen.

Die Schalotten fein würfeln. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotten darin einige Minuten dünsten. Mehl darüberstäuben und nochmals einige Minuten braten. Mit Cognac und Weißwein ablöschen, Sahne und Hummerfond zugeben und aufkochen lassen, dabei mit einem Schneebesen verrühren. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Hummerfleisch hacken und unter die Soße mengen, vom Herd nehmen.

Die Hummerhälften mit der Soße befüllen und mit geriebenem Gruyere bestreuen. Im Ofen unter dem Grill einige Minuten lang gratinieren. Mit Zitronenspalten und etwas Dill servieren.

**Beilage:** Baguette.



*Schwierigkeit:*

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert / Person:* **3592 kJ / 858 kcal**



## 1.8 Grillen

### Halsgrat ★

Mariniertes Halsgrat ist das Rückrad jeder Grillparty, hier mit TexMex-Marinade.

#### Zutaten:

- 6 Scheiben Halsgrat, ca. 1 cm dick
- 100 ml Pflanzenöl
- 1 El Zitronensaft
- 3 El Sojasoße
- 2 El Paprika, süß
- 1 Tl Paprika, scharf
- 1 Tl Kreuzkümmel
- 2 El Oregano
- 1 TL Pfeffer
- 1,5 TL Salz

**Zubereitung:** Das Fleisch waschen und trockentupfen. Für die Marinade alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und dann das Fleisch damit einpinseln. Mindestens 3 h, besser über Nacht ruhen lassen. Auf dem Grill bei hoher Hitze von jeder Seite ca. 5 min grillen.

**VARIATION:** Die Marinade kann auch auf Schweinebauch angewendet werden.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **6 h**

*Menge:* **1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **8571 kJ /  
2048 kcal**

## Curry-Spieße

Einfache Hühnerspieße mit Curry-Marinade.

### Zutaten:

- 400 g Hühnerbrust
- 150 ml Pflanzenöl
- Zitronensaft
- 5 El Currypulver
- Salz, Pfeffer
- Zucker

**Zubereitung:** Das Fleisch waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Für die Marinade alle Zutaten in einer Schüssel verrühren, wenn das Curry sehr bitter ist, noch ein wenig Zucker hinzufügen. Das Fleisch auf geeignete Spieße stecken und mit der Marinade bestreichen. Mindestend 3 h ruhen lassen, danach grillen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **4 h**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2275 kJ /  
543 kcal**

## Tandoori-Spieße ★

Feuerrotes Hühnerfleisch in scharf-exotischer Marinade.

### Zutaten:

- 400 g Hühnerbrust
- 150 g Joghurt
- 1 El Zitronensaft
- 1 cm Ingwer
- 5 Knoblauchzehen
- 3 El Tandoori-Gewürzmischung
- 1 El Korianderpulver
- 1/4 Tl Chilipulver
- 1 TL Salz

**Zubereitung:** Das Fleisch waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Für die Marinade alle Zutaten in einer Schüssel verrühren, das Fleisch auf geeignete Spieße stecken und dann mit der Marinade einpinseln. Mindestens 3 h, besser aber über Nacht ruhen lassen. Marinade etwas abschütteln und grillen.

**VARIATION:** Anstelle von Spießen kann man auch Hühnerschenkel verwenden. Hierzu die Schenkel teilen, die Haut abziehen und dann von allen Seiten mit Marinade bestreichen. Mindestens 6 h (oder über Nacht) ruhen lassen, dann mindestens 30 min. auf dem Grill bei sanfter Hitze garen.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* 30 min

*Gesamtdauer:* 4 h

*Menge:* 4 Portionen

*Brennwert / Person:* 738 kJ / 176 kcal



## Puten-Schaschlik ★

### Zutaten:

- 600 g Puten- oder Hühnerbrust
- 1 großer Gemüsepaprika
- 1 große Zwiebeln
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- Paprika, süß
- Paprika, scharf
- 3 EL Pflanzenöl
- 250 g Bauchspeck am Stück
- 8-10 Schaschlik-Spieße, Holz oder Metall

**Zubereitung:** Fleisch in 2-3 cm große Würfel schneiden, Paprika waschen und in Quadrate von vergleichbarer Größe schneiden. Die Zwiebel schälen, achteln und an den Grenzflächen auseinanderziehen. Das Fleisch mit dem Gemüse, 1 TL Salz, Öl und ordentlich Pfeffer und Paprika in eine Schüssel geben und ca. 3 h marinieren. Den Speck in ca. 3 cm große Quadrate schneiden. Die Spieße mit Paprika, Pute, Speck und Zwiebel befüllen; die Kombination auf einem Spieß von 20 cm Länge drei mal wiederholen. Auf dem Grill bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 6 min grillen.

**Beilage:** Baguette oder Reis mit Sojasoße gebraten.

**VARIATION:** Anstelle von dicken Speckscheiben kann auch Bacon verwendet werden. Derartige Baconscheiben werden in drei Stücke geschnitten und das Fleisch damit umwickelt, bevor es auf den Spieß gesteckt wird.

**VARIATION:** Für eine schnelle Variante wird auf das Marinieren der Zutaten verzichtet. Stattdessen werden die Spieße mit den unmarinierten Zutaten bestückt und dann normal gewürzt. Die Gefahr, dass das Fleisch trocken gerät, ist hierbei etwas höher.

**VARIATION:** In der Pfanne gebraten schmecken diese Spieße mindestens ebenso gut.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* 45 min

*Gesamtdauer:* 3 h

*Menge:* 4 Portionen

*Brennwert / Person:* 2258 kJ / 539 kcal

## Gyros-Spieße

### Zutaten:

- 600 g Halsgrat
- 100 g Joghurt
- 1 kleine Zwiebel
- 1/2 TL Senf
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL [Gyros-Gewürz](#) (S.472)

**Zubereitung:** Das Fleisch für ca. 1 h einfrieren, danach mit einem sehr scharfen Messer in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zusammen mit allen Zutaten vermischen und ca. 2 h marinieren. Danach die Schreibe mehrmals falten und auf Spieße stecken. Auf dem Grill bei mittlerer Hitze unter häufigem Wenden grillen, bis das Fleisch außen schön braun ist.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **3 h**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1545 kJ /  
369 kcal**

## Gegrillte Auberginen V

### Zutaten:

- 1 große Aubergine
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Bohnenkraut getrocknet
- 100 ml Olivenöl
- Pfeffer schwarz
- viel Salz

**Zubereitung:** Aubergine waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten kräftig salzen und auf einen Teller mindestens 2 h stehen lassen, bis ordentlich Wasser ausgetreten ist. Flüssigkeit weggießen, Auberginen abtupfen, nochmals etwas salzen und in einer Schale mit Öl, Pfeffer, gehacktem Knoblauch und Bohnenkraut vermischen. Mindestens 2 h marinieren, dann bei nicht zu hoher Temperatur ca. 8 min grillen, zwischendurch wenden.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **4 h**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1029 kJ /  
245 kcal**

## Spargelpäckchen

### Zutaten:

- 500 g grüner Spargel
- 100 g Bacon
- 1/2 TL Zucker
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Spargel waschen, etwas schälen, die Enden abschneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Jeweils drei Stangen mit zwei Scheiben Bacon umwickeln, so dass sie ein festes Paket bilden. Auf dem Grill auf Alufolie ca. 10 min grillen, zwischendurch wenden.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **30 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /* **452 kJ /**  
*Person:* **108 kcal**





## 1.9 Nachspeisen

### Limetten-Pannacotta

#### Zutaten:

- 400 ml Sahne
- 100 ml Joghurt
- 1 Vanilleschote
- 1 unbehandelte Limette
- 70 g Zucker
- 4 Blatt weiße Gelatine ✧
- 1 Granatapfel
- 250 ml Granatapfelsaft
- 40 g Zucker
- 4 cl Grenadine
- 2 Tl Maisstärke

**Zubereitung:** Die Vanilleschote auskratzen, die Limettenschale reiben. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. In einem Topf die Sahne mit der Vanille, der Limettenschale und dem Zucker aufkochen. Vom Herd nehmen, Gelatine einrühren und in Förmchen füllen. Im Kühlschrank über Nacht kaltstellen, bis sie fest geworden ist. Den Granatapfel entkernen. In einem Topf den Zucker karamellisieren, mit Granatapfelsirup ablöschen und rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Grenadine hinzufügen, die Stärke in Wasser anrühren und damit die Soße binden. Die Pannacotta auf Teller stürzen, die Soße angießen und die Granatapfelkerne darüberstreuen. [4]



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **12 h**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1591 kJ /  
380 kcal**

## Baileys-Panacotta mit Schokoladensoße

### Zutaten:

- 500 ml Sahne
- 150 ml Milch
- 150 ml Baileys
- 70 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 5 Blatt Gelatine ✧
- 150 ml Wasser
- 100 g Zucker
- 50 g Kakaopulver
- 1 Pck. Vanillezucker ✧
- Haselnusskrokant

**Zubereitung:** Für die Pana Cotta Sahne, Milch und Zucker in einem Topf aufkochen, dann Baileys hinzugeben und ca. 15 min. bei minimaler Hitze köcheln lassen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Nach Ende der Kochzeit Gelatine ausdrücken und in die heiße Flüssigkeit rühren. In Förmchen füllen und mindestens 12 h kühl stellen.

Für die Schokoladensoße Wasser und Zucker aufkochen, ca. 2 min stark kochen lassen und schließlich das Kakaopulver hinzugeben und rasch unterrühren. Solange rühren, bis sich alle Klümpchen aufgelöst haben und eine homogene Soße entstanden ist. Etwas abkühlen lassen.

Zum Servieren die Förmchen kurz in heißem Wasser erwärmen und die Pana Cotta auf Teller stürzen. Mit Schokosoße und Haselnusskrokant garnieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **12 h**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2147 kJ / 513 kcal**

## Pandan-Panacotta

### Zutaten:

- 400 ml Kokosmilch
- 300 ml Sahne
- 70 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 6 Blatt Gelatine
- 2 TL Pandan-Extrakt

**Zubereitung:** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kokosmilch, Sahne, Pandan-Extrakt und Zucker in einem Topf aufkochen. Gelatine ausdrücken und in die heiße Flüssigkeit rühren. In sechs Förmchen gießen und kalt stellen, dabei mehrmals umrühren, damit sich die Gelatine nicht absetzt. Mit Fruchtsoße (z.B. Mango) servieren.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**45 min**

*Gesamtdauer:*

**12 h**

*Menge:*

**6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1428 kJ /  
341 kcal**

## Tapioka-Pudding mit Himbeersoße V ★

### Zutaten:

- 75 g Tapioka-Perlen
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Mandelmilch / Reismilch / Wasser
- 75 g Zucker ✧
- 300 g Himbeeren, frisch oder TK
- 30 g Zucker
- 1/2 TL Speisestärke
- 2 EL Wasser

**Zubereitung:** Die Tapiokaperlen ca. **1 h** in kaltem Wasser einweichen, dann abgießen. In einem Topf Kokosmilch, Flüssigkeit und Zucker aufkochen und Tapiokaperlen hinzugeben. Hitze auf ein minimum reduzieren und unter häufigem Rühren köcheln, bis die Tapiokaperlen weich sind, aber noch etwas Biss haben (ca. 20 min). In Dessertförmchen füllen und abkühlen lassen.

Für die Fruchtsoße Himbeeren mit dem Zucker in einem Topf auftauen und einige Minuten köcheln lassen. Speisestärke mit Wasser verrühren und die Himbeeren damit etwas eindicken. Die Soße durch ein Sieb streichen und den Pudding vor dem Servieren damit übergießen.

**Hinweis:** Die hier verwendeten Tapiokaperlen haben einen Durchmesser von ca. 7 mm. Kleinere Perlen mit ca. 2 mm Durchmesser, die ebenfalls im Handel erhältlich sind, weichen schneller durch, führen allerdings auch zu einer weniger charakteristischen Konsistenz.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**40 min**

*Gesamtdauer:*

**3 h**

*Menge:*

**5 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1446 kJ /  
345 kcal**



## Crema Catalan

### Zutaten:

- 200 ml Sahne
- 150 ml Milch
- 1 Zimtstange
- 1/2 Vanilleschote
- optional: 1/2 Zitrone, unbehandelt ✧
- 3 Eigelb
- 50 g Zucker
- 10 g Speisestärke
- etwas Salz ✧
- 50 g Rohrzucker

**Zubereitung:** Zitrone waschen und schälen. Sahne, Milch, Vanilleschote, Zimtstange und Zitronenschale in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen und ca. 10 min ziehen lassen, danach Zimtstange, Vanilleschote und Zitronenschale entfernen. Eigelb mit Zucker, Salz und Speisestärke schaumig schlagen und die etwas abgekühlte Milchemischung langsam und unter kräftigem Schlagen mit dem Schneebesen einrühren. Die Masse wieder vorsichtig erhitzen und rühren, bis sie etwas abbindet. Durch ein Sieb in flache, feuerfeste Förmchen streichen, mit Folie bedecken und einige Stunden kalt stellen. Braunen Zucker gleichmäßig auf der Creme verteilen. Mit einem Bunsenbrenner flambieren, bis der Zucker geschmolzen und dunkelbraun geworden ist. Nochmals eine Stunde kalt stellen.

**TIPP:** Zum flambieren sollte unbedingt, wie angegeben, ein Bunsenbrenner verwendet werden; im Backofen mit Grillfunktion wird die Karamell-Schicht nicht gleichmäßig braun. Günstige Brenner aus dem Küchenbedarf sind oft wenig wert und entwickeln zu wenig Hitze, hier besser ein leistungsstärkeres Gerät verwenden.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **3 h**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1400 kJ / 334 kcal**



## Roter Reispudding V

### Zutaten:

- 200 g roter Reis
- 200 ml Kokosmilch
- 1,5 l Wasser
- 100 g brauner Zucker

**Zubereitung:** Reis waschen und mit Zucker und 1,5 l Wasser zum kochen bringen. Hitze auf ein Minimum reduzieren und unter gelegentlichem Rühren mindestens 90 min köcheln lassen, bis der Reis vollständig weich ist und die Masse beginnt, anzudicken. Kokosmilch hinzugeben, nochmal kurz aufkochen und vom Herd nehmen. Warm mit frischen Früchten oder Vanilleeis servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1025 kJ /  
244 kcal**

## Schokoladen-Tiramisu

Wohlschmeckende Variation des italienischen Klassikers, in dieser Form auch für Kaffee-Verächter geeignet. Das Rezept ist für eine Form von knapp 30 x 20 cm ausgelegt.

### Zutaten:

- 36 Löffelbiskuit
- 200 ml Milch
- 3 EL Kakaopulver
- 1 EL Zucker
- 5 cl Amaretto ✧
- 500 g Mascarpone
- 4 sehr frische Eier
- 150 g Zucker ✧
- 200 g dunkle Schokoladen-Fettglasur
- 2 TL Kakaopulver

**Zubereitung:** Milch und Amaretto zusammen erhitzen, Kakaopulver und 1 EL Zucker in einer Tasse vermischen. Zunächst mit etwas heißer Milch glattrühren, dann restliche Milch hinzugeben, verrühren und abkühlen lassen.

Die Eier trennen, das Eiweiß mit der Hälfte des Zuckers schaumig schlagen und beiseite stellen. Eigelb mit restlichem Zucker schaumig schlagen, löffelweise Mascarpone unterrühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben und die Masse kühl stellen.

Die Schokoladenmilch in ein kleines, flaches Gefäß umfüllen. Die Fettglasur im Wasserbad schmelzen und warm halten, sie sollte ziemlich heiß und damit flüssig sein. Die Hälfte der Löffelbiskuits jeweils **ca. 3-4 Sekunden** in der Milch wenden, dann dicht an dicht in eine Form legen. Mit einem Viertel der Mascarpone-Creme glatt bestreichen. Die Hälfte der flüssigen Kuvertüre darübergeben und die Form neigen, so dass alle Creme von der Schokolade bedeckt ist; die Schicht sollte nicht zu dick sein. Im Kühlschrank erkalten lassen, bis die Kuvertüre fest geworden ist, dann ein weiteres Viertel Mascarpone-Creme aufstreichen. Abermals Löffelbiskuits tränken und den gesamten Vorgang wiederholen. Zum Schluss für mindestens 12 Stunden kühl stellen, kurz vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen.



Schwierigkeit:     

Arbeitszeit: **90 min**

Gesamtdauer: **12 h**

Menge: **6 Portionen**

Brennwert /  
Person: **3754 kJ /  
897 kcal**

## Dampfnudeln mit Vanillesoße

### Zutaten:

#### Vanillesoße:

- 200 ml Milch
- 2 EL Zucker
- 1 Vanilleschote
- 1 Eier
- 100 ml Sahne
- 1 TL Speisestärke
- 10 g Hefe
- 25 g Zucker
- 125 ml Milch
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 40 g Butter ✧
- 50 g Butter

#### Dampfnudeln:

- 250 g Mehl
- 60 ml Milch
- 70 g Zucker

**Zubereitung:** Für die Vanillesoße Milch, Zucker und ausgekratztes Vanillemark aufkochen. Ei etwas aufschlagen und mit Sahne und Stärke verrühren. Die Eimischung unter ständigem Schlagen unter die kochende Milch ziehen, noch 1 min kochen, dann zugedeckt erkalten lassen. Ab und zu umrühren, damit sich keine Haut bildet.

Für die Dampfnudeln Hefe mit lauwarmer Milch und Zucker verrühren und einige Minuten stehen lassen. Dann Mehl, Ei und Salz hinzugeben und zu einem weichen, geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 h gehen lassen.

Nach der Gehzeit den Teig zu einer dicken Rolle (Ø ca. 7 cm) formen und diese in fünf Stücke teilen. Zu Kugeln formen und nochmals 15 min gehen lassen. In einem großen Topf oder einer hohen Pfanne Butter, Zucker und Milch erhitzen. Die Kugeln gleichmäßig nebeneinander in die Flüssigkeit setzen, Deckel auflegen und **25 min** bei niedriger Hitze garen, dabei den Deckel keinesfalls entfernen. Aus dem Topf nehmen und mit der Flüssigkeit aus dem Topf und Vanillesoße servieren.



Schwierigkeit:



Arbeitszeit:

40 min

Gesamtdauer:

120 min

Menge:

5 Portionen

Brennwert /  
Person:

2327 kJ /  
556 kcal

## Gebackene Holunderblüten

### Zutaten:

#### Teig:

- 2 Eier
- 30 g Zucker
- 1 Pries Salz
- 200 ml Milch
- 100 ml Wasser

- 250 g Mehl

#### Sonst:

- 16 Holunderblüten-Dolden
- 100 g Puderzucker
- Pflanzenöl zum frittieren

**Zubereitung:** Für den Teig Eier und Zucker schaumig schlagen, abwechselnd Milch bzw. Wasser und Mehl unterrühren; der Teig muss sehr flüssig sein. 30 min ruhen lassen.

In einem großen Topf Öl auf ca. 170°C erhitzen. Holunderblüten ausschütteln, aber nicht waschen. Jeweils eine Dolde vollständig im Teig wenden, gut abschütteln. Mit dem Stiel nach oben ins Fett tauchen und etwas schütteln, so dass die Dolde aufgeht. Ca. 3 min backen, dann herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Auf diese Weise nacheinander alle Dolden fritterten. Zum Schluss alles kräftig mit Puderzucker bestäuben und servieren.

**Tipp:** Das verwendete Frittierfett sollte nicht zu alt sein, sonst wird der feine Holunderblüten-Geschmack überdeckt.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**20 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Menge:*

**6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1481 kJ /  
353 kcal**



**Pancakes** 

Ergibt 12 Stück.

**Zutaten:**

- 400 ml Buttermilch
- 250 g Mehl
- 50 g Butter
- 40 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 2 Ei
- 1 Prise Salz
- 3 TL Backpulver
- 30 g Butter zum backen

**Zubereitung:** Eier und Zucker schaumig schlagen, Buttermilch unterrühren, Butter schmelzen und ebenfalls unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und unterrühren.

Eine flache Augenpfanne auf mittlere Temperatur bringen, die Augen mit jeweils einer Messerspitze Butter bestreichen. In jedes Auge einen großen EL Teig geben und zerlaufen lassen. Ca. 2 min bei mittlerer Hitze (5/9) backen, dann vorsichtig wenden und in ca. 1 min bei etwas reduzierter Hitze fertig backen. Mit Ahornsirup oder [Beerensoße](#) (S.531) und frischen Früchten servieren.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **20 min**

*Menge:* **12 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **692 kJ /  
165 kcal**



**Roher Keksteig**  **Zutaten:**

- 250 g Mehl
- 180 g Butter
- 200 g grober Rohrzucker
- 50 ml Milch
- 2 TL Vanilleextrakt
- 1/4 TL Salz
- 100 g Schokoladentröpfchen

**Zubereitung:** Das Mehl in einen tiefen Teller geben und in der Mikrowelle oder im Ofen für einige Minuten auf ca. 90°C erhitzen.

Zimmerwarmer Butter mit Rohrzucker cremig rühren. Mehl, Salz und Vanilleextrakt zugeben und verrühren. Nach und nach Milch hinzugeben, bis der Teig cremig wird. Zum Schluss Schokotröpfchen unterheben. Kühl stellen und kühl genießen.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **20 min**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2459 kJ /  
587 kcal**

## Maple Pudding Cake

Reichhaltiges, kanadisches Dessert.

### Zutaten:

*Für den Kuchen:*

- 200 g Mehl
- 200 g brauner Zucker
- 2 TL Backpulver
- 2 Eier
- 180 ml Milch
- 120 g Butter

- 2 TL Vanilleextrakt

*Für die Soße:*

- 375 ml Ahornsirup
- 375 ml Sahne
- 1/4 TL Salz

*Außerdem:*

- 500 ml Vanille- oder Walnusseis

**Zubereitung:** Für den Teig Butter, Vanilleextrakt und Zucker schaumig schlagen, nacheinander Eier hinzugeben. Mehl und Backpulver vermischen und abwechselnd mit der Milch unter den Teig rühren. Ahornsirup, Sahne und Salz zusammen in einem Topf aufkochen und in einer Auflaufform von ca. 20 x 30 cm gießen. Den Teig großflächig darüber verteilen, er muss nicht unbedingt glatt oder gleichmäßig sein. Im Ofen bei **180°C**  **ca. 40 min** backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und warm mit Vanille- oder Walnusseis servieren.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Menge:*

**6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**3610 kJ /  
862 kcal**

**Joghurt-Eis** **Zutaten:**

- 375 ml Joghurt
- 90 g Zucker
- 175 ml Sahne
- 1 Pck. Vanillzucker

**Zubereitung:** Sahne mit Zucker steif schlagen, Joghurt unterheben. Masse in eine Eismaschine füllen und ca. 30 min cremig rühren lassen.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **15 min**

*Gesamtdauer:* **45 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1232 kJ /  
294 kcal**

**Erdbeereis** **Zutaten:**

- 300 g Erdbeeren, frisch oder TK
- 50 ml Milch
- 90 g Zucker
- optional: 2 EL Joghurt
- 150 ml Sahne

**Zubereitung:** Erdbeeren evtl. etwas auftauen lassen und mit Zucker im Standmixer pürieren. Milch, Joghurt und ungeschlagene Sahne zugeben und nochmals durchmischen. In eine Eismaschine füllen und 20-40 min rühren, bis das Eis ausreichend fest ist.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **20 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **994 kJ /  
237 kcal**

**Pfirsich-Granité** **Zutaten:**

- 1 kg sehr reife Plattpfirsiche
- 2 EL Zitronensaft
- 120 g Zucker
- 2 EL Grenadine
- 50 ml Wasser

**Zubereitung:** Pfirsiche waschen, in einen Topf geben, mit kochendem Wasser übergießen und einige Minuten stehen lassen. Wasser abgießen, Pfirsiche schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. In einem Topf Zucker mit 50 ml Wasser aufkochen, Pfirsiche hinzugeben, kurz erhitzen und fein pürieren; abschmecken und evtl. mehr Zucker zugeben. Die Masse in eine flache Form geben (am besten aus Metall) und ins Gefrierfach stellen. Regelmäßig umrühren. Sobald die Masse zu gefrieren beginnt, Sirup hinzugeben und sodann alle 30 min umrühren, bis die Masse ganz gefroren und elastisch ist.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **6 h**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **687 kJ /  
164 kcal**



**Matcha-Eis** 🍵 ⭐

Ein grünliches Eis, das auch ohne Eismaschine zubereitet wunderbar cremig wird. Den Grüntee-Geschmack muss man mögen.

**Zutaten:**

- 2 EL Matcha-Pulver
- 130 g Zucker
- 3 Eigelb
- 150 ml Milch
- 250 ml Sahne

**Zubereitung:** Matcha-Pulver mit der Hälfte des Zuckers kräftig verrühren, so dass die Masse homogen ist, die andere Hälfte zusammen mit den Dottern schaumig schlagen. Milch erhitzen (nicht kochen) und nach und nach mit der Matcha-Zucker-Mischung verrühren, bis eine glatte Flüssigkeit entstanden ist. Diese portionsweise unter die Eimasse mischen. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Die Masse in einem metallischen Gefäß im Gefrierfach mindestens 12 h frieren lassen, öfters umrühren, damit das Eis cremig wird.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **12 h**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1153 kJ / 275 kcal**

## 2. Fremdländische Küche

### 2.1 Nahost

Baba Ganoush  

Zutaten:

- 1 Aubergine
- 3 EL Tahina (Sesampaste)
- 3 EL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 EL Zitronensaft
- Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz

**Zubereitung:** Aubergine mit einer Gabel mehrmals anstechen und anschließend im Backofen **45 min bei 200°** backen. Herausnehmen, kurz erkalten lassen und das Fruchtfleisch aus der Schale kratzen, ggf. die Kerne entfernen. Nach Bedarf noch kurz stehen lassen, damit das Fruchtfleisch entwässert, evtl. ein wenig ausdrücken. Knoblauch und Petersilie grob hacken und zusammen mit Aubergine und allen anderen Zutaten pürieren.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **544 kJ /  
130 kcal**

## Gelber Linsen-Dip

### Zutaten:

#### *Für den Dip:*

- 150 g Kartoffeln
- 70 g Karotten
- 120 g Gelbe oder rote Linsen
- 1 TL Salz
- 400 ml Wasser
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Zitronensaft

#### *Garnitur:*

- 3 Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Türkische Paprikaflocken
- 50 g Pinienkerne
- 100 g Feta oder zerkrümelter [Paneer](#) (S.462)
- 1 Bund Petersilie
- 50 ml Olivenöl

**Zubereitung:** Kartoffeln und Karotten schälen und grob hacken, Linsen waschen. In einen Topf geben, mit Wasser aufgießen, Salz hinzufügen und ca. **20 min** kochen, bis Gemüse und Linsen gar sind. Kreuzkümmel und Zitronensaft dazugeben und alles fein pürieren.

Pinienkerne kurz ohne Fett anrösten, herausnehmen. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und im Olivenöl ca. **10 min** dünsten, Paprika und Salz hinzufügen, verrühren und nochmals 30 Sekunden braten, dann beiseitestellen. Feta in Stücke schneiden, Petersilie hacken. Den Linsenaufstrich mit Zwiebeln, Feta, Petersilie und Pinienkernen bestreuen, mit etwas zusätzlichem Olivenöl begießen und warm servieren.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**40 min**

*Gesamtdauer:*

**40 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**2022 kJ /  
483 kcal**

## Falafel

Köstlicher und vegetarischer Fleischpflanzerl-Ersatz aus dem nahen Osten. Kalt, warm oder als Snack genießbar.

### Zutaten:

- 300 g getrocknete Kichererbsen
- 1 große Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Koriander
- 5 EL Mehl
- 50 ml Wasser
- 1 TL Koriander
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- 2 TL Salz
- 1/2 TL Backpulver
- Pfeffer
- Pflanzenöl zum frittieren

**Zubereitung:** Die Kichererbsen mindestens 6 Stunden, besser aber 12 Stunden vor der Zubereitung in kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag abgießen, Zwiebel, Knoblauch, Koriander und Petersilie grob hacken und zusammen mit den Kichererbsen pürieren, bis die Kichererbsen etwas feiner als Couscous sind. Mehl, Wasser, Salz und Gewürze zugeben, in einer Schüssel verkneten und 30 min kalt stellen.

In einem Topf ca. 800 ml Pflanzenöl erhitzen. Aus dem Teig ca. walnussgroße Portionen entnehmen, kräftig zusammenpressen und vorsichtig zu runden Bällchen formen; der Wassergehalt ist richtig, wenn beim zusammenpressen etwas Flüssigkeit zwischen den Fingern ausläuft. Im Fett schwimmend ca. 5 min frittieren, bis sie tief braun sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu [Knoblauch-Joghurt](#) (S.510) servieren.

**Variation:** Falafel-Dürüm. Hierzu einen Dürüm-Fladen anwärmen und mit fünf Falafel, Salat, Tomaten, Gurken, gehobeltem Weißkraut und [Knoblauch-Joghurt](#) (S.510) belegen, rollen und verzehren.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **6 h**

*Menge:* **5 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1882 kJ / 449 kcal**

**Brot-Topf** **Zutaten:**

- 400 g Kichererbsen (Dose)
- 400 g Tomaten (Dose)
- 1 große Zwiebel
- 3 Spitzpaprika
- 4 Knoblauchzehen
- 250 g Brot
- 2 EL Butterschmalz
- 100 ml Olivenöl
- 1 EL Paprikapaste
- 1 EL milde Chiliflocken
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 TL Koriander
- 1/2 Brühwürfel
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Brot entrinden, in 1 cm große Würfel schneiden und in Butterschmalz anbraten, bis sie leicht knusprig sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Zwiebel, Knoblauch und Paprika putzen und fein hacken, Kichererbsen abtropfen lassen. In der Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln einige Minuten glasig dünsten. Knoblauch und Paprika einige Minuten mitbraten, dann Paprikapaste und Tomatenmark zugeben. Mit Tomaten ablöschen und Kichererbsen hinzugeben. Mit Paprika, Koriander, Brühwürfel und Pfeffer würzen, abdecken und ca. 15 min bei milder Hitze köcheln lassen. Danach abschmecken, ein letztes mal umrühren und die Brotwürfel auf der Soße verteilen. Abgedeckt 5 min köcheln lassen, dann abdecken, restliches Olivenöl über das Brot träufeln und nochmals einige Minuten erhitzen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **45 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2772 kJ /  
662 kcal**



## Kurdish Meatballs

Ein eigenartiges Gericht: Die Komponenten schmecken kaum bis gar nicht, in Kombination jedoch ergibt sich ein schmackhaftes und herzhaftes Gericht.

### Zutaten:

#### *Für die Bällchen:*

- 200 g brauner, feiner Bulgur
- 2 Eier
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer
- 800 ml Wasser

#### *Für das Gemüse:*

- 60 g grüne Linsen
- 3 Zwiebeln
- 25 g Butter
- 2 EL getrockneter Basilikum
- 1 EL Paprika-Flocken

- 1/2 Brühwürfel

#### *Für das Dressing:*

- 100 g Butter
- 1 EL Chiliflocken
- Salz

#### *Außerdem:*

- 200 g Joghurt

**Zubereitung:** Für die Bällchen Bulgur mit Eiern, Pfeffer und Salz gründlich vermischen und 15 min einweichen lassen. Dann kräftig zu einem homogenen, klebrigen Teig verkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen ca. 12 kleine Bällchen formen, kräftig zusammendrücken, damit sie nicht auseinanderfallen. Das Wasser zum kochen bringen und die Bällchen **ca. 15 min** auf kleiner Flamme ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Bällchen herausnehmen und die Garflüssigkeit aufheben.

Für das Gemüse Linsen in Wasser kochen, bis sie gar sind, dann abgießen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden und zusammen mit Paprika in einem flachen Topf in Butter ca. 10 min dünsten. Basilikum, Linsen, Bällchen, Brühpulver und 200 ml Garflüssigkeit hinzugeben und nochmals einige Minuten köcheln lassen.

Für das Dressing Butter, Chiliflocken und Salz aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 10 min köcheln. Die Bällchen auf dem Linsengemüse anrichten und mit Chilibutter und Joghurt servieren.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2293 kJ / 548 kcal**

## Köstlicher Gewürzreis

### Zutaten:

- 200 g Basmati-Reis
- 300 ml Wasser
- 50 g Schwarzer Reis
- 240 g Kichererbsen, vorgegart
- 2 große Zwiebeln
- 50 g Berberitzen
- 2 TL Kreuzkümmelsamen
- 2 TL Madras-Curry
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Salz
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Dill
- Olivenöl

**Zubereitung:** Unterdessen Zwiebeln in Ringe schneiden und von allen Seiten ordentlich bemehlen. In einer Pfanne reichlich Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebeln zusammen mit 1/2 TL Salz darin bei hoher Hitze und unter fortwährendem Rühren rösten, bis sie leicht braun sind. Herausnehmen und auf Küchentuch trocknen lassen.

Den schwarzen Reis waschen und kochen, bis er gar ist. Basmatireis ebenfalls waschen und abgießen. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Basmatireis kurz rösten und mit Wasser aufgießen. 1/2 TL Salz hinzugeben und aufkochen lassen. Herd ausschalten und ca. **20 min** ziehen lassen, bis er gar ist. Berberitzen in heißem Zuckerwasser einweichen.

In einer Pfanne ohne Fett die Kreuzkümmelsamen anrösten. Curry, Olivenöl, Kichererbsen und Tomatenmark dazugeben und alles einige Minuten auf niedriger Hitze braten. Zum Schluss beide Sorten Reis, abgetropfte Berberitzen, gehackte Kräuter und Zwiebeln dazugeben und gut vermischen. [2]



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1546 kJ /  
369 kcal**

## Graupenrisotto mit mariniertem Feta

### Zutaten:

- 200 g Perlgraupen
- 400 g Stückige Tomaten (Dose)
- 300 g Passierte Tomaten (Dose)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 3 Stangen Staudensellerie
- 3 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 30 g Butter
- 4 Zweige Thymian
- 1/2 TL Paprikapulver
- 2 Lorbeerblätter
- Schale von 1/2 Zitrone
- 1/4 TL Chiliflocken
- 1/2 TL Salz 
- 300 g Feta oder Hirtenkäse
- 1 EL Kümmel ganz
- 3 EL Olivenöl

**Zubereitung:** Kümmel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Den Feta in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit Olivenöl und Kümmel vermischen. Mindestens **1 h** stehen lassen.

Die Graupen unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Schalotten, Sellerie und Knoblauch in kleine Würfel (ca. 5mm) schneiden. Zitronenschale in dünne Streifen schneiden. In einem großen Topf Öl erhitzen und das Gemüse darin ca. 5 min anbraten. Graupen, Thymian, Paprika, Lorbeer, Zitrone, Tomaten, Salz und Brühe dazugeben, alles zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze **45 min** köcheln lassen, bis die Graupen weich sind, dabei immer wieder umrühren und bei Bedarf Wasser hinzufügen. Risotto auf Teller verteilen und den marinierten Feta darübergeben. [\[2\]](#)



Schwierigkeit:



Arbeitszeit:

90 min

Gesamtdauer:

90 min

Menge:

4 Portionen

Brennwert /  
Person:

2822 kJ /  
674 kcal



## Butternut-Kürbis mit Tahini-Soße

### Zutaten:

- 1 Butternut-Kürbis
- 3 Rote Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 3 EL Tahini
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Wasser
- 1/4 TL Salz
- 1 Bund Petersilie
- 1 EL Zatar
- 30 g Pinienkerne

**Zubereitung:** Den Kürbis schälen und in dünne Streifen schneiden, die Zwiebel ebenfalls in Streifen schneiden. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer gut verrühren und auf einem Backblech bei **240°C** ☐ braten. Die Tahini mit Zitronensaft, zerdrücktem Knoblauch, Salz und Wasser zu einer Paste verarbeiten, je nach gewünschter Konsistenz mehr oder weniger Wasser hinzugeben. Petersilie hacken, Pinienkerne in Öl mit etwas Salz in der Pfanne rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und mit Pinienkernen, Tahina-Soße, Petersilie, Joghurt und Zatar bestreuen. [2]

**Beilage:** Dazu Fladenbrot servieren.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **45 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1732 kJ /  
413 kcal**

## Auberginen mit Chermoula und Couscous-Salat ✓ ★

### Zutaten:

- 2 Auberginen
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL Koriander
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Paprikapulver
- Chilipulver
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Zitronenschale
- 4 EL Olivenöl ✦
- 75 g Couscous
- 2 Frühlingszwiebeln
- 40 g Sultaninen
- 3 EL gehobelte Mandeln
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- *optional*: Joghurt

**Zubereitung:** Den Knoblauch fein hacken und zerdrücken, zusammen mit den Gewürzen und dem Öl eine Paste herstellen. Auberginen waschen und längs halbieren, dann das Fleisch rautenförmig einschneiden, die Haut dabei nicht durchstechen. Die Auberginen mit der Gewürzpaste bestreichen und im Ofen bei **200°C** ☐ ca. **40 min** backen.

Den Couscous nach Packungsanweisung in heißem Wasser quellen lassen. Die Sultaninen kurz in warmem Wasser einweichen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Mandelblättchen in der Pfanne kurz anrösten. Couscous, Mandeln, Sultaninen, Zwiebeln, Zitronensaft und Öl verrühren, kurz ziehen lassen, mit Salz abschmecken. Auberginen aus dem Ofen nehmen, den Salat darauf verteilen und mit Joghurt beträufeln. [2]

**Beilage:** Fladenbrot, normales Baguette tut es auch.



*Schwierigkeit:* 👨‍🍳👨‍🍳👨‍🍳👨‍🍳👨‍🍳

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1740 kJ / 415 kcal**



## Huhn nach tscherkessischer Art

### Zutaten:

#### *Für das Huhn:*

- 500 g Hühnerbrust
- 500 ml Hühnerbrühe
- 1 EL Zitronensaft

#### *Für die Soße:*

- 150 g Walnüsse
- 150 g altes Brot

- 2 EL Zitronensaft

- 1 EL Olivenöl

- Salz, Pfeffer

#### *Für das Würzöl:*

- 100 ml Olivenöl
- 1 EL Chiliflocken
- Salz

**Zubereitung:** Das Innenfilet der Hühnerbrüste abtrennen, Brühe in einem kleinen Topf aufkochen. Die Hühnerbrüste in die kochende Brühe legen und auf minimaler Hitze ca. 20 min ziehen lassen, kurz vor dem Ende die Innenfilets hinzugeben. Alles herausnehmen und abkühlen lassen.

In einer Pfanne die grob gehackten Walnüsse ohne Fett rösten, bis sie leicht bräunen. Herausnehmen und in ein Sieb geben, um das verbrannte Nussmehl abzutrennen. Die Nüsse mit altbackenem Brot, Zitronensaft, Öl und 200 ml der Hühnerbrühe fein pürieren, evtl. weitere Brühe hinzugeben, falls die Soße zu dickflüssig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und Chiliflocken zugeben. Vom Herd nehmen, sobald es schäumt. Erkalten lassen.

Hühnerfleisch in hauchdünne Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten und mit einem EL Zitronensaft und einigen EL Hühnerbrühe beträufeln. Walnussoße darüber verteilen, zum Schluss mit dem Würzöl übergießen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**30 min**

*Gesamtdauer:*

**90 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**3644 kJ /  
870 kcal**

## Türkischer Brot-Eintopf

### Zutaten:

- 50 g Butterschmalz
- 400 g Hühnerschenkel, entbeint
- 1 große Karotte
- 1 große Zwiebel
- 6 Knoblauchzehen
- 80 g Grüne Linsen
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Weißer Pfeffer
- 1 TL Salz
- 1 l Hühnerbrühe
- 200 g Kartoffeln
- 80 g Nudeln ✧
- 100 ml Olivenöl
- 300 g Brot vom Vortag
- 1 Bund Koriander

**Zubereitung:** Hühnerschenkel, Kartoffeln und Karotten in ca. 1 cm große Stücke, Zwiebeln und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. In einem großen Topf Butterschmalz erhitzen und das Huhn scharf anbraten. Zwiebeln, Karotten und Knoblauch hinzugeben und einige Minuten mitbraten. Grüne Linsen, Kurkuma, Salz, weißen Pfeffer und Hühnerbrühe hinzugeben, aufkochen, dann abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 20 min schmoren, bis die grünen Linsen annähernd weich sind. Kartoffeln und Nudeln hinzufügen und nochmals ca. 10 min garen, bis Kartoffeln und Nudeln gar sind.

Unterdessen Olivenöl in einer breiten Pfanne erhitzen, Brot entrinden und die Krume in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Im Öl frittieren, bis alles Öl aufgesaugt und die Brotwürfel knusprig braun sind. Auf Küchenkrepp entfetten. Koriander hacken und den Eintopf mit Koriander und Brotwürfeln bestreut servieren.

**Vorsicht:** Soll der Eintopf für einen anderen Tag aufgehoben werden, sollten die Brotwürfel separat gelagert werden; in der Suppe werden sie rasch schleimig und sind dann kein Genuss mehr.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2956 kJ / 706 kcal**

## Dolma

Türkischer gefüllter Paprika.

### Zutaten:

*Für die Füllung:*

- 400 g Hackfleisch
- 150 g Risottoreis
- 3 EL Tomatenmark
- 2 EL Paprikamark
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Paprikaflocken

- 5 EL Olivenöl

- 1 TL Salz

*Für die Soße:*

- 1,5 l Wasser
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Butter
- 1 Brühwürfel

*Außerdem:*

- 5 große Blockpaprika

**Zubereitung:** Für die Füllung Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl andünsten, Tomatenmark, Paprikamark, Paprikaflocken und Reis zugeben und kurz braten. Etwas abkühlen lassen und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Die Paprika waschen, den Deckel abschneiden und die Kerne entfernen. Mit der Hackfleisch-Reis-Mischung bis knapp unter die Schnittkante füllen und die Deckel wieder aufsetzen. In einen Topf stellen, der so groß ist, dass die Paprika hineinpassen, aber nicht umfallen können. Für die Soße Wasser, Tomatenmark, Butter und Brühwürfel aufkochen und über die Paprika gießen, bis sie fast bedeckt sind. Zugedeckt bei niedriger Hitze ca. **45 min** köcheln lassen, bis die Paprika weich sind. Mit [Knoblauch-Joghurt](#) (S.510) servieren.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**90 min**

*Menge:*

**5 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**2165 kJ /  
517 kcal**

## Pochierte Eier mit Urfa Biber

### Zutaten:

*Für den Joghurt:*

- 150 g Joghurt
- 1/2 Bund Dill
- 3 Minzblätter
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz

*Für die Kräutersoße:*

- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Koriander
- 2 Jalapenos

- 3 Frühlingszwiebeln
- 1/2 TL Kreuzkümmelsamen
- 1/2 TL Koriandersamen
- 1/2 Limette
- Salz, Pfeffer

*Für die Butter:*

- 4 EL Butter
- 1 EL Urfa Biber
- 1/2 TL Salz

*Außerdem:*

- 4 [Pochierte Eier](#) (S.479)

**Zubereitung:** Für den Jogurt Kräuter und Knoblauch fein hacken, alles verrühren und etwas ziehen lassen.

Für die Kräutersoße Gewürze in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, in ein Gefäß geben. Nun die Frühlingszwiebeln in grobe Stücke hacken, ebenfalls einige Minuten rösten. Zusammen mit allen anderen, grob gehackten Zutaten mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Für die Butter Urfa Biber in der Butter erhitzen, bis sie schäumt. Vom Herd nehmen und Salz einrühren.

Auf Teller zuerst den Joghurt verteilen, dann die Kräutersoße daraufgeben. Die pochierten Eier daraufsetzen und mit der Urfa-Butter beträufeln.

---



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **2 Portionen**

*Brennwert /* **2926 kJ /**  
*Person:* **699 kcal**



## Hühnertopf mit Gewürzen

### Zutaten:

- 4 Hähnchenkeulen
- 300 g Basmati-Reis
- 2 Zwiebeln
- 6 EL Olivenöl
- 40 g Zucker
- 25 g Berberitzen
- 12 Kardamomkapseln
- 4 Nelken
- 2 Zimtstangen
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Dill
- 1 Bund Koriandergrün ✧
- 100 g Joghurt
- 2 EL Olivenöl

**Zubereitung:** Zucker mit 40 ml Wasser erhitzen und auflösen. Vom Herd nehmen und die Berberitzen darin einweichen.

Die Hühnerkeulen zerlegen und in einer Schüssel mit 1/2 TL Salz, Pfeffer, 2 EL Öl und allen Gewürzen vermengen. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in einer großen Pfanne im restlichen Öl bei mittlerer Hitze und ständigem Rühren braten, bis sie braun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und beiseite stellen. In der gleichen Pfanne das Huhn von allen Seiten scharf anbraten, bis die Haut gebräunt und knusprig ist, herausnehmen. Nun die Zwiebeln, den Reis und die Berberitzen in die Pfanne geben, mit 1 TL Salz und Pfeffer würzen und umrühren. Das Huhn darauflegen und in den Reis drücken. 550 ml kochendes Wasser angießen, Deckel auflegen und **30 min** bei minimaler Hitze garen. Dann die Pfanne vom Herd nehmen, Deckel abheben und die Pfanne mit einem Geschirrtuch abdecken. Deckel wieder auflegen und nochmals **10 min** ruhen lassen. Zuletzt gehackte Kräuter untermischen, alles mit einer Gabel etwas auflockern. Joghurt mit Olivenöl und etwas Salz verrühren und dazu servieren. [2]



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**90 min**

*Gesamtdauer:*

**90 min**

*Menge:*

**3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**5419 kJ /  
1295 kcal**

## Tajine mit Huhn, Zitronen und Oliven

Überaus intensiver marokkanischer Hühner-Eintopf. Nichts für schwache Nerven!

### Zutaten:

- 1 kg Hühnerschenkel
- 2 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 2 Salz-Zitronen
- 60 g Oliven, höchste Qualität
- 2 EL Mehl
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Paprika, scharf
- 2 EL Baharat
- 400 ml Hühnerbrühe
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Koriander

**Zubereitung:** Zwiebeln und Karotten schälen und in feine Ringe schneiden, Knoblauch hacken, Zitronen entkernen und ebenfalls hacken, Oliven abtropfen und halbieren, Koriander und Petersilie fein hacken. Hühnerschenkel am Gelenk trennen, enthäuten, kräftig salzen und zusammen mit der Haut in einer großen Pfanne oder einem Bräter in Olivenöl von allen Seiten goldbraun braten. Herausnehmen, Hitze reduzieren und im Bratfett die Zwiebeln zusammen mit dem Paprika ca. 10 min dünsten. Die Hälfte des Knoblauchs und Mehl hinzugeben und nochmals 5 min braten. Brühe angießen, Hühnerschenkel, Karotten und Gewürz hinzugeben und alles ca. 20 min köcheln lassen. Oliven, Zitronen und restlichen Knoblauch hinzufügen und nochmal 10 min schmoren. Zum Schluss mit gehackten Kräutern bestreuen, abschmecken und servieren.

**Beilage:** Fladenbrot oder Couscous.

**Variation:** Statt Salzzitronen können auch (selbstgemachte) Salz-Kumquats verwendet werden. Diese sind noch intensiver im Geschmack.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2969 kJ / 709 kcal**

## Freekeh-Pilaf

### Zutaten:

#### *Für die Füllung:*

- 300 g Hackfleisch
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Baharat
- 3 EL Olivenöl
- Salz

#### *Für die Klößchen:*

- 200 g Köfte-Bulgur

- 200 g Hartweizengrieß
- 100 g Mehl
- 300 ml warmes Wasser
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Olivenöl

#### *Für die Suppe:*

- 2 l Hühnerbrühe
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 3 Stangen Lauch

- 1 Bund Mangold
- 5 Stangen Staudensellerie
- 1 Zucchini
- 1 Bund Petersilie
- 6 Zitrone
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Pfeffer
- 2 EL Pflanzenöl
- Salz

**Zubereitung:** Für die Füllung Zwiebel schälen und fein hacken, Sellerie ebenfalls fein hacken, dabei Stängel und Kraut separieren. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Hackfleisch und gehackte Sellerie-Stängel hinzufügen und alles unter Rühren braten, bis es stark gebräunt ist. Gehackten Knoblauch, Sellerie-Kraut und Gewürze hinzufügen, kurz mitbraten, dann zur Seite stellen und erkalten lassen.

Für die Klößchen alle Zutaten miteinander verkneten, bis ein zäh-elastischer Teig entstanden ist. Abgedeckt 20 min stehen lassen. Danach zu 16 kleinen Kugel formen und ca. 10 cm groß ausrollen. In der Mitte je einen EL Füllung platzieren, den Teig darüber schließen und die Klöße flachdrücken.

Für die Suppe Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken, Mangold vom Stängel befreien und in 2 cm breite Streifen schneiden, Selleriekraut und Petersilie grob abzupfen, Sellerie-Stangen hacken, Lauch in feine Ringe schneiden, Zucchini längs vierteln und in 1 cm große Stücke schneiden. In einem breiten Topf Zwiebeln, Sellerie, Kurkuma und Knoblauch dünsten, restliches Gemüse hinzufügen, Brühe angießen und aufkochen lassen. Die Klößchen vorsichtig hineingeben und alles **min. 20 min** köcheln lassen. Danach Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen und vor dem Servieren nochmals 20 min stehen lassen.



*Schwierigkeit:*

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **3 h**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **5585 kJ / 1334 kcal**

## Kubbeh Chamusta

Kurdische Klößchensuppe, in Israel beliebt.

### Zutaten:

#### *Für die Füllung:*

- 300 g Hackfleisch
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Baharat
- 3 EL Olivenöl
- Salz

#### *Für die Klößchen:*

- 200 g Köfte-Bulgur
- 200 g Hartweizengrieß
- 100 g Mehl
- 300 ml warmes Wasser
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Olivenöl

#### *Für die Suppe:*

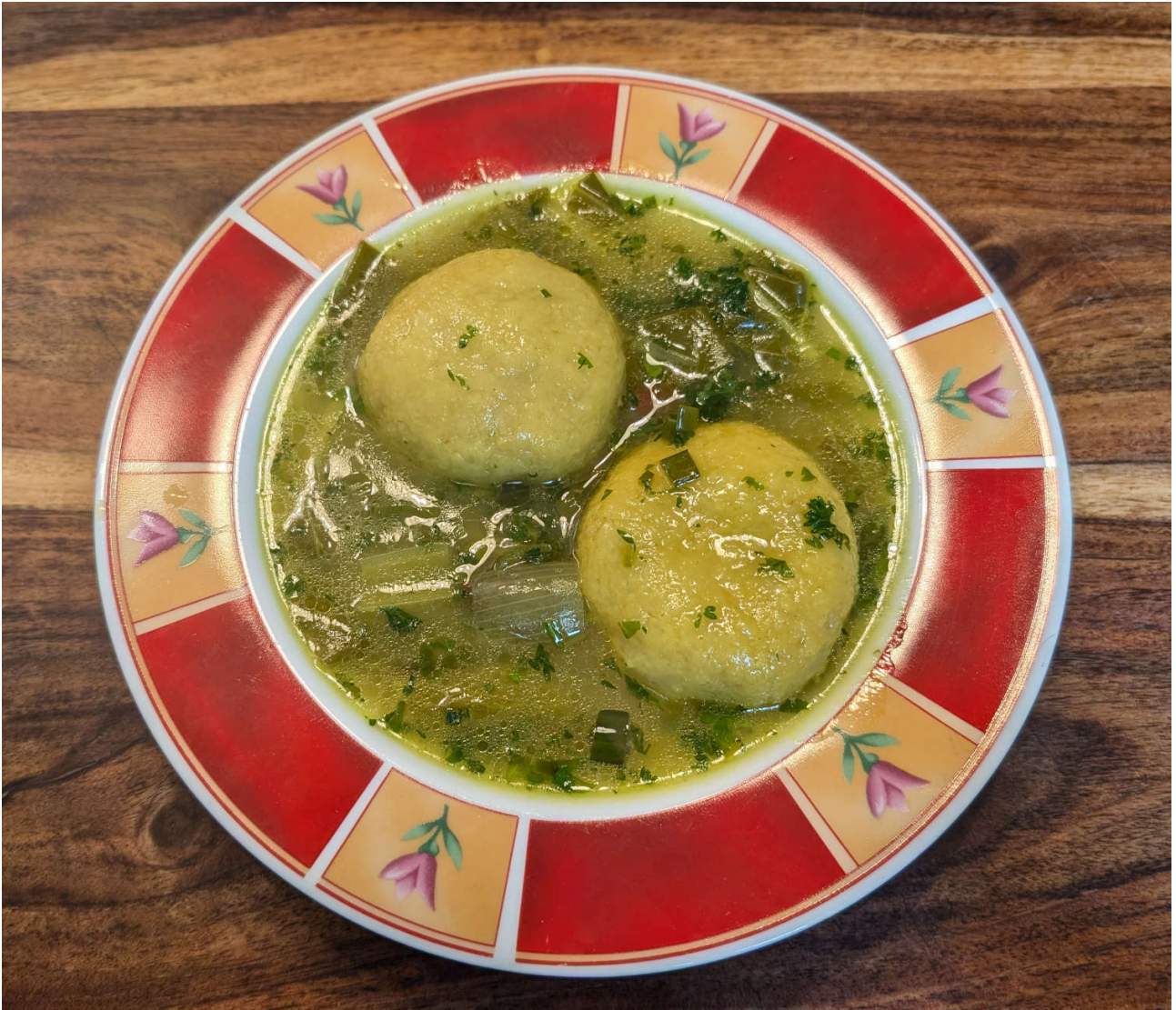
- 2 l Hühnerbrühe
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 3 Stangen Lauch
- 1 Bund Mangold
- 5 Stangen Staudensellerie
- 1 Zucchini
- 1 Bund Petersilie
- 6 Zitrone
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Pfeffer
- 2 EL Pflanzenöl
- Salz

**Zubereitung:** Für die Füllung Zwiebel schälen und fein hacken, Sellerie ebenfalls fein hacken, dabei Stängel und Kraut separieren. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Hackfleisch und gehackte Sellerie-Stängel hinzufügen und alles unter Rühren braten, bis es stark gebräunt ist. Gehackten Knoblauch, Sellerie-Kraut und Gewürze hinzufügen, kurz mitbraten, dann zur Seite stellen und erkalten lassen.

Für die Klößchen alle Zutaten miteinander verkneten, bis ein zäh-elastischer Teig entstanden ist, bei Bedarf mehr Wasser zugeben. Abgedeckt 20 min stehen lassen. Danach in 16 Teile teilen, jeden Teil zu einer Kugel formen und ca. 10 cm groß ausrollen. In der Mitte je einen EL Füllung platzieren, den Teig darüber schließen und die Klöße flachdrücken.

Für die Suppe Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken, Mangold vom Stängel befreien und in 2 cm breite Streifen schneiden, Selleriekraut und Petersilie grob abzapfen, Sellerie-Stangen hacken, Lauch in feine Ringe schneiden, Zucchini längs vierteln und in 1 cm große Stücke schneiden. In einem breiten Topf Zwiebeln, Sellerie, Kurkuma und Knoblauch dünsten, restliches Gemüse hinzufügen, Brühe angießen und aufkochen lassen. Die Klößchen vorsichtig hineingeben und alles **min. 20 min** köcheln lassen. Danach Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen und vor dem Servieren nochmals 20 min stehen lassen.





*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**90 min**

*Gesamtdauer:*

**90 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**5585 kJ / 1334 kcal**



## Knafeh

Beliebtes Dessert im Nahen Osten.

### Zutaten:

*Für den Teig:*

- 450 g Kadayif-Teig (Engels-Haar)
- 200 g Butter, geschmolzen

*Für die Füllung:*

- 1,5 l Milch
- 4 EL Essig
- 4 EL Speisestärke

- 4 EL Zucker

*Für den Sirup:*

- 300 g Zucker
- 300 ml Wasser
- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL Rosenwasser

**Zubereitung:** Für den Teig Engelshaar fein zerrupfen und in eine große Schüssel geben. Butter schmelzen und über das Engelshaar geben, gründlich verkneten, so dass eine homogene Masse entsteht.

Für die Füllung 1 l Milch in einem Topf erhitzen, Essig hinzufügen und umrühren, bis sich die Milch gerinnt. Die geronnene Milch durch ein feines Sieb abgießen. Aus der restlichen Milch mit Stärke und Zucker einen Pudding kochen. Beide Massen gründlich miteinander verrühren.

Die Hälfte des Teigs auf eine breite Backform oder ein Blech drücken, am Rand etwas hochziehen. Die Füllung gleichmäßig darauf verteilen und den restlichen Teig darüber bröseln. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 40 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Nach dem Backen den heißen Sirup gleichmäßig über die Knafeh gießen und kurz ziehen lassen. In Stücke schneiden und warm servieren. Für den Sirup Zucker, Wasser, Zitronensaft und Rosenwasser in einem Topf zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen, leicht abkühlen lassen. Über den heißen Kuchen geben und alles erkalten lassen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Menge:* **10 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2270 kJ /  
542 kcal**

## 2.2 Persien

### Persischer Basmati-Reis

#### Zutaten:

- 250 g Basmati-Reis
- Salz
- 50 g Butter

**Zubereitung:** Den Reis in sprudelndes Salzwasser geben und ca. 5 min. sprudelnd kochen lassen, bis der Reis noch nicht ganz gar ist. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. In dem Topf Butter schmelzen und etwas salzen, dann den Reis locker darauf verteilen, nicht umrühren oder andrücken. Mit einem Geschirrtuch bedecken, Deckel aufsetzen und ca. **30 min** auf niedriger Hitze (2/9) dämpfen. Schließlich abdecken und auf eine Platte stürzen; die Unterseite des Topfinhaltes sollte eine goldbraune Kruste gebildet haben. Eventuell mit zusätzlicher Butter servieren.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **15 min**

*Gesamtdauer:* **45 min**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **864 kJ /  
206 kcal**

**Adas Pollo (Reis mit Linsen)** **Zutaten:***Für den Reis:*

- 100 g Linsen (z.B. Berglinsen)
- 250 g Basmati-Reis
- 50 g Butter
- Salz

*Für das Topping:*

- 3 Zwiebeln
- 10 Knoblauchzehen
- 100 g Rosinen

- 100 g Datteln
- 5 Kardamomkapseln
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Zimt
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, etwas Muskat
- 50 g Mandelstifte
- *optional*: 2 EL Bitterorangenschalen

**Zubereitung:** Linsen in Salzwasser kochen, bis sie gar, aber noch etwas bissfest sind, dann abgießen und beiseitestellen. Den Reis in sprudelndes Salzwasser geben und ca. 5 min. sprudelnd kochen lassen, bis der Reis noch nicht ganz gar ist. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. In dem Topf Butter schmelzen und etwas salzen, dann 1/3 des Reis locker darauf verteilen. Nun abwechselnd Linsen und Reis in den Topf schichten. Aufkochen, mit einem Geschirrtuch bedecken, Deckel aufsetzen und ca. **30 min** auf niedrigster Hitze (1/9) dämpfen, gegen Ende den Herd ganz abschalten.

Für das Topping Zwiebeln und Knoblauch fein hobeln, Datteln in dünne Scheiben schneiden. Mandelstifte ohne Fett anrösten und beiseitestellen. Bitterorangen einige Minuten in etwas Wasser kochen, um den bitteren Geschmack zu entfernen, dann abgießen, abschrecken und etwas einzuckern. In einer Pfanne Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 15 min braten, bis sie gebräunt, aber noch nicht ganz knusprig sind. Datteln, Rosinen, Mandeln und Bitterorangen und Gewürze hinzugeben, einige Minuten braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis auf Teller verteilen, das Topping darauf verteilen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **3239 kJ / 774 kcal**

**Mirsaghasemi**  

Beliebte Vorspeise aus dem persischen Raum.

**Zutaten:**

- 3 Auberginen
- 1 Dose gestückte Tomaten
- 3 Eier
- 1 Knolle Knoblauch
- 1 TL Kurkuma
- 100 ml Olivenöl
- 1 Bund Petersilie
- Brühpulver, Pfeffer, Salz

**Zubereitung:** Backofen auf **200°C**  vorheizen. Auberginen waschen, mehrmals mit der Gabel einstechen und im Ofen ca. **30 min** erhitzen, bis die Haut gummiartige Konsistenz angenommen hat. Herausnehmen, kurz unter kalten Wasser abspülen und die Haut abziehen, das Fleisch mit einer Gabel zerdrücken oder in Würfel schneiden.

Knoblauch schälen und hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen, den Knoblauch bei niedriger Hitze einige Minuten andünsten, bis er leicht bräunt, die Auberginen zugeben und kurz mitbraten. Tomaten und Gewürz hinzugeben und **30 min** köcheln lassen, dabei häufig umrühren und mit dem Holzlöffel zerstoßen. Kurz vor Ende der Garzeit die Eier verquirlen und unter die Masse mischen. Abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

**Beilage:** Mit Fladenbrot und Joghurt servieren.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**45 min**

*Gesamtdauer:*

**90 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1540 kJ /  
368 kcal**



## Persische SchälerbSENSuppe

### Zutaten:

*Für die Röstzwiebeln:*

- 5 Zwiebeln
- 12 Knoblauchzehen
- 40 g Butterschmalz
- 1/2 TL Salz
- 2 TL Kurkuma
- Schwarzer Pfeffer

*Für die Erbsensuppe:*

- 2 l Gemüsebrühe
- 230 g gelbe SchälerbSEN
- 240 g Kichererbsen (Dose)

- 240 g weiße Bohnen (Dose)
- 150 g Blattspinat
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Petersilie
- 100 g Persische Fadennudeln
- 200 ml Sauerrahm
- 1 EL Essig
- 2 Limetten

**Zubereitung:** Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe hobeln, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch bei mittlerer Hitze braten, bis sie zu bräunen beginnen. Salz, Pfeffer und Kurkuma hinzufügen und herausnehmen. Spalterbsen waschen und in Brühe ca. 40 min kochen, bis sie nicht mehr hart sind. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, Kräuter vom Stiel zupfen und hacken. Frühlingszwiebeln, Kräuter, 2/3 der Zwiebelmasse, abgetropfte Kichererbsen und Bohnen, Spinat und Nudeln hinzugeben, aufkochen und nochmals ca. 10 min köcheln lassen. 150 ml Sauerrahm und Essig unterrühren, nochmals abschmecken und mit dem restlichen Sauerrahm und den übrigen Röstzwiebeln servieren.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**90 min**

*Menge:*

**6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1466 kJ /  
350 kcal**



## Fenchel-Eintopf

### Zutaten:

- 3 Hähnchenkeulen
- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Fenchelknollen
- 4 EL Butterschmalz
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Zimt
- 1/4 TL Safran
- 30 g Berberitzen
- 2 Orangensaft
- 500 ml Hühnerbrühe
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Hähnchenkeulen am Gelenk trennen, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Fenchel putzen und vierteln. In einer breiten Pfanne Butterschmalz erhitzen und das Huhn von allen Seiten scharf anbraten, dabei Salzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und alles einige Minuten schmoren, Kurkuma zugeben und nochmals schmoren. Fenchel zugeben, Brühe und den Saft beider Orangen angießen, mit Kreuzkümmel, Zimt und viel Pfeffer würzen. Berberitzen darüberstreuen, alles umrühren und zugedeckt ca. 2 Stunden auf niedriger Hitze köcheln lassen, dabei ab und zu vorsichtig umrühren. Zum Schluss Safran mörsern, mit etwas heißem Wasser anrühren und unterrühren. [3]

**Beilage:** Basmatireis.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**45 min**

*Gesamtdauer:*

**120 min**

*Menge:*

**3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**3279 kJ /  
783 kcal**

## Hähnchenspieße in Zwiebelmarinade (Joojeh Kabab)

### Zutaten:

- 500 g Hühnerbrust
- 1 große helle Zwiebel
- 150 g Joghurt
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Limettensaft
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1/2 TL Kurkuma
- Chilipulver
- 1 Pck. Safranfäden

**Zubereitung:** Den Safran mahlen bzw. mörsern und in etwas heißem (aber nicht kochendem) Wasser auflösen, die Zwiebel in feine Ringe schneiden, Knoblauch hacken. Zusammen mit allen anderen Zutaten zu einer Marinade verarbeiten. Das Hühnerfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, auf Spieße stecken und mindestens 6 h marinieren. Herausnehmen, überschüssige Marinade entfernen und bei großer Hitze braten, bis sich schwarze Stellen bilden. Herunterschalten und bei minimaler Hitze fertiggar. Für ein authentischeres Gericht können die Spieße gegrillt werden. [3]

**Beilage:** [Basmati-Reis](#) (S.212), gerne wird auch eine Grilltomate dazu gereicht.



*Schwierigkeit:*

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **6 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1782 kJ / 425 kcal**

## Kabab Kubideh

Klassische persische Hackfleischspieße, gibt es in jedem Restaurant.

### Zutaten:

- 300 g Lammhack, mindestens 20 % Fett
- 300 g Rinderhack
- 1 Zwiebel
- 1 Eigelb
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Sumach
- 1 TL Schwarzer Pfeffer
- 1,5 TL Salz

**Zubereitung:** Zwiebeln pürieren und in einem Sieb ausdrücken, bis keine Flüssigkeit mehr in der Masse ist. Knoblauch fein hacken. Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Ei und Gewürze mindestens **7 min** gründlich miteinander verkneten. In acht Portionen teilen, jede davon um einen Spieß wickeln und mit befeuchteten Händen langsam am Spieß entlang drücken, bis die Masse eng am Spieß anliegt; zum Schluss mit den Fingern das charakteristische Wellenmuster einprägen. In auf dem Grill (alternativ in er Pfanne) braten, bis die Spieße knusprig braun sind, dabei häufig wenden. Vor dem Servieren mit flüssiger Butter bestreichen und mit zusätzlichem Sumach bestreuen.

**Tipp:** Im Original verwendet man für dieses Gericht lange, abgeflachte Spieße, die hierzulande nur schwer zu bekommen sind. Eine gute Alternative stellen zwei gewöhnliche Holzspieße dar, die man eng nebeneinander wie einen einzigen, abgeflachten Spieß mit dem Fleisch umwickelt.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1175 kJ /  
280 kcal**

## Persischer Sellerie-Eintopf (Karafs)

### Zutaten:

- 1 kg Lamm- oder Putenoberkeule
- 1 kg Staudensellerie mit viel Kraut
- 2 große Zwiebeln
- 50 ml Pflanzenöl
- 50 g Butter
- 2 EL Mehl
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Kurkuma
- 2 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 1 Brühwürfel
- 750 ml Wasser
- 2 Bund Petersilie
- 2 Bund Koriander
- 1/2 Bund Minze
- Salz
- 2 Limetten
- *optional*: 1/4 g Safran
- *optional*: 1 TL Zuckercoulör

**Zubereitung:** Fleisch in ca. 5 cm große Würfel schneiden. Sellerie vom Strunk befreien, waschen und die Blätter abschneiden; anschließend die einzelnen Stangen einmal längs halbieren und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Selleriekraut und restliche Kräuter vom Stängel zupfen und fein hacken. Zwiebeln schälen und ebenfalls fein hacken.

Das Fleisch in einem großen Topf in etwas Öl portionsweise scharf anbraten, dabei kräftig salzen; ebenfalls beiseitestellen. Butter erhitzen und die Zwiebeln darin bei niedriger Hitze ca. 15 min schmoren, bis sie gebräunt sind und schleimig werden. Mehl, Kurkuma, Pfeffer, Tomatenmark und Fleisch hinzugeben und nochmals einige Minuten unter rühren braten. Mit Wasser aufgießen, Brühwürfel zugeben, aufkochen und abgedeckt eine Stunde köcheln lassen.

Unterdessen in einer breiten Pfanne etwas Öl erhitzen und den Selleries portionsweise bei relativ hoher Hitze braten, bis er sichtbar gebräunt ist, ca. 10 min. Sellerie aus dem Topf nehmen und zusammen mit den gehackten Kräuter zum Fleisch geben und eine weitere Stunde köcheln. Zum Schluss Zuckercoulör, Limettensaft und in heißem Wasser aufgelösten Safran zugeben, salzen und servieren.

**Beilage:** [Basmati-Reis](#) (S.212) und Joghurt.

**Variation:** Für eine vegetarische Variante kann das Fleisch einfach weggelassen werden. Schmeckt trotzdem gut!



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **3 h**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2140 kJ / 511 kcal**



## Hühnereintopf mit Walnuss-Granatapfel-Soße (Khoresh e Fesenjan)

Persisches Festtagessen, dass ein äußerst interessantes Geschmackserlebnis bietet, jedoch sehr kalorienreich und nichts für den schmalen Geldbeutel ist.

### Zutaten:

- 1,5 kg Hühnerschenkel
- 450 g Walnüsse
- 2 große Zwiebeln
- 70 ml Granatapfelmolasse
- 600 ml Wasser
- 2 EL Mehl
- 50 g Mehl
- 1 Zimtstange
- 8 Kardamomkapseln
- 1 TL Kurkuma
- 50 ml Butterschmalz oder Pflanzenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer

**Zubereitung:** Die Walnüsse in einem Mixer grob hacken und in einer Pfanne erhitzen, bis sie leichtes Röstaroma entwickeln. Herausnehmen, leicht abkühlen lassen und im Mixer zusammen mit 300 ml Wasser zu einem hellen Püree verarbeiten. In einem Topf das Mehl bei niedriger Hitze hellgelb rösten, mit den restlichen 300 ml Wasser aufgießen und rühren, bis sich alle Klümpchen aufgelöst haben. Das Walnusspüree hinzugeben und bei niedriger Hitze ca. **1 h** köcheln lassen. Zum Schluss Granatapfelmolasse hinzugeben und gründlich umrühren.

Unterdessen Hühnerschenkel häuten und zerteilen, Zwiebeln fein hacken. In einem großen Topf Butterschmalz erhitzen und die Hühnerschenkel scharf von beiden Seiten anbraten, dabei kräftig salzen. Herausnehmen und im Bratfett die Zwiebeln braten, bis sie leicht braun sind. Kurz die Gewürze mitbraten, dann das Hühnchen wieder hineingeben und die Walnussmischung darübergeben. Aufkochen, Hitze reduzieren und mindestens **2 h** köcheln lassen, immer wieder vorsichtig umrühren. Falls die Soße zu dünn ist, mit Speisestärke verdicken und evtl. nachsalzen. [3]

**Beilage:** [Basmati-Reis](#) (S.212).



*Schwierigkeit:*

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **3 h**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert / Person:* **4499 kJ / 1075 kcal**



## Ferni

Pudding-ähnliches Dessert aus dem mittleren Osten.

### Zutaten:

- 1 l Milch
- 200 ml Sahne
- 180 g Zucker
- 50 g Maisstärke
- 2 EL Rosenwasser
- 2 TL Kardamom gemahlen
- 50 g Mandeln
- 50 g grüne Pistazien

**Zubereitung:** Mandeln und Pistazien grob hacken und in der Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Milch, Sahne und Zucker aufkochen. Stärke mit Rosenwasser verrühren und langsam mit dem Schneebesen unter die Milch rühren. 3/4 der gerösteten Nüsse zugeben und einige Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Kardamom zugeben, nochmals verrühren und vom Herd nehmen. Etwas abkühlen lassen, dann in Dessert-Förmchen füllen und im Kühlschrank fest werden lassen. Vor dem Servieren mit den restlichen Nüssen bestreuen.

**Variation:** Ferni kann auch warm genossen werden.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **3 h**

*Menge:* **8 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1441 kJ /  
344 kcal**

## 2.3 Afghanistan

### Afghani Mantu

Afghanische Teigtaschen mit Kichererbsen-Soße.

#### Zutaten:

##### *Für den Teig:*

- 300 g Mehl
- 150 ml Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz

##### *Für die Füllung:*

- 400 g Hackfleisch (Lamm)
- 3 Zwiebeln
- 2 EL Ingwer-Knoblauch-Paste
- 1/2 Brühwürfel (Rind)
- 3 Chilischoten
- 1/2 Bund Koriander
- 1 TL Minze, getrocknet
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Koriander
- 1 TL Paprika
- 1 TL Pfeffer

- Salz

##### *Für die Soße:*

- 300 g Chana Dal (gespaltene Kichererbsen)
- 1 Zwiebel
- 3 cm Ingwer
- 6 EL Olivenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 1 TL Kurkuma
- 250 ml Gemüsebrühe

##### *Für den Joghurt:*

- 300 g griechischer Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Dill
- 1/2 TL Minze (getrocknet)
- Salz

**Zubereitung:** Die Kichererbsen am Vortag in kaltem Wasser einweichen.

Für den Teig alle Zutaten ca. 5 min zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In Folie wickeln und min. eine Stunde ruhen lassen.

Für den Joghurt Knoblauch schälen, hacken und mörsern. Zusammen mit allen anderen Zutaten verrühren und gekühlt min. eine Stunde ziehen lassen.

Für die Soße Zwiebel fein hacken und in einem breiten Topf in Olivenöl andünsten. Tomatenmark, Kurkuma und geriebenen Ingwer zugeben und mitbraten, bis die Masse dunkler wird. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und die gut abgespülten Kichererbsen hinzufügen. Alles ca. 45 min köcheln, bis die Kichererbsen weich sind.

Für die Füllung Zwiebeln fein hacken und in einer breiten Pfanne andünsten. Hackfleisch zugeben und alles unter rühren braten, bis die Masse ordentlich braun geworden ist. Gehackte Chilischote, Gewürze, Brühwürfel und etwas Wasser zugeben und weiter bei mittlerer Hitze braten, bis die Masse homogen ist. Gehackte Kräuter zugeben, salzen und erkalten lassen.

Für die Teigtaschen den Teig möglichst flach ausrollen, dann in ca. 8 x 8 cm große Quadrate schneiden. Jeweils zwei TL Füllung auf den Quadraten platzieren und die Ecken in die Mitte ziehen, so dass kleine Pyramiden entstehen. Den Rost eines Dämpftopfs einfetten und die Taschen ca. 15 min dämpfen, bis sie gar sind und der Teig leichte Blasen wirft. Auf Joghurt-Soße und mit Kichererbsensoße und Koriander

servieren.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**120 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**4158 kJ / 993 kcal**

## Borani Banjan

### Zutaten:

- 4 Auberginen
- 3 große Tomaten
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 grüne Pepperoni
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 200 ml Gemüsebrühe
- Pflanzenöl zum frittieren
- [Knoblauchjoghurt](#) (S.510)

**Zubereitung:** Die Auberginen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und portionsweise im Fett frittieren, bis sie gebräunt sind. Auf Küchenkrepp entfetten.

In ein wenig übrigem Frittierfett den Knoblauch dünsten, Gewürze und Tomatenmark hinzugeben und kurz anbraten. Mit Brühe abschlöchen und beiseitestellen.

In einer großen Pfanne die in Ringe geschnittenen Zwiebeln, die in Scheiben geschnittenen Tomaten und die Auberginen schichten. Mit der Soße übergießen, halbierte Chilischoten darauf platzieren und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 30 min garen, ohne umzurühren.

Zum Servieren eine Platte mit Joghurtsoße bestreichen, die Auberginen darauf platzieren und mit etwas Joghurt und gehackter Petersilie garnieren.

**Beilage:** Brot.



*Schwierigkeit:*

*Arbeitszeit:* **40 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **932 kJ /  
222 kcal**

## Zammarod Palau

Afghanischer Reis mit Spinat

### Zutaten:

#### Für das Fleisch:

- 1 kg Lamm-, Rind- oder Putenfleisch
- 3 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Brühwürfel
- 1 EL Kurkuma
- 1 EL Koriander
- 1 EL Garam Masala
- 100 ml Wasser

#### Für den Reis:

- 300 g Basmatireis
- 350 g junger TK-Spinat
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Petersilie
- 1 EL [Afghanisches Reisgewürz](#) (S.468)
- 50 g Butter
- Salz

**Zubereitung:** Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Fleisch in große Stücke schneiden. In einer breiten Pfanne etwas Öl stark erhitzen und das Fleisch portionsweise unter Rühren scharf anbraten, bis es rundherum gebräunt ist, dabei salzen. Herausnehmen und beiseitestellen. Im Fett die Zwiebeln ca. 5 min dünsten, Knoblauch und Gewürze zugeben und nochmals etwas braten. Dann Fleisch, Wasser und Brühwürfel zugeben, aufkochen lassen und alles mindestens **90 min** auf niedriger Hitze schmoren. Fleisch herausnehmen und getrennt aufbewahren.

Den Reis in Salzwasser kochen, bis er nicht ganz gar ist, dann abgießen und kalt abspülen. Spinat in dem Zwiebelsud auftauen, Kräuter waschen, grob hacken und ebenfalls zugeben. Den Sud mit dem Pürierstab fein pürieren und zusammen mit dem vorgekochten Reis und dem restlichen Gewürz in einen Topf geben. Aufkochen und dabei gründlich umrühren, schließlich Hitze reduzieren und das Fleisch auf dem Reis verteilen; ab jetzt darf nicht mehr umgerührt werden! Butter in kleinen Flöckchen auf dem Fleisch bzw. Reis verteilen. Den Topfdeckel mit einem Leintuch umwickeln, den Topf damit dicht verschließen und das ganze bei niedrigster Hitze nochmals 30 min ziehen lassen.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1804 kJ / 431 kcal**



## 2.4 Indien

### Naan

#### Zutaten:

- 250 g Mehl, Typ 00
- 1 Pck. Trockenhefe
- 180 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Zucker
- 1 EL Olivenöl
- *optional*: 20 g Butter

**Zubereitung:** Sämtliche Zutaten bis auf die Butter ca. 15 min kneten, bis ein weicher Teig entstanden ist. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 h gehen lassen. Den Teig in 4 Stücke teilen und zu Kugeln formen, dabei einige Male dehnen und falten. Auf einer bemehlten Fläche nochmals ca. 2 h gehen lassen.

Die Kugeln etwas flachdrücken und mit den Händen dehnen, so dass runde Fladen entstehen, die in der Mitte dünn sind, außen aber einen Wulst aufweisen. Eine Pfanne mit sehr wenig Fett sehr stark erhitzen, den Fladen hineinlegen und bei starker Hitze ca. 1 min backen, bis er Blasen wirft. Währenddessen mit einem Gasbrenner die Oberseite bräunen. Herausnehmen und mit etwas flüssiger Butter bestreichen, überschüssige Butter abtropfen. Mit einem Messer in vier Teile teilen und servieren.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **45 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1068 kJ /  
255 kcal**

## Linsenpfannkuchen

### Zutaten:

- 200 g rote Linsen
- 1/4 TL Backpulver
- 200 ml Wasser
- 3 EL Kichererbsenmehl
- 1 TL Salz
- 3 Knoblauchzehen
- 5 cm Ingwer
- 1 Chilischote
- 1/2 Bund Koriander

**Zubereitung:** Linsen min. vier Stunden einweichen, abspülen und zusammen mit sämtlichen Zutaten bis auf den Koriander in einen leistungsstarken Mixer geben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten, der die Konsistenz von Pfannkuchenteig hat. Koriander hacken und unterheben.

In einer Pfanne ohne Fett den Teig portionsweise zu Pfannkuchen ausbacken. Dazu jeweils eine Kelle Teig in die Pfanne geben und möglichst dünn verstreichen. Sobald die Oberfläche trocken ist, vorsichtig von der Pfanne lösen und anheben, 2 EL Öl in die Pfanne geben und wenden. Von der anderen Seite backen, bis der Pfannkuchen braun und leicht knusprig, aber noch elastisch ist. Bis zum Servieren warm halten.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**45 min**

*Gesamtdauer:*

**4 h**

*Menge:*

**5 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**674 kJ /  
161 kcal**

## Indische Bratkartoffeln V

### Zutaten:

- 600 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 50 ml Pflanzenöl
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1/4 TL Brühpulver
- 1 EL [Mixed Powder](#) (S.467)

**Zubereitung:** Kartoffeln kochen, bis sie gar sind. Herausnehmen, erkalten lassen und pellen. Zwiebel schälen und hacken, Kartoffeln würfeln. In einer breiten Pfanne Öl erhitzen und die Kreuzkümmelsamen darin erhitzen, bis sie knistern. Zwiebeln zugeben, Hitze reduzieren und einige Minuten dünsten. Kartoffeln und Mixed Powder hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze ca. 15 min braten, bis die Kartoffeln gut gebräunt sind. Mit Salz, Brühpulver und evtl. Chilipulver würzen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**30 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Menge:*

**3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1307 kJ /  
312 kcal**



## Rühr-Paneer

### Zutaten:

- 200 g [Paneer](#) (S.462)
- 200 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 EL Ingwer-Knoblauch-Paste
- 1 EL Garam Masala
- 1 TL Kurkuma
- 2 Chilischoten
- 1 Hand voll Curryblätter
- 100 g Erbsen
- 3 EL Pflanzenöl
- 1/4 TL Brühpulver

**Zubereitung:** Zwiebel hacken und in Pflanzenöl dünsten. Tomaten und Chilis hacken und zugeben, mit Kurkuma und Curryblättern würzen. Erbsen und zerbröckelten Paneer zugeben und alles unter Rühren einige Minuten braten. Mit Brühpulver, Salz und Garam Masala abschmecken.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1691 kJ /  
404 kcal**

## Murgh Shorba

Auf gut Deutsch: Hühnersuppe.

### Zutaten:

*Für die Brühe:*

- 750 g Hähnchenoberkeulen
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 2 Frühlingszwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 8 Kardamomkapseln
- 3 Nelken
- 2 Lorbeerblätter
- 6 Pfefferkörner
- 1 Zimtstange
- 1 TL Salz
- 1/2 Bund Koriander
- 1 Brühwürfel
- 1,5 l Wasser
- Außerdem:*
- 60 g Butter
- 60 g Mehl
- 1 Zwiebel
- 2 Frühlingszwiebel
- 1 EL [Mixed Powder](#) (S.467)
- 2 EL Sojasoße
- Saft von einer Limette
- Chilipulver
- Gehackter Koriander

**Zubereitung:** Für die Brühe Karotte, Zwiebel, Knoblauch und Frühlingszwiebeln schälen und in große Stücke hacken. Zusammen mit dem Huhn und allen Gewürzen in einem großen Topf kurz und scharf anbraten. Wasser angießen, Salz und Koriander hinzugeben und aufkochen lassen. Dann Hitze reduzieren und mindestens 1 h köcheln lassen. Danach abseihen und das Fleisch von den Schenkeln zupfen.

Für die Suppe in einem großen Topf (idealerweise mit beschichtetem Boden) Butter zerlassen und darin das kleingeschnittene Hühnerfleisch scharf anbraten, bis es etwas bräunt. Zwiebel fein hacken und dazugeben. Mit Mehl bestäuben und alles bei mittlerer Hitze einige Minuten dünsten. Brühe angießen und aufkochen. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und zusammen mit dem Gewürzen hinzugeben. Noch einige Minuten köcheln lassen, dann mit Chilipulver, Limettensaft und Salz abschmecken und mit gehacktem Koriander bestreut servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1501 kJ / 358 kcal**



**Pakor** 

Vorzügliche Vorspeise, die in keinem indischen Menü fehlen darf.

**Zutaten:**

- 250 g Kichererbsenmehl (ungeröstet)
- 100 g Speisestärke
- 300 ml Wasser
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1/2 TL Cayenne-Pfeffer
- 1 TL Koriander (gemahlen)
- 1 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Backpulver
- Pflanzenfett zum Frittieren
- Salz, Pfeffer
- Verschiedenes Gemüse (Zucchini, Kartoffeln, Blumenkohl, Zwiebelringe, Champignons)

**Zubereitung:** Das Öl in einem großen Topf bzw. der Fritteuse erhitzen. Das Kichererbsenmehl in einer Schüssel mit den Gewürzen vermengen. Nach und nach Wasser dazugeben und verrühren, bis eine cremige Masse entstanden ist. Das Gemüse / die Pilze in ca. 0.5 cm dicke Scheiben schneiden, Hühnerfleisch oder Käse in ca. 1 cm breite Streifen. Sobald das Fett heiß genug ist (Stäbchenprobe), das Frittiergut in der Masse wälzen und ohne den überschüssigen Teig abzuschütteln in das Fett geben. Ist der Teig zu zäh, Wasser zugeben und nochmals verrühren. 1-2 min frittieren, dann herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten. Heiß servieren.

**TIPP:** Ungegartes Kichererbsenmehl schmeckt sehr unangenehm, weshalb es schwierig ist, durch Probieren des Teiges die richtige Gewürzzusammensetzung zu erfahren. Anstatt dessen das Öl etwas früher erhitzen und einige Gemüsstücke testweise frittieren, danach Gewürze und Salzgehalt justieren.

**VARIATION:** Man kann natürlich auch viele andere Speisen auf diese Weise zubereiten, so z.B. Hühnerfleisch, Fisch oder Käse. Für letzteres wird oft Paneer verwendet.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2739 kJ / 654 kcal**

## Chicken Vindalho

Ein Gericht, das ursprünglich von den Portugisen nach Indien gebracht und dort landestypisch verändert worden ist. Ursprünglich wurde es mit Schweinefleisch zubereitet, heute ist jedoch die Version mit Hühnerfleisch beliebter.

### Zutaten:

- 1,5 kg Hühnerbrust
- 5 große Zwiebeln
- 400 g passierte Tomaten
- 4 cm Ingwer
- 200 ml Wasser ✧
- 1,5 EL Koriandersamen
- 1,5 TL Kardamomkapseln
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Schwarzer Pfeffer
- 3 TL Schwarze Senfsamen
- 2 TL Bockshornkleesamen
- 16 Nelken
- 8 Lorbeerblätter
- 4 Zimtstangen
- 1 TL Zimt
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Chilipulver
- 2 TL Salz
- 3 cm Ingwer
- 8 Knoblauchzehen
- 2 TL Speisestärke
- 150 ml Weißwein
- 50 ml Essig
- 4 EL Pflanzenöl

**Zubereitung:** Koriander, Kardamom, Kreuzkümmel, Pfeffer, Senfsamen, Bockshornklee, Lorbeer und Nelken in eine Pfanne geben und bei mäßiger Hitze anrösten, bis sie braun sind. In eine Mühle geben und zu einem feinen Pulver zermahlen. Knoblauch schälen und zerquetschen, Ingwer fein hacken, zusammen mit den restlichen Gewürzen, dem Wein, dem Essig und dem Öl zu dem Pulver geben und alles zu einer Paste verrühren. Falls sie zu dick ist, noch Wein hinzufügen.

Das Hühnerfleisch waschen und in 3 cm große Stücke schneiden. Ca. 1/3 der Paste abtrennen und das Fleisch darin marinieren. Mindestens 6 h stehen lassen.

Die Zwiebeln fein hacken. In einem Topf Butterschmalz oder Öl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Die Currypaste hinzugeben und ca. 3 min mitbraten. Tomaten und Wasser hinzugeben, aufkochen lassen, Hitze reduzieren und mindestens **2 h** köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. In einer weiteren Pfanne das Hühnerfleisch zusammen mit der restlichen Paste anbraten. Den Ingwer in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Fleisch in das Curry geben. Ca. 10 min weiterkochen, bis das Fleisch gar ist.

**Beilage:** Mit [Basmatireis](#) (S.480) und Naan servieren.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **7 h**

*Menge:* **8 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1625 kJ / 388 kcal**

## Palak Paneer

### Zutaten:

- 450 g Spinat, fein gehackt
- 5 mittelgroße Zwiebeln
- 100 ml Sahne
- 200 ml Wasser
- 4 Knoblauchzehen
- 3 cm Ingwer
- 50 g Butter oder Butterschmalz
- 1 Tl Kreuzkümmel
- 1/2 Tl Kurkuma
- 1 Tl Koriander, gemahlen
- 1 Pries Chilipulver
- 6 Kardamom-Kapseln
- 1,5 Brühwürfel
- 3 Tl Garam Masala
- 200 g [Paneer](#) (S.462)

**Zubereitung:** Den Spinat auftauen und evtl. hacken, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch fein hacken. In einem Topf Butter zerlassen und die Zwiebeln darin andünsten. Knoblauch und Gewürze etwas mitbraten, dann Spinat, Brühwürfel und etwas Wasser dazugeben und ca. 15 min köcheln lassen. Unterdessen Paneer aus dem Tuch nehmen und in ca. 1-2 cm große Würfel schneiden. Danach Sahne und gewürfelten Paneer hinzufügen und nochmals ca. 5 min erhitzen. Zum Schluss mit Garam Masala abschmecken und servieren.

**Beilage:** Mit [Basmati-Reis](#) (S.480) servieren.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**4 h**

*Menge:*

**5 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1366 kJ /  
326 kcal**

## Chicken Korma

### Zutaten:

#### Für das Huhn:

- 600 g Hühnerbrust
- 100 g Joghurt
- 1 TL Salz
- 1 TL Garam Masala

#### Für die Soße:

- 3 Zwiebeln
- 1 Karotte
- 100 g Mandeln, gemahlen
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Sahne
- 8 Kardamomkapseln
- 1 Nelken
- 1/2 TL Zimt
- 1 EL Garam Masala
- 2 EL Ingwer-Knoblauch-Paste
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Brühwürfel
- 1/2 TL Salz
- 50 g Butterschmalz

**Zubereitung:** Die Hühnerbrust in grobe Stücke schneiden und mit Joghurt, Salz und Garam Masala vermischen. Kühl stellen und zwei Stunden marinieren.

Zwiebeln schälen und hacken, Karotte schälen und fein reiben. In einem breiten Topf Butterschmalz erhitzen und Kardamom und Nelken kurz anrösten. Zwiebeln hinzugeben und alles unter häufigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 20 min schmoren, bis die Zwiebeln zerfallen. Mandeln, Karotten, Ingwer-Knoblauch-Paste und Tomatenmark hinzufügen und nochmals 10 min braten. Kokosmilch angießen, Brühwürfel und Garam Masala hinzugeben und aufkochen lassen. Einige Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und alles pürieren.

Hühnerfleisch in etwas Öl portionsweise scharf anbraten, zusammen mit der Sahne zur Soße geben und aufkochen. Einige Minuten ziehen lassen, bis das Hühnerfleisch gar ist. Mit Salz und Garam Masala abschmecken.

**Beilage:** Mit [Basmati-Reis](#) (S.480) servieren.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**120 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**3725 kJ /  
890 kcal**

Jalfrezi

Zutaten:

- Für das Huhn:*
  - 500 g Hühnerbrust
  - 100 g Joghurt
  - 1 TL Salz
  - 1 TL Garam Masala
- Für die Soße:*
  - 2 Zwiebeln
  - 2 Chilischoten
- 200 g Tomaten
  - 3 EL Butterschmalz oder [Niter Kibbeh \(S.465\)](#)
  - 8 Kardamomkapseln
  - 2 EL Ingwer-Knoblauch-Paste
  - 2 EL [Mixed Powder \(S.467\)](#)
  - 1 Brühwürfel
- Für die Einlage:*
  - 4 Spitzpaprika, grün und rot
  - 2 Zwiebeln
  - 2 Tomaten
  - eine Handvoll Curryblätter
  - 1 Bund Koriander

**Zubereitung:** Die Hühnerbrust in grobe Stücke schneiden und mit Joghurt, Salz und Garam Masala vermischen. Kühl stellen und zwei Stunden marinieren.

Für die Soße Zwiebeln schälen und hacken, Tomaten in grobe Stücke schneiden. In einem breiten Topf Butterschmalz erhitzen und Kardamom kurz anrösten. Zwiebeln hinzugeben und alles unter häufigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 20 min schmoren, bis die Zwiebeln zerfallen. Ingwer-Knoblauch-Paste, gehackte Chilischoten und Mixed Powder hinzufügen und nochmals 5 min braten. Tomaten und Brühwürfel hinzugeben und aufkochen lassen. Einige Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und pürieren.

Spitzpaprika entkernen und in dünne Ringe, Zwiebeln ebenfalls in Ringe oder Viertel schneiden, Tomaten viert. Alles in einer breiten Pfanne in etwas Öl scharf anbraten, bis das Gemüse fast gar ist, dann herausnehmen und beiseitestellen. Hühnerfleisch in etwas Öl portionsweise scharf anbraten, Curryblätter kurz mitrösten und zusammen mit dem Gemüse zur Soße geben. Aufkochen, einige Minuten ziehen lassen, bis das Hühnerfleisch gar ist. Mit Salz und Garam Masala abschmecken und mit gehacktem Koriander bestreut servieren.

**Beilage:** Mit [Basmati-Reis \(S.480\)](#) servieren.

**Variation:** Statt Huhn kann auch [Paneer \(S.462\)](#) eingesetzt werden. Das Gemüse kann um beliebige Sorten erweitert werden.



Schwierigkeit:

Arbeitszeit: 60 min

Gesamtdauer: 120 min

Menge: 4 Portionen

Brennwert /  
Person: 1768 kJ /  
422 kcal



## Kürbiscurry

### Zutaten:

- 800 g Butternut- oder Muskat-Kürbis
- 4 Zwiebeln
- 400 ml Tomaten
- 5 EL Ingwer-Knoblauch-Paste
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Creme Fraiche oder Sahne
- 10 Kardamomkapseln
- 2 Nelken
- 1/4 TL Chilipulver
- 2 EL [Mixed Powder](#) (S.467)
- 1 EL Garam Masala
- 4 EL Butterschmalz 
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 cm Ingwer
- 200 g [Paneer](#) (S.462)
- 1 Bund Koriander

**Zubereitung:** Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Ofen auf **180°C**  aufheizen, den Kürbis halbieren und **ca. 45 min** backen, bis das Fleisch weich ist und sich mit dem Löffel aus der Schale entnehmen lässt. Unterdessen in einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin mindestens 20 min bei niedriger Hitze und unter häufigem Rühren schmoren. Gewürze und Ingwer-Knoblauch-Paste zugeben und einige Minuten mitbraten, Brühe, Tomaten und Kürbisfruchtfleisch hinzugeben und alles ca. 1 h sanft köcheln lassen. Dann Creme Fraiche in das Curry geben, mit dem Pürierstab pürieren und nochmal erhitzen. Mit Salz und Garam Masala abschmecken.

Paneer in Würfel schneiden, Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden, Koriander waschen und hacken. Paneer, Frühlingszwiebeln und Ingwer dem Curry hinzugeben, kurz aufkochen und umrühren. Mit Koriander bestreut servieren.

**Beilage:** Gut passt [Basmatireis](#) (S.480).

**TIPP:** Keinen Hokkaido-Kürbis verwenden! Hokkaido-Kürbis verkocht nicht gut, das Curry wird nicht sämig.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **7820 kJ / 1869 kcal**

## Rote-Bete-Curry

### Zutaten:

- 500 g Rote Bete
- 1 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Ingwer-Knoblauch-Paste
- 2 Nelken
- 8 Kardamom-Kapseln
- 2 EL Curryblätter
- 2 Lorbeerblätter
- 200 ml Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Butterschmalz 
- 200 g [Paneer](#) (S.462)
- 1 EL Garam Masala
- 1/2 Bund Koriander

**Zubereitung:** Zwiebeln, Paprika und Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Gemüse, Ingwer-Knoblauch-Paste und Gewürze zugeben und kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen und ca. 1 h köcheln. Kokosmilch und Garam Masala unter das Curry rühren und alles ordentlich pürieren, evtl. noch mit etwas Stärke binden. Paneer in Würfel schneiden, kurz in etwas Fett scharf anbraten, dabei leicht salzen. Mit gehacktem Koriander und Paneer servieren.

**Beilage:** [Basmatireis](#) (S.480).



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**90 min**

*Gesamtdauer:*

**90 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1723 kJ /  
411 kcal**

**Balti Dal** **Zutaten:***Für das Curry:*

- 1 l Grundsoße
- 1 grüne Paprika
- 300 g gemischte Linsen
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Nelken
- 5 Kardamomkapseln
- 1 EL Garam Masala

- 1 TL Brühpulver

- 1 EL Pflanzenöl

- 1 Bund Koriander

*Für die Butter:*

- 100 g Butter
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 3 getrocknete Chilischoten
- 1 Pries Asant
- Salz

**Zubereitung:** Linsen in Wasser kochen, bis sie gar sind, aber noch nicht zerfallen; abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Für das Curry Paprika, Knoblauch und Zwiebeln rüsten und in feine Streifen schneiden und mit Nelken und Kardamom in Öl andünsten. Grundsoße, Linsen, Korianderstängel und restliche Gewürze hinzufügen und bei niedriger Hitze köcheln, bis das Gemüse gar ist; mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen, Kreuzkümmelsamen und fein gehackte Chilischoten hinzugeben und 30 s rösten. Leicht salzen und eine Pries Asant zugeben, dann abgießen. Curry mit gehacktem Koriander und der Butter beträufelt servieren.

**Beilage:** [Basmatireis](#) (S.480).

*Schwierigkeit:**Arbeitszeit:***60 min***Gesamtdauer:***60 min***Menge:***4 Portionen**
*Brennwert /  
Person:*
**2112 kJ /  
504 kcal**

## Butter Chicken ☆

### Zutaten:

- 600 g Hühnerbrustfilet
- 150 g Joghurt
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Chilipulver
- 1/4 TL Zimt
- 1 TL Garam Masala
- 2 TL Ingwer-Knoblauch-Paste
- 1,5 TL Salz ✧
- 5 Zwiebeln
- 400 g gehackten Tomaten
- 300 ml Sahne
- 75 g Ghee
- 1 Hühnerbrühwürfel
- 3 Lorbeerblätter
- 6 Kardamom-Kapseln
- 3 Nelken
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL Ingwer-Knoblauch-Paste
- 1 EL Garam Masala
- 2 cm Ingwerwurzel
- 1 EL Koriandergrün

**Zubereitung:** Das Hühnerfleisch in 3-4 cm große Stücke schneiden und zusammen mit Joghurt, Tomatenmark, Salz, Zimt, Ingwer-Knoblauch-Paste, Garam Masala und Chilipulver in einer Schüssel über Nacht, mindestens aber 3 h marinieren.

Nelken, Kardamom und Lorbeer grob zerkleinern, Knoblauch hacken und pressen. Zwiebeln fein hacken und in Butterschmalz glasig dünsten. Die restlichen Gewürze, Brühwürfel und die Tomaten hinzugeben und ca. **30 min** bei mittlerer Hitze unter fortwährendem Rühren braten, bis die Zwiebeln sich auflösen, für eine sämigere Konsistenz evtl. leicht pürieren. Kokosmilch angießen und nochmals aufkochen. Das Hühnerfleisch samt Marinade dazugeben und einige Minuten bei niedrigster Hitze mitköcheln. Vom Herd nehmen, mit Salz und Garam Masala abschmecken und mit gehacktem Koriandergrün und Ingwerstreifen servieren.

**Beilage:** [Basmati-Reis](#) (S.480) und [Naan](#) (S.226).

**Variation:** Für eine zeitsparende Variante wird auf das Marinieren des Hühnerfleisches verzichtet. Stattdessen das geschnittene Fleisch mit Öl, Salz und Chilipulver vermischen und dann dem Gericht zugeben.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **4 h**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2986 kJ / 713 kcal**



## Chicken Dhansak

Merkwürdiges Curry mit Linsen und Ananas.

### Zutaten:

#### Für das Huhn:

- 600 g Hühnerbrustfilet
- 150 g Joghurt
- 1 EL Tandoori-Gewürzmischung
- 1 EL Ingwer-Knoblauch-Paste
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Pflanzenöl

- 1 TL Salz

#### Für das Curry:

- 4 Zwiebeln
- 75 g Ghee
- 400 g gehackten Tomaten
- 200 g rote Linsen
- 100 ml Ananassaft
- 1/2 Ananas

- 1 Hühnerbrühwürfel
- 6 Kardamom-Kapseln
- 2 EL Ingwer-Knoblauch-Paste
- 3 Nelken
- 1 EL Garam Masala
- 5 cm Ingwer
- 1 EL Koriandergrün

**Zubereitung:** Das Hühnerfleisch mit allen andern Zutaten mindestens drei Stunden marinieren.

Linsen kochen, bis sie weich sind, aber noch nicht zerfallen. Abgießen und gut abspülen.

In einem großen Topf Ghee erhitzen und die gehackten Zwiebeln darin einige Minuten dünsten. Kardamom, Nelken, Lorbeer, Ingwer-Knoblauch-Paste und restliche Gewürze kurz mitdünsten, dann mit Tomaten und Ananassaft ablöschen. Aufkochen und Linsen, Ananas und in dünne Streifen geschnittenen Ingwer hinzufügen. Alles zusammen bei niedriger Hitze ca. 10 min köcheln lassen.

Hühnerfleisch von überschüssiger Mariande befreien und in einer großen Pfanne portionsweise bei starker Hitze von allen seiten rösten, bis es schwarze Stellen bekommt. Zum Curry geben, nochmals aufkochen und einige Minuten ziehen lassen, bis das Huhn gar ist. Mit gehacktem Koriander bestreut servieren.

**Beilage:** [Basmati-Reis](#) (S.480) und [Naan](#) (S.226).



*Schwierigkeit:*

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **4 h**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2954 kJ / 706 kcal**

Ghee ersetzen



## Chicken Biryani

### Zutaten:

#### *Für das Huhn:*

- 400 g Hühnerbrust
- 150 g Joghurt
- 1 EL Garam Masala
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Ingwer-Knoblauch-Paste
- 1 TL Salz ✧

#### *Für die Soße:*

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 8 Kardamom-Kapseln
- 3 Nelken
- 4 EL Butterschmalz oder [Niter Kibbeh \(S.465\)](#)
- 1/2 TL Zimt
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Garam Masala
- 2 EL Tomatenmark
- Reis & Topping:*
- 250 g Basmati-Reis
- 3 EL Mandelstifte
- 4 EL Korinthen
- Salz

**Zubereitung:** Das Hähnchen in ca. 3 cm große Würfel schneiden und mit Joghurt, Limettensaft, Ingwer-Knoblauch-Paste Salz und Gewürzen vermengen und über Nacht, mindestens aber 3 h marinieren. Mandelstifte ohne Fett rösten, bis sie duften, beiseite stellen.

Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden, Ingwer und Knoblauch fein hacken. In einer breiten Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen und das Huhn kurz und scharf darin anbraten, beiseite stellen. Restliches Butterschmalz in die Pfanne geben und Zwiebeln, Kardamomkapseln, Nelken, Knoblauch und Ingwer ca. 20 min dünsten, bis die Zwiebeln gebräunt sind. Dann Tomatenmark, Garam Masala, Kurkuma, Salz und den Rest der Marinade hinzufügen und etwas mitbraten. Evtl. Noch etwas Wasser zugeben, bis eine dicke, sämige Soße entsteht. Mit Salz und Chili abschmecken.

Unterdessen Reis waschen und in Salzwasser einige Minuten kochen, bis er noch nicht ganz gar ist. Huhn zur Soße geben, vermengen und kurz aufkochen, dann den Herd ausschalten. Abgegossenen Reis darüber verteilen, aber nicht festdrücken oder vermischen. Auf den Reis schließlich Mandelstifte und Korinthen verteilen. Die Pfanne mit einem Geschirrhandtuch bedecken, Deckel auflegen und 10 min bei abgeschaltetem Herd stehen lassen.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* 90 min

*Gesamtdauer:* 4 h

*Menge:* 4 Portionen

*Brennwert / Person:* 2839 kJ / 678 kcal

## Dal Bhat Tarkari

Nepalesisches Alltags- und Nationalgericht.

### Zutaten:

*Für die Linsensuppe (Dal):*

- 200 g Rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 800 ml Wasser
- 1 Brühwürfel
- 2 TL Koriander
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Koriandergrün

• 400 g Blumenkohl

• 2 Karotten

• 100 g Erbsen

• 400 g Tomaten

• 2 Zwiebeln

• 50 g Ghee

• 500 ml Gemüsebrühe

• 2 Chilischoten

• 2 EL Ingwer-Knoblauch-Paste

• 1 EL Garam Masala

• 250 g Blattspinat

• 3 Schalotten

• 3 Knoblauchzehen

• 3 cm Ingwer

• 1 getrocknete Chilischote

• 1 TL Koriandersamen

• 1 EL Pflanzenöl

• Salz

*Ansonsten:*

• 500 g [Basmati-Reis](#) (S.480) (Bhat)

*Für das Curry (Tarkari):*

- 400 g Kartoffeln

*Für den Spinat (Sag):*

• 6 Kardamomkapseln

• 6 Pappadams

• Mixed Pickles

**Zubereitung:** Für die Dal Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Linsen waschen. In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebeln darin einige Minuten dünsten. Knoblauch, Gewürze und Linsen hinzufügen und kurz auf hoher Hitze braten. Mit Wasser ablöschen, Brühwürfel zugeben und köcheln, bis die Linsen zu zerfallen beginnen, ca. 30 min. Bei Bedarf Wasser hinzufügen, die Suppe soll eher dünnflüssig sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Tarkari Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden, Blumenkohl vom Strunk befreien und in kleine Röschen brechen, Zwiebeln schälen und fein hacken, Chili entkernen und in feine Ringe schneiden. In einem größeren Topf Ghee erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 10 min. bei geringer Hitze dünsten. Gewürze, Ingwer-Knoblauch-Paste und Chili hinzufügen und einige Minuten mitbraten. Mit Tomaten ablöschen und weitere 5 min köcheln. Gemüse und Brühe zugeben, aufkochen und bei niedriger Hitze garen, bis alles Gemüse weich ist, mindestens 30 min.

Für den Spinat Knoblauch, Schalotten und Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden, Chili hacken, Spinat waschen und grob hacken. In einer Pfanne die Kreuzkümmelsamen erhitzen, bis sie duften. Öl hinzugeben und Knoblauch, Chili, Schalotten und Ingwer kurz dünsten. Spinat zugeben, salzen und zusammenfallen lassen. Bei hoher Hitze so lange köcheln, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Die Suppe in Schälchen und mit gehacktem Koriander bestreut anrichten, zusammen mit dem Curry, dem Spinat, Reis, Pappadams und eingelegtem Gemüse servieren.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**90 min**

*Gesamtdauer:*

**12 h**

*Menge:*

**5 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**3314 kJ / 792 kcal**

## Mango-Creme

### Zutaten:

- 500 g Mango aus der Dose
- 140 g Zucker
- 140 g Mascarpone
- 150 g Joghurt
- 150 g Sahne
- 1 Blatt Gelatine
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck Vanillezucker

**Zubereitung:** Die Limette heiß waschen und ca. 1/4 der Schale abreiben. Die Limette ausdrücken und den Saft auffangen. Die Gelatine einweichen. Die Mangos abtropfen lassen und zusammen mit der Limettenschale fein pürieren. Ca. 100 g des Mangopürees abtrennen und beiseite stellen. Den Rest mit Zucker, Mascarpone, und Joghurt verrühren. Die Gelatine ausdrücken und mit dem Limettensaft in der Mikrowelle oder auf dem Herd verflüssigen. Ein wenig Mangomasse kräftig mit der Gelatine verrühren, dann die restliche Masse hinzufügen und alles vermengen. Die Masse im Kühlschrank ca. 1 h kaltstellen. Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen und unter die Mangomasse heben. Wieder in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen. Mit Mangopüree garniert servieren. Sehr gut passen Vanille- oder Joghurteis dazu.

**TIPP:** Zum pürieren der Mangos sollte kein Stabmixer, sondern ein ordentlicher Standmixer verwendet werden, um eine wirklich homogene Masse ohne Fasern oder Stückchen zu erzeugen.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1414 kJ /  
337 kcal**



**Kulfi** 

Klassisches indisches Eis.

**Zutaten:**

- 250 ml Kondensmilch
- 100 ml Sahne
- 1/2 TL Speisestärke
- 1 EL Zucker
- 2 EL Geriebene Mandeln
- 1 TL Gemahlener Kardamom
- 3 TL Rosenwasser

**Zubereitung:** Die Kondensmilch zum Kochen bringen, Mandeln zugeben und ca. 1 min mitkochen. Stärke mit etwas Sahne anrühren, zusammen mit den restlichen Zutaten in den Topf geben. Topf vom Feuer nehmen und erkalten lassen, dabei hin und wieder umrühren. In eine flache Schale geben und im Gefrierfach 12 h fest werden lassen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**20 min**

*Gesamtdauer:*

**12 h**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**924 kJ /  
220 kcal**



## 2.5 Japan

### Ramen

Klassische Japanische Nudelsuppe.

#### Zutaten:

##### *Für die Brühe:*

- 3,5 l Wasser
- 3 Hühnerschenkel
- 300 g Schweinebauch
- 4 cm Ingwer
- 8 getr. Shiitake-Pilze
- 4 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Bonito-Flocken
- 2 Blätter Kombu
- *optional:* Karotten, Sellerie
- 1 EL Erdnussöl
- 3 cm Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Zucker

##### *Für die Einlage:*

- 300 g Ramen
- 8 EL Miso, weiß oder rot
- 3 cm Ingwer
- 100 g Zuckerschoten
- 4 Frühlingszwiebeln
- 4 [Ramen-Eier](#) (S.260)
- u.v.w, z.B Mais, Spinat

**Zubereitung:** Für die Brühe alle Zutaten außer Bonito-Flocken und Kombu in einem Topf zusammen aufkochen. Schaum abschöpfen, Hitze reduzieren, Bonito-Flocken und Kombu hinzugeben und alles ohne Deckel bei niedriger bis mittlerer Hitze **5 h** simmern lassen. Danach Fleisch und Gemüse herausnehmen und die Brühe durch ein Sieb gießen.

Für das Chashu das Schweinefleisch von allen Seiten kräftig einsalzen. Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln schälen und in Stücke hacken. In einem nicht zu großen Topf Öl erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten, bis die Oberfläche gebräunt ist. Flüssigkeiten, Zucker und Gemüse hinzugeben und bei niedrigster Hitze **min. 1 h** köcheln lassen.

Gemüse putzen, evtl. in Streifen schneiden und in Salzwasser kurz blanchieren. Eier in Scheiben, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Ingwer hacken und mit Miso vermischen. Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abschrecken. Nochmals in heißes Wasser geben und abermals abgießen. Fleisch herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden. In vorgewärmte Schalen 2 EL Miso-Mischung mit etwas Brühe verrühren, jeweils eine Portion Nudeln hineingeben, Gemüse, Eier und Fleisch hinzugeben und mit kochend heißer Brühe auffüllen.

**Variation:** Statt der Miso-Paste kann auch Sojasoße oder lediglich Salz zum Würzen der Brühe verwendet werden.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

120 min

*Gesamtdauer:*

5 h

*Menge:*

6 Portionen

*Brennwert /  
Person:*

3492 kJ / 834 kcal

## Ramen Sichuan-Style ★

### Zutaten:

#### *Für die Brühe:*

- 1 kg Hühnerschenkel
- 1 Zwiebel
- 1 TL Salz
- 2 l Wasser

#### *Für die Würzpaste:*

- 5 EL Tonbanjan
- 4 EL Tahini
- 2 EL Schwarzer Sesam
- 2 TL Salz

- 8 Knoblauchzehen

- 100 ml Pflanzenöl

#### *Außerdem:*

- 300 g Ramen
- 200 g Mungebohnsensprossen
- 6 [Ramen-Eier](#) (S.260)
- 1 Bund Koriander
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 EL Sojasoße

**Zubereitung:** Die Hühnerschenkel mit geschälter Zwiebel und Salz im kalten Wasser aufkochen und ca. 5 h simmern lassen. Danach Huhn herausnehmen, Fleisch vom Knochen trennen und beiseite stellen. Die Brühe filtern und ebenfalls aufbewahren.

Für die Würzpaste Knoblauch fein hacken, Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Knoblauch hineingeben, Herd ausschalten und den Knoblauch braten, bis er gebräunt ist. Toban-Djan-Paste, Tahini und Salz dazugeben und vermengen. Schwarzen Sesam hacken oder mörsern und ebenfalls unterrühren.

Das Huhn in Streifen schneiden und in Öl scharf anbraten, zum Schluss die Sojasoße hinzugeben, rasch verrühren und einkochen lassen, dann das Huhn aus der Pfanne nehmen. Die Sprossen in Pflanzenöl scharf braten, bis sie gar sind, aber noch Biss haben. Koriander abzupfen und grob hacken, Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, Eier halbieren. Alles in Schälchen anrichten.

Zum Servieren die Hühnerbrühe aufkochen und kochend bereitstellen. Die Essschälchen mit heißem Wasser füllen, so dass sie sich aufwärmen. Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und evtl. nochmals erwärmen. Das Wasser aus den Schälchen wegkippen und jeweils 2-3 EL rote Paste sowie 4 Kellen Hühnerbrühe darin verrühren. Nach beliebigen Nudeln hineingeben und servieren.





*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

120 min

*Gesamtdauer:*

7 h

*Menge:*

6 Portionen

*Brennwert /  
Person:*

3562 kJ / 851 kcal

## Fünf-Pilz-Ramen

### Zutaten:

#### Für die Pilzbrühe:

- 2,5 l Wasser
- 16 getrocknete Shiitake-Pilze
- 100 g Champignons
- 100 g Enoki-Pilze
- 100 g Shimeji-Pilze
- 10 g Kombu
- 4 Frühlingszwiebeln

- 4 cm Ingwer
- 150 ml Sojasoße

#### Für die Einlage:

- 300 g Ramen
- 400 g Seidentofu, fest
- 80 g Blattspinat, frisch
- 150 g Champignons
- 200 g Shiitake-Pilze

- 100 g Kräuterseitlinge
- 100 g Enoki-Pilze
- 100 g Shimeji-Pilze
- 8 Schalotten
- 2 Frühlingszwiebeln
- Hikari
- Furikake
- 100 ml Erdnussöl

**Zubereitung:** Für die Brühe Frühlingszwiebeln quer halbieren, Ingwer schälen und in Stücke schneiden und zusammen mit den kurz abgewaschenen Pilzen und Kombu in Wasser aufkochen. 30 min zugedeckt simmern lassen, dann Hitze abstellen und ca. 3 h ziehen lassen. Zum Schluss durch ein feines Sieb gießen und mit Sojasoße würzen.

Die übrigen Pilze putzen, Champignons und Shiitake vierteln, Kräuterseitlinge in ca. 0.5 cm dicke Scheiben schneiden. Tofu in Würfel schneiden, Spinat waschen. Schalotten schälen, in feine Ringe schneiden und in Erdnussöl bei mittlerer Hitze und unter ständigen Rühren braten, bis sie leicht braun sind; etwas salzen. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Im verbleibenden Fett portionsweise die Pilze jeweils einige Minuten braten, kräftig salzen. Ramen nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken. Kochend heiße Pilzbrühe in Schälchen füllen, Nudeln, Tofu, Spinat und gebratene Pilze hineingeben und mit Furikake, Hikari, Röstscharlotten und gehackten Frühlingszwiebeln bestreuen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **4 h**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2122 kJ / 507 kcal**



## Japanischer Sesamalat

### Zutaten:

- 1/2 Gurke (oder anderes Gemüse)
- 1 Birne (oder ein anderes Gemüse)
- 2 EL weißer Sesam
- 1 EL Sojasoße
- 1/2 EL Mirin
- 1/2 EL Zucker

**Zubereitung:** Den Sesam in einer beschichteten Pfanne rösten, bis er leicht braun ist und duftet. In einem Mörser oder einer Mühle teilweise mahlen, einige Körner sollten aber noch sichtbar bleiben. Sesam, Sojasoße, Mirin und Zucker vermischen, noch Wasser hinzufügen, falls die Mischung zu dick ist. Birne schälen und in sehr dünne Streifen schneiden, in Salzwasser einlegen. Gurke halbieren, entkernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden, in Salzwasser einlegen. Nach min. 20 min herausnehmen, Birne abtropfen lassen, Gurke etwas auspressen. Mit dem Sesamdressing beträufeln und servieren.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **45 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **552 kJ /  
131 kcal**

**Harusame-Salat** (V)**Zutaten:***Dressing:*

- 4 EL Sojasoße
- 4 EL Reisessig
- 2 EL Sesamöl, geröstet
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 TL Zucker
- 1/4 TL Salz
- Pfeffer

*Salat:*

- 100 g Glasnudeln
- 1 Karotte
- 1/2 Gurke (oder anderes Gemüse)
- 3 EL Wakame, getrocknet
- 50 g gekochter Schinken
- 1 EL weißer Sesam

**Zubereitung:** Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, gründlich abtropfen und abkühlen lassen. Gurke längs halbieren und in dünne Halbmonde hobeln, Karotte schälen und in Juliennes, Schinken in Streifen schneiden. Wakame in Wasser quellen lassen, gut ausdrücken. Sesam in einer Pfanne kurz rösten. Zutaten für das Dressing gut miteinander verrühren und in einer großen Schüssel mit allen anderen Zutaten vermengen. Einige Minuten ruhen und evtl. abkühlen lassen und servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **45 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1649 kJ /  
394 kcal**

## Japanischer Kartoffelsalat

### Zutaten:

- 500 g Kartoffeln, mehligkochend
- 2 EL Reisessig
- 1 Karotte
- 1 kleine Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 100 g gekochter Schinken
- 2 Eier
- 6 EL Mayonnaise
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Die Kartoffeln schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und einige Minuten in Salzwasser kochen, bis sie weich sind; abgießen und ausdampfen lassen.

Karotte schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Einige Minuten blanchieren, beiseitestellen. Gurke in dünne Scheibchen schneiden, mit 1/2 TL Salz in eine Schüssel geben und einwirken lassen; danach kräftig ausdrücken, die Flüssigkeit abgießen. Rote Zwiebel schälen, fein würfeln und kurz andünsten. Eier ca. 8 min kochen, abschrecken, pellen und in kleine Würfel schneiden. Schinken ebenfalls in Würfel schneiden.

Reisessig und Mayonnaise zu den etwas abgekühlten Kartoffeln geben, restliche Zutaten hinzufügen, pfeffern und gründlich vermischen, evtl. salzen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **45 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2015 kJ /  
481 kcal**

**Yamitsuki** 

Herzhafter Kohl-Salat.

**Zutaten:**

- 250 g Weißkohl
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 EL geröster Sesam
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 1 TL Brühpulver (Huhn)
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer, Salz

**Zubereitung:** Den Kohl in feine Streifen schneiden, mit etwas Salz bestreuen und 20 min stehen lassen, damit er etwas Wasser verliert. Knoblauch schälen und fein hacken. Den Kohl mit Öl, Knoblauch, Brühpulver, Pfeffer und geröstetem Sesam vermischen und servieren.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **20 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **647 kJ /  
154 kcal**

**Horenso Gomae** 

Übliche japanische Gemüsebeilage.

**Zutaten:**

- 250 g Spinat, frisch
- 5 EL weißer Sesam
- 3 EL Sojasoße
- 1 EL Mirin
- 1 EL brauner Zucker

**Zubereitung:** Den Spinat waschen und kurz blanchieren. In ein Sieb geben und kalt abschrecken, dann gut ausdrücken, zu einer Wurst formen und in ca. 2 cm lange Stückchen schneiden. Sesam in einer Pfanne anrösten, bis er nussig und angenehm riecht. 1 EL davon für die Dekoration beiseitestellen, den Rest in eine elektrische Kaffeemühle oder einen Mörser geben und grob mahlen. Gemahlenen Sesam mit Mirin, Zucker und Sojasoße vermischen und kurz vor dem Servieren über den Spinat geben. Mit dem aufgehobenen Sesam bestreuen.

**Variation:** Die gleiche Soße kann auch über anderem Gemüse, z.B. grünen Bohnen oder Brokkolie, verwendet werden.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**20 min**

*Gesamtdauer:*

**20 min**

*Menge:*

**3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**856 kJ /  
204 kcal**



## Banbanji

Chinesisch inspirierter Hühnchensalat.

### Zutaten:

*Für die Soße:*

- 50 g Sesampaste
- 20 ml Sojasoße
- 20 ml Reisessig
- 1 EL Zucker
- 3 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Chiliöl

*Außerdem:*

- 250 g gekochtes Hühnerfleisch
- 1/2 Gurke
- 1 EL weißer Sesam
- 1 Frühlingszwiebel

**Zubereitung:** Für die Soße Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Alle Zutaten für die Soße in einer Schüssel gut miteinander verrühren. Gurke längs vierteln, entkernen und in dünne Stifte schneiden. Auf eine Servierplatte zuerst Gurkenstreifen, dann Huhn und zuletzt Soße geben, mit gehackten Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen und servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **30 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1308 kJ /  
312 kcal**

## Spargel-Kimpira

### Zutaten:

- 300 g grüner Spargel
- 2 EL Öl
- 1 EL Paprika- oder Chiliflocken
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Zucker
- 1 TL Mirin

**Zubereitung:** Spargel schälen, dickere Stangen längs halbieren und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen, Spargel hinzufügen und bei mittlerer bis hoher Hitze unter ständigem Rühren braten, bis der Spargel gar, aber noch bissfest ist. Paprikaflocken hinzugeben und nochmals 1-2 min braten. Sojasoße, Zucker und Mirin hinzufügen, kurz einkochen lassen und servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **30 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **154 kJ /  
36 kcal**

## Hibachi Zucchini

### Zutaten:

- 2 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 cm Ingwer
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Sesam
- 1 EL Butterschmalz

**Zubereitung:** Zucchini längs vierteln und in ca. 5 cm lange Stifte schneiden, Zwiebeln schälen und in grobe Streifen schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zucchini und Zwiebeln hinzufügen und bei mittlerer bis hoher Hitze unter ständigem Rühren braten, bis die Zucchini braun, aber noch bissfest sind. Knoblauch, Ingwer und Sojasoße zugeben, kurz einkochen lassen und mit Sesam bestreut servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **30 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **521 kJ /  
124 kcal**

## Kakuni

### Zutaten:

- 500 g Schweinebauch
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 cm Ingwer
- 60 ml Sake
- 60 ml Mirin
- 40 ml Sojasoße
- 1 EL Zucker

**Zubereitung:** Den Schweinebauch in ca. 2 cm dicke Scheiben, diese wiederum in 2 cm dicke Streifen schneiden. In einen breiten Topf wenig Öl erhitzen und die Fleischstücke von allen Seiten scharf anbraten, bis sie gebräunt sind, dabei salzen. 3 Frühlingszwiebeln putzen, in 5 cm lange Stücke schneiden, Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Beides zum Fleisch geben, 1 l Wasser hinzugeben und alles ca. 2 h bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch sehr zart und das Wasser fast vollständig verdampft ist; mehr Wasser hinzugeben, falls nötig. Fleisch herausnehmen, das entstandene Schweinefett anderweitig verwenden. Fleisch wieder in den Topf geben, Sake, Mirin, Sojasoße und Zucker hinzufügen und reduzieren lassen, bis die Soße andickt. Zum Schluss restliche Frühlingszwiebeln hinzugeben und noch einige Minuten garen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **3 h**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2172 kJ /  
519 kcal**

## Ramen-Eier 🍳 ⭐

Klassische und wunderhübsch anzusehende Einlage für Ramen.

### Zutaten:

- 4 Eier
- 4 EL Mirin
- 4 EL Sojasoße
- 10 EL Wasser

**Zubereitung:** In einem Topf Wasser zum kochen bringen. Eier vorsichtig hineinlegen, so dass sie ganz bedeckt sind. Deckel auflegen, Herd ausschalten und die Eier **ca. 7 min** kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken und pellen. In einem Gefrierbeutel Sojasoße, Mirin und Wasser vermischen und die Eier hineingeben. Beutel fest verschließen und die Eier mindestens 4 h, besser aber über Nacht marinieren, ab und zu umlagern, damit die Eier gleichmäßig von der Marinade umgeben sind.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**15 min**

*Gesamtdauer:*

**15 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**546 kJ /  
130 kcal**



## Tamagoyaki

Klassische japanische Eierpfanne.

### Zutaten:

- 2 Eier
- 1 TL Mirin
- 1 TL Sojasoße

**Zubereitung:** Eier mit Sojasoße und Mirin verquirlen. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen, soviel der Eimasse hineingeben, dass der Boden bedeckt ist und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Sobald die Unterseite fest ist, die Eimasse von einer Seite her aufrollen, so dass eine Rolle entsteht. Die Rolle an den Rand der Pfanne schieben und den Vorgang wiederholen, bis die Eimasse aufgebraucht ist. In Scheiben schneiden und servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **15 min**

*Gesamtdauer:* **15 min**

*Menge:* **1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **773 kJ /  
184 kcal**

## Schweinerollen

### Zutaten:

- 200 g Schweinebauch, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Karotte
- 100 g grüne Bohnen
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Sake

**Zubereitung:** Karotten schälen und in dünne Stifte schneiden, Bohnen an den Enden abschneiden. Beides ca. 5 min blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Jeweils einige Stifte Karotte und Bohnen auf ca. vier leicht überlappende Scheiben Schweinebauch legen, etwas salzen und zu einer Rolle aufrollen, nochmals leicht salzen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Rollen von allen Seiten scharf anbraten, bis sie gebräunt sind. Sojasoße und Sake hinzufügen, kurz einkochen lassen, dabei kräftig in der Soße wenden. Herausnehmen, in Scheiben schneiden und mit der Soße beträufelt servieren.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* 15 min

*Gesamtdauer:* 15 min

*Menge:* 1 Portionen

*Brennwert /  
Person:* 2480 kJ /  
592 kcal

## Curry-Udon

### Zutaten:

- 300 g Udon
- 250 g Schweinebauch
- 2 Zwiebeln
- 1,2 l Dashi
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Mirin
- 120 g japanische Curry-Paste
- 1 Bund Frühlingszwiebeln

**Zubereitung:** Den Schweinebauch in hauchdünne, ca. 3 cm breite Streifen schneiden, die Zwiebeln in Ringe schneiden. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und den Schweinebauch scharf anbraten, bis er leicht Farbe annimmt. Die Zwiebeln hinzufügen und 1 min. mitbraten. Mit Dashi, Mirin und Sojasoße aufgießen und zum kochen bringen. Ca. 15 min köcheln lassen, dann die Currypaste hineingeben und solange rühren, bis sich die Würfel vollständig aufgelöst haben. Abermals aufkochen, dann Hitze auf ein Minimum reduzieren. Udon nach Packungsanweisung garen, in ein Sieb gießen und kalt abschrecken. Nochmals Wasser erhitzen, Udon kurz hineingeben, so dass sie sich aufwärmen, dann nochmals abgießen. Nudeln in Teller geben und Suppe darübergießen, mit gehackten Frühlingszwiebeln bestreuen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**2459 kJ /  
587 kcal**

## White Stew

### Zutaten:

*Für das Stew:*

- 600 g Hähnchenkeulen, entbeint
- 2 Zwiebeln
- 2 große Kartoffeln
- 2 große Karotten
- 1 große rote Paprika
- 250 g Champignons
- 1 Brokkolie

- 500 ml Fleischbrühe

- 2 EL Pflanzenöl

*Für die Bechamelsoße:*

- 100 g Butter
- 60 g Mehl
- 400 ml Milch
- Salz, Pfeffer, viel Muskat

**Zubereitung:** Für das Stew Zwiebeln, Kartoffeln und Karotten schälen und in Würfel schneiden. Brokkolie in Röschen brechen und kurz blanchieren. Champignons putzen, vierteln und kurz anbraten. Huhn in grobe Stücke schneiden und in einem großen Topf in Pflanzenöl scharf anbraten, beiseitestellen. Zwiebeln und Karotten im Bratfett anrösten, Kartoffeln, Pilze, Paprika und Huhn hinzufügen und Fleischbrühe angießen. Alles abgedeckt köcheln lassen, bis das Gemüse gar und das Huhn durch ist.

Für die Bechamelsoße Butter in einem mittelgroßen Topf zerlassen, Mehl hinzugeben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze auflösen, ohne dass es zu stark bräunt. Milch nach und nach hinzugeben und mit dem Schneebesen unterrühren und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Bechamelsoße unter das Stew rühren, Brokkolie hinzufügen und nochmals aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Beilage:** Japanischer Reis.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**120 min**

*Menge:*

**5 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**2515 kJ /  
601 kcal**



## Kare Raisu

Japanische Adaption des Curry

### Zutaten:

- 500 g Putenoberkeule
- 3 große Zwiebeln
- 2 große Kartoffeln
- 2 große Karotten
- 250 g Champignons
- *optional*: 1 Petersilienwurzel
- 200 g Apfelmus
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 1 l Fleischbrühe 
- 100 g Butter
- 60 g Mehl
- 4 EL Madras-Curry

**Zubereitung:** Für die Currypaste in einem kleinen Topf Butter schmelzen, das Mehl hinzugeben und die Masse unter fortwährendem Rühren bei sehr niedriger Hitze bräunen, bis sie *die Farbe des Fuchses* erreicht hat (ca. **40 min**). Wenn die Masse hübsch braun geworden ist, vom Herd nehmen, Currypulver hinzugeben, **30 s** mitbraten, dann etwas heiße Flüssigkeit hinzugeben und eine cremige Paste herstellen. Beisitestellen und erkalten lassen.

Knoblauch und Ingwer hacken, Zwiebeln fein hacken, Fleisch in 3x3x3 cm große Stücke schneiden. In einem großen Topf Öl erhitzen, das Fleisch hinzugeben und scharf anbraten, dabei kräftig salzen. Zwiebeln hinzugeben und ca. 5 min braten, bis die Zwiebeln glasig sind. Knoblauch, Ingwer, Apfel und die Hälfte der Brühe hinzugeben und **30 min** auf schwacher Hitze garen. Währenddessen Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und zum Ende der Garzeit zusammen mit der restlichen Brühe hinzugeben. Aufkochen, Currypaste hineinrühren und nochmals ca. **1 h** simmern lassen, immer wieder umrühren.

**Beilage:** Japanischer Reis.

**VORSICHT:** Die Einbrenne keineswegs zu stark erhitzen! Falls sich bitterer Geruch bemerkbar macht, sofort aus dem Fenster werfen und neu beginnen!



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **5 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2081 kJ / 497 kcal**

Zwiebeln pürieren



**Kare-Pan** ⑤

Leckerer Snack für unterwegs. Ergibt 12 Stück.

**Zutaten:**

*Für den Teig:*

- 370 g Mehl
- 1 Pck. Trockenhefe
- 2 TL Zucker
- 2 TL Salz
- 20 g Butter

- 200 ml Wasser

*Fertigstellen:*

- 100 g [Panko](#) (S.466)
- 2 Eier
- 600 g [Japanisches Curry](#) (S.265)
- Pflanzenfett zum Frittieren

**Zubereitung:** Für den Teig Trockenhefe mit Zucker, etwas Mehl und Wasser anrühren. Mehl, Salz und restliches Wasser dazugeben und ca. 5 min kräftig kneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Zu einer Kugel formen, mit etwas Öl bestreichen und abgedeckt an einem warmen Ort 1 h gehen lassen, bis der Teig sich verdoppelt hat.

Nun den Teig in 12 Stücke teilen und jedes davon zu einer flachen Scheibe von ca. 15 cm Ø ausrollen. In die Mitte einen gehäuften EL Curry geben und den Teigfladen darüber schließen. Die Teigländer mit Wasser benetzen und kräftig zusammendrücken, die Kante umklappen und ebenfalls ankleben, so dass dicke, bananen-förmige Taschen entstehen. Von allen Seiten etwas bemehlen und mit der Naht nach unten auf die Arbeitsfläche legen.

Eier in einer Schale verquirlen, Panko in eine zweite Schale geben. Die Teigtaschen zunächst im Ei wenden, dann von allen Seiten Panko fest andrücken. In einem Topf Fett erhitzen und die Taschen bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 4 min frittieren, bis sie kräftig braun geworden sind. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen, kurz abkühlen lassen und servieren.

**TIPP:** Die Pans lassen sich in Folie gewickelt durchaus einige Tage außerhalb des Kühlschranks aufheben, sollten aber in etwas angewärmt genossen werden.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **12 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1169 kJ / 279 kcal**

**Agedashi-Tofu** **Zutaten:***Für die Brühe:*

- 400 ml Wasser
- 5 g Bonito-Flocken
- 5 cm Kombu
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Mirin

*Ansonsten:*

- 400 g Tofu
- 100 g Kartoffelstärke
- 1 Frühlingszwiebel
- 50 g Rettich gerieben

**Zubereitung:** Für die Brühe 10 Quadratzentimeter Kombu in kaltem Wasser aufsetzen und aufkochen. Kombu entfernen, eine große handvoll Bonito-Flocken hinzufügen und 5 min leicht köcheln lassen. Vom Herd nehmen und nochmals 10 min ziehen lassen. Durch ein Sieb abseihen, wieder aufkochen und auf die Hälfte reduzieren. Sojasoße und Mirin hinzufügen, bis die Brühe ziemlich salzig ist. Den Tofu in 2 cm große Würfel oder Scheiben schneiden und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Tofuwürfel von allen Seiten kurz in Kartoffelstärke wälzen und sofort in heißem Pflanzenfett fritieren, bis sie leicht gebräunt sind, ca. 8 min. Den Tofu auf Küchenpapier entfetten, jeweils einige Würfel in Schälchen geben und etwas heiße Brühe angießen; darauf achten, dass die Oberseite des Tofus nicht nass wird und knusprig bleibt. Mit geriebenem Rettich, gehobelter Frühlingszwiebel und Bonito-Flocken garnieren.

*Schwierigkeit:**Arbeitszeit:***30 min***Gesamtdauer:***30 min***Menge:***3 Portionen***Brennwert /  
Person:***819 kJ /  
195 kcal**

**Nasu Miso** **Zutaten:**

- 1 große Aubergine
- 2 EL Miso-Paste
- 1 EL Sojasoße
- 2 EL Mirin
- 2 EL Sake
- 2 EL Puderzucker
- 4 EL Erdnuss- oder Sesamöl
- 2 Frühlingszwiebeln
- *optional*: 1 EL Weißer Sesam
- *optional*: 1 EL Schwarzer Sesam

**Zubereitung:** Die Aubergine waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden, leicht salzen und auf einem Teller 1 h stehen lassen. Miso, Mirin, Sake, Sojasoße und Zucker verrühren. Den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis er leicht braun wird und aromatisch riecht, dann beiseitestellen. Die aus den Auberginen ausgetretene Flüssigkeit abgießen und die Auberginen in einer beschichteten Pfanne in Pflanzenöl ca. 10 min scharf anbraten, bis sie gebräunt und etwas weich sind. Miso-Mischung zu den Auberginen geben, die Hälfte des Sesams hinzufügen und ca. 10 min einkochen lassen, ab und zu umrühren. Mit gehackten Frühlingszwiebeln und dem restlichen Sesam servieren.

**Variation:** Mit japanischen Auberginen, die länglich, heller und obszön geformt sind, gelingt das Gericht noch besser. Das Einsalzen zu Beginn kann bei diesen entfallen.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **40 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **939 kJ /  
224 kcal**

## Grüne Paprika und Aubergine V

### Zutaten:

- 3 japanische Auberginen
- 150 g grüne Bratpaprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 cm Ingwer
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Sake
- 1 EL braunes Miso
- 4 EL Pflanzenöl

**Zubereitung:** Paprika von Strunk befreien, vierteln und entkernen. Auberginen längs vierteln und in Stücke von der Länge der Paprika schneiden. Knoblauch und Ingwer hacken, Frühlingszwiebeln in ca. 0.5 cm dicke Ringe schneiden. In einer Pfanne Paprika mit etwas Öl stark anbraten, so dass sie Blasen werfen; sie dürfen dabei ruhig etwas schwarz werden. Herausnehmen und in weiterem Öl die Auberginen braten, bis sie bräunen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und mit Sake und Sojasoße ablöschen. Kurz einkochen lassen, dann Miso unterrühren. Mit gehackten Frühlingszwiebel bestreut servieren.



*Schwierigkeit:*

*Arbeitszeit:* **40 min**

*Gesamtdauer:* **40 min**

*Menge:* **2 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1881 kJ /  
449 kcal**



## Gyozas

Kleine, maultaschenähnliche Speise. Kann gedämpft, gekocht oder - wie hier - gebraten werden.

### Zutaten:

#### *Für die Gyozas:*

- 150 g Gyoza-Teig (TK)
- 150 g Shiitake
- 1 EL Sojasoße
- 80 g Chinakohl
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Sesamöl
- 4 EL Pflanzenöl
- 1 TL Maisstärke
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Sojasoße
- 2 EL Reisessig
- 1 EL Sesam

#### *Für den Dip:*

- 1 TL Sesamöl

**Zubereitung:** Pilze, Chinakohl, Knoblauch und Frühlingszwiebeln fein hacken. Pilze in einer beschichteten Pfanne mit 2 EL Öl bei mittlerer bis hoher Hitze braten, bis sie gebräunt sind; mit Sojasoße ablöschen und in eine Schüssel geben. In der Pfanne nun restliches Öl erhitzen und Chinakohl, Knoblauch und Frühlingszwiebeln braten, bis die Masse leicht bräunt. Mit 50 ml Wasser ablöschen und verrühren, dann zu den Pilzen in die Schüssel geben und mit Salz und Sesamöl würzen.

Die Teiglinge auftauen. Auf jedes der kreisrunden Teigstücke ca. 1 TL der Füllung geben. Ränder des Teigs mit kaltem Wasser befeuchten, über der Füllung zusammenklappen und die Ränder kräftig zusammendrücken. Die Gyozas in Pflanzenöl bei hoher Hitze von beiden Seiten knusprig braun braten. Zum Schluss Maisstärke mit etwas Wasser verrühren und die Gyozas damit übergießen, kräftig verrühren und nochmals etwas braten, bis die Stärke einen knusprigen Film über den Teigtaschen gebildet hat.

Für den Dip Frühlingszwiebeln und Knoblauch sehr fein hacken, Sesam ohne Fett kurz anrösten und grob mörsern. Mit den restlichen Zutaten zu einem Dip verarbeiten.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **2 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2800 kJ / 669 kcal**



## Kürbis-Kroketten

### Zutaten:

- 500 g Kabocha (japanischer Kürbis)
- 100 g geriebener Mozzarella
- 100 g gekochter Schinken
- 1 Zwiebel
- 50 g Mehl
- 1 Ei
- 50 g Panko
- 5 EL Pflanzenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer

**Zubereitung:** Kürbis schälen, entkernen, in Würfel schneiden und in Salzwasser kochen, bis er gar ist. In einen Mixer geben und fein pürieren. Schinken und Zwiebel hacken. Zwiebeln in 1 EL Pflanzenöl andünsten, drei EL Mehl darüber stäuben und einige Minuten braten, dann zu der Kürbismasse geben. Erkalten lassen und Schinken, Käse und Gewürze hinzugeben.

Aus der erkalteten Masse kleine Fladen formen und diese in Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und schließlich kräftig in Panko wenden. In Pflanzenöl von beiden Seiten braten, bis die Kroketten kräftig braun sind. Mit Tonkatsu-Soße servieren.



*Schwierigkeit:* 🧑🍳🧑🍳🧑🍳🧑🍳🧑🍳

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **2 Portionen**

*Brennwert / Person:* **3641 kJ / 870 kcal**

## Gebratene Süßkartoffeln

### Zutaten:

- 2 große Süßkartoffeln
- 2 EL Miso
- 2 EL Butter
- 2 EL Wasser
- 1 EL Pflanzenöl
- 3 Frühlingszwiebeln

**Zubereitung:** Süßkartoffeln waschen und im Ofen bei **200°C** ☐ **ca. 30 min** backen. Herausnehmen, längs aufschneiden und die Schale entfernen. Die geschälten Süßkartoffeln in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne in wenig Öl von beiden Seiten braten, bis sie goldbraun und leicht knusprig sind (insgesamt ca. 20 min). Butter, Miso und Wasser erwärmen, verrühren und zu den Süßkartoffeln geben. Pfanne von der Hitze nehmen und die Süßkartoffeln von allen Seiten mit der Misobutter glasieren. Mit in feine Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln bestreut servieren.



*Schwierigkeit:* ☺☺☺☺☺

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **2 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1247 kJ /  
298 kcal**

Frühlingszwiebeln schneiden

Frühlingszwiebeln lagern

## Yakitori-Spieße

### Zutaten:

- 6 Hähnchenoberkeulen
- 100 ml [Teriyaki-Soße](#) (S.521)
- 2 Frühlingszwiebeln

**Zubereitung:** Huhn entbeinen und mit Haut in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Zusammen mit der Hälfte der Teriyaki-Soße in eine Schüssel geben und mindestens 30 min marinieren. Frühlingszwiebeln putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Danach abwechselnd Fleisch und Frühlingszwiebel auf kleine Spieße stecken. Die Spieße in einer Pfanne in wenig Fett von allen Seiten scharf anbraten, bis es gebräunt ist. Hitze reduzieren und restliche Soße zugeben. Einige Minuten köcheln lassen und servieren.

**Variation: Yakitori-Don** Man kann auch auf die Spieße verzichten und das Fleisch mit dünn geschnittenen Frühlingszwiebeln und geriebenem Rettich auf Reis servieren.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**40 min**

*Gesamtdauer:*

**40 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**2246 kJ /  
536 kcal**



## Teriyaki-Lachs

### Zutaten:

- 250 g Lachsfilet mit Haut
- 20 g Mehl
- 50 ml [Teriyaki-Soße](#) (S.521)
- 2 EL Pflanzenöl

**Zubereitung:** Lachs, sofern noch nicht geschehen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und rundum mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne Öl hoch erhitzen und den Lachs mit der Haut nach unten scharf anbraten. Wenden und ca. 2 min von allen Seiten kross braten. Hitze reduzieren, Teriyaki-Soße angießen und den Lachs darin wenden. Noch einige Minuten garen lassen, dann herausnehmen und servieren.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* 40 min

*Gesamtdauer:* 40 min

*Menge:* 2 Portionen

*Brennwert /  
Person:* 1796 kJ /  
429 kcal

## Karaage

Das leckerste frittierte Hühnchen überhaupt.

### Zutaten:

- 6 Hähnchenoberkeulen
- 1 Ei
- 6 EL Kartoffelstärke
- 3 EL Sojasoße
- 1 EL Mirin
- 1 TL Rohrzucker
- 1 EL Ingwer-Knoblauch-Paste
- Pfeffer
- Zitronensaft
- 100 ml Mayonnaise
- Pflanzenfett zum Frittieren

**Zubereitung:** Huhn entbeinen und mit Haut in ca. 4 cm große Quadrate schneiden. Zusammen mit Ei, Stärke, Sojasoße, Mirin, Ingwer, Knoblauch, Zucker und Pfeffer mindestens 2 h marinieren. In einem breiten Topf Pflanzenfett erhitzen, die Hühnerstücke nochmals kurz in Speisestärke wälzen und sodann bei nicht zu hoher Hitze (ca. 130°C) ca. 15 min frittieren, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen, abtropfen lassen und abgedeckt mindestens 5 min nachgaren lassen. Fett auf hohe Temperatur bringen und die Hühnerteile nochmals 1-2 min frittieren, bis sie kross und braun geworden sind. Herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Zitronensaft beträufelt servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **4576 kJ /  
1093 kcal**



## Buta-Kimchi-Don

Koreanisch inspirierte Hausmannskost.

### Zutaten:

- 500 g Schweinebauch
- 500 g Kimchi
- 2 Zwiebeln
- 6 Frühlingszwiebel
- 2 EL Sake
- 6 EL Sojasoße
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- Pfeffer
- Salz

**Zubereitung:** Zwiebeln und Frühlingszwiebeln schälen und putzen. Zwiebeln in feine Ringe, Frühlingszwiebeln in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Kimchi abtropfen lassen, die Flüssigkeit auffangen. Kimchi evtl. etwas kleinschneiden. Schweinebauch in zwei ca. 5 cm breite Streifen schneiden, diese in möglichst dünne Scheibchen schneiden. In einer Pfanne wenig Öl erhitzen und das Schweinefleisch portionsweise scharf anbraten, bis es gebräunt ist, anschließend kräftig pfeffern und salzen. Die Zwiebeln und Frühlingszwiebeln zum Fleisch geben und alles einige Minuten auf mittlerer Hitze dünsten. Kimchi, Sake und Sojasoße zugeben und unter Rühren köcheln, bis die Flüssigkeit weitgehend verdampft ist. Zuletzt Sesamöl unterrühren.

**Beilage:** Auf Reis servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **45 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1955 kJ /  
467 kcal**

## Mutter-Kind-Gericht (Oyakodon)

### Zutaten:

- 400 g Hühnerbrust
- 4 Zwiebeln
- 4 Eier
- 60 ml Sojasoße
- 5 EL Mirin
- 2 EL Reisessig
- 300 ml Brühe
- 200 ml Wasser ✧
- 400 ml Sushi-Reis
- 500 ml Wasser

**Zubereitung:** Die Zwiebeln in Ringe schneiden, das Huhn in mundgerechte Stücke würfeln. Den Reis waschen und mit dem Wasser aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 5 min. köcheln lassen. Herd abschalten und ca. 15 min ziehen lassen. In einem Topf Zwiebeln in etwas Öl einige Minuten dünsten, dann Wasser, Brühe, Sojasoße, Essig und Mirin hinzufügen. Aufkochen, Huhn dazugeben und ca. 2 min. kochen lassen. Eier in eine Schüssel schlagen, etwas verquirlen und hinzugeben. Sobald das Ei zu stocken beginnt, vom Herd nehmen. Den Reis mit der Soßenmischung übergießen und servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **30 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2747 kJ /  
656 kcal**

## Doria

Lasagne mal anders.

### Zutaten:

*Für die Soße:*

- 400 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Stangen Staudensellerie
- 200 g Champignons
- 400 ml Tomaten
- 3 EL Tomatenmark
- 4 EL Tonkatsu-Soße
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Brühwürfel
- 2 EL Butter
- Pfeffer

*Ansonsten:*

- 300 g japanischer Reis
- 150 g Mozzarella, gerieben
- 50 g Parmesan, gerieben
- 4 EL Panko
- 1 EL Butter
- gehackte Petersilie

**Zubereitung:** Für die Soße sämtliches Gemüse putzen bzw. schälen und fein würfeln. Die Hälfte der Butter in einer breiten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin einige Minuten dünsten. Restliches Gemüse hinzugeben und auf hoher Hitze braten, bis es ordentlich zusammengefallen ist. Hackfleisch zugeben, zerkleinern und weiterbraten, bis die Masse zu bräunen beginnt. Nun Tomaten, Tomatenmark, Tonkatsu-Soße, Lorbeer und Brühwürfel zugeben, etwas Wasser angießen und aufkochen. Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren ca. 30 min schmoren. Zum Schluss restliche Butter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reis nach Packungsanweisung kochen. Eine Auflaufform buttern und den fertig gekochten, aber noch heißen Reis gleichmäßig hineinfüllen. Die Soße darauf verteilen, darüber Mozzarella, Parmesan und Panko streuen. Alles unter dem Grill einige Minuten gratinieren, bis die Oberfläche hübsch braun geworden ist. Herausnehmen, mit Petersilie garnieren und servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* 45 min

*Gesamtdauer:* 45 min

*Menge:* 6 Portionen

*Brennwert / Person:* 2261 kJ / 540 kcal

## Misore-Tonkatsu ★

Japanische Adaption des Wiener Schnitzels. Klassisch wird dazu Tonkatsu-Soße serviert, eine Art Ketchup. Die hier beschriebene Variante mit Rettich schmeckt aber erfrischender.

### Zutaten:

#### *Für das Schnitzel:*

- 500 g Halsgrat
- 100 g Mehl
- 2 Eier
- 100 g [Panko](#) (S.466)
- 100 ml Erdnussöl

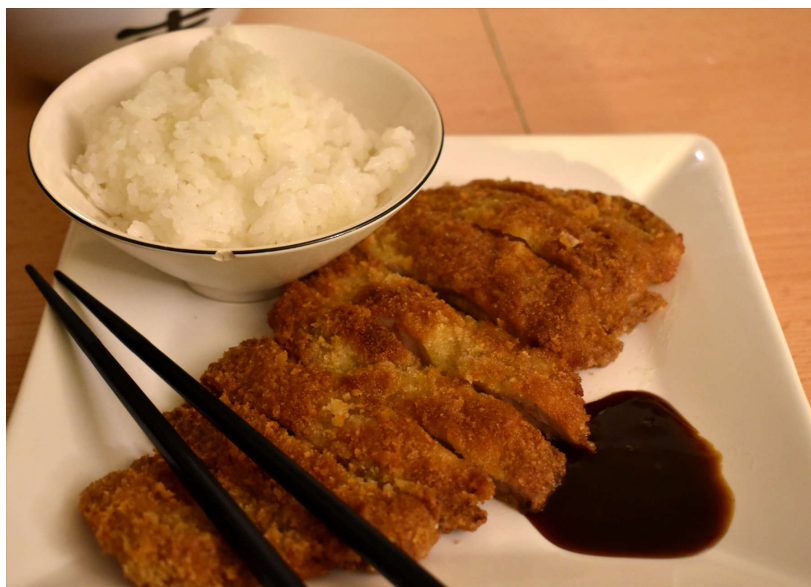
#### *Für die Soße:*

- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Reisessig
- 1 EL Mirin
- 300 g Rettich
- *oder:* Tonkatsu-Soße

**Zubereitung:** Das Halsgrat in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und ordentlich flach klopfen. Von beiden Seiten mit kräftig Salz und etwas Pfeffer würzen und bemehlen. Die Schnitzel nun zuerst in Ei und dann in Panko wenden, die Pannade ordentlich andrücken. In einer Pfanne Öl stark erhitzen und die Schnitzel hineingeben. Zunächst einige Minuten bei hoher Hitze braten, dann wenden und bei ca. 4/9 fertigbraten. Aus der Pfanne nehmen, einige Minuten ruhen lassen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Sojasoße, Essig und Mirin vermischen, Rettich fein reiben. Tonkatsu mit Rettich bestreut servieren und während des Essens in die Flüssigkeit tauchen.

**Beilage:** Japanischer Reis.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**2859 kJ /  
683 kcal**



## Nikujaga

### Zutaten:

- 800 g Putenoberkeule
- 4 große Kartoffeln
- 1 Karotte
- 2 Zwiebeln
- 250 g Champignons
- 1 Pck. Shirataki-Nudeln (ersatzweise Glasnudeln)
- 800 ml Dashi
- 6 EL Sojasoße
- 3 EL Mirin
- 3 EL Sake
- 1 TL Rohrzucker
- Pflanzenöl

**Zubereitung:** Kartoffeln schälen und in Achtel schneiden, Zwiebeln längs in Achtel schneiden. Pilze vierteln, Karotten in dicke Scheiben schneiden. Fleisch in dünne Scheiben schneiden und in Pflanzenöl portionsweise scharf anbraten, dabei salzen. Im Bratfett nun Gemüse anrösten, Fleisch dazugeben und mit Dashi, Sojasoße, Sake und Mirin ablöschen. Zucker hinzugeben, aufkochen lassen. Nudeln und Pilze hinzugeben und auf niedriger Hitze ca. 20 min köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1421 kJ /  
339 kcal**



## Donabe mit Sake und Hackbällchen

Japanische Variante des Fondue, hier in einer einfachen Grundvariante.

### Zutaten:

- |                            |                       |                        |
|----------------------------|-----------------------|------------------------|
| • 800 g Hähnchenoberkeulen | • 5 Stücke Kombu      | • 1 EL Mirin           |
| <i>Brühe:</i>              | • 50 ml Sojasoße      | • 1 Ei                 |
| • 6 getrocknete Shiitake   | • 100 ml Sake         | <i>Ansonsten:</i>      |
| • 2 Frühlingszwiebeln      | • 2 EL Mirin          | • 300 g Tofu           |
| • 1 Zwiebel                | <i>Hackbällchen:</i>  | • 200 g Shiitake-Pilze |
| • 2 cm Ingwer              | • 2 Frühlingszwiebeln | • 300 g Rettich        |
| • 1 TL Salz                | • 3 EL Miso           | • 300 g Chinakohl      |
| • 1,5 l Wasser             | • 2 EL Maisstärke     | • 4 Frühlingszwiebeln  |

**Zubereitung:** Für die Brühe die Hühneroberkeulen entbeinen, Fleisch für die Hackbällchen beiseite stellen, Knochen und Haut in einen großen Topf geben. Pilze, Frühlingszwiebeln, Zwiebeln und Ingwer schälen bzw. putzen und zu dem Fleisch geben. Mit kaltem Wasser aufgießen, 1 TL Salz hinzufügen, aufkochen lassen, dann Hitze reduzieren und abgedeckt ca. 1,5 h köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen, Kombu hinzufügen und nochmals 30 min ziehen lassen. Zum Schluss die Flüssigkeit durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen und Sake, Sojasoße und Mirin hinzufügen.

Unterdessen das ausgelöste Fleisch wolfen und mit Miso, Mirin, Stärke, Ei und feingehackten Frühlingszwiebeln gründlich vermengen.

Shiitake-Pilze putzen, vierteln und in wenig Fett kurz anbraten. Tofu in Würfel oder Scheiben schneiden, Rettich, Chinakohl und alles andere Gemüse ebenfalls putzen und in Scheiben oder Streifen schneiden. Alles Gemüse auf Tellern oder in Schälchen anrichten. Auf einem Gaskocher den Donabe platzieren, zu ca. 2/3 mit der Brühe füllen und aufkochen lassen. Hühnerfleischmischung und Gemüse hinzugeben und alles kochen, bis es gar ist.

**Tipp:** Wenn schon alles Gemüse aufgebraucht ist, können in der verbleibenden Brühe noch Nudeln (z.B. Somen) als abschließender Gang gekocht werden.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* 90 min

*Gesamtdauer:* 3 h

*Menge:* 4 Portionen

*Brennwert / Person:* 2563 kJ / 612 kcal

**Chawanmushi** ⑤

Japanischer Eierstich mit vielerlei Füllung

**Zutaten:**

- 4 Eier
- 1 EL Mirin
- 1 EL Sojasoße
- 200 ml Dashi
- 250 g Shiitake-Pilze
- 150 g Hühnerbrust
- Gemischtes Gemüse nach belieben

**Zubereitung:** Hühnchen, Gemüse und Pilze jeweils sehr klein schneiden. Pilze in der Pfanne scharf anbraten, nach einiger Zeit Huhn hinzufügen und ebenfalls kurz braten. Gemüse dazugeben und vom Herd nehmen. Eier verquirlen und durch ein Sieb streichen. Mit Sojasoße, Mirin und Dashi vermischen, etwas salzen. Zunächst Gemüse und Huhn in kleine Schälchen geben, dann die Eiermasse darauf verteilen. Nun die Schälchen im Wasserbad oder im Backofen zugedeckt min. **20 min** erhitzen, bis das Ei gestockt ist. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**737 kJ /  
176 kcal**

## Krabbensalat

Im Original mit Gurke, hier ohne.

### Zutaten:

- 100 g Surimi
- 1 Karotte
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Salat
- 4 EL Mayonnaise
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL schwarzer Sesam
- Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Surimi entrollen und in dünne Streifen schneiden. Karotte und Frühlingszwiebeln schälen und in dünne Stifte schneiden. Salat quer zum Blatt dünn hobeln. Alles in eine Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten gut vermischen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **15 min**

*Gesamtdauer:* **15 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **669 kJ /  
159 kcal**

## Tuna-Mayo-Onigiri ★

Die beliebteste Onigiri-Variante in japanischen Supermärkten!

### Zutaten:

- 200 g japanischer Reis
- 1/2 Blatt Nori
- 65 g Thunfisch, aus der Dose, abgetropft
- 3 EL Mayonnaise
- Salz

**Zubereitung:** Reis nach Packungsanweisung kochen, abkühlen lassen, bis er mit den Händen verarbeitet werden kann. Thunfisch abtropfen, zerstoßen und gründlich mit der Mayonnaise verrühren. Hände mit kaltem Wasser befeuchten, eine handvoll Reis in die eine Hand nehmen und eine Kühle hineindrücken. 1-2 EL Thunfischmasse hineingeben, dann den Reis um die Masse herum anordnen. Mit ca. 1 EL Reis oben abschließen und zu einer Kugel formen, sobald die Füllung nirgends mehr sichtbar ist. Weiter mit beiden Händen zu einem Dreieck formen, zuletzt von allen Seiten mit ordentlich Salz bestreichen. Ein Stück Nori-Blatt von ca. 5 x 10 cm Größe mit kaltem Wasser befeuchten und um die eine Seite des Reisballs legen, etwas andrücken, bis es fest am Reis klebt. Auf diese Weise ca. 4 Onigiri formen. Bei Zimmertemperatur genießen.

**Variation:** Nach dem gleichen Konzept können natürlich beliebige Füllung verwendet werden. Besonders traditionell sind Umeboshi (gesaltzene Pflaumen, im Asia-Markt erhältlich), die entkernt und in die Mitte des Reisballs gelegt werden. Vorsicht: Geschmack gewöhnungsbedürftig!



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1131 kJ / 270 kcal**

## Reis-Sandwich

Eine Mischung aus Onigiri und Sandwich. Kann mit sämtlichen Sandwich-Füllungen befüllt werden.

### Zutaten:

- 200 g japanischer Reis
- 5 große Scheiben Schinken
- 5 Scheiben Sandwich-Käse
- 10 Salatblätter
- 5 Blatt Nori
- 5 Eier
- Salz

**Zubereitung:** Reis mit etwas Salz nach Packungsanweisung kochen, abkühlen lassen, bis er mit den Händen verarbeitet werden kann. Eier nacheinander von beiden Seiten braten, dabei salzen. Ein Nori-Blatt auf Frischhaltefolie platzieren und leicht befeuchten. Ca. 2 EL Reis darauf platzieren und flachdrücken, so dass er ein zum Nori-Blatt um 45° gedrehtes Quadrat bildet, dessen Ecken die Ränder des Nori-Blattes nicht ganz erreicht. Auf dem Reis ein Salatblatt, eine halbe Scheibe Schinken, Ei, Käse, nochmals Schinken, nochmals Salat und weitere 2 EL Reis platzieren. Mit Frischhaltefolie abdecken und flachdrücken. Obere Folie entfernen und mithilfe der unteren Folie die vier Ecken des Nori-Blattes wie einen Briefumschlag nach innen falten, so dass sich die Spitzen in der Mitte auf dem Reis leicht überlappen. Umdrehen und nochmals leicht flachdrücken.

**Variation:** Sehr wohlschmeckend ist auch die Variante mit Dosenfisch (bevorzugt Makrele), Salz, Mayonnaise und Röstzwiebeln.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* 60 min

*Gesamtdauer:* 60 min

*Menge:* 5 Portionen

*Brennwert /* 1342 kJ /  
*Person:* 320 kcal



## 2.6 China

### Chinese Pancakes

#### Zutaten:

##### *Pancakes:*

- 300 g Mehl
- 180 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 EL Erdnussöl

##### *Dip:*

- 3 EL Sojasoße
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 1 TL Chiliöl

**Zubereitung:** Mehl, Salz und Wasser in einer Schüssel gründlich vermischen und sodann kneten, bis der Teig geschmeidig ist; falls er klebrig bleibt, mehr Mehl hinzufügen. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 min ruhen lassen. Für den Dip alle Zutaten miteinander vermischen.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Teig in vier Stücke schneiden und jedes Stück auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Mit einem EL Öl bestreichen und mit einem Viertel der gehackten Frühlingszwiebeln bestreuen. Nun den Fladen zu einer Rolle aufwickeln, die Rolle wiederum zu einer kreisrunden Schnecke zusammenlegen. Diese Schnecke etwas flachdrücken und dann mit dem Nudelholz zu einem dünnen, ca. 20 cm messenden Fladen ausrollen. Den Vorgang mit den restlichen Teigstücken wiederholen.

In einer beschichteten Pfanne ca. 1 TL Öl erhitzen und einen Fladen hineingeben. Bei mittlerer bis hoher Hitze von jeder Seite ca. 3 min braten, bis der Fladen goldbraun und knusprig ist. Aus der Pfanne nehmen, in Viertel schneiden und heiß mit dem Dip servieren.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **40 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1829 kJ /  
437 kcal**

## Chinesischer Kartoffelsalat

### Zutaten:

#### Gemüse:

- 300 g Kartoffeln, festkochend
- 1 Spitzpaprika
- 2 Frühlingszwiebeln

#### Soße:

- 4 EL Pflanzenöl

- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Reisessig
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten
- 1/2 TL Glutamat
- 1/2 TL Sichuan-Pfeffer

**Zubereitung:** Für das Gemüse Paprika entkernen und in dünne Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln ebenfalls längs in dünne Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und stiften, ca. 5 min in kaltem Wasser einweichen, abgießen und abspülen. Anschließend Wasser mit einem EL Reisessig aufkochen und die Kartoffeln 30 bis 60 Sekunden darin blanchieren. Herausnehmen und kalt abschrecken.

Knoblauch und Chili schälen und fein hacken, zusammen mit Sichuan-Pfeffer in eine kleine, feuerfeste Schüssel geben. Öl in einem Topf erhitzen, bis es leicht raucht, zu der Gewürzmischung gießen. Etwas abkühlen lassen und Sojasoße, Reisessig und Glutamat hinzugeben. Alles über das Gemüse gießen, umrühren und mit Salz abschmecken.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **30 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **935 kJ /  
223 kcal**

## Huhn in Bohnenpaste ☆

### Zutaten:

#### *Mariniertes Hähnchen*

- 400 g Hühnerbrust
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Sake
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 TL Speisestärke
- 1/4 TL Salz
- 1 Prieserohrzucker

#### *Schwarze Bohnen-Soße*

- 6 große Schalotten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Chilischote
- 2 EL Schwarze Bohnenpaste
- 1 Knoblauchzehe
- 1/4 TL Rohrzucker
- 1 EL Sake
- 1 TL geröstetes Sesamöl

**Zubereitung:** Hühnerbrust in kleine Stücke (maximal 2 cm) schneiden und in Sojasoße, Sake, Öl, Stärke und Salz mindestens 30 min marinieren. Schalotten je nach Größe vierteln oder achteln, Knoblauch und Chilischote hacken. Das Grün von Frühlingszwiebeln abtrennen und die weißen Stiele in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. In einer Pfanne weiteres Öl stark erhitzen, Hähnchen kurz von allen Seiten scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen. In der Pfanne nun Schalotten und Frühlingszwiebeln einige Minuten braten, Bohnenpaste, Knoblauch, Zucker, Sake und Chili hinzugeben und kurz mitbraten. Hähnchen hinzugeben, Hitze reduzieren und 1-2 min unter Rühren fertig garen. Sesamöl hinzugeben, Frühlingszwiebel-Grün in Ringe schneiden und das Gericht damit bestreuen.

**Beilage:** Reis.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* 60 min

*Gesamtdauer:* 60 min

*Menge:* 3 Portionen

*Brennwert / Person:* 1449 kJ / 346 kcal



**Mapo Tofu** (V) ★**Zutaten:**

- 400 g fester chinesischer Tofu
- 1 TL Salz
- 3 EL Pflanzenöl
- 175 g Hack oder Quorn
- 1 TL eingelegte Schwarze Bohnen
- 1 EL Ingwer-Knoblauch-Paste
- 1 EL Tonbanjang
- 1 EL Sojasoße
- 1/2 TL Rohrzucker
- 1 TL Speisestärke
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 1/2 TL Sichuan-Pfeffer

**Zubereitung:** Tofu in 2 cm große Würfel schneiden und in warmem Wasser mit 1/2 TL Salz mindestens 5 min einweichen. Schwarze Bohnen etwas abtropfen und hacken. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch bzw. Quorn darin einige Minuten braun braten. Bohnen, Tonbanjang, Ingwer-Knoblauch-Paste, Zucker, Sojasoße, den restlichen 1/2 TL Salz und 100 ml Wasser hinzugeben und aufkochen. Tofu abgießen und hinzugeben, Hitze reduzieren, vorsichtig verrühren und etwas einkochen lassen. Speisestärke mit 1 EL Wasser anrühren und unter die Masse mischen, nochmals aufkochen. Gehackte Frühlingszwiebeln und Sesamöl untermischen, mit zerstoßenem Sichuan-Pfeffer bestreut servieren.

**Beilage:** Reis.

**Variation: Mapo Curry**

Für diese japanische Variante werden die eingelegten Bohnen durch 2 EL Currypulver ersetzt. Auch wird die doppelte Menge Wasser und Speisestärke verwendet. Der Tofu kann durch Seidentofu ersetzt werden, auf das Einweichen kann in diesem Fall verzichtet werden.



*Schwierigkeit:* ☞☞☞☞☞

*Arbeitszeit:* 30 min

*Gesamtdauer:* 30 min

*Menge:* 3 Portionen

*Brennwert / Person:* 1569 kJ / 375 kcal

## Twice-cooked pork

### Zutaten:

#### *Für das Fleisch:*

- 500 g Schweinebauch
- 2 EL Sojasoße
- 2 cm Ingwer
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 l Wasser

#### *Ansonsten:*

- 1 Bund große Frühlingszwiebel

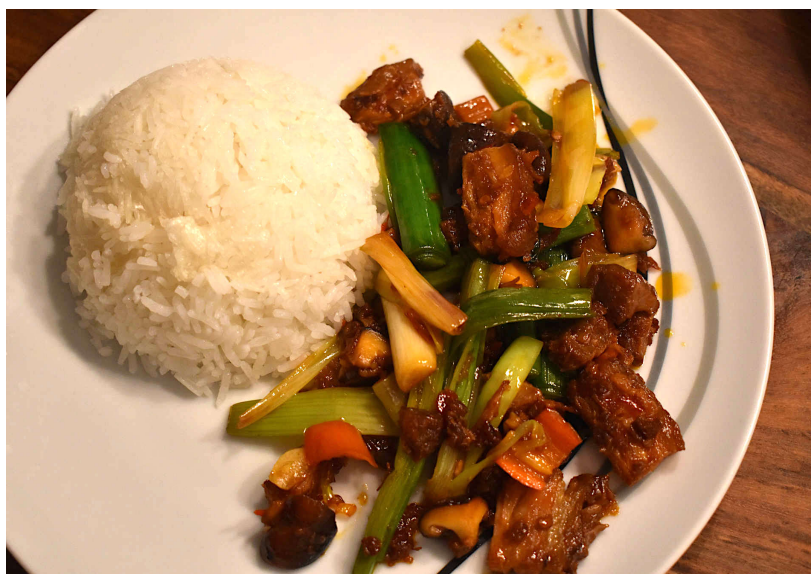
- 3 große Chilischoten
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Shaoxing-Wein
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Tonbanjan
- 1/2 TL Rohrzucker
- 2 EL Pflanzenöl

**Zubereitung:** Fleisch zusammen mit geschältem, grob gehackten Ingwer, Frühlingszwiebel, Sojasoße und Wasser in einen Topf geben, aufkochen und zugedeckt bei niedriger Hitze zwei Stunden köcheln lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, halbieren und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, Chili entkernen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten, bis es goldbraun und teilweise knusprig ist. Herausnehmen, Hitze reduzieren und im Fett Dongbanjang und gehackten Knoblauch andünsten. Chili, Frühlingszwiebeln und Fleisch hinzugeben und unter Rühren andünsten. Shaoxing-Wein, Sojasoße und Zucker zugeben und alles schmoren, bis das Gemüse weich ist, aber noch Biss hat.

**Beilage:** Reis.

**Vorsicht:** Beim Anbraten des Fleisches kommt es zu heftigen Explosionen - unbedingt einen Spritzschutz verwenden!



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* 60 min

*Gesamtdauer:* 3 h

*Menge:* 4 Portionen

*Brennwert / Person:* 1836 kJ / 438 kcal



**Dan Dan Mian** (V)**Zutaten:***Für das Topping:*

- 200 g Hackfleisch oder beliebige Fleischersatzprodukte
- 500 g Pak Choi
- 3 EL Sojasoße
- 2 EL Sake
- 3 EL Erdnussöl
- 3 cm Ingwer

- 50 g Yac Cai
- 1 TL Chiliflocken

*Für die Soße:*

- 2 EL Chinesische Sesampaste
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL schwarzer Reisessig
- 2 EL Chiliöl
- 2 EL Wasser

- 4 Knoblauchzehen
- 1/2 TL Sichuan-Pfeffer
- 1/2 TL Agavendicksaft

*Ansonsten:*

- 250 g Chinesische Eiernudeln
- 50 g Erdnüsse, geröstet & gesalzen
- 3 Frühlingszwiebeln

**Zubereitung:** Für das Topping Ingwer schälen und fein hacken, Yac Cai ebenfalls fein hacken, Pak Choi waschen und in dünne Streifen schneiden, die grünen Blätter beiseite legen. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und das Hackfleisch darin braten, bis es zu bräunen beginnt. Pak Choi, Ingwer, Yac Cai, Sojasoße, Sake und Chiliflocken hinzugeben und das ganze ca. 10 min köcheln lassen.

Für die Soße Knoblauch fein hacken und mit allen restlichen Zutaten kräftig verrühren, bis eine homogene, nicht zu feste Paste entstanden ist; Wasser zugeben, falls die Flüssigkeit zu zäh ist.

Nudeln nach Packungsanweisung kochen, gegen Ende der Garzeit die übrigen, grünen Gemüseteile hinzugeben. Erdnüsse grob hacken, Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Nudeln abgießen und in Schälchen geben. Mit Topping, ca. 2 EL Soße, Erdnüssen und Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

*Schwierigkeit:**Arbeitszeit:***60 min***Gesamtdauer:***60 min***Menge:***4 Portionen***Brennwert /  
Person:***4044 kJ /  
966 kcal**

**Biang Biang** 

Eine der acht Merkwürdigkeiten von Shaanxi.

**Zutaten:***Für die Soße:*

- 180 ml Sojasoße
- 50 ml Reisessig
- 50 ml Wasser
- 1 EL Rohrzucker
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Sternanis
- 1 Zimtstange

*Für das Öl:*

- 150 ml Pflanzenöl
- 10 g Chiliflocken
- 30 g Sesam
- 2 Sternanis

- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Sichuanpfeffer, gemahlen
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Sojasoße

*Für die Nudeln:*

- 300 g Mehl
- 140 ml Wasser
- 1/4 TL Salz
- 2 Pak Choi
- 3 Frühlingszwiebeln

**Zubereitung:** Für die Soße alle Zutaten zusammen aufkochen lassen und ca. 15 min köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwas reduziert ist. Durch ein Sieb abseihen und beiseitestellen.

Für das Chili-Öl Öl in einem Topf zusammen mit sämtlichen Gewürzen erhitzen, bis es zu zischen beginnt. Knoblauch schälen, hacken und hinzufügen, einige Minuten auf niedriger Hitze ziehen lassen. Sojasoße zugeben, Sternanis und Lorbeerblätter entfernen, kräftig umrühren und beiseitestellen.

Für die Nudeln Mehl, Wasser und Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten, 20 min ruhen lassen. Danach zu 12 kleinen Walzen formen, mit Öl bestreichen und 1 h ruhen lassen. Jede Walze länglich ausrollen, bis sie etwas kürzer als ein Essstäbchen sind. Mit einem Essstäbchen mittig eine Kerbe hineindrücken, die Nudel in die Länge ziehen und zum Schluss entlang der Kerbe auftrennen, bis eine ringförmige Bandnudel entstanden ist. Mit allen Teigstücken wiederholen.

Pak Choi waschen und in einzelnen Blätter zerlegen, Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. In einem großen Topf Salzwasser erhitzen, Nudeln und Pak Choi hineingeben und einige Minuten kochen, bis die Nudeln gar sind. Abgießen und mit Soße, Chiliöl und Frühlingszwiebeln vermischt servieren.

**Variation:** Für eine Einlage kann z.B. gebratener Räuchertofu verwendet werden.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**120 min**

*Menge:*

**2 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**9030 kJ / 2158 kcal**



## Frühlingsrollen V

Knusprige Frühlingsrollen nach vietnamesischer Art, als Snack oder Hauptgericht zu genießen. Das Rezept reicht für 14 Stück.

### Zutaten:

- 400 g Hackfleisch
- 4 Blätter Chinakohl
- 2 Karotten
- 200 g Sprossen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 50 g Glasnudeln
- 2 Chilischoten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 30 ml Sojasoße
- 4 EL Austernsoße
- 2 EL Reisessig
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Maisstärke
- 14 Blätter Frühlingsrollenteig (TK, 20cm)
- Pflanzenöl zum frittieren

**Zubereitung:** Knoblauch, Ingwer und Chili fein hacken, Karotten, Frühlingszwiebeln und Chinakohl rüsten und in feine Stäbchen schneiden. Glasnudeln in Wasser einweichen, abgießen und in 5 cm lange Stücke schneiden. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und das Hackfleisch darin braten, bis es gebräunt ist, mit etwas Sojasoße ablöschen. Knoblauch, Ingwer, Chili, Karotten, Chinakohl, Frühlingszwiebeln und Sprossen hinzugeben und einige Minuten braten. Sojasoße, Austernsoße, Reisessig und Maisstärke verrühren, angießen und unter rühren köcheln, bis die Soße dickflüssig geworden ist. Glasnudeln und Sesamöl zugeben, vom Herd nehmen und erkalten lassen.

Die Teigblätter auftauen und ca. 2 EL Füllung leicht oberhalb der Mitte platzieren. Zunächst die Seiten des Teigblatts einschlagen, dann die Ränder mit Wasser befeuchten und eng aufrollen. In einem Topf Öl erhitzen und die Rollen darin ca. 8 min unter mehrmaligem Wenden knusprig braun frittieren. Herausnehmen, kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit süßsaurer Soße oder [Nuoc-Mam-Soße](#) (S.513) servieren.

**Variation: Sommerrollen** Anstelle des Frühlingsrollen-Teigs kann Reisapier verwendet werden. Dieses ca. 1 min in lauwarmen Wasser einweichen, bis es elastisch ist. Dann wie oben beschrieben füllen und rollen. Sommerrollen werden nicht frittiert, sondern kalt und unegannt genossen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2606 kJ / 622 kcal**

[Fett-Temperatur prüfen](#)

## Baozi

Gedämpfte Hefeteigklößchen mit Fleisch- oder Gemüsefüllung.

### Zutaten:

*Für den Teig:*

- 250 g Mehl
- 1/2 Pck Trockenhefe
- 1 EL Zucker
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 1/2 TL Salz

*Für die Fleischfüllung:*

- 200 g Hackfleisch

- 1/2 Zwiebel

- 1 Frühlingszwiebel

- 1 TL Ingwer-Knoblauch-Paste

- 1 EL Sojasoße

- 1 EL Reisessig

- Salz & Pfeffer

*Für die Pilzfüllung:*

- 200 g Shiitake-Pilze

- 1/2 Zwiebel

- 1 Frühlingszwiebel

- 1 TL Ingwer-Knoblauch-Paste

- 1 EL Sojasoße

- 1 EL Reisessig

- Salz & Pfeffer

**Zubereitung:** Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel geben und ca. 10 min zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt ca. 1 h an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

Für die Fleischfüllung Zwiebel und Frühlingszwiebel fein hacken. In einer Pfanne öl erhitzen und Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und Ingwer-Knoblauch-Paste andünsten. Mit Reisessig und Sojasoße ablöschen, zum Hackfleisch geben, würzen und gut vermischen.

Für die Pilzfüllung Pilze, Zwiebel und Frühlingszwiebel fein hacken. In einer Pfanne öl erhitzen und die Pilze einige Minuten scharf anbraten, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und Ingwer-Knoblauch-Paste zugeben und kurz dünsten. Mit Reisessig und Sojasoße ablöschen, würzen.

Den Teig in 16 gleich große Stücke teilen. Jedes Stück zu einem ca. 12 cm großen Kreis ausrollen, dabei den Rand etwas dünner lassen. Jeweils 1-2 EL Füllung in die Mitte geben, den Rand nach oben hin zusammenfalten und die Klöße gut verschließen.

Einen Dämpfeinsatz mit Backpapier auslegen, die Klöße mit etwas Abstand zueinander hineingeben und abgedeckt nochmals 20 min gehen lassen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, den Dämpfeinsatz daraufsetzen und die Klöße zugedeckt ca. 15 min dämpfen. Mit [scharfer Dip-Soße](#) (S.514) servieren



*Schwierigkeit:*

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2038 kJ / 487 kcal**



## 2.7 Korea

### Tofu mit Frühlingszwiebel-Soße V

#### Zutaten:

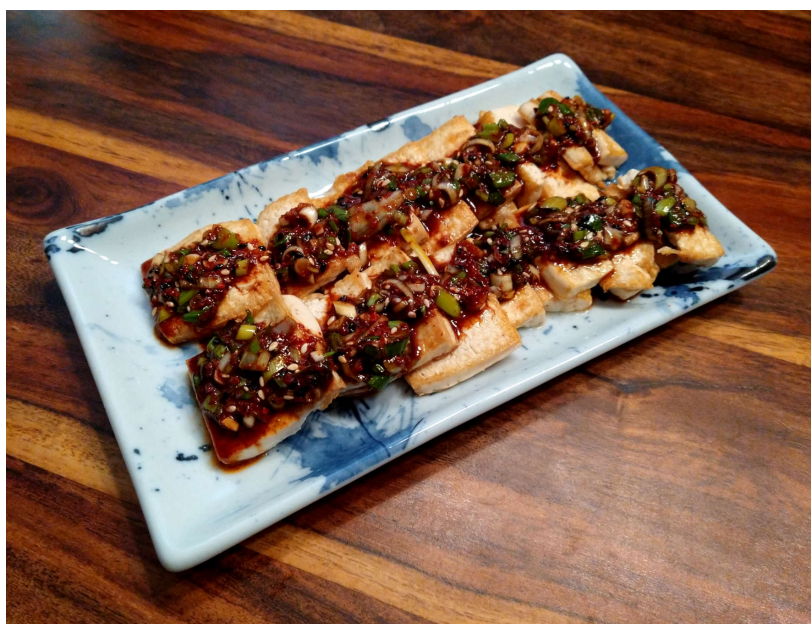
*Für den Tofu:*

- 400 g fester, asiatischer Tofu
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 EL Gochugaru
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL gerösteter Sesam

*Für die Soße:*

- 3 Frühlingszwiebeln
- 3 EL Sojasoße
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 TL Zucker

**Zubereitung:** Frühlingszwiebeln putzen, waschen, längs halbieren und in feine Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken. Zusammen mit allen anderen Zutaten zu einer dickflüssigen Soße verrühren. Tofu in dünne Quadrate schneiden und in einer beschichteten Pfanne in etwas Öl einige Minuten von beiden Seiten braten, bis er gebräunt ist. Abtropfen lassen, auf einen Teller geben und mit der Soße beträufelt servieren.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**20 min**

*Gesamtdauer:*

**20 min**

*Menge:*

**2 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**2111 kJ /  
504 kcal**

## Shiitake in scharfer Soße V

### Zutaten:

*Für die Pilze:*

- 300 g Shiitake
- 50 g Speisestärke
- Pflanzenöl zum frittieren

*Für die Soße:*

- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Mirin
- 1 EL Reissessig
- 1 EL Sirup
- 1 EL Gochujang

**Zubereitung:** Für die Soße alle Zutaten miteinander aufkochen. Einige Minuten köcheln lassen, bis die Soße andickt.

Die Shiitake-Pilze je nach Größe vierteln oder halbieren, mit etwas Wasser befeuchten und kräftig in Speisestärke wälzen. In einem breiten Topf Öl erhitzen und die Pilze darin ca. 1-2 min frittieren. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Nochmals ca. 1 min auf relativ hoher Temperatur frittieren, abermals entfetten. Die Pilze zur Soße geben und gut vermengen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**20 min**

*Gesamtdauer:*

**20 min**

*Menge:*

**2 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1950 kJ /  
466 kcal**

**Bibimbap** ⑤**Zutaten:***Für die Chili-Soße:*

- 75 g Gochujang-Paste
- 1 EL Sesam
- 2 EL Pflaumensirup
- 2 EL Sesamöl, geröstet
- 2 EL Wasser

*Für das Fleisch:*

- 200 g Bacon
- 1 Zwiebel
- 1 EL Gochujang
- 1 EL Pflaumensirup
- 1 EL Mirin
- 1 EL Sake
- 2 TL Ingwer-Knoblauch-Paste
- 1 TL Gochu-Garu
- 1 TL Rohrzucker
- Pfeffer

*Toppings:*

- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 250 g Blattspinat
- 150 g Shiitake-Pilze
- 6 Knoblauchzehen
- 1 EL Sesam
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Rohrzucker
- 2 EL Sesamöl, geröstet
- 200 g Tofu, geräuchert
- 4 Eier
- Salz
- Pflanzenöl

*Außerdem:*

- 300 g Reis (koreanischer oder japanischer)

**Zubereitung:** Für die Chili-Soße Sesam-Samen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Zusammen mit allen anderen Zutaten zu einer nicht zu zähen Flüssigkeit verarbeiten.

Für das Fleisch Zwiebel in dünne Ringe, Bacon in ca 5 cm große Stücke schneiden. Zusammen mit allen anderen Zutaten in einer Schüssel verrühren und mindestens 30 min marinieren.

Für das Gemüse Spinat waschen, Pilze putzen und in Scheiben schneiden, Karotten und Zucchini in dünne, ca 5 cm lange Stifte schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken. Den Spinat ca. 1 min blanchieren, dann kalt abschrecken und kräftig ausdrücken. Mit gerösteten Sesamsamen, 1 EL Sesamöl, 1 TL Knoblauch und etwas Salz vermischen, evtl. etwas kleinschneiden und beiseitestellen. Gemüse nacheinander in wenig Fett zusammen mit jeweils 1 TL gehacktem Knoblauch kräftig anbraten, dabei salzen. Herausnehmen und ebenfalls beiseitestellen. Pilze ebenfalls in etwas Öl scharf anbraten, mit Sojasoße ablöschen, Zucker und ebenfalls 1 TL Knoblauch hinzugeben und braten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist und die Pilze eine tiefbraune Farbe haben. Tofu würfeln, salzen und in Fett kräftig anbraten. Marinierten Speck ebenfalls braten, bis die Flüssigkeit verdampft und der Speck gebräunt ist.

Reis nach Packungsanweisung kochen. Den sehr heißen Reis auf vier Schälchen verteilen, nach belieben Gemüse, Fleisch und Tofu darauf verteilen und ein Ei darüberschlagen. Jeweils ca. 2 EL Chili-Paste hinzugeben und alles kräftig verrühren, so dass das Ei zu stocken beginnt. Rasch verzehren.

**Variation:** Wem es vor rohem Ei graust, kann es zuvor je nach Geschmack zum Spiegelei braten. Vegetarier lassen das Fleisch einfach weg.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**90 min**

*Gesamtdauer:*

**90 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**3742 kJ / 894 kcal**



## Fire Chicken

### Zutaten:

- 500 g Hühnerbrust
- 150 g Reiskuchen
- 2 EL Gochujang
- 50 g Gochugaru
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Ingwer-Knoblauch-Paste
- 1 EL Sirup
- 3 EL Pflanzenöl
- 300 ml Wasser
- 2 TL Speisestärke
- 250 g Mozzarella, frisch

**Zubereitung:** Hühnerfleisch in Streifen schneiden und mit Gochujang, Gochugaru, Sojasoße, Ingwer-Knoblauch-Paste und Sirup vermischen, beiseitestellen. Reiskuchen, falls noch nicht geschehen, in dünne Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne in etwas Öl von beiden Seiten einige Minuten braten, bis die Reiskuchen leicht Blasen werfen und knusprig sind, herausnehmen und beiseitestellen. In der Pfanne weiteres Öl erhitzen und das Huhn mitsamt der Marinade kurz und scharf anbraten. Wasser angießen, Reiskuchen zugeben und alles unter Rühren köcheln lassen, bis das Huhn gar ist; zum Schluss salzen, pfeffern und mit etwas in Wasser angerührter Speisestärke binden.

Unterdessen Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Das Huhn mit der Soße in eine flache Auflaufform schütten, Mozzarella-Scheiben darauf verteilen und alles unter dem Grill einige Minuten gratinieren, bis die Oberfläche gebräunt ist.

**Beilage:** Korianischer bzw. japanischer Reis.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2793 kJ /  
667 kcal**



## Kimchi-Topf

Wärmender Eintopf, kalorienarm und schnell zubereitet.

### Zutaten:

#### *Für die Brühe:*

- 400 ml Hühner- oder Rinderbrühe
- 5 Stück Kombu
- 1/2 handvoll Bonito-Flocken
- 2 EL Gochugaru
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Pflaumensirup
- 1 EL Pflanzenöl

#### *Außerdem:*

- 400 g Schweinebauch
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 500 g Kimchi
- 1 EL Gochujang
- Schwarzer Pfeffer
- 400 ml Hühnerbrühe
- 400 g Seidentofu
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- *optional:* 150 g Shiitake-Pilze

**Zubereitung:** Für die Brühe Hühnerbrühe aufkochen, vom Herd nehmen und Kombu und Bonito-Flocken zugeben. Alles 30 min ziehen lassen, dann abseihen.

Zwiebel und Frühlingszwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden, Knoblauch hacken, Pilze vierteln, Schweinebauch längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und den Schweinebauch darin scharf anbraten, bis er gebräunt ist. Zwiebeln zugeben und ca. 10 min mitbraten. Knoblauch und Pilze hinzugeben, ebenfalls braten. Gochugaru kurz mitrösten, dann mit Sojasoße ablöschen und Gochujang, abgetropften Kimchi, Sirup, Pfeffer, Brühe und weißen Teil der der Frühlingszwiebeln hinzugeben. Aufkochen lassen und einige Minuten schmoren. Unterdessen Tofu in dünne, quadratische Scheiben schneiden und auf den Eintopf platzieren. Abdecken, Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und **15 min** köcheln lassen. Zum Schluss grünen Teil der Frühlingszwiebel auf dem Gericht verteilen, nochmal einige Minuten ziehen lassen und servieren.

**Beilage:** Korianischer bzw. japanischer Reis.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* 45 min

*Gesamtdauer:* 45 min

*Menge:* 4 Portionen

*Brennwert / Person:* 2664 kJ / 636 kcal

## Gimbap

Koreanische Brotzeit.

### Zutaten:

*Für den Reis:*

- 250 g Reis
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 TL Salz

*Für das Omelette:*

- 3 Eier
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Mirin

- 1 EL Pflanzenöl

- 1/4 TL Zucker

*Für die Füllung:*

- 1 Karotte
- 1/2 Gurke
- 1/2 eingelegter Rettich
- 100 g Schinken

*Ansonsten:*

- 4 Nori-Blätter

**Zubereitung:** Für das Omelette Eier mit Sojasoße, Mirin und Zucker verquirlen. In einer beschichteten Pfanne in etwas Öl bei mittlerer Hitze zu einem dünnen Omelette braten, herausnehmen und abkühlen lassen.

Für den Reis diesen waschen und nach Packungsanweisung garen. Anschließend mit Sesam- und Pflanzenöl sowie Salz vermengen und etwas abkühlen lassen.

Für die Füllung alles Gemüse waschen bzw. schälen und in feine Streifen schneiden, Omelette und Schinken in etwas dickere Streifen schneiden. Karotten, Gurke und Schinken jeweils kurz in der Pfanne garen. Jeweils ein Blatt Nori etwas befeuchten und mit 1/4 des Reis bestreichen, dabei oben einen ca. 2 cm breiten Streifen frei lassen. In der Mitte einen Streifen von jeder Füllung platzieren, dann das Blatt von unten fest aufrollen und festdrücken, z. B. mit Hilfe einer Sushi-Matte. Kurz ruhen und ganz abkühlen lassen, dann in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden und servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* 60 min

*Gesamtdauer:* 60 min

*Menge:* 4 Portionen

*Brennwert / Person:* 1837 kJ / 439 kcal



## 2.8 Südostasien

### Thai-Curry

Generisches rotes Thai-Curry.

#### Zutaten:

##### *Für das Huhn:*

- 400 g Hühnerbrust
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Sake
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 TL Speisestärke
- 1/4 TL Salz
- 1 Prieserohrzucker

##### *Für das Curry:*

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 2 Frühlingszwiebeln
- 200 g Pak Choi
- 1 Spitzpaprika
- 4 Chilischoten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer

- 2 Stangen Zitronengras
- 4 EL Pflanzenöl
- 400 ml Kokosmilch
- 100 ml Hühnerbrühe
- 3 EL Rote Currypaste
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Fischsoße
- 1 TL Speisestärke
- etwas Thai-Basilikum

**Zubereitung:** Hühnerfleisch in Streifen schneiden und in der Marinade mindestens 30 min einlegen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken, Chilis entkernen und in dünne Ringe schneiden. Karotten schälen und in dünne Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln und Paprika längs halbieren und ebenfalls in Streifen schneiden. Pak Choi waschen, vom Strunk befreien und längs in dicke Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und achteln, Zitronengras zerdrücken. In einer Pfanne Öl erhitzen und das Huhn kurz und scharf anbraten, bis es gebräunt ist; herausnehmen und beiseitestellen. In der Pfanne nun Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chilischoten andünsten. Currypaste hinzugeben und kurz mitbraten, dann mit Kokosmilch ablöschen. Sojasoße, Fischsoße und Brühe angießen, sämtliches Gemüse hineingeben und aufkochen lassen. Danach Hitze reduzieren und alles ca. 5 min köcheln lassen. Hühnerfleisch hinzugeben und nochmals 5 min köcheln. Zum Schluss Stärke in Wasser anrühren und die Soße damit binden, Zitronengras entfernen, abschmecken und mit Thai-Basilikum bestreut servieren.

**Beilage:** Reis.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**4 h**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**3107 kJ /  
742 kcal**



## Tom Kha Gai

### Zutaten:

#### *Für die Brühe:*

- 1 l Hühnerbrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Chilischote
- 2 Stangen Zitronengras
- 3 Schalotten
- 7 cm Galgant
- 2 Limettenblätter
- 3 EL Fischsoße

- 1 EL Rohrzucker
- etwas Brühwürfel
- Saft von einer Limette

#### *Für die Einlage:*

- 400 g Hühnerbrust
- 250 g Champignons
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1/2 Bund Koriander
- 2 Chilischoten

**Zubereitung:** Für die Brühe Zitronengras, Schalotten und Galgant schälen, Chilischote halbieren. Alles einigemal kräftig mit einer schweren Pfanne klopfen. Zusammen mit allen anderen Zutaten zur Brühe geben, aufkochen und ca. 30 min ziehen lassen. Danach die festen Bestandteile mit einer Schaumkelle entfernen.

Champignons und Huhn in mundgerechte Stücke schneiden, Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden, Koriander waschen und grob hacken, Chilischoten in Ringe schneiden. Champignons ca. 5 min in der Brühe kochen, dann Huhn hinzugeben, kurz aufkochen und vom Herd nehmen. Mit Limettensaft abschmecken, Koriander, Frühlingszwiebeln und Chilischoten hinzugeben und servieren.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**30 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**2544 kJ /  
608 kcal**



## Larb

Laotisches Nationalgericht. Ein würziger, lauwarmer Salat.

### Zutaten:

*Für das Dressing:*

- 6 EL Fischsoße
- 4 EL Pflanzenöl
- 1 Limette, unbehandelt
- 2 TL Rohrzucker
- 2 Chilischote
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Fischsoße
- 6 EL Klebreis

*Für das Topping:*

- 600 g Hähnchenoberkeulen
- 3 Schalotten
- 2 EL Ingwer-Knoblauch-Paste
- 200 g gemischte Kräuter, z.B. Thai-Basilikum, Koriander etc.
- 1 Römersalat
- 1 kleine Gurke
- 4 Frühlingszwiebeln

**Zubereitung:** Für das Dressing Limette waschen, Schale fein reiben, Saft auspressen. Schale, Saft, Rohrzucker, Fischsoße und Öl verrühren.

Für das Topping zunächst Reis in einer Pfanne ohne Fett ca. 15 min bei mittlerer bis hoher Hitze und unter häufigem Rühren rösten, bis er goldbraun ist. Aus der Pfanne nehmen und fein mahlen. Unterdessen Hühnerschenkel trennen, enthäuten und entbeinen, das Fleisch mit einem großen Messer grob hacken. Schalotten schälen und in Ringe schneiden, Chili entkernen und hacken. Die Haut in einer Pfanne ca. 20 min von beiden Seiten braten, bis sie knusprig ist, leicht salzen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Im Fett das Hühnerfleisch bei hoher Hitze goldbraun anbraten, mit Sojasoße ablöschen, Hitze reduzieren und Schalotten, Ingwer, Knoblauch und Chili hinzufügen. Etwas mitbraten, dann die Hälfte des gemahlenen Reis hinzugeben, verrühren und beiseitestellen.

Für den Salat Kräuter waschen und hacken, Salat waschen und in mundgerechte Stücke reißen. Frühlingszwiebeln schälen, waschen und in dünne Ringe schneiden, Gurke halbieren und in feine Halbkreise schneiden. Alles mit dem Dressing und dem restlichen gemahlenen Reis vermengen, Hühnerfleisch darübergeben, Hühnerhaut in feine Streifen schneiden und das ganze damit garnieren.

**Beilage:** Klebreis oder Baguette

**Variation:** Statt Huhn kann auch beliebiges Fleisch oder sogar Fisch verwendet werden.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**80 min**

*Gesamtdauer:*

**80 min**

*Menge:*

**3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**3248 kJ / 776 kcal**

## Pho Ga

Klassische vietnamesische Hühnersuppe.

### Zutaten:

#### *Für die Brühe:*

- 1500 g Hähnchen, ganz
- 3 Zwiebeln
- 5 cm Ingwer
- 5 Sternanis
- 1 Zimtstange
- 4 Nelken
- 2 TL Fenchelsamen
- 2 TL Koriandersamen
- 5 EL Fischsoße
- 1/2 Bund Koriander, mit Wurzeln
- 2 EL Rohrzucker
- 1 EL Pflanzenöl

- 1/2 Brühwürfel

- 2 TL Salz

#### *Für die Suppe:*

- 400 g Reismudeln
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Limetten
- 150 g Mungbohnen sprossen
- 2 rote Chilischoten
- 1/2 Bund Koriander
- Thai-Basilikum
- Hoi-Sin-Sauce
- Sriracha-Sauce

**Zubereitung:** Zwiebeln halbieren, aber nicht schälen; Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einem großen Topf Öl erhitzen und Zwiebeln und Ingwer bei hoher Hitze rösten, bis sie anfangen, schwarz zu werden und zu rauchen. Ca. 2 l Wasser angießen, Huhn und alle restlichen Zutaten außer Salz zugeben und aufkochen, danach Hitze reduzieren und mindestens 2 h bei niedrigster Hitze köcheln lassen. Danach Huhn herausnehmen, das Fleisch abzupfen und beiseitestellen. Die Brühe durch ein Sieb gießen, salzen und aufbewahren.

Vor dem Servieren Koriander und Thai-Basilikum waschen, vom Stiel zupfen und grob hacken. Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden, Chilischote ebenfalls in dünne Ringe schneiden, Limetten halbieren. Sprossen kurz blanchieren und abgießen. Hühnerfleisch in mundgerechte Stücke zupfen und nochmals kurz erwärmen. Nudeln nach Packungsanweisung garen (sie sollten eher bissfest sein), dann kalt abspülen und abtropfen lassen. Brühe aufkochen und mit Nudeln und Hühnerfleisch servieren; Kräuter, Frühlingszwiebeln, Chili, Limettensaft, Sprossen und die Saucen können nach Belieben hinzugefügt werden.





*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

60 min

*Gesamtdauer:*

3 h

*Menge:*

5 Portionen

*Brennwert /  
Person:*

3952 kJ / 944 kcal

## Banh Mi mit Fleischbällchen

### Zutaten:

#### Für die Bällchen:

- 400 g Hackfleisch, Schwein oder Pute
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Speisestärke
- 1 EL Fischsoße
- 2 EL Sriracha
- 1/2 TL Salz

#### Für den Salat:

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1/2 Gurke
- 1/2 Rettich
- 50 ml Reisessig
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker

- 200 ml Wasser

#### Außerdem:

- 1 Bund Koriander
- 2 Chilischoten
- 2 EL Mayonnaise
- 2 EL Hoi-Sin-Sauce
- 2 [Vietnamesische Baguettes](#) (S.423)

**Zubereitung:** Für die Bällchen Knoblauch und Frühlingszwiebeln schälen und fein hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen und mit nassen Händen kleine Bällchen formen. Die Bällchen in der Pfanne braun braten.

Für den Salat Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden, Karotte und Rettich schälen und in Julienne schneiden, Gurke ebenfalls schälen und in dünne Scheiben schneiden. Reisessig, Wasser, Zucker und Salz in einem Topf aufkochen und wieder abkühlen lassen, dann über das Gemüse gießen und mindestens 30 min durchziehen lassen.

Koriander waschen und einmal mittig durchschneiden, Chili waschen und in Ringe schneiden. Die Baguettes aufschneiden und mit Mayonnaise und Hoi-Sin-Sauce bestreichen. Mit Koriander, Chili, Salat und den gebratenen Bällchen füllen und servieren.



*Schwierigkeit:*

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **3 h**

*Menge:* **2 Portionen**

*Brennwert / Person:* **5467 kJ / 1306 kcal**



## Malaysisches Curry

### Zutaten:

#### *Für das Huhn:*

- 1 kg Hühnerteile (Brust, Keule, Flügel)
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 EL Garam Masala
- 1 EL Ingwer-Knoblauch-Paste
- 1 EL Speisestärke

#### *Für die Curry-Paste:*

- 200 g rote Chilischoten
- 4 Schalotten
- 3 Stangen Zitronengras
- 5 cm Galgant
- 4 Knoblauchzehen
- 6 Kardamomkapseln
- 1 EL Garam Masala
- 1 TL Palmzucker
- 4 EL Pflanzenöl

#### *Für das Curry:*

- 2 Zwiebeln
- 4 EL Pflanzenöl
- 400 ml Kokosmilch
- 10 Curryblätter
- 10 Limettenblätter
- 1/2 Brühwürfel
- 2 EL Fischsoße
- 1 EL Speisestärke
- 1/2 Bund Koriander
- *optional:* 5 Pandan-Blätter

**Zubereitung:** Alle Zutaten der Marinade miteinander verrühren und die Hühnerteile mindestens zwei Stunden darin einlegen.

Für die Curry-Paste Chilis, Schalotten, Knoblauch, Galgant und Zitronengras schälen bzw. waschen. Zusammen mit allen anderen Zutaten im Mixer zu einer Paste verarbeiten.

Die marinierten Hühnerteile in einer Pfanne portionsweise scharf anbraten, so dass sie gebräunt sind. Herausnehmen und beiseitestellen.

Für das Curry Zwiebeln schälen und fein hacken. In einem großen Topf Öl erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze dünsten. Currypaste hinzufügen, Hitze erhöhen und einige Minuten unter Rühren braten. Mit Kokosmilch ablöschen, Curry- und Limettenblätter sowie Brühwürfel und Fischsoße zugeben. Aufkochen und das angebratene Huhn hinzufügen. Abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 30 min köcheln lassen, bis das Huhn gar ist. Zum Schluss Stärke in Wasser anrühren und die Soße damit binden, abschmecken und mit Koriander bestreut servieren.

**Beilage:** Reis.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**45 min**

*Gesamtdauer:*

**120 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**4988 kJ / 1192 kcal**

## Adobo

Von der spanischen Küche inspiriertes Schmorgericht der philippinischen Küche. Überaus gehaltvoll.

### Zutaten:

#### Für die Marinade:

- 500 g Hühnerschenkel
- 500 g Schweinebauch
- 12 Knoblauchzehen
- 6 Lorbeerblätter
- 100 ml Sojasoße
- 50 ml milder Essig

#### Ansonsten:

- 4 EL Pflanzenöl
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Mehl
- 500 ml Wasser
- Pfeffer
- 4 Frühlingszwiebeln

**Zubereitung:** Hühnerschenkel am Gelenk trennen, Schweinebauch in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Fleisch mit Sojasoße, Essig, Knoblauch und Lorbeer vermischen und für mindestens zwei Stunden kühl stellen, dabei immer wieder umrühren, damit alles Fleisch benetzt wird.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trockentupfen, Zwiebeln fein hacken. In einem großen Topf oder einer tiefen Pfanne Öl erhitzen und das Fleisch nacheinander scharf anbraten, bis es braun ist. Herausnehmen und im Bratfett die Zwiebeln ca. 5 min dünsten, Mehl darüberstäuben und nochmals einige Minuten dünsten. Mit der Marinade und 500 ml Wasser ablöschen, Fleisch hinzugeben und aufkochen. Hitze reduzieren (5/9) und ohne Deckel ca. **1,5 h** köcheln lassen, bis die Soße reduziert ist. Mit Pfeffer und zusätzlichem Essig abschmecken. Frühlingszwiebeln waschen, in Ringe schneiden und unterrühren.

**Beilage:** Reis.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**4 h**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**3618 kJ /  
864 kcal**

## Menudo

Hier ohne Leber.

### Zutaten:

#### *Für die Marinade:*

- 800 g Halsgrat
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Lorbeerblätter
- 100 ml Sojasoße
- 2 Limetten

#### *Für den Eintopf:*

- 2 EL Pflanzenöl
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 400 g Tomaten
- 2 TL Pfeffer
- 1/2 TL Zucker
- 1/2 Brühwürfel

- 1 EL Fischsoße
- 3 große Kartoffeln
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2 Karotten
- 400 g Kichererbsen (Dose)
- 2 Chilischoten
- 4 Wiener Würstchen

**Zubereitung:** Das Fleisch in 1-2 cm große Würfel schneiden, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Mit Lorbeer, Sojasoße und Limetten vermengen und mindestens eine Stunde marinieren.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Chilis waschen, entkernen und in dünne Ringe schneiden, Kartoffeln und Karotten schälen und in mundgerechte Würfel, Paprika waschen und ebenfalls in Würfel schneiden, Wiener in dünne, diagonale Scheiben schneiden. In einem großen Topf Öl stark erhitzen, Fleisch abtropfen lassen und von allen Seiten scharf anbraten. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und alles bei mäßiger Hitze ca. 15 min schmoren, bis alles gut gebräunt ist. Übrige Marinade, Knoblauch, Tomaten, Pfeffer, Zucker, Brühwürfel und Fischsoße zugeben, aufkochen und mit aufgelegtem Deckel eine Stunde schmoren. Danach gewürfeltes Gemüse zugeben und nochmals 20 min garen. Zum Schluss abgetropfte Kichererbsen, Chili und Würstchen unterrühren, ein letztes Mal aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

**Beilage:** Reis.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**4 h**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**3638 kJ /  
869 kcal**

## Arroz Caldo

Kräftigende, phillipinische Krankenkost.

### Zutaten:

*Für die Suppe:*

- 1 Brathähnchen
- 1,5 l Wasser
- 1 Zwiebel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 cm Ingwer
- 1/2 Bund Koriander
- 2 TL Salz
- 100 g Jasminreis
- 100 g Klebreis
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 5 cm Ingwer
- 2 EL Fischsoße

*Für den Reis:*

- 4 Eier

**Zubereitung:** Das Huhn mit allen anderen Zutaten ca. 3 h kochen. Herausnehmen, Fleisch vom Knochen lösen und in Stücke schneiden. Brühe beiseitestellen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. In einem großen Topf Öl erhitzen und Knoblauch und Ingwer darin braten, bis sie goldbraun sind. Zwiebeln hinzufügen und kurz andünsten. Reis hinzufügen und kurz mitbraten, dann mit ca. 1 l der Hühnerbrühe ablöschen. Aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 60 min köcheln lassen, bis der Reis sehr weich ist und die Suppe sämig geworden ist. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf weitere Brühe angießen. Zum Schluss Fischsoße und Hühnerfleisch unterrühren, mit Salz abschmecken und mit gekochten Eiern, Koriander und Frühlingszwiebeln bestreut servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **5 h**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **4516 kJ /  
1079 kcal**



## Hähnchen-Sopas

Wärmende und simple, philipinische Hühnersuppe.

### Zutaten:

- 400 g Hähnchenkeulen ohne Knochen
- 1 l Hühnerbrühe
- 340 ml Kondensmilch
- 200 g Hörnchen-Nudeln
- 1 Zwiebel
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Karotten
- 2 Pak Choi
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Wiener Würstchen
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Hähnchenkeulen in einem Topf mit der Brühe ca. 30 min köcheln lassen, bis sie gar sind. Herausnehmen, Fleisch vom Knochen lösen und in Stücke schneiden, Brühe beiseitestellen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden, Staudensellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden, Pak Choi waschen und in Streifen schneiden, Würstchen in dünne Scheiben schneiden. In einem großen Topf Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Karotten und Staudensellerie hinzufügen und einige Minuten mitbraten. Mit der Hühnerbrühe ablöschen, aufkochen und Nudeln hinzufügen. Ca. 10 min köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind. Hühnerfleisch in einer Pfanne mit wenig Fett kurz scharf anbraten, dabei etwas salzen. Pak Choi, Würstchen, Hühnerfleisch und Kondensmilch zur Suppe geben, nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



*Schwierigkeit:* ☺☺☺☺☺

*Arbeitszeit:* 60 min

*Gesamtdauer:* 60 min

*Menge:* 4 Portionen

*Brennwert /  
Person:* 4653 kJ /  
1112 kcal

## Chicken Sotanghon

Philipinische Glasnudelsuppe.

### Zutaten:

#### *Für die Brühe:*

- 1 Hähnchen, ca. 1 kg
- 2 l Wasser
- 1 große Zwiebel
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Lorbeerblätter
- 1/2 Brühwürfel
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Karotten
- 200 g Pak Choi oder Chinakohl
- 1 Bund Selleriekraut
- 4 Eier, weichgekocht

#### *Für die Suppe:*

- 100 g Glasnudeln
- 1/2 TL Anatto-Paste
- Fischsoße, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Huhn mit allen anderen Zutaten in einem Topf ca. 3 Stunden köcheln lassen. Herausnehmen, Fleisch vom Knochen lösen und in Stücke schneiden, Brühe beiseitestellen.

Glasnudeln ca. 10 min in heißem Wasser einweichen, dann herausnehmen und einige Male durchschneiden. Anatto-Paste in ca. 100 ml heißem Wasser auflösen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, Karotten schälen und in dünne, ca. 4 cm lange Stifte schneiden, Staudensellerie waschen und ebenfalls in dünne Stifte schneiden, Pak Choi waschen und in Streifen schneiden. In einem großen Topf Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Karotten und Staudensellerie hinzufügen und einige Minuten mitbraten. Mit der Hühnerbrühe ablöschen, aufkochen und Nudeln hinzufügen. Anatto-Wasser, Pak Choi, Selleriekraut und Hühnerfleisch zur Suppe geben, nochmals aufkochen und mit Fischsoße, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit weichgekochten Eiern servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **3 h**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **3051 kJ / 729 kcal**

**Biko** 

Phillipinisches Dessert.

**Zutaten:**

- 270 g Klebreis
- 400 ml Kokosmilch
- 180 g Brauner Zucker
- 1 Pries Salz
- 1 EL Vanilleextrakt

**Zubereitung:** Kokosmilch und Zucker in einem Topf aufkochen und auf mittlerer Hitze und unter Rühren köcheln lassen, bis die Masse dicklich und braun geworden ist. Salz und Vanilleextrakt unterrühren und beiseitestellen.

Reis mit etwas weniger Wasser als auf der Packung angegeben fast gar kochen. Die Hälfte des Sirups zu dem Reis geben und gründlich verrühren. In eine Form geben und glattstreichen, mit dem übrigen Sirup begießen. Im Ofen bei **200°C ca. 20 min** backen, bis die Masse an der Oberseite gebräunt ist. Herausnehmen und erkalten lassen, dann in rechteckige Stücke schneiden.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**90 min**

*Gesamtdauer:*

**90 min**

*Menge:*

**12 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**841 kJ /  
201 kcal**

## Schwarzer Reispudding V

In Malaysia verbreiteter, nährstoffreicher Reispudding.

### Zutaten:

- 200 g roter, ungeschälter Reis
- 120 g Brauner Zucker
- 1 l Wasser
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Pck. Vanillezucker
- etwas Salz
- *optional*: 2 EL Kokosblütensirup

**Zubereitung:** Reis in kaltem Wasser mindestens drei Stunden einweichen, besser über Nacht. Danach abgießen und gründlich mit kaltem Wasser abspülen.

Reis, Zucker, Salz und Wasser in einen Topf geben, aufkochen und dann ca. 2 Stunden halb abgedeckt langsam köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren, bis die Masse eingedickt ist. Kokosmilch und Kokosblütensirup zugeben, nochmals aufkochen und vom Herd nehmen. Lauwarm servieren, z.B. mit Vanilleeis oder Früchten.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**20 min**

*Gesamtdauer:*

**4 h**

*Menge:*

**8 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**825 kJ /  
197 kcal**



## 2.9 Äthiopien

### Ayib

Äthiopischer Frischkäse, lindert scharfe Gerichte.

#### Zutaten:

- 2 l Buttermilch

**Zubereitung:** Buttermilch in einen Topf geben und aufkochen lassen, dann Hitze reduzieren und 10 min köcheln lassen. Durch ein Sieb abseihen und erkalten lassen.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **20 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **980 kJ /  
234 kcal**



**Injera** 

Äthiopisches Sauerteig-Fladenbrot, hier in einer wenig authentischen, dafür funktionierenden Variante

**Zutaten:**

- 300 g Mehl
- 200 g Teff-Mehl
- 1 l Wasser
- 1 Pck. Sauerteig-Mischung
- 1 TL Salz
- 1 Pck. Backpulver
- 2 EL Essig

**Zubereitung:** Teff-Mehl mit dem Wasser einige Minuten lang gründlich vermischen. Mehl, Salz und Sauerteig zugeben und verrühren, bis sich das Mehl aufgelöst hat. An einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen.

Eine beschichtete Pfanne ohne Fett stark erhitzen, Backpulver und Essig unter den Teig rühren. Jeweile eine Kelle Teig in der Pfanne verteilen, die Schicht sollte so dünn wie möglich sein. Auf hoher Hitze backen, bis sich kleine Blasen auf der Oberseite zeigen (ca. 20 s). Dann Hitze etwas reduzieren, Deckel auflegen und das Brot für ca. eine Minute fertig backen, bis sich die Ränder leicht aufrollen; darauf achten, dass kein Wasser vom Deckel auf das Brot tropft! Das Brot aus der Pfanne nehmen und auf einem sauberen Geschirrtuch abkühlen lassen; die Brote nicht in warm übereinanderstapeln, sonst kleben sie zusammen. Vor dem Servieren komplett abkühlen lassen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**30 min**

*Gesamtdauer:*

**90 min**

*Menge:*

**12 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**607 kJ /  
145 kcal**

## Shiro-Wot

### Zutaten:

- 150 g Miten Shiro
- 3 Zwiebeln
- 200 g Tomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Berbere
- 1 TL Salz
- 750 ml Wasser
- 100 ml Pflanzenöl

**Zubereitung:** Zwiebeln schälen und fein hacken oder pürieren, Knoblauch und Tomaten hacken. In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldgelb geworden sind. Knoblauch, Berbere, Salz und Tomaten hinzufügen und nochmals einige Minuten braten. Shiro hinzugeben und alles zu einer festen Paste verrühren. Nun nach und nach heißes Wasser hinzugeben und gut verrühren, bis das Shiro die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Aufkochen und nochmals etwa 10 min auf minimaler Hitze köcheln.

**Beilage:** Injera, auch frisch aufgebackenes Fladenbrot ist möglich. Ebenfalls sollte eine Portion [Iab](#) (S.320) dazu serviert werden.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**45 min**

*Gesamtdauer:*

**45 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1676 kJ /  
400 kcal**

## Doro-Wot

Äthiopisches Nationalgericht.

### Zutaten:

*Für die Einlage:*

- 1500 g Hühnerteile
- 1 Limette
- 1 TL Salz
- 6 Eier
- 3 EL Ingwer-Knoblauch-Paste
- 2 EL Tomatenmark
- 100 g Berbere
- 50 g [Niter Kibbeh](#) (S.465)

*Für die Soße:*

- 1 kg Zwiebeln
- 100 ml Honig- oder Weißwein
- 50 g Butter
- 250 ml Wasser
- 1 Brühwürfel

**Zubereitung:** Das Huhn zerteilen und mit Limettensaft einreiben, mindestens 30 min stehen lassen. Danach bei hoher Hitze von allen Seiten kurz anbraten, dabei salzen. Die Eier hart kochen, abkühlen lassen und pellen, mit einer Gabel leicht einstechen, so dass die Soße eindringen kann.

Zwiebeln schälen und fein hacken oder pürieren. In einem großen, breiten Topf [Niter Kibbeh](#) (S.465) erhitzen und die Zwiebeln darin bei niedriger Hitze unter häufigem Rühren rösten, bis sie zu einem braunen Schleim zerfallen, ca. 40 min. Ingwer-Knoblauch-Paste, Berbere und Tomatenmark hinzufügen und nochmals einige Minuten braten. Wein, Wasser und Brühwürfel zugeben und gut verrühren. Huhn hineinlegen, aufkochen und ca. eine Stunde bei niedriger Hitze garen, mehrmals umrühren; 15 min vor Ende der Garzeit die Eier hineingeben.

**Beilage:** [Injera](#) (S.321) und [Iab](#) (S.320).



*Schwierigkeit:*

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **3 h**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert / Person:* **3284 kJ / 784 kcal**

## 2.10 Restliches Afrika

### Red Red

Bohneneintopf mit Kochbananen aus Ghana, wegen der kräftigen Färbung "Red Red" genannt.

#### Zutaten:

*Für den Bohneneintopf:*

- 150 g Palmfett, unraffiniert
- 2 Zwiebeln
- 250 g getrocknete Augenbohnen
- 400 g Tomaten, Dose
- 2 Spitzpaprika
- 8 mittelscharfe Chilischoten
- 2 EL Ingwer-Knoblauch-Paste
- 2 EL Tomatenmark

- 1 EL Currypulver
- 1 EL schwarzer Pfeffer
- 3 EL Räucherpaprika
- 1,5 Brühwürfel
- 1 Bund Frühlingszwiebeln

*Für die Bananen:*

- 4 reife Kochbananen
- 1 TL Salz
- Pflanzenöl zum frittieren

**Zubereitung:** Mindestens drei Stunden vor Beginn die Augenbohnen in reichlich kaltem Wasser einweichen. Abgießen, abspülen und in leicht kochendem Wasser ca. 30 min garen, bis sie weich sind. Zwiebeln und Chilis rüsten und fein hacken, Spitzpaprika entkernen und in dünne Ringe schneiden. In einem großen Topf oder einer Pfanne Palmfett verflüssigen und Zwiebeln und Chilis darin einige Minuten dünsten. Paprika hinzugeben und nochmals einige Minuten dünsten. Tomatenmark, Ingwer-Knoblauch-Paste, Brühwürfel und Gewürze unterrühren und wiederum einige Minuten braten. Mit Tomaten ablöschen, gut vermischen und ca. 30 min abgedeckt köcheln lassen. Danach die Augenbohnen, gehackte Frühlingszwiebeln und 200 ml Wasser hinzufügen, aufkochen, umrühren und nochmals 30 min köcheln, bis die Bohnen zu zerfallen beginnen.

Die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden. 1 TL Salz hinzugeben und alles gut umrühren, damit sich das Salz gleichmäßig verteilt. In einem großen Topf Pflanzenöl auf 180°C erhitzen und die Bananen in vier Portionen jeweils ca. 5 min unter häufigem Rühren frittieren. Aus dem Fett nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Spinat waschen, in dünne Streifen schneiden und unter den Eintopf rühren. Nochmals aufkochen und mit Salz, Pfeffer und zusätzlichem Räucherpaprika abschmecken. Mit den Bananen servieren.

**Beilage:** Reis; das Gericht schmeckt aber auch ganz ohne Beilage.





*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

90 min

*Gesamtdauer:*

5 h

*Menge:*

4 Portionen

*Brennwert /  
Person:*

4680 kJ / 1118 kcal

[Fett-Temperatur prüfen](#)

[Kochbananen kaufen](#)



## Westafrikanischer Erdnusseintopf

### Zutaten:

- 4 Hühnerschenkel
- 3 Zwiebeln
- 400 g Tomaten (Dose)
- 1 Aubergine
- 250 g Okraschoten
- 6 Pepperoni
- 5 cm Ingwer
- 5 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 200 g Erdnussbutter
- 4 EL Butterschmalz oder [Niter Kibbeh \(S.465\)](#)
- 500 ml Hühnerbrühe
- 3 TL Koriander
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 3 TL Paprikapulver
- 1 TL Zimt
- 1 TL Schwarzer Pfeffer (gemahlen)
- 5 Nelken
- 3 EL Erdnüsse
- Ingwerstreifen

**Zubereitung:** Die Aubergine schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden, die Chillischoten waschen und in Ringe schneiden, Kerne grob entfernen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Hühnerschenkel trennen. In einem großen Topf Öl stark erhitzen und die Schenkel darin portionsweise anbraten, bis sie braun sind, dabei ordentlich salzen. Herausnehmen und beiseitestellen.

Nun Butterschmalz in den Topf geben und die Zwiebeln darin ca. 10 Minuten dünsten, bis sie leicht bräunen. Chillies, Ingwer, Knoblauch, Tomatenmark und Gewürze hinzugeben und kurz bei nicht all zu starker Hitze mitbraten. Tomaten und Auberginen hinzugeben und alles bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren ca. 10 min schmoren. Erdnussbutter, Brühe und Huhn dazugeben, kurz aufkochen lassen und ca. **30 min** bei minimaler Hitze köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Währenddessen die Okraschoten waschen, Spitze und Stielansatz entfernen und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Hinzugeben und nochmals **30 min** köcheln lassen, wieder häufig umrühren, damit alles gleichmäßig gart. Mit Ingwerstreifen und gehackten Erdnüssen bestreut servieren.

**Beilage:** Bulgur.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* **120 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **4623 kJ / 1104 kcal**

## Huhn mit Okra

Aus Botswana.

### Zutaten:

#### *Für das Fleisch:*

- 4 Hühnerschenkel
  - 1 TL Salz
  - 1 TL Glutamat
  - 1 TL Paprika
  - 1/2 TL Kurkuma
  - 2 EL Speisestärke
  - Pfeffer
- 2 EL Mehl
  - 3 EL Tomatenmark
  - 1 Grüne Paprika
  - 1 Rote Paprika
  - 400 ml Hühnerbrühe
  - 2 EL Knoblauch, granuliert
  - 1 EL Paprikapulver

#### *Für die Sauce:*

- 300 g Okra
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Essig
- 1 EL Petersilie
- 3 EL Pflanzenöl

**Zubereitung:** Die Hühnerschenkel am Gelenk trennen, die Haut abziehen. Mit Gewürzen, Speisestärke und 1-2 EL Wasser vermengen und 30 min. marinieren.

Die Zwiebeln fein hacken, Paprika in Würfel schneiden, Okra waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einem großen Topf oder einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Hühnerschenkel darin von beiden Seiten anbraten, bis sie braun sind. Herausnehmen und beiseitestellen. Die Okras ebenfalls kurz bei hoher Hitze anrösten, ebenfalls beiseite stellen. Im verbliebenen Fett die Zwiebeln andünsten, Mehl darüberstäuben und kurz anschwitzen. Tomaten, Paprika und Gewürze hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Brühe aufgießen, Huhn und Okra zurück in den Topf geben und alles abgedeckt ca. 45 min köcheln lassen, bis das Huhn gar ist. Mit Essig und Petersilie verfeinern.

**Beilage:** Reis.

---



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2696 kJ /  
644 kcal**



## 2.11 Mexiko

### Tortillas

Grundrezept der mexikanischen Küche. Das Rezept reicht für ca. 20 Stück.

#### Zutaten:

- 300 g Masa Harina
- 400 ml Wasser

**Zubereitung:** Maismehl mit Wasser verkneten. Ein walnussgroßes Klümpchen abnehmen, zu einer Kugel formen. Wenn sich beim Flachdrücken Risse zeigen, noch etwas Wasser zugeben und den Vorgang wiederholen.

Zwei Gefrierbeutel aufschneiden. Einen auf die Arbeitsfläche legen, darauf einen walnussgroßen Klumpen Teig platzieren, mit den Fingern leicht flachdrücken und mit dem zweiten Beutel abdecken. Nun mit einem großen, schweren Topf flach pressen, dabei den Druck kreisförmig verlagern, den Topf aber nicht bewegen. Eine eiserne Pfanne auf mittlere bis hohe Hitze vorheizen (6/9) und die Tortilla mittig platzieren. Braten, bis sich der Rand aufwölbt, dann wenden und ebensolange von der anderen Seite braten. Nochmals wenden und mit dem Finger leicht auf die Tortilla schlagen; sie ist perfekt, wenn sie sich danach leicht aufbläht. Aus der Pfanne nehmen, auf ein trockenes, sauberes Geschirrtuch legen und einschlagen. Den kompletten Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist, die Tortillas dabei stapeln und immer gut ins Handtuch einschlagen, damit sie elastisch bleiben. Warm verzehren.

**Tipp:** Tortillas sollten möglichst frisch verwendet werden. In Alufolie eingewickelt lassen sie sich aber bis zu einem Tag lagern.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Menge:*

**20 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**203 kJ /  
48 kcal**



## Pozole

Nahrhafte, mexikanische Suppe, die ihren charakteristischen Geschmack durch nixtamalisierten Mais erhält. Hier ist die rote Variante beschrieben.

### Zutaten:

#### Brühe:

- 500 g Hühnerschenkel
- 500 g Halsgrat oder Schweinebauch
- 1 Dose (500 g) nixtamalisierter Mais
- 1 Zwiebel
- 1 Knolle Knoblauch
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Oregano
- 1,5 l Hühnerbrühe
- 3 EL Pflanzenöl
- Chili-Paste:*
- 75 g Pepperoni
- 1 Zwiebel
- 1/2 Knolle Knoblauch
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Salz

#### Topping:

- 1 kleiner Salat
- 1 Avocado
- 1 Bund Radischen
- 2 Zwiebeln
- 1 Bund Koriander
- Limetten

**Zubereitung:** Für die Chilipaste Chillischoten entkernen und in Streifen schneiden, Zwiebeln und Knoblauch grob hacken und zusammen mit Tomatenmark und Salz fein pürieren. In einer Topf Öl erhitzen und das Chili-Püree kurz anbraten. Dann Hitze reduzieren und ca. **30 min** köcheln lassen. In einem großen Topf Öl erhitzen, das Fleisch rundherum scharf anbraten, Zwiebel und Knoblauch kurz mitbraten. Lorbeer, Oregano, Chilisoße und Hühnerbrühe zugeben und ca. **2 h** kochen, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt. Fleisch herausnehmen und in Stücke schneiden, beiseite stellen. Brühe durchseihen und den Mais darin ca. 10 min aufkochen. Salat und Avocado in Streifen, Radischen in Scheiben schneiden; Zwiebeln grob, Koriander fein hacken. Alles zusammen mit dem zerkleinerten Fleisch in einzelnen Schälchen zusammen mit der Suppe servieren. Limette und Oregano darübergeben.



Schwierigkeit:



Arbeitszeit:

120 min

Gesamtdauer:

3 h

Menge:

6 Portionen

Brennwert /  
Person:

3106 kJ /  
742 kcal

## Mole Poblano

Mexikanisches Huhn in Schokoladensoße. Schmeckt gut, wirklich!

### Zutaten:

*Für Huhn und Hühnerbrühe:*

- 4 Hähnchenschlegel
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 300 g Knollensellerie
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Brühwürfel
- 1 TL Oregano
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/4 TL Anis
- 1/4 TL Koriander
- 1/4 TL Zimt
- 1 Msp. Nelken
- 25 g Rosinen

*Für die Mole:*

- 25 g Erdnüsse
- 25 g Mandeln
- 1 TL Zucker
- 2 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 250 g Chilischoten, verschiedene Sorten
- 3 EL Olivenöl
- 400 g stückige Tomaten
- 80 g dunkle Schokolade
- 1 Limette
- Schwarzer Pfeffer
- Salz

*Weiterhin:*

- 1 unbehandelte Orange
- 1 EL Sesam
- 1/2 Bund Koriander

**Zubereitung:** Für das Huhn Zwiebel und Karotte schälen und zusammen mit Hühnerschenkeln, Sellerie, Lorbeer und Brühwürfel in einem großen Topf mit 2-3 l Wasser aufkochen, dann Hitze reduzieren und ca. 2,5 h leicht simmern lassen.

Unterdessen Mandeln und Erdnüsse grob hacken und zusammen mit dem Zucker in einer Pfanne etwas bräunen und karamellisieren lassen. Herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebeln und Knoblauch grob hacken, Chilis waschen, die Samen entfernen und ebenfalls hacken. Die Zwiebeln im Öl ca. 15 min leicht schmoren, dann Knoblauch und Chilis hinzufügen und nochmals 5 min braten. Tomaten angießen und kurz köcheln. Gewürze, Nüsse und Rosinen hinzugeben und alles in einen Mixer füllen. Fein pürieren und wieder zurück in die Pfanne geben, erhitzen und die Schokolade darin schmelzen, Hühnerbrühe angießen, falls zu dickflüssig. 15 min köcheln lassen, Limettensaft zugeben und abschmecken. Orange in Scheiben schneiden, Koriander hacken. Hühnerschenkel aus der Brühe nehmen, Haut abziehen, auf Teller verteilen und mit Mole übergießen. Mit Orangenscheibe, Koriander und Sesam servieren.

**Beilage:** Reis.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**90 min**

*Gesamtdauer:*

**3 h**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**3244 kJ / 775 kcal**

## Carnitas

### Zutaten:

- 1,5 kg Halsgrat
- 2 Zwiebel
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Bio-Orange
- 5 Lorbeerblätter
- 2 Nelken
- 2 EL Oregano
- 1 EL Pfefferkörner
- 600 g Schweineschmalz, alternativ Butterschmalz
- 100 ml Kondensmilch
- 100 ml Cola
- Salz

**Zubereitung:** Das Halsgrat in große Stücke mit ca. 10 cm Kantenlänge schneiden und von allen seiten kräftig einsalzen. In Folie einwickeln und mindestens 4 Stunden beiseitestellen.

In einem großen Topf Schweineschmalz schmelzen. Orange waschen und schälen, Zwiebel schälen und achteln. Die Fleischstücke im Fett bei **120°C ca. 20 min** bräunen, dabei mehrmals wenden. Temperatur reduzieren und Knoblauch, Zwiebeln, Orangenschale, Kondensmilch und Gewürze in das Schmalz geben. Bei **ca. 100°C** abgedeckt 3-4 Stunden köcheln lassen, immer wieder umrühren und die Temperatur kontrollieren. Cola angießen, nochmals ca. 30 min garen. Fleisch herausnehmen, abtropfen lassen und z. B. auf Tacos servieren.



Schwierigkeit:



Arbeitszeit:

90 min

Gesamtdauer:

8 h

Menge:

5 Portionen

Brennwert /  
Person:

3203 kJ /  
765 kcal

## Enchilladas

### Zutaten:

*Für die Füllung:*

- 400 g Hühnerbrust
- 2 Zwiebeln
- 200 g Salsa, z.B. [Salsa Verde](#) (S.525)
- Salz

*Weiterhin:*

- 8 [Maistortillas](#) (S.330)
- 250 g Mozzarella gerieben
- 200 g Schmand
- 1 Kopf Romana-Salat
- 2 Avocado

**Zubereitung:** Für die Füllung Hühnerbrust mit einer geviertelten, geschälten Zwiebeln und 1 TL Salz in einem Topf mit Wasser geben, aufkochen und ca. 20 min bei niedriger Hitze ziehen lassen. Herausnehmen, zerrupfen und leicht salzen. Eine weitere Zwiebeln in Ringe schneiden, kurz dünsten und unter das Huhn mengen.

Auf jede Tortilla 2 EL Salsa verstreichen und eine Hand voll Hühnerfleisch darauf verteilen. Zu einer Rolle wickeln und dicht nebeneinander in eine Auflaufform legen. Die gerollten Tortillas mit dem restlichen Salsa bestreichen und mit dem Käse bestreuen. Im Ofen bei **200°C**  **ca. 20 min** überbacken. Mit Salat, Avocado und Schmand servieren.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**3763 kJ /  
899 kcal**



## Tostadas de Tinga

### Zutaten:

*Für das Huhn:*

- 400 g Hühnerbrust
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Salz
- 500 ml Wasser

*Für die Soße:*

- 400 g Tomaten
- 100 g Chipotle in Adobo

- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Pflanzenöl
- 1/2 Bund Koriander

*Außerdem:*

- 6 [Maistortillas](#) (S.330)
- 200 g [Queso Fresco](#) (S.462)
- 400 g [Frijoles Pinquitos Refritos](#) (S.477)
- 1/2 Bund Koriander

**Zubereitung:** Für das Huhn alle Zutaten in einem kleinen Topf aufkochen lassen und ca. 30 min bei geringster Hitze köcheln lassen, bis das Huhn gar ist. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

Für die Soße Zwiebeln, Knoblauch und Chilis schälen bzw. entkernen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel einige Minuten andünsten. Knoblauch und Chilis hinzufügen und nochmal einige Minuten braten. Tomaten zugeben, salzen, evtl. etwas Hühnerbrühe angießen und ca. 20 min einkochen lassen. Danach das Hühnerfleisch zerrupfen und unter die Soße rühren. Nochmals erhitzen und zum Schluss gehackten Koriander untermischen.

Die Tostadas im Ofen bei **150°C ca. 20 min** rösten, bis sie fest und knusprig geworden sind; alternativ können sie in der Pfanne in Öl ausgebacken werden. Zum Servieren die Tostadas mit Frijoles Pinquitos Refritos bestreichen, die Huhn-Zubereitung darauf verteilen und mit Sauerrahm, Queso Fresco und Koriander bestreut genießen.



*Schwierigkeit:*

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2207 kJ / 527 kcal**

## Tacos de Suadero

### Zutaten:

*Für das Rindfleisch:*

- 800 g Rinderbrust
- 100 g Rinder- oder Butterschmalz
- 500 ml Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 Limette
- 1 TL Salz
- 1 EL Oregano

- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Knoblauchpulver

*Außerdem:*

- 16 [Maistortillas](#) (S.330)
- 1 Zwiebel
- 200 g Salsa, z.B. [Salsa Verde](#) (S.525)
- 1 Bund Koriander

**Zubereitung:** Für das Fleisch Rinderbrust in einem breiten Topf kurz im Fett anrösten, dann Wasser zugeben und mit Zwiebel, Limettensaft, Salz und Gewürzen zum Kochen bringen. Ca. 2 Stunden bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist, dabei immer wieder wenden, so dass das Fleisch vom Fett bedeckt ist. Zum Ende der Garzeit bei Bedarf Wasser nachgießen, falls das Fleisch zu stark bräunt. Herausnehmen, abkühlen lassen und in kleine Stücke zupfen. Diese in einer Pfanne mit etwas Fett aus dem Topf scharf anbraten. Mit Tortillas, Salsa, gehackter Zwiebel und Koriander servieren.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**3747 kJ /  
895 kcal**

## Chili Verde

### Zutaten:

#### *Für das Chili:*

- 1 kg Schweinehalsgrat
- 1 Zwiebel
- 500 ml Hühnerbrühe
- 1 EL Mexikanischer Oregano
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Salz

#### *Für die Soße:*

- 750 g Tomatillos
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 4 Ancho-Chilischoten
- 4 Jalapenos
- 1 Bund Koriander

**Zubereitung:** Für die Soße Tomatillos und Anchos waschen, Zwiebel schälen und grob hacken. Zusammen mit dem ungeschälten Knoblauchim Backofen bei hoher Hitze grillen, bis alles leicht schwarz wird. Knoblauchzehen aus der Schale nehmen, Anchos vom Strunk befreien. Alles in einen Mixer geben und zusammen mit Jalapenos und Koriander fein pürieren.

Für das Chili Fleisch in Würfel (5 cm) schneiden, Zwiebel fein hacken. Das Fleisch in einem breiten Topf von allen Seiten scharf anbraten, dabei Salzen. Zwiebeln hinzugeben und einige Minuten dünsten. Mit Hühnerbrühe ablöschen, Oregano, Kreuzkümmel und Salz zugeben und ca. 1,5 Stunden bei niedriger Hitze köcheln lassen. Danach die Soße zugeben und weitere 30 Minuten köcheln lassen.

**Beilage:** Reis.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**2316 kJ /  
553 kcal**

## Flan

Ein klassisches, cremiges Dessert aus Mexiko.

### Zutaten:

*Für die Karamellschicht:*

- 100 g Zucker
- 1 EL Wasser

*Für den Pudding:*

- 400 g gezuckerte Kondensmilch
- 300 ml Vollmilch
- 5 Eier
- 2 TL Vanilleextrakt

**Zubereitung:** Für den Pudding alle Zutaten in einem Mixer kurz verrühren, bis eine homogene Masse entsteht.

Für die Karamellschicht Zucker und Wasser in einem breiten Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, dabei den Topf gelegentlich schwenken. Vom Herd nehmen, sobald der Zucker eine goldbraune Farbe annimmt. Den Topf nun schwenken, bis der Karamell Boden und Wände des Topfes bedeckt. Die Puddingmasse vorsichtig in den Topf gießen. Den Topf in eine größere Auflaufform stellen und diese mit heißem Wasser füllen, so dass der Topf zur Hälfte im Wasser steht. Im Ofen bei **160°C**  $\square$  **ca. 60 min** backen, bis der Pudding gestockt ist. Herausnehmen, abkühlen lassen und mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank durchkühlen lassen. Zum Servieren den Flan auf eine große Platte stürzen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1616 kJ /  
386 kcal**



## 2.12 Restliches Amerika

### Pabellon

Venezolanisches Nationalgericht.

#### Zutaten:

*Für das Rindfleisch:*

- 1 kg Rindfleisch (Suppenfleisch)
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 1/2 Knolle Sellerie
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Wacholderbeeren
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Brühwürfel

*Für die Soße:*

- 400 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Paprikaschoten, rot und grün
- 2 Chilischoten, scharf
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel

- 1 TL Paprika

- 200 ml Brühe

- 3 EL Olivenöl

- Salz und Pfeffer

*Für die Bohnen:*

- 400 g Schwarze Bohnen, getrocknet
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 EL Paprika
- Salz und Pfeffer

*Außerdem:*

- 300 g Basmati-Reis
- 4 Reife Kochbananen
- Pflanzenöl zum frittieren
- Koriander

**Zubereitung:** Die Bohnen über Nacht einweichen.

Gemüse putzen bzw. schälen. Rindfleisch zusammen mit dem Gemüse in einem großen Topf mit Wasser bedecken und ca. 1 h köcheln lassen. Gemüse herausnehmen, Brühwürfel hinzufügen und nochmals zwei Stunden köcheln, bis das Fleisch zerfällt. Fleisch herausnehmen und leicht abkühlen lassen, Brühe filtern und aufheben.

Für die Bohnen Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Bohnen hinzugeben, Wasser angießen, so dass die Bohnen knapp bedeckt sind. Gewürze hinzugeben und alles ca. 1 Stunde kochen, bis die Bohnen weich sind und die Flüssigkeit reduziert ist.

Für die Soße Zwiebeln, Chili und Knoblauch fein hacken, Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. In einer breiten Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebeln darin dünsten. Paprika, Chilischote, Gewürze und Knoblauch hinzugeben und kurz mitbraten. Tomaten und Brühe angießen und alles ca. 20 min köcheln lassen. Fleisch mit zwei Gabeln zerrupfen und unter die Tomatensoße geben. Alles gut vermischen und nochmals ca. 10 min köcheln. Wasser zugeben, falls zu trocken.

Die Kochbananen schälen, in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden und kräftig salzen. In heißem Öl portionsweise frittieren, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Reis, Bohnen, Fleisch und Bananen auf einem Teller anrichten und mit gehacktem Koriander bestreut servieren.





*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**90 min**

*Gesamtdauer:*

**4 h**

*Menge:*

**6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**5600 kJ / 1338 kcal**

[Fett-Temperatur prüfen](#)

[Kochbananen kaufen](#)

## Empanadas

In ganz Lateinamerika beliebte, herz hafte Teigtasche, hier mit zwei verschiedenen Füllungen.

### Zutaten:

#### *Für den Teig:*

- 350 g Mehl
- 120 g Butter
- 60 ml Wasser
- 1 Ei
- Salz

#### *Für die argentinische Füllung:*

- 200 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 1 Paprika
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Räucherpaprika
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Oregano
- 1/2 Brühwürfel
- 3 EL Oliven
- 2 Eier

- 1/2 Bund Petersilie

- Salz, Pfeffer

#### *Für die mexikanische Füllung:*

- 300 g Hähnchenbrust
- 3 EL Butterschmalz
- 1 Zwiebel
- 3 EL Tomatenmark
- 2 Chilischoten
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Hühnerbrühe
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Räucherpaprika
- 1/2 Limette
- 1 Bund Koriander
- Salz

#### *Zum Frittieren:*

- Pflanzenöl zum frittieren

**Zubereitung:** Für den Teig aus allen Zutaten einen Mürbteig herstellen und in Folie eingewickelt ca. 1 h kalt stellen.

Für die argentinische Füllung Zwiebeln, Paprika und Frühlingszwiebeln in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne einige Minuten dünsten. Hackfleisch zugeben und braten, bis es gut gebräunt ist. Gewürze hinzugeben, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Oliven, gekochte Eier, Frühlingszwiebeln und Petersilie hacken und zugeben, alles vollständig auskühlen lassen.

Für die mexikanische Füllung Huhn in ca. 500 ml Hühnerbrühe ca. 30 min kochen, herausnehmen, Flüssigkeit aufheben. Das Huhn mit zwei Gabeln zerrupfen und in Butterschmalz scharf anbraten, bis es gebräunt ist. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, Knoblauch und Chilischoten schälen und hacken, zugeben und etwas mitbraten. Tomatenmark und Gewürze zugeben, kurz anrösten, mit Brühe ablöschen und ca. 5 min köcheln lassen. Mit Limettensaft und gehacktem Koriander abschmecken. Vollständig erkalten lassen.

Für die Empanadas den Teig dünn ausrollen und Kreise von ca. 10 cm Durchmesser ausstechen. Ca. einen gehäuften EL Füllung in die Mitte geben, den Rand mit Wasser bestreichen und die Teigtasche verschließen. Den Rand hierfür fest zusammendrücken und etwas umklappen. In heißem Öl von beiden Seiten einige Minuten goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **3 h**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /* **5089 kJ /**  
*Person:* **1216 kcal**

## Pollo Saltado

Peruanisches Nationalgericht, hier mit Huhn.

### Zutaten:

#### *Für das Huhn:*

- 400 g Hühnerbrust
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 EL Oregano
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Paprika
- 1 TL Speisestärke

- Salz, Pfeffer

#### *Für die Soße:*

- 3 EL Aji Amarillo Paste
- 3 EL Sojasoße
- 1 EL Ingwer-Knoblauch-Paste
- 1 EL Essig

#### *Außerdem:*

- 2 Paprikaschoten
- 4 Tomaten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Zwiebel
- 3 EL Pflanzenöl
- 300 g Pommes
- 1/2 Bund Koriander

**Zubereitung:** Huhn in Streifen schneiden, mit allen Zutaten für die Marinade vermischen und 1 h marinieren.

Für die Soße alle Zutaten miteinander vermischen.

Tomaten, Paprika und Frühlingszwiebeln in Streifen, Zwiebel in Achtel schneiden. Öl in einer Pfanne sehr stark erhitzen und das Huhn darin portionsweise braten, bis es knusprig braun ist, herausnehmen. In derselben Pfanne das Gemüse kurz braten, Soße angießen und alles zusammen etwas köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Währenddessen Pommes nach Packungsanweisung zubereiten, nur schwach salzen. Das Huhn zur Soße geben und ziehen lassen, bis das Fleisch gar ist. Mit Pommes vermischt und mit gehacktem Koriander bestreut servieren.

**Beilage:** Mit Reis servieren.



*Schwierigkeit:*

*Arbeitszeit:* 40 min

*Gesamtdauer:* 90 min

*Menge:* 4 Portionen

*Brennwert / Person:* 2374 kJ / 567 kcal



## Gumbo ★

Eintopfgericht aus den Südstaaten, hier in einer etwas vereinfachten Variante.

### Zutaten:

- 800 g Hähnchenkeulen
- 200 g Bauchspeck, geräuchert
- 200 g geräucherte Schweinswürstchen
- 200 g Okra-Schoten
- 1 Gemüsepaprika, grün
- 3 Stangen Staudensellerie
- 2 Zwiebel
- 4 grüne Pepperoni, mittelscharf
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Dose stückige Tomaten
- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 500 ml Hühnerbrühe
- 2 EL Oregano
- 2 EL Thymian
- 1 EL Paprikapulver
- 1 EL Zwiebelpulver
- 1 EL Knoblauchpulver
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1/2 TL Pfeffer, schwarz
- 1/2 TL Pfeffer, weiß

**Zubereitung:** Für die Roux Butter in einem Topf zerlassen, Mehl darüberstäuben und alles bei niedriger bis mittlerer Hitze unter häufigem Rühren köcheln, bis die Masse braun geworden ist. Den Bauchspeck in dünne Streifen schneiden, das Huhn entbeinen und in grobe Stücke schneiden. Sellerie und Paprika fein würfeln, Chilischote entkernen und ebenfalls würfeln, Zwiebeln und Knoblauch hacken. In einem Topf den Speck bei mittlerer Hitze auslassen, bis er leicht knusprig ist; herausnehmen, das Fett im Topf lassen. Würstchen in dünne Scheiben schneiden und kurz anrösten, ebenfalls herausnehmen. Im Fett das Huhn einige Minuten von allen Seiten scharf anbraten, dabei kräftig salzen. Herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebeln in den Topf geben und einige Minuten dünsten. Sellerie, Paprika, Knoblauch und Chili hinzufügen und einige Minuten braten. Dann Brühe angießen, Tomaten, Huhn, Speck, Würste, Roux und Gewürze dazugeben, sorgfältig umrühren und ca. 20 min bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Okraschoten und Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und hinzugeben, nochmals ca. 20 min garen.

**Beilage:** In der Regel wird Gumbo auf Reis serviert.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* 90 min

*Gesamtdauer:* 90 min

*Menge:* 6 Portionen

*Brennwert / Person:* 2752 kJ / 657 kcal



## Jambelaya

Ebenfalls ein klassisches Gericht der Südstaatenküche, erinnert an Paella.

### Zutaten:

- 500 g Hühnerbrust
- 150 g Chorizo
- 250 g Langkornreis
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 grüner Paprika
- 2 Stangen Staudensellerie
- 400 g gehackte Tomaten
- 50 g Speisestärke
- 2 Pepperoni
- 500 ml Hühnerbrühe
- 4 EL Erdnussöl
- 3 EL Worcestershire-Soße
- 3 EL Oregano
- 3 EL Thymian
- 2 TL Zwiebelpulver
- 2 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1/2 TL Schwarzer Pfeffer
- 3 Lorbeerblätter
- 1/2 TL Salz
- 3 Frühlingszwiebeln

**Zubereitung:** Chorizo in ca. 0,5 cm dicke Scheiben, Paprika und Staudensellerie in kleinen Würfel schneiden. Das Huhn in mundgerechte Stücke schneiden und mit Stärke bemehlen. Zwiebeln hacken, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Kräuter, Zwiebel- und Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer und Cayenne vermischen. In einer großen, unbeschichteten Pfanne Öl erhitzen und das Hühnerfleisch von allen Seiten scharf anbraten, zum Schluss salzen und 1 TL der Gewürzmischung unterrühren. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. In der Pfanne nun Chorizo leicht anbraten, Zwiebeln hinzugeben und einige Minuten schmoren lassen. Paprika, Sellerie, Chili und Knoblauch hinzufügen und alles einige Minuten scharf braten. Mit Tomaten und Brühe ablöschen, Lorbeer und restliche Gewürzmischung zugeben, alles wiederum einige Minuten köcheln lassen. Reis und Hühnerfleisch unterrühren, kurz aufkochen und Hitze reduzieren. Mit aufgelegtem Decke und bei minimaler Hitze garen, bis der Reis weich ist. Ab und zu umrühren; Wasser zugeießen, falls die Mischung zu trocken wird. Mit gehackten Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* **120 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **5 Portionen**

*Brennwert / Person:* **3207 kJ / 766 kcal**



## 3. Backen

### 3.1 Kuchen

#### Ölkuchen

Einfacher, aber wohlschmeckender und sehr saftiger Kuchen, der sich glasiert auch recht lange hält.

##### Zutaten:

- 3 Eier
- 225 g Zucker (1,5 Becher)
- 150 ml Naturjoghurt (1 Becher)
- 150 ml Pflanzenöl geschmacksneutral (1 Becher)
- 300 g Mehl (3 Becher)
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Zitronenschale
- 50 g Kokosflocken
- *optional*: 200 g Schokoladenglasur

**Zubereitung:** Eine Kastenform mit Butter ausfetten und mit Kokosflocken auskleiden. Die drei Eier schaumig schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Joghurt, Öl und Zitronenschale unterrühren, das Mehl mit Backpulver mischen und darüber sieben. Nochmals rühren, bis die Masse gleichmäßig ist. Den Teig in die Form füllen und auf der zweiten Schiene von unten **180°C** ☐ **ca. 40 min** backen, Backzeit mittels Stäbchenprobe. Erkalten lassen und glasieren, alternativ mit Puderzucker bestäuben.

**TIPP:** Wenn man einen leeren 150 ml-Becher vorrätig hält, lassen sich die Zutaten extrem schnell abwiegen: Der Joghurt kommt aus eine frischen Behälter, mit dem auch das Öl abgemessen, der vorrätige nimmt Mehl und Zucker auf, ohne dazwischen ausgewaschen werden zu müssen. So kann die Zubereitungszeit des Teiges auf ein Minimum reduziert werden.

**Variation:** Zur Sommerszeit kann der Schokoguss durch eine Zitronenglasur ersetzt werden. Hierzu 70 g Puderzucker mit 30 ml Zitronensaft verrühren und den Kuchen damit einstreichen.



*Schwierigkeit:* ☞ ☞ ☞ ☞ ☞

*Arbeitszeit:* **40 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **16 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1036 kJ / 247 kcal**

## Marmorkuchen ★

Der Klassiker nicht all zu trocken.

### Zutaten:

- 250 g Butter
- 250 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 4 Eier
- 350 g Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 1 EL Rum oder Sirup
- 250 ml Milch
- 4 EL Kakaopulver
- 250 g Schokoglasur
- *optional*: Mini-Smarties oder Zuckerperlen

**Zubereitung:** Eine Gugelhupf-Form fetten und mit Semmelbrösel ausstreuen. Eier trennen, Eiweiß zu Schnee schlagen und beiseitestellen. Zimmerwarme Butter mit Zucker und Rumsirup cremig rühren, nach und nach Eigelb hinzugeben und schaumig schlagen. Dann abwechselnd Mehl/Backpulver und Milch unter die Masse ziehen. Zum Schluss Eischnee unterheben. Masse in zwei Portionen teilen, eine davon mit dem Kakaopulver verrühren. In eine Gugelhupfform zunächst die helle Masse füllen, dann die dunkle darübergießen und mit einer Gabel nicht zu schwungvoll vermischen. Auf der zweiten Schiene von unten bei **175°C**  $\square$  **ca. 50 min** backen. Herausnehmen und den Kuchen ohne Stürzen 10 min abkühlen lassen. Danach leicht von der Form lösen und auf ein Kuchengitter stürzen. Vollständig erkalten lassen. Nach Belieben mit Glasur überziehen und mit Mini-Smarties bzw. Zuckerperlen bestreuen.



*Schwierigkeit:*

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Menge:* **16 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1666 kJ / 398 kcal**



## Himbeer-Marmorkuchen ★

### Zutaten:

- 300 g Himbeeren / Waldbeeren, tiefgefroren
- 2 EL Himbeersirup
- 25 g Zucker
- 1/2 TL Speisestärke ✧
- 150 g Butter
- 150 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 3 Eier
- 150 g Mehl
- 100 g gemahlene blanchierte Mandeln
- 1/2 Pck. Backpulver
- 50 ml Milch
- 5 Tropfen Bittermandelaroma ✧
- 80 g Puderzucker
- 20 ml Zitronensaft

**Zubereitung:** Die Hälfte der Beeren, möglichst die großen und schönen Exemplare, aussortieren und beiseitestellen. Die restlichen Beeren zusammen mit Sirup und Zucker in einem Topf erhitzen und 2 min. köcheln lassen, Stärke mit 1 TL kaltem Wasser anrühren und unterrühren. Durch ein Sieb passieren und abkühlen lassen.

Eine rechteckige Form einfetten, Backofen auf **180°C** ☐ vorheizen. Butter mit Mandelaroma und Zucker cremig schlagen. Eier nach und nach hinzugeben und schaumig schlagen. Mehl, Mandeln und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unter den Reig rühren. Die Hälfte des Teiges in die Form streichen, die beiseitegestellten Himbeeren darauf verteilen. Restlichen Teig mit der Himbeersoße vermengen und über den hellen Teig geben. Mit einer Gabel spiralförmig verquirlen, so dass das typische Marmor-Muster entsteht. In den Ofen geben und **35 min** backen. Abkühlen lassen, dann Puderzucker mit Zitronensaft verrühren und den Kuchen damit kräftig glasieren.

**Variation:** Der Kuchen kann auch mit Öl statt Butter zubereitet werden. Hierzu die Eier mit dem Zucker zunächst schaumig schlagen und danach 120 ml Öl und 30 ml Milch angießen.



*Schwierigkeit:* ☞☞☞☞☞

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Menge:* **12 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1343 kJ / 320 kcal**



## Kokos-Rum-Kuchen

### Zutaten:

#### Für den Teig:

- 4 Eier
- 250 g Zucker
- 120 g Butter
- 100 ml Milch
- 100 ml brauner Rum
- 100 ml Pflanzenöl
- 250 g Mehl
- 3 Pck. Puddingpulver (Vanille)

- 1/2 Pck. Backpulver

#### Für den Sirup:

- 150 g Rohrzucker
- 100 g Butter
- 100 ml brauner Rum
- 50 ml Wasser

#### Für die Deko:

- 150 g Kokosflocken

**Zubereitung:** Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Eine Gugelhupf-Form fetten und mit einem Drittel der Kokosflocken ausstreuen. Eier mit etwas heißem Wasser aufschlagen, Zucker einrieseln lassen und einige Minuten weiterschlagen, bis die Masse schaumig ist. Flüssige Butter, Öl, Rum und Milch unterheben. Mehl, Puddingpulver und Backpulver gründlich mischen und über den Teig sieben, ebenfalls unterheben. Den Teig in die Form füllen und bei **180°C**  **ca. 45 min** backen. Herausnehmen und in der Form erkalten lassen.

Butter, Rohrzucker, Wasser und Rum in einem Topf aufkochen und einige Minuten köcheln lassen. Löffelweise über den abgekühlten Kuchen gießen, ca. ein Drittel der Flüssigkeit aufheben; mindestens 3 h durchziehen lassen. Sobald die Flüssigkeit eingezogen ist, Kuchen aus der Form stürzen und die Oberseite mit der restlichen Flüssigkeit bestreichen. Mit den übrigen Kokosflocken bestreuen.



Schwierigkeit:     

Arbeitszeit: **45 min**

Gesamtdauer: **4 h**

Menge: **12 Portionen**

Brennwert /  
Person: **2558 kJ /  
611 kcal**

## Rotweinkuchen

### Zutaten:

*Für den Teig:*

- 4 Eier
- 250 g Butter
- 250 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 125 ml Rotwein
- 250 g Mehl

- 1 Pck. Backpulver
- 4 EL Kakaopulver
- 100 g dunkle Schokolade

*Für die Glasur:*

- 250 g Puderzucker
- 60 ml Rotwein

**Zubereitung:** Eine Gugelhupf-Form fetten und bemehlen. Mehl, Backpulver und KAKAOPULVER gründlich mischen, Schokolade grob hacken. Zimmerwarmer Butter mit Zucker schaumig schlagen, nach und nach Eier unterrühren. Abwechselnd Mehlmischung und Rotwein unterrühren, zum Schluss die gehackte Schokolade einrühren. Den Teig in die Form füllen und bei **180°C**  **ca. 45 min** backen. Herausnehmen und in der Form erkalten lassen.

Puderzucker und Wein verrühren und den Kuchen damit zweimal glasieren, damit der Guss einigermaßen deckt.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **4 h**

*Menge:* **12 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2097 kJ /  
501 kcal**

## Königskuchen

### Zutaten:

- 4 Eier
- 250 g Butter
- 200 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 125 ml Milch
- 25 ml Rum
- 500 g Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 150 g Mandeln
- 150 g Rumrosinen
- 150 g Orangensaft
- 150 g Zitronat
- 2 EL Puderzucker

**Zubereitung:** Butter und Zucker schaumig schlagen, nacheinander Eier unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und unterrühren, Milch und Rum ebenfalls unterrühren. Mandeln, Rosinen, Orangeat und Zitronat mit etwas Mehl mischen und unter den Teig heben. Eine Kasten- oder Kranzform mit Butter ausfetten und mit Mehl bestäuben, den Teig einfüllen, glatt streichen und bei **180°C** ☐ **ca. 60 min** backen, Stäbchenprobe durchführen. Herausnehmen und in der Form erkalten lassen. Dann aus der Form nehmen und mit Puderzucker bestäuben.



*Schwierigkeit:* ☑ ☑ ☑ ☑ ☑

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Menge:* **12 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2424 kJ / 579 kcal**

## Zupfkuchen

### Zutaten:

- 90 g Butter
- 70 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 2 Eier
- 200 g Mehl
- 1 EL Backpulver
- 3 EL Kakaopulver
- 1 Prise Salz ✧
- 400 g Quark
- 100 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 2 Eier
- 1 EL Zitronenschale
- 90 g Butter
- 1/2 Pck. Puddingpulver Vanille

**Zubereitung:** Weiche Butter mit Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig schlagen. Eier nacheinander zu geben und weiterschlagen. Mehl, Backpulver und Kakao darübergeben und alles gut verrühren. Zwei Drittel des Teiges in eine mit Backpapier ausgelegte Form füllen, den Rest beiseite stellen. Für die Käsemasse Butter und Zucker cremig rühren, dann Quark, Zitronenschale und Eier unterrühren. Puddingpulver hinzugeben und gut vermischen. Die Quarkmasse über den Teig geben und etwas glattstreichen. Den restlichen Teig in kleine Stücke zupfen und auf der Masse verteilen. Den Kuchen auf mittlerer Schiene bei **180°C** ☐ **ca. 35-40 min** backen, danach Ofen abschalten und einige Minuten bei leicht geöffneter Tür abkühlen lassen.

**Hinweis:** Der Schokoladenteig ist nicht besonders süß, bei Bedarf Zuckermenge erhöhen.



|                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| <i>Schwierigkeit:</i>          | 👩🍳👩🍳👩🍳👩🍳👩🍳                    |
| <i>Arbeitszeit:</i>            | <b>45 min</b>                 |
| <i>Gesamtdauer:</i>            | <b>90 min</b>                 |
| <i>Menge:</i>                  | <b>16 Portionen</b>           |
| <i>Brennwert /<br/>Person:</i> | <b>1003 kJ /<br/>239 kcal</b> |



## Mohnstriezel

### Zutaten:

#### Für den Hefeteig:

- 600 g Mehl
- 75 g Zucker
- 125 g Butter
- 2 Eier
- 200 ml Milch
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Pck. Trockenhefe

#### Für die Mohnfüllung:

- 500 g Mohnfix
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- 200 ml Milch
- 75 g Zucker
- 1 Ei

- 100 g Mandeln gehobelt
- 100 g Mehl
- 100 g Zucker
- 100 g Butter

#### Für den Guss:

- 100 g Puderzucker
- 2 EL Wasser

#### Für die Streusel:

**Zubereitung:** Für den Teig Butter in warmer Milch verflüssigen, zusammen mit allen anderen Zutaten ca. 10 min zu einem festen, geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort **1 h** gehen lassen, bis sich der Teig sichtbar vergrößert hat.

Für die Füllung aus Milch, Zucker und Puddingpulver nach Packungsanweisung einen Pudding kochen, Mohnfix und Ei unterrühren. Erkalten lassen.

Für den Striezel den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche einigemal kneten und falten, dann auf ein Backpapier legen und auf knapp die Größe eines Backblechs ausrollen. Die Mohnmasse darauf verteilen, an den Rändern einige Zentimeter Teig freilassen. Nun den Striezel von der langen Seite her unter Zuhilfenahme des Backpapiers aufrollen. Auf ein mit einem weiteren Backpapier ausgelegtes Blech transferieren, die Naht liegt nun unten. Nochmals min. **30 min** gehen lassen.

Für die Streusel alle Zutaten locker verkneten. Den Striezel mit etwas kaltem Wasser bestreichen und die Streusel und auf dem Striezel verteilen.

Den Striezel auf mittlerer Schiene bei **180°C** ☐ **ca. 50 min** backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Für den Guss Puderzucker und Wasser verrühren und den Striezel damit bestreichen.



*Schwierigkeit:* ☑ ☑ ☑ ☑ ☑

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **3 h**

*Menge:* **20 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1916 kJ / 457 kcal**



[ [Hefengebäck lagern](#) ]

## Schwedischer Butterkuchen

Dieser Kuchen wird mit gutem Grund auch Zuckerkuchen genannt.

### Zutaten:

*Für den Teig:*

- 4 Eier
- 200 ml Sahne
- 250 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Pck. Backpulver
- 300 g Mehl

- 1 Pries Salz

*Für den Belag:*

- 125 g Butter
- 4 EL Milch
- 1 Pck. Vanillezucker
- 250 g Zucker
- 100 g Mandelblättchen

**Zubereitung:** Ein tiefes Backblech fetten und mehlen. Eier in der Küchenmaschin einige Minuten aufschlagen, Zucker und Salz einrieseln lassen und abermals einige Minuten schlagen, bis eine schaumige Masse entstanden ist. Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Sahne unter die Eiermasse heben. Auf das Backblech streichen und auf der mittleren Schiene bei **200°C** ☐ **ca. 10-12 min** backen, bis der Teig komplett durch, aber noch nicht all zu braun ist.

Unterdessen warme Butter und Zucker schaumig schlagen. Mandelblättchen und Milch unterrühren; die Masse sollte ziemlich weich sein, bei Bedarf die Milch erhitzen. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und die Buttermasse gleichmäßig auf der heißen Teigplatte verstreichen. Den Kuchen zurück in den Herd stellen und bei **200°C** ☐ **nochmals 10 min** backen, bis die Oberseite gebräunt ist. Herausnehmen und erkalten lassen.



*Schwierigkeit:* ☑ ☑ ☑ ☑ ☑

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **16 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1475 kJ / 352 kcal**

## Drommekage

In Dänemark sehr bekannter und äußerst reichhaltiger Blechkuchen, hier für eine Form von ca. 24 × 32 cm.

### Zutaten:

#### Für den Teig:

- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 80 g Butter
- 120 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 120 g Mehl
- 1 TL Backpulver

- 1 Pries Salz

#### Für den Belag:

- 150 g Butter
- 60 ml Milch
- 250 g Rohrzucker
- 200 g Kokosraspeln
- 1 EL Honig

**Zubereitung:** Eier, Salz, Vanillezucker und Zucker in der Küchenmaschine ca. 10 min aufschlagen, bis eine schaumige Masse entstanden ist. Butter und Milch zusammen leicht erwärmen und verflüssigen, Mehl und Backpulver mischen. Abwechselnd Butter- und Mehlmischung vorsichtig unter die Eimasse heben, bis ein homogener Teig entstanden ist. Eine rechteckige Form unten mit Backpapier auslegen und dieses leicht fetten, den Teig einfüllen und einige Male auf die Arbeitsfläche schlagen, um Blasen zu entfernen. Bei **200°C**  $\square$  **ca. 10 min** backen.

Unterdessen Butter, Milch und Rohrzucker zusammen in einem Topf erhitzen und einige Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und Kokosflocken unterrühren, so dass eine zähe Masse entsteht; nicht wieder erhitzen! Die Kokos-Masse gleichmäßig auf der Teigplatte verteilen und gründlich glattstreichen. Den Kuchen zurück in den Herd stellen und bei **220°C**  $\square$  **nochmals 5 min** backen, bis die Oberseite gebräunt ist. Herausnehmen und erkalten lassen.



Schwierigkeit: 

Arbeitszeit: **60 min**

Gesamtdauer: **60 min**

Menge: **12 Portionen**

Brennwert /  
Person: **1796 kJ /  
429 kcal**

## Zucchinikuchen

### Zutaten:

- 5 Eier
- 200 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 200 ml Pflanzenöl
- 100 g Kuvertüre
- 400 g Zucchini
- 200 g Mandeln, gemahlen
- 300 g Mehl
- 1 TL Zimt
- 1 TL Natron
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Kakaopulver
- 200 g Aprikosenmarmelade
- 200 g Schokoladenglasur
- *optional*: Smarties / Zuckerstreusel

**Zubereitung:** Zucchini waschen und fein reiben, Mehl, Backpulver, Natron, Kakaopulver und Zimt sieben und mit den Mandeln vermischen. Eier mit Zucker und Vanillzucker einige Minuten schaumig schlagen. Kuvertüre verflüssigen und mit Öl und geriebener Zucchini vermischen. Mehlmischung und Zucchinimischung abwechselnd unter die Eier-Masse heben. Eine große, rechteckige Form buttern und bemehlen, die Masse einfüllen und bei **170°C** **40 min** backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Marmelade verflüssigen und die Oberseite des Kuchens damit bestreichen, etwas fest werden lassen, dann mit der Schokoladenglasur überziehen und die Smarties darauf verteilen.

**Variation:** Eine helle Variante entsteht, wenn man dunkle durch weiße Kuvertüre und die Schokoladenglasur durch eine Zitronenglasur ersetzt. Hierzu 100 g Puderzucker mit 30 ml Zitronensaft verrühren und den Kuchen damit glasieren. Zimt und Kakaopulver sollten ebenfalls weggelassen werden, so dass der Kuchen heller wird.



*Schwierigkeit:* 🧑🍳🧑🍳🧑🍳🧑🍳🧑🍳

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Menge:* **16 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2016 kJ / 481 kcal**

## Einfacher Erdbeerkuchen

### Zutaten:

- 90 g Zucker
- 3 Eier
- 4 EL heißes Wasser
- 1 Pck Vanillezucker
- 75 g Mehl
- 25 g Speisestärke
- 1 Msp. Backpulver ✧
- 600 g Erdbeeren
- 30 g Zucker
- 3 Blatt Gelatine oder 1/2 Pck. Agartine
- 100 ml Wasser
- 20 ml Erdbeersirup

**Zubereitung:** Am Vortag die Erdbeeren waschen und vierteln. In eine Schüssel geben und mit dem Zucker gut vermischen. Über Nacht zugedeckt im Kühlschrank stehen lassen, ab und zu umrühren. Für den Biskuit Eier mit heißem Wasser schaumig schlagen. Zucker und Vanillezucker hinzufügen und mindestens 5 min sehr schaumig schlagen. Mehl, Speisestärke und Backpulver vermischen, erst die eine Hälfte, dann die andere vorsichtig unter den Teig heben. Eine Obstkuchenform ausfetten, die Masse einfüllen und auf mittlerer Schiene bei **190°C** **15 min** backen. Herausnehmen, stürzen und in der Form erkalten lassen.

Für den Belag die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Erdbeeren in ein Sieb geben, den Saft auffangen und durch ein weiteres, feines Sieb in einen Topf geben; es sollten ca. 100 ml Erdbeersaft sein. Mit Wasser und Erdbeersirup aufkochen, Gelatine darin auflösen und vom Herd nehmen. Die Mischung in einem Wasserbad abkühlen, bis sie fast geliert. Eine dünne Schicht auf den Biskuit-Boden auftragen, dann den Kuchen in den Kühlschrank geben und fest werden lassen. Danach die Erdbeeren auf dem Kuchen verteilen und den restlichen Tortenguss gleichmäßig darüber verteilen. Im Kühlschrank mindestens 1 h fest werden lassen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**90 min**

*Gesamtdauer:*

**12 h**

*Menge:*

**12 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**502 kJ /  
119 kcal**

## Avocado-Brownies

### Zutaten:

- 1 Hass-Avocado, möglichst reif
- 3 Eier
- 150 g Zucker
- 150 g Butter
- 250 g dunkle Schokolade
- 60 g Mehl
- 1 Priesse Salz

**Zubereitung:** In einem Wasserbad die Butter und die gewürfelte Schokolade schmelzen. Die Avocado entkernen und das Fruchtfleisch pürieren. Die Eier mit dem Zucker und dem Salz in einer großen Schüssel schaumig schlagen, dann die Avocado und das Mehl unterrühren. Langsam die Schokoladenmischung unterrühren und zu einer homogenen Masse verarbeiten. In einer flache Form füllen und im Ofen bei **180°C** ☑ **25 min** backen.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **12 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1340 kJ /  
320 kcal**



## Käsekuchen

### Zutaten:

*Für den Mürbteig:*

- 250 g Mehl
- 125 g Butter
- 30 g Zucker
- 1 Eigelb
- 1 Messerspitze Salz
- 2 EL Wasser

*Für die Käsemasse:*

- 750 g Quark (20%)
- 300 g Zucker
- 40 ml Pflanzenöl
- 3 Eigelbe
- 3 Eiweiße
- 40 g Puddingpulver
- 1 Vanilleschote

**Zubereitung:** Das Mehl sieben und mit Butter, Salz, Zucker, Eigelb und Wasser zu einem Teig verkneten. Den Teig in Folie gewickelt mindestens 1 h kühl stellen.

Backofen auf **180°C** ☐ vorheizen, Springform ausfetten. Eiweiß mit der Hälfte des Zuckers steif schlagen. Quark mit Öl, restlichem Zucker, Eigelb, Puddingpulver und dem Inneren der Vanilleschote schaumig rühren. Zwei Drittel des Mürbteigs ausrollen und mit einer Springform kreisrund aussteichen, den Boden der Form damit auslegen. Restlichen Teig verkneten und einen länglichen Streifen von daraus rollen. In zwei schmalere Streifen von ca. 5 cm Breite schneiden und den Rand der Springform damit auslegen. Eischnee unter die Quarkmasse heben, alles in die ausgelegte Form füllen und auf der zweiten Schiebeleiste von unten **50-60 min** backen, Backofentür währenddessen nicht öffnen. Den Kuchen im geöffneten, abgeschalteten Backofen erkalten lassen.



*Schwierigkeit:* ☞☞☞☞☞

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **3 h**

*Menge:* **16 Portionen**

*Brennwert /* **1246 kJ /**  
*Person:* **297 kcal**

## Gedeckter Apfelkuchen

Der Inbegriff des Apfelkuchens.

### Zutaten:

#### *Für den Mürbteig:*

- 300 g Mehl
- 200 g Zucker
- 150 g Butter
- 1 Ei
- 1 TL Vanillezucker
- 1 Prise Salz

#### *Füllung & Guss:*

- 1 kg Äpfel (Boskoop)
- 50 g Zucker
- 30 ml Zitronensaft
- 30 ml Rum
- 1/2 TL Zimt ✧
- 2 EL Zitronensaft
- 5 EL Puderzucker

**Zubereitung:** Für den Mürbteig alle Zutaten in kaltem Zustand gründlich verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. In Folie gewickelt mindestens 30 min im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Apfelfüllung Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Sodann dünn hobeln und zusammen mit Zucker, Zitronensaft, Zimt und Rum in einer großen Pfanne 10-15 min dünsten, bis die austretende Flüssigkeit fast komplett verdampft ist. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

Mürbteig halbieren, beide Hälften ca. 0.5 cm dick ausrollen und mit der Springform zwei Kreise ausstechen; aus dem übriggebliebenen Teig ein langes, ca. 3 cm breites Band ausschneiden. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen, die erste Kreisscheibe hineinlegen, den Teigstreifen um den Rand legen und etwas festdrücken. Apfelmasse einfüllen, gut glattstreichen und die zweite Kreisscheibe auflegen, bündig mit dem Rand verschließen; evtl. überstehenden Rand mit einem Teigrädchen abschneiden. Im Ofen auf der zweiten Schiene von unten bei **180°C** ☐ **ca. 50 min** backen. Herausnehmen und vollständig erkalten lassen.

Zitronensaft und Puderzucker verrühren und den Kuchen damit bestreichen.

**Tipp:** Den Kuchen vor dem Verzehr am besten 24 Stunden ruhen lassen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**45 min**

*Gesamtdauer:*

**3 h**

*Menge:*

**16 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1108 kJ /  
264 kcal**

## Apfel-Käsekuchen ★

### Zutaten:

- 4 große Äpfel (Boskop, und nur diese)
- 100 g Butter
- 220 g Zucker
- 3 Eier
- 75 g Weichweizengrieß
- 750 g Magerquark
- 200 g Schmand
- 1 Pck. Puddingpulver Vanille
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Pck. Backpulver
- 2 TL geriebene Zitronenschale
- 40 ml Rum
- 150 g Aprikosenmarmelade

**Zubereitung:** Eier trennen, Gries mit Puddingpulver, Zitronenschale und Backpulver vermischen. Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen; dann die gewölbte Außenseite der Viertel mit einem Messer mehrmals streifenförmig einschneiden. Die (warme) Butter mit der Hälfte des Zuckers und Vanillezucker cremig rühren, Eigelbe nacheinander unterschlagen. Die Griesmischung unterrühren, Rum zugeben, dann portionsweise Schmand und Quark unterheben. Eiweiß mit dem restlichen Zucker steif schlagen und unter die Masse heben. Eine Springform komplett ausfetten und die Masse hineinfüllen, einige Male auf die Arbeitsfläche stoßen, damit sich die Oberfläche glättet. Apfelviertel mit der eingeschnittenen Seite nach oben dicht an dicht auf dem Teig verteilen. Den Kuchen bei **180°C** ☐ **75 min.** auf der zweiten Schiene von unten backen, gegen Ende der Backzeit evtl. ein Stück Backpapier über die Form legen, falls der Kuchen zu braun wird. Herd abschalten und bei leicht geöffneter Ofentür langsam erkalten lassen. Herausnehmen, Rand etwas von der Form lösen und komplett erkalten lassen.

Die Aprikosenmarmelade in einem Topf erhitzen, so dass sie flüssig ist. Die Oberseite des Kuchens mit der Marmelade glasieren und nochmals etwas erkalten lassen.

**TIPP:** Anders als viele Apfelkuchen schmeckt dieser in warm nicht besonders gut, besser gekühlt genießen!



*Schwierigkeit:* ☑ ☑ ☑ ☑ ☑

*Arbeitszeit:* **40 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **16 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1054 kJ / 251 kcal**

## Apfel-Mohn-Zupfkuchen

### Zutaten:

#### *Für den Teig:*

- 500 g Mehl
- 70 g Zucker
- 2 Pck. Trockenhefe
- 220 ml Milch
- 80 g Butter
- 1 Ei

#### *Für die Füllung:*

- 150 ml Milch
- 2 EL Honig

- 2 EL Zucker
- 1/2 TL gemahlener Kardamom
- 50 g gemahlener Dampfmohn
- 1 EL Semmelbrösel
- 600 g Äpfel (Boskop)

#### *Weiterhin:*

- 2 EL Butter
- 2 EL Zucker
- 1/2 TL Zimt

**Zubereitung:** Für den Teig Mehl, Zucker und Hefe vermischen und zusammen mit Ei, Butter und Milch ca. 5 min lang zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort mindestens 60 min gehen lassen.

Für die Mohnfüllung Milch, Honig, Zucker und Kardamom aufkochen. Mohn und Semmelbrösel vermischen und zu der Milch geben, 3 min köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und erkalten lassen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden.

Eine Kastenform ausfetten, Ofen auf **180°C** □ vorheizen. Teig auf der Arbeitsfläche zu einem 45 × 45 cm großen Quadrat ausrollen und in 25 kleinere Quadrate von je 9 × 9 cm Größe schneiden. Quadrate mit der Mohnmasse bestreichen und mit Apfelscheiben belegen. Nun die Teigscheiben hochkant in die Kastenform füllen, hierzu am besten die Form senkrecht hinstellen. Den fertig geschichteten Kuchen mit 2 EL flüssiger Butter bestreichen. Zucker und Zimt mischen und die Kuchenoberfläche damit bestreuen. **40 min** backen, dann herausnehmen und abkühlen lassen.



*Schwierigkeit:* ☞☞☞☞☞

*Arbeitszeit:* **50 min**

*Gesamtdauer:* **2 h**

*Menge:* **16 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1085 kJ / 259 kcal**



## Apfelkuchen mit Nusscrumble

### Zutaten:

*Für den Teig:*

- 240 g Butter
- 3 Eier
- 240 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 260 g Mehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 2 TL Backpulver

- 1 TL Zimt

- *optional:* 4 Tropfen Bittermandelaroma

*Ansonsten:*

- 5 Äpfel
- 4 EL Zitronensaft
- 80 g Nüsse, grob gehackt
- 4 EL Rohrzucker
- 5 EL Aprikosenmarmelade

**Zubereitung:** Zimmerwarme Butter und Zucker cremig rühren, nacheinander Eier unterrühren. Mehl, Mandeln, Packpulver, Gewürze und Aroma vermischen und unter den Teig rühren, die entstehende Masse ist ziemlich fest. Eine Springform mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben. Den Teig hineinstreichen.

Äpfel vierteln, schälen, entkernen und auf der Außenseite mit einem Messer rillenförmig einschneiden. Nüsse grob hacken und mit dem Rohrzucker vermischen. Die Apfelstücke dicht an dicht in den Teig drücken und mit Zitronensaft bestreichen. Alles mit der Nuss-Zucker-Mischung bestreuen und den Kuchen bei **180°C** ☐ **ca. 55 min** backen, zum Schluss evtl. Grillfunktion aktivieren, um die Oberseite zu karamellisieren. Abkühlen lassen, aus der Form lösen und die Oberseite mit flüssiger Aprikosenmarmelade bestreichen.



*Schwierigkeit:* ☞☞☞☞☞

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **16 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1516 kJ / 362 kcal**



## Zwetschgenstreuselkuchen

### Zutaten:

*Für den Teig:*

- 360 g Mehl
- 180 g Butter
- 100 g Zucker
- 1 Ei
- 1 Pries Salz

*Für den Belag:*

- 1 kg Zwetschgen

- 2 EL Zucker

- 1 EL Vanillezucker

- 1 TL Zimt

*Für die Streusel:*

- 240 g Mehl

- 120 g Butter

- 120 g Zucker

- 1/2 TL Zimt

**Zubereitung:** Für den Teig die kalten Zutaten verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. In Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 min im Kühlschrank ruhen lassen.

Für den Belag die Zwetschgen waschen, entkernen und vierteln. Eine Form von ca. 24 × 32 cm leicht fetten. Den Teig bemehlen, etwas ausrollen, in die Form geben und dort flachdrücken, bis er die Form ganz ausfüllt. Die Zwetschgen mit der Schale nach unten leicht überlappend auf dem Teig verteilen. Zucker, Vanillezucker und Zimt vermischen und über die Zwetschgen verteilen.

Für die Streusel warme Butter mit Zucker verrühren. Mehl zugeben und kneten, bis ein bröseliger Teig entsteht. Den Teig in groben Flocken über die Zwetschgen streuen.

Den Kuchen bei **200°C** ☐ **ca. 30 min** backen, herausnehmen und erkalten lassen.

**Tipp:** Schmeckt wie die meisten Mürbteigkuchen am besten, wenn er mindestens einen Tag durchgezogen ist.



*Schwierigkeit:* ☑ ☑ ☑ ☑ ☑

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **16 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1537 kJ /  
367 kcal**

## Oreo-Kuchen

### Zutaten:

- 16 Oreos
- 100 ml Milch
- 50 g Butter
- 1 Pck. Paradiescreme Weiße Schokolade
- 200 ml Schlagsahne

**Zubereitung:** Den Boden einer kleinen Springform (18 cm Durchmesser) mit Backpapier bespannen. Kekse trennen, die Creme in einem separaten Gefäß beiseitegestellt. Die Kekse selbst fein mahlen und vier EL für die Dekoration abnehmen. Den Rest mit weicher Butter verkneten und mit einem Löffel in die Springform drücken, so dass ein glatter Boden entsteht.

Sahne, Milch, Keksfüllung und Paradiescreme in eine Rührschüssel geben und drei Minuten auf höchster Stufe aufschlagen, bis die Masse fest geworden ist. Den Boden damit bestreichen. Zum Schluss die aufgehobenen Oreo-Brösel darüber streuen. Den Kuchen vor dem Servieren mindestens zwei Stunden kühl stellen.

**Tipp:** Die Creme keinesfalls kürzer als angegeben schlagen, der Kuchen wird sonst nicht fest.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **3 h**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2015 kJ /  
481 kcal**

## Fürst-Pückler-Cheesecake

### Zutaten:

- 100 g Butter
- 80 g Zucker
- 1 Ei
- 100 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 2 EL Kakaopulver ✧
- 400 g Himbeeren, TK
- 2 EL Puderzucker
- 1 TL Zitronensaft
- 750 g Quark (20%)
- 200 g Zucker
- 1 Pck. Puddingpulver Vanille
- 1 Pck. Vanillezucker
- 6 Eier
- Lebensmittelfarbe rot

**Zubereitung:** Himbeeren auftauen lassen, mit Puderzucker und Zitronensaft pürieren und durch ein Sieb streichen. Ein drittel des Pürees als spätere Himbeersoße beiseitestellen.

Für den Schokoladenteig warme Butter mit Zucker cremig rühren, Ei hinzufügen und schaumig schlagen. Mehl, Backpulver und Kakaopulver ordentlich unterrühren. Eine Springform fetten, den Teig hineinfüllen und bei **180°C**  $\square$  **ca. 10 min** backen.

Quark, Zucker, Vanillezucker, Puddingpulver und Ei verrühren. Die Hälfte der Masse abtrennen und die zwei Drittel des Himbeerpürees sowie etwas Lebensmittelfarbe untermischen. Himbeer-Quarkmasse auf den fertig gebackenen Schokoladenteig geben und glatt streichen. Kuchen nochmals **10 min** bei gleicher Temperatur backen. Wieder herausnehmen und die restliche Quarkmasse vorsichtig darauf verstreichen. Nochmals **35 min** backen, dann den Ofen abschalten und, ohne die Tür zu öffnen, auskühlen lassen. Kuchen mit einem Messer von der Form lösen und mit dem Himbeerpüree servieren.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**120 min**

*Menge:*

**16 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1105 kJ /  
264 kcal**

## Kalter Hund

Günstiger und haltbarer Kuchen für schlechte Zeiten.

### Zutaten:

- 200 g Butterkekse
- 100 g Kokosfett (Palmin)
- 100 ml Sahne
- 150 g dunkle Kuvertüre
- 150 g Vollmilch-Kuvertüre
- 2 Pck. Vanillezucker
- 20 ml brauner Rum

**Zubereitung:** Alle Zutaten bis auf die Butterkekse zerkleinern und in einem Topf vorsichtig erhitzen, bis alles zu einer homogenen Masse zusammengeschmolzen ist. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und einige EL der Schokoladenmasse flach auf den Boden auftragen. Butterkekse passend zuschneiden und den Boden der Kastenform damit bedecken. So viel Schokoladenmasse darauf verteilen, dass die Kekse vollständig bedeckt sind. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Kekse aufgebraucht sind. Alles im Kühlschrank mindestens sechs Stunden fest werden lassen; der Hund schmeckt am besten, wenn er mindestens 24 Stunden durchgezogen ist.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **40 min**

*Gesamtdauer:* **6 h**

*Menge:* **16 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1019 kJ /  
243 kcal**

### Gedämpfter Matcha-Kuchen

Sehr saftiger Kuchen mit nur zartem Grüntee-Aroma.

#### Zutaten:

- 50 g Butter
- 75 ml Sahne
- 60 g Zucker
- 1 Ei
- 60 g Mehl
- 40 g gemahlene Mandeln
- 2 TL Matcha-Pulver
- 1 TL Backpulver

**Zubereitung:** Butter erwärmen, bis sie flüssig ist, abkühlen lassen. Mehl, Mandeln, Matcha und Backpulver gründlich vermischen. Ei und Zucker schaumig schlagen, Butter und Schlagsahne unterrühren. Mehlmischung unterheben und den Teig in eine kleine Springform von 18 cm Durchmesser füllen, einigemal auf die Arbeitsfläche stoßen, um die Zwischenräume auszufüllen. In einem Dämpf-Topf bei mittlerer bis hoher Hitze **ca. 20 min** dämpfen. Herausnehmen und aus der Form lösen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**40 min**

*Gesamtdauer:*

**40 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1473 kJ /  
352 kcal**





## 3.2 Torten

### Linzer Torte

Klassischer Winter-Weihnachts-Kuchen, hier nach südbadischer Tradition mit Himbeer- statt Johannisbeermarmelade.

#### Zutaten:

- 250 g Butter
- 250 g Haselnüsse / Mandeln / Walnüsse gemahlen
- 200 g Mehl
- 200 g Zucker
- 1 Ei
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 TL Kakaopulver
- 20 ml Kirschwasser oder Wasser
- 1 TL Zimt
- ganz wenig gemahlene Nelken ✧
- 300 g Himbeermarmelade
- 1 Eigelb

**Zubereitung:** Mehl, Zucker, Nüsse, Kakao, Butter, Gewürze, Flüssigkeit und Ei zu einem Mürbteig verkneten. In Folie gewickelt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Danach 1/3 des Teiges abnehmen und wieder kühl stellen. Den Rest möglichst rund ausrollen und mit der Springform eine kreisrunde Scheibe ausstechen. Die Scheibe in die Springform geben und den restlichen Teig ca. 0.3 cm dick ausrollen. Mit dem Teiggrädchen ca. 1 cm dicke Streifen ausschneiden. Aus diesen zunächst einen Rand auf der Teigplatte formen. Die Marmelade evtl. leicht erwärmen und auf die Torte geben; glatt streichen. Die restlichen Teigstreifen auf der Marmelade verteilen, so dass sich ein Gittermuster ergibt. Eigelb verquirlen und das Teiggitter damit bestreichen, darauf achten, dass nichts auf die Marmelade gerät. Im vorgeheizten Ofen bei **180°C** ☐ **ca. 55 min** backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, dann vorsichtig aus der Form lösen und vollends erkalten lassen. Danach in Alufolie einwickeln und mindestens bis zum nächsten Tag stehen lassen.



*Schwierigkeit:* ☞☞☞☞☞

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **24 h**

*Menge:* **12 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2095 kJ / 500 kcal**

## Donauwelle

Schwere, bayerische Blechtorte mit Rührteig, Buttercreme und Kirschen. Das Rezept reicht für eine Form von 30 x 20 cm.

### Zutaten:

#### *Für den Teig:*

- 3 Eier
- 180 g Zucker
- 180 ml Pflanzenöl
- 180 ml Milch
- 360 g Mehl
- 1 Pck. Vanillezucker
- 3 TL Backpulver
- 3 EL heißes Wasser

- 3 EL Kakaopulver

#### *Für die Buttercreme:*

- 800 ml Milch
- 2 Pck. Puddingpulver
- 250 g Butter
- 100 g Zucker

#### *Außerdem:*

- 360 g Sauerkirschen (Glas), entsteint
- 200 g Schokoladenglasur

**Zubereitung:** Für den Teig Eier mit heißem Wasser ca. 1 min schaumig schlagen, danach langsam Zucker einrieseln lassen und einige Minuten schlagen, bis die Masse dick-schaumig geworden ist. Langsam Öl unterrühren. Mehl mit Backpulver vermischen und abwechselnd mit der Milch unter den Teig heben. Die Hälfte des Teiges in die Form füllen. Den restlichen Teig mit dem Kakao verrühren und über den hellen Teig geben. Kirschen abtropfen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Bei **180°C**  $\square$  **ca. 20 min** auf mittlerer Schiene backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Für die Buttercreme Milch erhitzen. Puddingpulver mit Zucker und etwas Milch verrühren und unter kräftigem Schlagen unter die kochende Milch rühren. Einige Minuten unter Rühren köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Ebenfalls zimmerwarme Butter einige Minuten schlagen, bis sie sehr cremig und fast weiß ist. Den (zimmerwarmen!) Pudding esslöffelweise unterrühren. Creme auf den abgekühlten Teig verteilen und glattstreichen. Glasur erhitzen und die Torte damit überziehen; evtl. noch mit einer Gabel das charakteristische Wellenmuster einprägen. Vor dem Servieren am besten über Nacht kalt stellen.



*Schwierigkeit:*

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **24 h**

*Menge:* **12 Portionen**

*Brennwert / Person:* **3006 kJ / 718 kcal**

## Biskuit-Rolle

### Zutaten:

*Für den Teig:*

- 4 Eier
- 120 g Zucker
- 75 g Mehl
- 25 g Speisestärke
- 40 g Kakaopulver
- 4 EL Wasser

*Für die Sahnefüllung:*

- 500 ml Sahne
- 300 g Erdbeeren, frisch oder TK
- 100 g Zucker
- 2 TL Sahnesteif
- 100 g Erdbeeren, frisch
- Kakaopulver

**Zubereitung:** Die Eier in der Küchenmaschine schlagen, nach ca. 1 min 4 EL heißes Wasser einrühren, nach weiteren 2 min den Zucker einrieseln lassen und nochmals 10 min schlagen. Mehl, Stärke und Kakao mischen, davon zunächst eine Hälfte, dann die zweite über die Eiermasse sieben und vorsichtig unterheben; darauf achten, dass keine Mehlklumpen verbleiben. Ein Blech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf glatt verstreichen, bei **200°C** ☐ **ca. 8 min** auf mittlerer Schiene backen. Herausnehmen und auf ein mit Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen, auf das nun oben liegende Backpapier ein weiteres, angefeuchtetes Geschirrtuch legen. Etwas abkühlen lassen, dann Geschirrtuch und Backpapier entfernen, den Teig mithilfe des unteren Tuches sanft einrollen und erkalten lassen.

Für die Füllung Erdbeeren in einem Topf erhitzen und zusammen mit 50 g Zucker gut durchpürieren; abkühlen lassen. Sahne steif schlagen, dabei Zucker und Sahnesteif einrieseln lassen, zuletzt Erdbeerpüree unterrühren. Den Teig wieder entrollen und die Erdbeersahne gleichmäßig aufstreichen, dabei vorne und hinten ca. 2 cm frei lassen. Wieder einrollen, mit Kakaopulver bepudern und mit einem Spritzbeutel Sahnetuffs auf die Rolle setzten. Erdbeeren waschen, vierteln und jeweils ein Viertel auf jeden Tuff setzen.

**TIPP:** Die Rolle schmeckt besser, wenn sie 12 Stunden Zeit hat, durchzuziehen.



*Schwierigkeit:* ☞ ☞ ☞ ☞ ☞

*Arbeitszeit:* **120 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **12 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1190 kJ / 284 kcal**

## Hojicha-Rollcake

### Zutaten:

#### *Für den Teig:*

- 3 Eier
- 60 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 30 ml Pflanzenöl
- 30 ml Milch
- 45 g Mehl
- 10 g Hojicha-Pulver
- 1/2 TL Backpulver

#### *Für die Sahnefüllung:*

- 200 ml Sahne
- 20 g Zucker
- 1 TL Sahnesteif
- 1 EL Hojicha-Pulver

#### *Außerdem:*

- 1 TL Kakaopulver

**Zubereitung:** Für den Biskuit Eier trennen, Eiweiß mit der Hälfte des Zuckers sehr steif schlagen und beiseitestellen. Eigelb mit dem restlichen Zucker ebenfalls schaumig schlagen, Öl und Milch unterrühren. Mehl gründlich mit Backpulver und Hojicha-Pulver vermischen und unter den Teig rühren. Nun mit einem Schneebesen vorsichtig den Eischnee unterheben. Eine Form von ca. 20 x 30 cm Backpapier auskleiden. Den Teig hineinfüllen, glattstreichen und einige Male auf die Arbeitsfläche schlagen, um Blasen zu entfernen. Bei **190°C ca. 14 min** backen. Herausnehmen, in noch heißem Zustand auf ein Backpapier stürzen und einrollen. In gerollter Form abkühlen lassen.

Für die Füllung Sahne, Zucker, Sahnesteif und Hojicha-Pulver zusammen aufschlagen, bis die Masse fest geworden ist. Den Kuchen entrollen und mit der Creme bestreichen. Zusammenrollen und mit Kakaopulver bestäuben



*Schwierigkeit:* 🧑🍳🧑🍳🧑🍳🧑🍳🧑🍳

*Arbeitszeit:* **120 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **8 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **887 kJ /  
211 kcal**



### Prinzregententorte

Klassische bayrische Torte. Die sieben Böden sollen die sieben Regierungsbezirke Bayerns repräsentieren.

#### Zutaten:

*Für die Biskuit-Böden:*

- 6 Eier
- 180 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 150 g Mehl
- 4 EL Wasser
- 100 g Zucker
- 1 Pck. Puddingpulver (Schokolade)
- 25 g Kakaopulver
- 250 g Süßrahmbutter
- 100 g dunkle Kuvertüre, höchste Qualität

*Für die Buttercreme:*

- 400 ml Milch
- Dunkle Kuvertüre
- Sahne

**Zubereitung:** Die Eier in der Küchenmaschine schlagen, nach ca. 1 min 4 EL heißes Wasser einrühren, nach weiteren 2 min den Zucker einrieseln lassen und nochmals 10 min schlagen. Mehl über die Eiermasse sieben und vorsichtig unterheben; darauf achten, dass keine Mehlklumpen verbleiben. Sieben Stück Backpapier jeweils in eine Springform ein- und wieder ausspannen, so dass eine kreisförmige Vertiefung entsteht. Jeweils ein siebtel des Teiges in die Vertiefung streichen und alle nacheinander bei **220°C** ☐ **ca. 5 min** auf mittlerer Schiene backen. Alle Backpapiere nebeneinander legen und die Böden erkalten lassen.

Für den Pudding Milch aufkochen. Zucker, Kakao und Puddingpulver mit 15 EL Milch anrühren, so dass keine Klümpchen mehr sichtbar sind. Die Milch vom Herd nehmen, sobald sie kocht, und langsam die Stärkemischung hinzufügen, dabei fortwährend mit einem Schneebesen schlagen. Nochmals aufkochen, dabei kräftig rühren. Dann vom Herd nehmen, in ein Gefäß füllen und mit Klarsichtfolie direkt auf dem Pudding abdecken, so dass sich keine Haut bildet. Am besten über Nacht auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Für die Buttercreme die ebenfalls zimmerwarme Butter in der Küchenmaschine min. 5 min schlagen, bis sie fast weiß und sehr cremig ist, dann weiterschlagen und esslöffelweise Pudding hinzugeben, bis aller Pudding verbraucht ist. Zuletzt die Kuvertüre verflüssigen und ebenfalls unter die Creme rühren. Den ersten Boden mit Buttercreme bestreichen. Den zweiten Boden aufsetzen und so fortfahren, bis alle Böden aufeinander geschichtet sind. Den obersten Boden und die Seiten der Torte mit der restlichen Buttercreme überziehen und kaltstellen.

Für die Ganache... Die Torte mit der Ganache überziehen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**120 min**

*Gesamtdauer:*

**24 h**

*Menge:*

**16 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1338 kJ / 319 kcal**

### Sachertorte

Klassische Schokoladentorte aus Wien

#### Zutaten:

- 160 g Butter
- 125 g Zucker
- 250 g Zucker
- 160 g Dunkle Schokolade
- 1 Pck. Vanillezucker
- 160 ml Wasser
- 7 Eier
- 160 g Mehl ✧
- 125 g Puderzucker
- 250 g Aprikosenmarmelade
- 190 g Dunkle Schokolade

**Zubereitung:** Den Backofen auf **160°C** ☐ vorheizen. Die Eier trennen, Eiweiß zusammen mit dem Kristallzucker steif schlagen, kühl stellen. Schokolade im Wasserbad schmelzen. Die weiche Butter zusammen mit dem Puderzucker und Vanillzucker schaumig schlagen, dabei nach und nach die Eigelbe unterschlagen. Flüssige Schokolade unterrühren, dann die Hälfte des Mehls unterrühren. Die Hälfte des Eischnee vorsichtig unterheben, dann restliches Mehl und Eischnee unterheben. Die Masse in eine 26er-Springform füllen und auf der mittleren Leiste ca. **45 min.** backen. Herausnehmen und in der Form erkalten lassen.

Aprikosenmarmelade schmelzen. Springform entfernen, den bröseligen Deckel der Torte entfernen, ggf. die kuppelförmige Oberseite abschneiden. Die Torte einmal mittig durchschneiden. Auf den unteren Boden etwas mehr als die Hälfte der Marmelade verstreichen, dann den zweiten Boden aufsetzen. Oberseite und Ränder der Torte ebenfalls mit Marmelade bestreichen, für die Ränder einen Pinsel zur Hilfe nehmen.

Für die Glasur Zucker und Wasser in einem Topf aufkochen, ca. 5 min. bei mittlerer Hitze sprudelnd kochen lassen. Dann erkalten lassen, bis die Temperatur ca. 70°C beträgt. Nun die Schokolade einrühren und schmelzen lassen, dabei häufig rühren, damit sich keine Haut bildet. Nicht zu kräftig rühren, sonst bilden sich Blasen, die später auch auf der Torte zu sehen sind. Die Masse ist fertig, wenn sie auf ca. 50°C abgekühlt ist und eine mäßig dickflüssige Konsistenz erreicht hat. Torte auf ein Kuchengitter stellen, darunter Küchentrepp ausbreiten, um größerer Verschmutzung vorzubeugen. Nun die Schokoladenglasur in einem Schwung über die Torte gießen, das Kuchengitter anheben und neigen, so dass die Glasur an den Seiten der Torte hinabläuft und alles benetzt. Erkalten lassen. Vor dem Verzehr die Torte mindestens 24 h ruhen lassen.

**Tipp:** Die Marmelade sollte hochwertig und nicht zu süß sein - hier zu sparen lohnt nicht. Gleiches gilt für die Schokolade.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

180 min

*Gesamtdauer:*

24 h

*Menge:*

16 Portionen

*Brennwert /  
Person:*

1772 kJ / 423 kcal

### Buttercremetorte nach Art der Großmutter

Eine klassische Buttercremetorte, wie sie, von der Großmutter zubereitet, in der Familie stets zu Geburtstagen gereicht wurde.

#### Zutaten:

*Für den Biskuit-Boden:*

- 1 [Biskuit-Boden](#) (S.460)

*Für die Buttercreme:*

- 800 ml Milch
- 200 g Zucker
- 2 Pck. Puddingpulver (Vanille)

- 30 g Kakaopulver

- 500 g Süßrahmbutter

*Für den Läuterzucker:*

- 50 ml Wasser
- 50 ml Zucker

**Zubereitung:** Den Biskuit nach [folgendem Rezept](#) (S.460) zubereiten, mindestens 24 Stunden ruhen lassen.

Für den Pudding die Hälfte der Milch aufkochen. Ebenfalls die Hälfte von Zucker und Puddingpulver mit 6 EL Milch anrühren, so dass keine Klümpchen mehr sichtbar sind. Die Milch vom Herd nehmen, sobald sie kocht, und langsam die Stärkemischung hinzufügen, dabei fortwährend mit einem Schneebesen schlagen. Nochmals aufkochen, dabei kräftig rühren. Dann vom Herd nehmen, in ein Gefäß füllen und mit Klarsichtfolie direkt auf dem Pudding abdecken, so dass sich keine Haut bildet.

Den Vorgang mit den restlichen Zutaten wiederholen, diesmal jedoch zusätzlich Kakaopulver einrühren. Beide Puddings vollständig auf Zimmertemperatur erkalten lassen, am besten über Nacht.

Für die Buttercreme die ebenfalls zimmerwarme Butter in der Küchenmaschine min. 5 min schlagen, bis sie fast weiß und sehr cremig ist. Die Hälfte davon abnehmen und beiseite stellen. Die restliche Butter weiterschlagen und esslöffelweise Vanillepudding hinzugeben. Die fertige Buttercreme in eine weiteres Gefäß umfüllen und die restliche Butter in die Küchenmaschine geben. Auf die gleiche Weise die Schokoladenbuttercreme herstellen.

Den Biskuitboden mit einem langen Messer dreimal durchschneiden, die Böden dabei am Rand mit Zahnstochern markieren. Zucker im warmen Wasser auflösen, den untersten Boden mit einem viertel davon gleichmäßig beträufeln. Den Boden nun mit der hellen Buttercreme ca. 5 mm dick bestreichen. Den zweiten Boden aufsetzen, dabei auf die richtige Orientierung mittels der Zahnstocher achten. Den zweiten Boden ebenfalls tränken, mit 5 mm Schokoladenbuttercreme bestreichen. Den Vorgang mit dem dritten Boden wiederholen, schließlich den vierten Boden daraufsetzen, ebenfalls beträufeln und mit einer möglichst dünnen Schicht Schokoladencreme bestreichen, dabei mit einem langen Palettenmesser darüberstreichen, so dass die Oberfläche glatt wird. Den Rand der Torte ebenfalls mit Schokoladencreme bestreichen, mit einem Messer mit Wellenschliff rundherum kleine Rillen einziehen. Mit einem scharfen Messer oder einem Lineal die Tortenoberfläche in 16 Stücke unterteilen. Nun helle Buttercreme in einen Spritzbeutel füllen und entlang des Randes jeweils kleine Rosette aufspritzen. Die Oberfläche der Torte mit beliebigen weiteren Mustern verzieren. Vor dem Verzehr nochmals an einem kühlen Ort über Nacht ruhen lassen.





*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

120 min

*Gesamtdauer:*

48 h

*Menge:*

16 Portionen

*Brennwert /  
Person:*

2005 kJ / 479 kcal

### Festliche Bananentorte

Von bananenliebenden Großmüttern für festliche Anlässe angefertigt.

#### Zutaten:

*Für den Biskuit-Boden:*

- 1 [Biskuit-Boden](#) (S.460)

*Für den Butterkrem:*

- 800 ml Milch
- 200 g Zucker
- 2 Pck. Puddingpulver (Vanille)
- 50 g Kakaopulver

- 500 g Süßrahmbutter

*Für den Zitronen-Sirup:*

- 50 ml Zitronensaft
- 50 ml Zucker

*Für die Füllung:*

- 800 g Bananen
- 4 EL Zitronensaft

**Zubereitung:** Den Biskuit nach [folgendem Rezept](#) (S.460) zubereiten, mindestens 24 Stunden ruhen lassen.

Für den Pudding Milch aufkochen. Zucker, Kakao und Puddingpulver mit 15 EL Milch anrühren, so dass keine Klümpchen mehr sichtbar sind. Die Milch vom Herd nehmen, sobald sie kocht, und langsam die Stärkemischung hinzufügen, dabei fortwährend mit einem Schneebesen schlagen. Nochmals aufkochen, dabei kräftig rühren. Dann vom Herd nehmen, in ein Gefäß füllen und mit Klarsichtfolie direkt auf dem Pudding abdecken, so dass sich keine Haut bildet. Am besten über Nacht auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Für die Buttercreme die ebenfalls zimmerwarme Butter in der Küchenmaschine min. 5 min schlagen, bis sie fast weiß und sehr cremig ist, dann weiterschlagen und esslöffelweise Pudding hinzugeben, bis aller Pudding verbraucht ist.

Bananen schälen, alle schwarzen Stellen entfernen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In eine Schale geben und mit Zitronensaft vermischen. Den Biskuitboden mit einem langen Messer zweimal durchschneiden, die Böden dabei am Rand mit Zahnstochern markieren. Zitronensaft und Zucker aufkochen und abkühlen lassen, den untersten Boden mit einem Drittel davon gleichmäßig beträufeln. Den Boden nun ca. 5 mm dick mit Buttercreme bestreichen. Zwei Ringe Bananenscheiben auflegen, in die Mitte eine zusätzliche Scheibe platzieren. Die Räume zwischen den Bananen-Ringen mit weiterer Buttercreme auffüllen. Den zweiten Boden aufsetzen, dabei auf die richtige Orientierung mittels der Zahnstocher achten, ebenfalls beträufeln, bestreichen und belegen. Schließlich den dritten Boden daraufsetzen, ebenfalls beträufeln und mit einer möglichst dünnen Schicht Schokoladencreme bestreichen, dabei mit einem langen Palettenmesser darüberstreichen, so dass die Oberfläche glatt wird. Den Rand der Torte ebenfalls mit Schokoladencreme bestreichen und mit Schokoladenblättchen dekorieren. Mit einem scharfen Messer oder einem Lineal die Tortenoberfläche in 16 Stücke unterteilen. Auf jedes Stück eine Bananenscheibe legen, darauf Buttercreme-Tuffs setzen. Den Rand der Torte ebenfalls mit kleinen Tuffs verzieren. Vor dem Verzehr etwas kühlen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**120 min**

*Gesamtdauer:*

**24 h**

*Menge:*

**16 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**2225 kJ / 531 kcal**

## Ruby Chocolate Cake

### Zutaten:

#### *Für den Schokoladenteig:*

- 140 g Mehl
- 180 g Zucker
- 40 g Kakaopulver
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 Ei
- 60 ml Pflanzenöl
- 1 TL Vanilleextrakt
- 120 ml Buttermilch
- 120 Wasser (kochend)

#### *Für die Buttercreme:*

- 400 ml Milch
- 100 g Zucker
- 1 Pck. Puddingpulver (Vanille)
- 250 g Süßrahmbutter
- 125 g Ruby red Kuvertüre

#### *Für die Ganache:*

- 100 g Ruby red Kuvertüre
- 60 ml Sahne
- Lila Lebensmittelfarbe

**Zubereitung:** Den Boden einer Springform von 18 cm Ø mit Backpapier auslegen, die Ränder einfetten. Für den Teig alle trockenen Zutaten mischen. Ei, Öl, Vanilleextrakt und Buttermilch hinzufügen und zu einem zähen Teig verarbeiten. Wasser beinahe aufkochen und unter schnellem Rühren langsam zu dem Teig geben. Den entstehenden, sehr flüssigen Teig in die Springform füllen und bei **180°C ca. 40 min** backen. Herausnehmen, auf Backpapier stürzen und in der Form erkalten lassen.

Für den Pudding Milch aufkochen. Zucker und Puddingpulver mit 15 EL Milch anrühren, so dass keine Klümpchen mehr sichtbar sind. Die Milch vom Herd nehmen, sobald sie kocht, und langsam die Stärkemischung hinzufügen, dabei fortwährend mit einem Schneebesen schlagen. Nochmals aufkochen, dabei kräftig rühren. Dann vom Herd nehmen, in ein Gefäß füllen und mit Klarsichtfolie direkt auf dem Pudding abdecken, so dass sich keine Haut bildet. Am besten über Nacht auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Für die Buttercreme die ebenfalls zimmerwarme Butter in der Küchenmaschine min. 5 min schlagen, bis sie fast weiß und sehr cremig ist, dann weiterschlagen und esslöffelweise Pudding hinzugeben, bis aller Pudding verbraucht ist. Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und langsam zugeben, dabei weiterhin kräftig rühren.

Für die Ganache Kuvertüre in ein Gefäß geben. Sahne aufkochen und über die Kuvertüre geben, 20 Sekunden stehen lassen, danach mit dem Schneebesen, von der Mitte ausgehend, langsam zu einer homogenen Masse verrühren. Weiter rühren, bis alle Klümpchen geschmolzen sind. Mit Lebensmittelfarbe nachfärben.

Den Boden zweimal durchschneiden, das gewölbte Stück auf eine Kuchenplatte legen und mit 1/4 der Buttercreme bestreichen. Den Vorgang zweimal mit den beiden anderen Böden wiederholen. Anschließend die Ränder der Torte ebenfalls mit Buttercreme bestreichen. Ca. eine Stunde im Kühlschrank fest werden lassen, danach die nicht zu warme Ganache über die Torte gießen. Nach belieben verzieren. Vor dem Verzehr mindestens zwei Stunden kalt stellen.





*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**120 min**

*Gesamtdauer:*

**24 h**

*Menge:*

**10 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**2579 kJ / 616 kcal**



### Zuger Kirschtorte

Klassische Kirschwassertorte aus dem Kanton Zug.

#### Zutaten:

##### *Für den Wiener Boden:*

- 3 Eier
- 4 EL heißes Wasser
- 125 g Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 100 g Mehl
- 25 g Speisestärke
- 1 TL Backpulver
- 50 g Butter

##### *Für die Japonaise-Böden:*

- 3 Eiweiß
- 1 Pries Salz
- 75 g Zucker
- 75 g Mandeln, gemahlen

##### *Für die Kirsch-Buttercreme:*

- 350 ml Milch
- 100 g Zucker
- 1 Pck. Puddingpulver (Vanille)
- 5 EL Kirschsirup
- Rote Lebensmittelfarbe
- 250 g Süßrahmbutter

##### *Für den Kirsch-Sirup:*

- 100 ml Wasser
- 50 g Zucker
- 60 ml Kirschwasser

##### *Außerdem:*

- 100 g Mandelblättchen
- 100 g Puderzucker

**Zubereitung:** Für die Japonaise-Böden zwei Stück Backpapier jeweils in eine Springform ein- und wieder ausspannen, so dass eine kreisförmige Vertiefung entsteht. Eiklar mit einer Pries Salz zunächst 1 min in der Küchenmaschine schlagen. Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt und sehr fest geworden ist. Mandeln mit einem Schneebesen vorsichtig unterheben. Die Hälfte der Baiser-Masse auf einem der Backpapiere austreichen, so dass die Vertiefung ganz ausgefüllt ist und ein flacher, glatter Kreis entsteht. Mit der anderen Hälfte und dem anderen Backpapier wiederholen. Auf zwei Blechen im Backofen bei **120°C Umluft ca. 30 min** backen. Danach Bleche vertauschen und **weitere 30 min** backen, bis beide Böden leicht gebräunt sind. Herausnehmen, umgekehrt auf ein Kuchengitter stürzen und vorsichtig das Backpapier abziehen. Bei Zimmertemperatur erkalten lassen.

Für den Wiener Boden Eier in der Küchenmaschine auf höchster Stufe schlagen, dabei nach und nach sehr heißes Wasser hinzugeben. Nach ca. 1 min Zucker und Vanillzucker hinzugeben, nochmals ca. 5 min weiterschlagen. Mehl, Stärke und Backpulver mischen und die Hälfte davon über die Eiermasse sieben. Mit einem Schneebesen behutsam unterheben, den Vorgang mit der restlichen Mehlmischung wiederholen. Butter verflüssigen, aber nicht erhitzen, ebenfalls unter die Masse ziehen. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen, Masse hineinfüllen. Einige male fest auf die Arbeitsfläche schlagen, so dass vorhandene Blasen entweichen, dann im Ofen auf der zweiten Schiene von unten bei **180°C ☐ ca. 30 min** backen. Kurz im ausgeschalteten Ofen stehen lassen, dann herausnehmen. Ränder des Bodens vom Formenrand lösen, Springform entfernen und auf ein Kuchengitter stürzen. Backpapier entfernen und vollständig auskühlen lassen.

Für den Sirup Wasser und Zucker in einem Topf aufkochen. Abkühlen lassen und Kirschwasser hinzugeben.

Für den Pudding Milch aufkochen. Zucker und Puddingpulver mit 5 EL Milch anrühren, so dass kei-

ne Klümpchen mehr sichtbar sind. Die Milch vom Herd nehmen, sobald sie kocht, und langsam die Stärkemischung hinzufügen, dabei fortwährend mit einem Schneebesen schlagen. Nochmals aufkochen, dabei kräftig rühren. Dann vom Herd nehmen, in ein Gefäß füllen und mit Klarsichtfolie direkt auf dem Pudding abdecken, so dass sich keine Haut bildet. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Für die Buttercreme die ebenfalls zimmerwarme Butter in der Küchenmaschine min. 5 min schlagen, bis sie fast weiß und sehr cremig ist. Pudding mit Sirup, Kirschwasser und Lebensmittelfarbe verrühren, bis der Pudding ein kräftiges Rosa angenommen hat. Butter weiterschlagen und esslöffelweise Pudding hinzugeben, bis aller Pudding verbraucht ist.

Für das Fertigstellen der Torte einen Japonaise-Boden auf eine geölte Platte legen und gleichmäßig mit einem Viertel der Buttercreme bestreichen. Wiener Boden auflegen und gleichmäßig mit dem Sirup tränken. Mit einem weiteren Viertel Buttercreme bestreichen und zweiten Japonaise-Boden auflegen. Mit der restlichen Buttercreme Oberseite und Ränder der Torte bestreichen. Mandelblättchen in der Pfanne ohne Fett anrösten und den Rand damit dekorieren. Die Oberseite dick mit Puderzucker bestreuen. Zum Schluss mit einem langen Messer ein Rautenmuster in die Puderzucker-Decke drücken.

**Vorsicht:** Die Japonaise-Böden sind nach dem Backen sehr zerbrechlich! Nur mit zwei Händen, am besten aber ausschließlich mit einem Kuchenblech transportieren. Auch beim Bestreichen des unteren Japonaise-Bodens sollte man nicht zu kräftig zupacken.



*Schwierigkeit:* 🍪🍪🍪🍪🍪

*Arbeitszeit:* **180 min**

*Gesamtdauer:* **24 h**

*Menge:* **16 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1742 kJ /  
416 kcal**

## Rübli-Torte

### Zutaten:

#### Für den Boden:

- 6 Eier
- 300 g Zucker
- 240 g Karotten
- 240 g Mandeln, gemahlen
- 100 g Mehl
- 1 TL Backpulver

- 20 ml Wasser
- 1 Pries Salz
- 1/2 TL Zimt
- 1 Tropfen Bittermandelaroma

#### Für den Überzug:

- 200 g Puderzucker

- 2 EL Zitronensaft ✧
- 100 g gehobelte Mandeln
- 3 EL Puderzucker ✧
- 200 g Marzipan-Rohmasse
- 50 g Puderzucker
- 12 Marzipan-Karotten

**Zubereitung:** Die Karotten schälen und fein reiben. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen. Die Eier trennen, Eigelbe beiseitestellen, Eiweiß mit 100 g Zucker steif schlagen. Eigelb mit den restlichen 200 g Zucker, Wasser, Salz und Zimt schaumig schlagen, Karotten, Mehl, Mandeln und Backpulver unterrühren und gut vermengen. Den Eischnee vorsichtig unterheben, alles in die Form füllen und auf der zweiten Schiene von unten bei **190°C** ☐ **ca. 45 min** backen. Herausnehmen und erkalten lassen, erst dann aus der Form nehmen. Mindestens zwölf Stunden ruhen lassen. Die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne bei hoher Hitze und unter häufigem Rühren rösten, bis sie leicht braun werden. Puderzucker hinzugeben und weiter rühren, bis die Mandeln nach gebrannten Mandeln zu riechen beginnen. Aus der Pfanne nehmen und zum auskühlen flach ausbreiten. Marzipanrohmasse mit Puderzucker verkneten, flach ausrollen und mit der Springform einen Kreis ausstechen.

Den Puderzucker mit Wasser und Zitronensaft mischen und eine zähflüssige Paste herstellen, den Boden damit von allen Seiten einstreichen. Die Marzipan-Platte auf die Torte legen, evtl. überstehendes Marzipan abschneiden. Mit Marzipan-Karotten verzieren. Den Rand mit Mandelblättchen bestreuen.

**Variation:** Man kann das Rezept auch zu einem einfachen Kuchen in einer Kastenform abwandeln. Hierzu 5/6 der Mengenangaben verwenden und lediglich Zitronenglasur auftragen.



*Schwierigkeit:* ☞☞☞☞☞

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Menge:* **16 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1677 kJ / 400 kcal**

## Baumkuchen

### Zutaten:

- 6 Eier
- 250 g Zucker
- 250 g Butter
- 1 Pck. Vanillezucker
- 3 TL Backpulver
- 3 EL Amaretto
- 2 Tropfen Bittermandelaroma
- 100 g Marzipan-Rohmasse
- 150 g Mehl
- 100 g Speisestärke ✧
- 200 g Vollmilch-Kuvertüre

**Zubereitung:** Eier trennen, das Eiweiß mit der Hälfte des Zuckers sehr steif schlagen und beiseite-  
stellen. Marzipan grob reiben und zusammen mit Amaretto in der Mikrowelle etwas erwärmen und  
verrühren. Mehl, Stärke und Backpulver mischen. Eigelb mit etwas heißem Wasser aufschlagen, restli-  
chen Zucker und Vanillezucker einrieseln lassen und zusammen schaumig schlagen. Butter verflüssigen  
und zusammen mit der Marzipan-Mischung und Mandelaroma unterrühren. Mehlmischung darüber-  
sieben und unterrühren. Eischnee vorsichtig unterheben.

Den Boden einer Springform mit Backpapier auskleiden. Eine Kelle voll Teig darauf verteilen und mit  
einem Teigschaber glatt verstreichen, die Form dabei drehen. Im Ofen auf höchster Grillstufe **1-2 min**  
grillen, bis die Teigschicht tief gebräunt, aber noch nicht schwarz ist. Form aus dem Ofen nehmen,  
eine weitere Teigschicht aufstreichen und abermals backen. So verfahren, bis aller Teig verbraucht ist;  
es sollten sich ca. 13 Schichten ergeben. Kuchen endgültig aus dem Ofen nehmen und in der Form  
erkalten lassen. Dann aus der Form lösen und mit Kuvertüre überziehen.

**Hinweis:** Der Kuchen muss mindestens 24, besser aber 48 Stunden durchziehen, sonst schmeckt  
er trocken.

**Variation:** Der Kuchen kann in Stücke und erst danach mit Kuvertüre überzogen werden. So er-  
hält man die beliebten Baumkuchen-Spitzen.



*Schwierigkeit:*

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Menge:* **16 Portionen**

*Brennwert /* **1598 kJ /**  
*Person:* **381 kcal**

## 3.3 Plätzchen, Schnitten & Kekse

### Schokoladenbrot

Ein wohlschmeckendes und vor allem schnell zuzubereitendes Plätzchenrezept.

#### Zutaten:

- 100 g Mehl
- 250 g Mandeln, gemahlen
- 250 g Butter
- 250 g Zucker
- 250 g dunkle Schokolade
- 6 Eier
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 200 g Dunkle Kuvertüre

**Zubereitung:** Die Butter mit dem Zucker und den Eiern cremig rühren. Schokolade reiben und mit den Mandeln und dem Mehl unterrühren. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und **20 min bei 180°C**  backen. Erkalten lassen und mit Schokoglasur bestreichen. Sobald die Glasur fast trocken ist, Schokoladenbrot in Quader schneiden und vom Blech nehmen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Brennwert /  
Person:*

**32079 kJ /  
7667 kcal**



## Marillenringe

Großmütterlicher Klassiker der Weihnachtsbäckerei.

### Zutaten:

- 400 g Mehl
- 250 g Butter
- 120 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Eigelb
- 1 TL Zitronenschale
- 2 cl Rum ✧
- 50 g Puderzucker
- 250 g Aprikosenmarmelade

**Zubereitung:** Mehl, Zucker, Rum, Eigelb, Zitronenschale und kalte Butter zu einem festen Mürbteig verkneten. In Folie wickeln und im Kühlschrank 1 h ruhen lassen.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig sehr dünn (ca. 3 mm) ausrollen. Kreisrunde Plätzchen von ca. 4 cm Ø ausstechen, bei der Hälfte davon nochmals einen kleineren Kreis im Inneren ausstechen, so dass gleich viele Ringe wie Kreise entstehen. Die Plätzchen auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen und auf mittlerer Schiene bei **180°C** ☐ **ca. 8 min** backen, bis sie am Rand leicht gebräunt sind. Herausnehmen und das Backpapier vom Blech ziehen. Auf diese Weise mit dem gesamten Teig verfahren. Vollständig erkalten lassen.

Die Ringe mit Puderzucker bestäuben, die Marmelade verflüssigen und evtl. durch ein Sieb streichen. Die Kreise kräftig mit Marmelade bestreichen, einen Ring aufsetzen und festdrücken. Die Plätzchen in einer Blechdose aufschichten, dabei die Lagen durch Butterbrotpapier voneinander trennen. Unbedingt 24 h durchziehen lassen. [1]

**Tipp:** Backöfen sind oft hinten heißer als vorne, darum die Ringe auf dem Backblech eher vorne anordnen, da sie ohnehin schneller braun werden.



*Schwierigkeit:* ☞☞☞☞☞

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **24 h**

*Menge:* **36 Portionen**

*Brennwert / Person:* **546 kJ / 130 kcal**

## Linzer Spitzbuben

### Zutaten:

- 250 g Mehl
- 250 g Zucker
- 250 g Walnusskerne
- 250 g Butter
- 100 g geraspelte dunkle Schokolade
- 1 Ei
- 1 EL Kakao
- 1 TL Zimt
- 1 Pck Vanillezucker
- 1 Prise Nelken
- 250 g Himbeermarmelade
- Puderzucker

**Zubereitung:** Butter, Zucker und Ei verkneten. Nüsse, Mehl, Kakao, Schokolade und Gewürze mischen und unter die Masse kneten. Teig mindestens drei Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Auf bemehltem Backpapier ca. 7 mm dick ausrollen und von jeder Form eine gerade Anzahl Plätzchen ausstechen. Restlichen Teig wieder verkneten und abermals kaltstellen. Plätzchen bei **180°C**  **6-7 min** backen.

Marmelade in Wasserbad oder Mikrowelle erhitzen und die erkalteten Plätzchen damit zusammenkleben. Mit Puderzucker bestreuen. [\[1\]](#)



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **4 h**

*Brennwert / Person:* **28094 kJ / 6714 kcal**

## Butterplätzchen

### Zutaten:

- 200 g Butter
- 275 g Zucker
- 300 g Mehl
- 1 Ei
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Prise Salz ✧
- 1 Eigelb
- Anis ganz

**Zubereitung:** Butter, Zucker, Ei, Mehl, Salz und Vanillezucker zu einem Mürbeteig verkneten und 2 h kaltstellen. Ca. 5 mm dick ausrollen und Plätzchen ausstechen, mit Eigelb bestreichen, mit Anis bestreuen und bei **200°C** ☐ **6-7 min** backen.



*Schwierigkeit:* 🧑🍳🧑🍳🧑🍳🧑🍳🧑🍳

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Brennwert /  
Person:* **15954 kJ /  
3813 kcal**

## Kokosmakronen

### Zutaten:

- 250 g Kokosraspeln
- 5 Eiweiße
- 250 g Puderzucker
- 400 g Marzipan-Rohmasse
- 1 Pck. Zitronenschale
- 2 EL Rum ✧
- 50 g Zucker
- 100 g Schokoladenglasur

**Zubereitung:** Kokosflocken locker auf ein Backblech streuen und bei 100°C ☐ im geöffneten Backofen 20 min trocknen lassen. Marzipan in der Mikrowelle erhitzen, bis es weich und cremig ist. Eiweiß steif schlagen, die Hälfte des Puderzuckers und nach und nach das in kleine Stücke gerupfte Marzipan unterrühren. Kokosflocken, Zitronenschale, Rum und restlichen Puderzucker hinzugeben und alles zu einem zähen Teig vermengen. Mit einem Teelöffel walnussgroße Teigkugeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Die Makronen mit etwas Zucker bestreuen und auf der mittleren Schiene bei 160°C ☐ **15-20 min** backen, so dass sie außen und auf der Oberseite etwas bräunen, innen jedoch noch weich sind. Herausnehmen und abkühlen lassen. Schokoladenglasur verflüssigen und die Makronen je zur Hälfte hineintauchen, auf ein Kuchengitter legen und trocknen lassen. [1]



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**90 min**

*Brennwert /  
Person:*

**23204 kJ /  
5545 kcal**

## Himbeer-Crincles

Was auch immer Crincles sein sollen...

### Zutaten:

- 35 g gefriergetrocknete Himbeeren
- 120 g Zucker
- 120 g Butter
- 220 g Mehl
- 1 Ei
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1/2 TL Backpulver
- rote Lebensmittelfarbe ✧
- 50 g Zucker
- 50 g Puderzucker

**Zubereitung:** Himbeeren und Zucker zusammen fein mahlen, bis die Himbeeren zu Pulver geworden sind. Zusammen mit allen restlichen Zutaten zu einem Mürbteig verkneten und in Folie gewickelt mindestens 30 min im Kühlschrank ruhen lassen.

Aus dem Teig ca. 50 kleine Bällchen formen. Diese zunächst in Zucker, dann sehr kräftig in Puderzucker wälzen, so dass sie von einer dicken Kruste umgeben sind. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei **180°C** ☐ **ca. 8 min** backen, bis sie leicht zerlaufen und Risse zeigen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**Variation:** Statt Himbeeren können auch andere gefriergetrocknete Früchte verwendet werden, z. B. Blaubeeren.



*Schwierigkeit:* ☞☞☞☞☞

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **60 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **186 kJ /  
44 kcal**



## Schneeflöckchen

### Zutaten:

- 250 g Butter
- 100 g Puderzucker
- 1 Vanilleschote
- 100 g Mehl
- 250 g Speisestärke
- 1 Prise Salz

**Zubereitung:** Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauslösen. Das Mark mit allen anderen Zutaten zu einem Mürbteig verkneten und eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Aus dem Teig ca. 60 kleine Bällchen formen. In diese mit einer Gabel ein Muster drücken, die Gabel dabei mit Puderzucker bestäuben, damit nichts klebt. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei **170°C** ☐ **ca. 15 min** backen. Herausnehmen und abkühlen lassen, anschließend mit Puderzucker bestäuben.



*Schwierigkeit:* ☞ ☞ ☞ ☞ ☞

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **60 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **243 kJ /  
58 kcal**

## Lebkuchen nach Tupper Art

### Zutaten:

- 3 Eier
- 100 g Zucker
- 100 g Mandeln gehackt
- 100 g Mandeln gemahlen
- 100 g Orangeat
- 100 g Zitronat
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 5 Tropfen Bittermandelaroma
- Oblaten Ø 8 cm
- 250 g Schokoladen-Fettglasur

**Zubereitung:** Eier und Zucker schaumig schlagen. Orangeat und Zitronat hacken, zusammen mit den restlichen Zutaten zu den Eiern geben und verrühren. Auf jeder Oblate ca. 2 EL der Masse verstreichen, dabei fast bis zum Rand der Oblaten arbeiten. Im Ofen bei **180°C** ☐ **ca. 18 min** backen. Herausnehmen, erkalten lassen und mit Schokoladenglasur überziehen. Nach Belieben mit Streuseln oder ähnlichem dekorieren.

tbfTipp: Bei Glasieren auf ausreichenden Abstand zwischen den Lebkuchen achten, sonst entstehen unschöne Bruchstellen.

**Variation:** Für den Plätzchenteller eignen sich auch Mini-Oblaten (Ø 4 cm), die dann mit ca. 1 TL Teig bestrichen werden.



*Schwierigkeit:* ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Menge:* **24 Portionen**

*Brennwert / Person:* **684 kJ / 163 kcal**

## Schwarz-Weiß-Cookies ★

Ähneln den beliebten Subway-Cookies. Ergibt ca. 3 Bleche.

### Zutaten:

- 150 g Mehl
- 125 g Butter
- 150 g Rohrzucker
- 35 g Kakao
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Ei
- 1/2 EL Kokosblütensirup o.ä.
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Natron
- 75 g dunkle Schokolade
- 75 g weiße Schokolade

**Zubereitung:** Die weiße Schokolade grob (max. 1 cm), die dunkle Schokolade etwas feiner hacken. Butter mit Zucker und Ei schaumig schlagen, Sirup einrühren. Mehl, Kakao, Natron und Salz hinzugeben und alles verrühren. Schokoladenstücke dazugeben und untermischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und darauf mithilfe zweier Teelöffel kleine Teigkugeln verteilen; genügend Platz dazwischen lassen, denn der Teig zerläuft trotz seiner festen Konsistenz recht stark. Bei **160° max. 9 min** auf der zweiten Schiene von unten backen, sie sind dann noch ziemlich weich. 1 min abkühlen lassen und dann vom Blech nehmen. Die Cookies sollten idealerweise 8-10 cm Durchmesser haben.

**TIPP:** Die Cookies müssen ordentlich auskühlen und etwas Feuchtigkeit ziehen, damit sie die richtige Konsistenz erreichen. Erst nach einigen Stunden in eine Büchse füllen.

**Variation:** Für helle Cookies dunkle Schokolade durch Mandelstifte und Kakaopulver durch gemahlene Mandeln ersetzen. Mit etwas Tonkabohne verfeinern.



*Schwierigkeit:* 🧑🍳🧑🍳🧑🍳🧑🍳🧑🍳

*Arbeitszeit:* 60 min

*Gesamtdauer:* 60 min

*Brennwert / Person:* 12985 kJ / 3103 kcal

## Nussecken ★

### Zutaten:

*Für den Mürbteig:*

- 260 g Mehl
- 120 g Butter
- 120 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 2 Eier
- 1 TL Backpulver

*Für die Nussmasse:*

- 200 g Nüsse, gehackt

- 200 g Nüsse, gemahlen

- 200 g Butter
- 200 g Rohrzucker
- 6 EL Rum
- 2 TL Vanillezucker

*Ansonsten:*

- 6 EL Aprikosenmarmelade
- 300 g Schokoladenglasur

**Zubereitung:** Für den Mürbteig Mehl, Zucker, Backpulver, kalte Butter und Eier gründlich miteinander verkneten, zu einer Scheibe formen und 1 Stunde in Folie eingewickelt kühlstellen.

Den Teig leicht bemehlen und auf einem Backpapier ausrollen. Backpapier auf ein Backblech legen und den Teig bis in die Ecken des Blechs drücken oder rollen, so dass das Blech gleichmäßig von dem Teig bedeckt ist. Marmelade erhitzen und die Teigplatte gleichmäßig damit bestreichen, erstarren lassen.

In einer Pfanne Butter, Zucker, Vanillzucker und Rum schmelzen, Nüsse hinzugeben, gründlich verrühren und alles gleichmäßig auf dem Teig verstreichen. Auf mittlerer Schine **25-30 min bei 175°C** backen. Herausnehmen und vollständig erkalten lassen.

Abgekühlten Kuchen in ca. 24 rechteckige Stücke schneiden, diese nochmals schräg halbieren, so dass sich längliche Dreiecke ergeben. Glasur im Wasserbad schmelzen und jeweils alle drei Kanten der Nussecken in die Schokolade tauchen. Glasur abtropfen lassen und auf Backpapier erstarren lassen.



*Schwierigkeit:* 🧑🍳🧑🍳🧑🍳🧑🍳🧑🍳

*Arbeitszeit:* 60 min

*Gesamtdauer:* 3 h

*Menge:* 24 Portionen

*Brennwert / Person:* 1647 kJ / 393 kcal

## Orangen-Schnitten ★

### Zutaten:

*Für den Biskuit:*

- 4 Eier
- 120 g Zucker
- 1 Pck Vanillezucker
- 100 g Butter
- 80 ml Orangensaft
- 100 g Mandeln
- 90 g Mehl
- 30 g Speisestärke
- 1 Prise Salz

*Füllung & Glasur:*

- 200 g Orangenmarmelade
- 100 g Puderzucker
- 3 EL Orangensaft

**Zubereitung:** Für den Biskuit Eier mit der Küchenmaschine einige Minuten schlagen, Zucker einrieseln lassen und ca. 10 min weiterschlagen, bis eine feste Eimasse entstanden ist. Butter verflüssigen und zusammen mit Orangensaft unter den Teig heben. Mandeln, Mehl, Stärke und Salz vermischen, über den Teig sieben und ebenfalls vorsichtig mit dem Schneebesen unterheben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig darauf verstreichen und einige male auf die Arbeitsfläche schlagen, um Luftblasen zu reduzieren. Bei **200°C** ☐ **ca. 10 min** backen. Herausnehmen und erkalten lassen. Teigplatte in zwei gleich große Stücke schneiden, eine davon mit Orangenmarmelade bestreichen. Zweite Teigplatte aufsetzen. Puderzucker mit Orangensaft zu einer zähen Flüssigkeit verrühren und auf den Kuchen streichen. Nach dem Trocknen den Kuchen in zwölf Schnitten schneiden.

**Tipp:** Schmeckt am besten nach einem Tag Ruhezeit.



*Schwierigkeit:* ☞ ☞ ☞ ☞ ☞

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **12 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1242 kJ / 296 kcal**



## Kichererbsen-Blondies

Solange man nicht weiß, was drin ist, schmecken diese Blondies wirklich gut!

### Zutaten:

- 400 g Kichererbsen (Dose)
- 120 g Butter
- 150 g brauner Zucker
- 100 g Mehl
- 1/2 TL Natron
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Pries Salz
- 100 g Schokoladentropfchen

**Zubereitung:** Die Kichererbsen abgießen, die Flüssigkeit auffangen, die Erbsen pürieren. Butter, Zucker, Salz, Natron und Vanilleextrakt cremig rühren, pürierte Kichererbsen und 3 EL der Flüssigkeit unterrühren. Mehl ebenfalls unterheben, zuletzt noch die Schokoladentropfchen einrühren. In eine Form (15 × 25 cm) füllen und bei **180°C** ☐ **ca. 25 min** backen. Herausnehmen und erkalten lassen, dann in nicht zu große Stücke schneiden.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**30 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Menge:*

**16 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**750 kJ /  
179 kcal**

## Marshmallow-Schnitten

### Zutaten:

- 120 g Butter
- 150 g brauner Zucker
- 1 Ei
- 1 TL Vanilleextrakt
- 125 g Mehl
- 100 g Löffelbiskuit
- 1/2 TL Backpulver
- 1 Pries Salz
- 200 g Schokoladentropfchen
- 100 g Marshmallow-Creme

**Zubereitung:** Butter und Zucker cremig rühren, Ei und Vanilleextrakt unterrühren. Löffelbiskuit mahlen und mit Mehl, Backpulver und Salz vermischen. Mehlmischung unter den Teig rühren. Eine Form (20 × 30 cm) mit Backpapier auslegen, 2/3 des Teigs hineinfüllen und in der Form flachdrücken, so dass er den kompletten Boden bedeckt. Die Teigschicht mit der Marshmallow-Creme bestreichen, darüber die Schokotropfchen streuen. Den Restlichen Teig in kleine Plättchen zupfen und über den Kuchen streuen.

Den Kuchen bei **180°C** ☐ **ca. 30 min** backen, evtl zum Schluss kurz die Grillfunktion aktivieren, bis die Marshmallow-Masse leicht gebräunt ist. Herausnehmen und erkalten lassen, dann das Backpapier mitsamt dem Kuchen aus der Form heben und den Kuchen in Rechtecke schneiden.

**Tipp:** Schmeckt am ersten Tag nicht besonders gut, besser nach ein oder zwei Tagen Ruhezeit genießen.



*Schwierigkeit:* ☞ ☞ ☞ ☞ ☞

*Arbeitszeit:* **40 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Menge:* **16 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **985 kJ /  
235 kcal**

## Heidelbeer-Muffins

Muffin-Grundrezept, reicht für zwölf Muffin-Formen von Standardgröße.

### Zutaten:

- 100 g Butter
- 140 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 2 Eier
- 60 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 2 Tropfen Bittermandelaroma
- 240 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 250 g Heidelbeeren

**Zubereitung:** Ein Muffin-Blech mit Papierförmchen auslegen. Heidelbeeren verlesen und waschen. Zimmerwarmer Butter mit Zucker cremig rühren, Eier, Salz und Aroma unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und zusammen mit der Milch unterrühren. In den recht zähen Teig die Heidelbeeren geben und gut vermischen. Den Teig auf die zwölf Muffin-Förmchen verteilen. Im Ofen bei **180°C** ☑ **25-30 min** backen. Herausnehmen und erkalten lassen.

**Variation:** Die Muffins können zusätzlich mit Zuckerglasur bestrichen werden. Hierzu 125 g Puderzucker mit 2 EL Zitronensaft mischen und über die erkalteten Muffins streichen.



*Schwierigkeit:* ☞ ☞ ☞ ☞ ☞

*Arbeitszeit:* 60 min

*Gesamtdauer:* 30 min

*Menge:* 12 Portionen

*Brennwert / Person:* 869 kJ / 207 kcal

## Schoko-Kirsch-Muffins

Rezept für zwölf Muffin-Formen von Standardgröße.

### Zutaten:

- 100 g Butter
- 120 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 2 Eier
- 175 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 50 g Haselnüsse oder Mandeln, gemahlen
- 75 g Schokoladentröpfchen
- 1 TL Kakaopulver
- 250 g Schattenmorellen
- *optional*: 20 g gehackte Schokolade

**Zubereitung:** Butter und Zucker schaumig schlagen, dabei nach und nach die Eier hinzugeben. Mehl, Backpulver, Kakao, Nüsse, Schokotröpfchen und evtl. gehackte Schokolade hinzugeben und alles verrühren. Jeweils einen großen EL Teig in ein Förmchen geben, ca. 5 Kirschen hineindrücken und mit etwas Teig bedecken. In der Mitte oben nochmals eine Kirsche platzieren. Im Ofen bei **180°C** ☑ **20-25 min** backen.



*Schwierigkeit:* ☑ ☑ ☑ ☑ ☑

*Arbeitszeit:* 60 min

*Gesamtdauer:* 40 min

*Menge:* 12 Portionen

*Brennwert /* 997 kJ /  
*Person:* 238 kcal

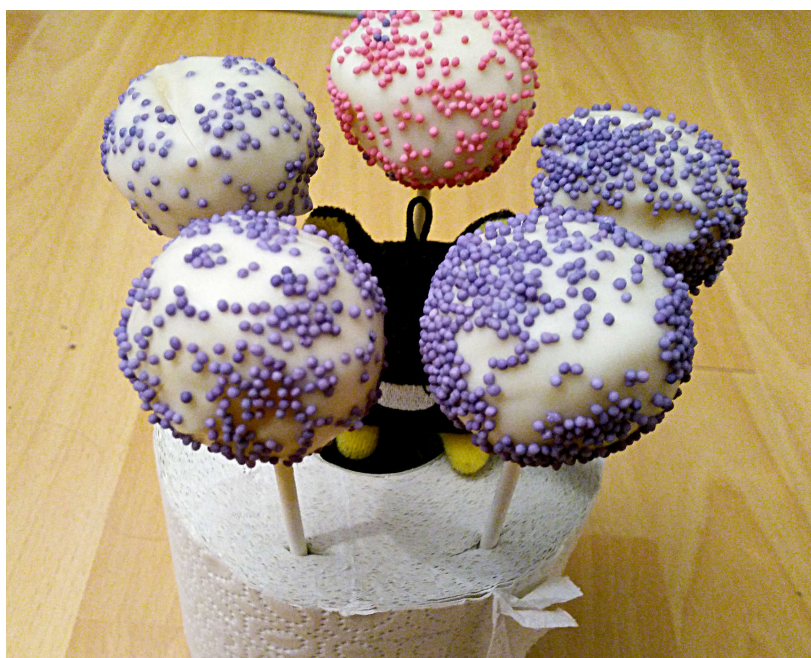
## Cake Pops

### Zutaten:

- 70 g Butter
- 75 g Mehl
- 1 Ei
- 70 Zucker
- 1 TL Backpulver ✧
- 40 g Frischkäse
- 70 g Puderzucker ✧
- 200 g Schokoladenglasur

**Zubereitung:** Butter mit dem Zucker und dem Ei schaumig schlagen. Mehl und Backpulver dazugeben und unterrühren. Eine Kastenform einfetten, den Teig hineinfüllen und etwas glattstreichen. Ofen auf mittlerer Schiene bei **160°C** ☐ **ca. 15 min** backen. Herausnehmen und abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen, die Ränder abschneiden und das Innere zerbröseln und in eine Schüssel geben. Puderzucker und Frischkäse verrühren, die Mischung über die Teigbrösel geben und alles Verkneten, bis eine homogene Masse entsteht. Zu Bällen formen, auf einen Teller legen und im Kühlschrank eine Stunde fest werden lassen. Schokoglasur im Wasserbad schmelzen. Stiele kurz in die Glasur tauchen, dann in die Bällchen boren und etwas fest werden lassen. Nun die Cake Pops kopfüber in die Glasur tauchen, mit Streuseln dekorieren und zum Trocknen in eine Halterung stecken.

**Tipp:** Als Halterung bietet sich z.B. Toilettenpapier an: Die Stiele können in die flache Seite einer Rolle gesteckt werden und bleiben dort stehen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Menge:*

**12 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1629 kJ /  
389 kcal**



## Marshmallow-Cupcakes

### Zutaten:

- 100 ml Maiskeimöl
- 110 g Brauner Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- Schale von 1 unbehandelten Limette
- 1 EL Limettensaft
- 2 Eier
- 70 ml Milch
- 150 g Mehl
- 1 EL Backpulver
- 20 g Kokosflocken ✧
- 200 g Mascarpone
- 100 g Puderzucker
- 8 EL Marshmallow-Fluff
- 3 EL Limettensaft
- 2 TL grüne Lebensmittelfarbe
- 30 g Mini-Marshmallows bunt

**Zubereitung:** Öl mit Zucker, Vanillezucker, Salz und Limettenschale vermischen. Eier und Limettensaft hinzugeben und schaumig schlagen, dabei langsam die Milch zugeben. Mehl, Backpulver und Kokosflocken hinzugeben und verrühren, bis sich alle Klümpchen aufgelöst haben. Den Teig in 12 Muffin-Papierformen füllen, so dass diese maximal zu 3/4 gefüllt sind; die Formen in ein Muffin-Blech stellen, falls vorhanden. Auf der zweiten Schiene von unten bei **190°C** ☐ **ca. 18 min** backen. Das Blech herausnehmen und die Muffins in der Form erkalten lassen.

Für die Creme Mascarpone mit Puderzucker, Limettensaft, Lebensmittelfarbe und Marshmallow-Fluff gründlich verrühren. In einen Spritzbeutel füllen und nochmals ca. 30 min kaltstellen. Schließlich auf jeden Muffin einen nicht zu dicken Tuff aufspritzen, Mini-Marshmallows darüberstreuen und leicht in die Creme drücken. Im Kühlschrank fest werden lassen und servieren.

**VORSICHT:** Falls kein Muffin-Blech vorhanden ist, sollten die Cupcakes auf jeden Fall in mindestens drei ineinander gestapelten Papierförmchen gebacken werden. Eine einzelne Papierform bietet dem Teig nicht genug Halt, so dass er auslaufen kann.



*Schwierigkeit:* ☞ ☞ ☞ ☞ ☞

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **12 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1372 kJ / 327 kcal**

## Apfel-Tartlettes

### Zutaten:

*Für den Mürbteig:*

- 160 g Mehl
- 100 g Butter
- 50 g Zucker
- 1 Eigelb
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 1/4 TL Zitronenschale

*Für die Tartlettes:*

- 3 Äpfel (Boskop)
- 40 g Butter
- 40 g Puderzucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1/4 TL Zimt
- 150 g Aprikosenmarmelade

**Zubereitung:** Für den Teig die (kalten) Zutaten miteinander verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. In Frischhaltefolie wickeln und mindestens eine Stunde kühl stellen.

Den Teig in vier Portionen teilen und nochmals zu Kugeln formen. Die erste Kugel bemehlen und kreisförmig ausrollen, so dass sie etwas größer als die Tarte-Förmchen wird. In die Form legen, anrücken und den überschüssigen Teig entfernen. Den übrig gebliebenen Teig zusammen mit der nächsten Kugel ausrollen. So verfahren, bis alle vier Förmchen ausgelegt sind. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen, schälen und in feine Halbmonde hobeln. Die Apfelscheiben rosettenförmig in die Formen legen. Butter, Zucker, Vanillzucker und Zimt zusammen erhitzen, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Die Tartes mit der Masse bestreichen und bei **180°C** ☐ **ca. 25 min** backen, zuletzt den Grill aktivieren, um die oberste Schicht zu karamellisieren. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Marmelade mit zwei EL Wasser verrühren, evtl pürieren und erhitzen, bis sie dünnflüssig ist. Die noch warmen Tartlettes damit bepinseln. Vor dem Servieren ganz erkalten lassen.

**Hinweis:** Für dieses Rezept bieten sich Tarte-Förmchen mit herausnehmbarem Boden an. So können die Tartes gefahrlos entnommen werden, indem sie samt Boden von unten aus der Form gedrückt werden.



*Schwierigkeit:* ☑ ☑ ☑ ☑ ☑

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **3 h**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2770 kJ / 662 kcal**

## Melon Pan

Japanisches Hefebrötchen mit Keks-Kruste. Enthält keine Melone.

### Zutaten:

#### *Für den Hefeteig:*

- 250 g Mehl
- 50 g Zucker
- 1 Ei
- 50 ml Wasser
- 50 ml Milch
- 40 g Butter
- 1/2 Beutel (4 g) Trockenhefe
- 1 Pries Salz

#### *Für den Mürbteig:*

- 200 g Mehl
- 100 g Zucker
- 60 g Butter
- 1 Ei
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1/2 TL Backpulver

#### *Außerdem:*

- 50 g Zucker zum Wälzen und Bestreuen

**Zubereitung:** Für den Hefeteig alle Zutaten bis auf die Butter in der Küchenmaschine ca. 10 min verkneten. Butter zerkleinern und hinzufügen, sobald der Teig beginnt, fest zu werden. Abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 h gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Für den Mürbteig die (kalten) Zutaten miteinander zu einem geschmeidigen Teig verkneten, in Folie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.

Nun den Hefeteig in zwölf Stücke teilen und jeweils zu Bällen formen, abgedeckt 15 min gehen lassen. Nun jeden Hefeteig-Ball einige Male falten und mit dem Schluss nach unten auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen. Den Mürbteig aus dem Kühlschrank nehmen und ebenfalls in zwölf Stücke teilen. Jedes Stück flach ausrollen und jeweils eine Hefeteig-Kugel einschlagen; der Boden der Kugel mit dem Schluss sollte frei bleiben. Jede Kugel in Zucker wälzen, evtl. den Mürbteigdeckel leicht befeuchten, damit mehr Zucker anhaftet. Mit einem scharfen Messer ein Gittermuster in den Mürbteig schneiden, alles abdecken und nochmals 1 h gehen lassen.

Die Pans bei **200°C** ☐ **ca. 15 min** backen, bis die Oberseite leicht gebräunt ist. Herausnehmen und abkühlen lassen.



*Schwierigkeit:* ☞ ☞ ☞ ☞ ☞

*Arbeitszeit:* **90 min**

*Gesamtdauer:* **3 h**

*Menge:* **12 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1164 kJ /  
278 kcal**



[ [Hefengebäck lagern](#) ]

## Waffeln

### Zutaten:

- 150 g Butter
- 150 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 3 Eier
- 300 g Mehl
- 1/2 Pck. Backpulver
- 300 ml Milch
- 5 Tropfen Rum-Aroma

**Zubereitung:** Zimmerwarme Butter mit dem Zucker cremig rühren. Ebenfalls zimmerwarme Eier einzeln hinzugeben und mit dem Rührgerät schaumig schlagen. Mehl und Backpulver dazugeben und verrühren, bis ein zäher Teig entsteht. Milch und Aroma portionsweise hinzugeben und ebenfalls homogen verrühren. Ein Waffeleisen auf mittlere Temperatur erhitzen (3,5/5 bei 1000 W), eine nicht zu volle Kelle Teig darauf verteilen und einige Minuten backen, bis die Waffel leicht gebräunt ist. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **30 min**

*Menge:* **8 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1698 kJ /  
405 kcal**

## Nougat-Konfekt mit Mandeln und Pistazien

### Zutaten:

- 200 g Nougat-Rohmasse
- 80 g Mandelblättchen
- 40 g weiße Kuvertüre
- 40 g Pistazien

**Zubereitung:** Nougat und Kuvertüre im Wasserbad schmelzen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Pistazien hacken und zusammen mit den Mandeln in einer beschichteten Pfanne einige Minuten rösten, bis die Nüsse leicht gebräunt sind. Zu dem Nougat geben, gut verrühren und in ein rechteckiges Gefäß füllen. Im Kühlschrank erstarren lassen und in Würfel schneiden.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **20 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **403 kJ /  
96 kcal**



## Rumbällchen ★

Schmackhafte Bällchen aus undefinierter Süßwarenmasse.

### Zutaten:

- 200 g Butterkekse
- 100 g dunkle Schokolade
- 5 EL Aprikosenmarmelade
- 8 EL Orangensaft
- 20 Tropfen Rumaroma
- 100 g Kokosflocken

**Zubereitung:** Butterkekse in der Mulinette fein mahlen. Schokolade auf dem Wasserbad schmelzen und zu den Keksen geben. Marmelade, Orangensaft und Aroma zugeben und alles rasch zu einer homogenen Masse verkneten; evtl noch etwas Flüssigkeit hinzufügen, der Teig sollte elastisch sein. In Folie gewickelt mindestens 30 min im Kühlschrank lagern. Danach ca. Esslöffel-große Portionen abnehmen und daraus runde Bällchen formen. Kräftig in Kokosflocken wälzen und kühl lagern.

**TIPP:** Am besten kühl genießen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **30 min**

*Menge:* **35 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **266 kJ /  
63 kcal**

## Käsegebäck ★

### Zutaten:

- 150 g Butter
- 180 g Gruyere
- 120 ml Sahne
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Backpulver
- 250 g Mehl ✧
- 2 Eigelb
- Schwarzkümmel, Sesam, Kümmel, Oregano, Chiliflocken, Mohn, gehackte Pistazien zum Verzieren

**Zubereitung:** Den Käse reiben und mit Butter, Sahne, Salz und Paprika verkneten. Backpulver und Mehl hinzugeben und ebenfalls verkneten. Den Teig in drei Teile teilen und in Alufolie gewickelt 2 h im Kühlschrank ruhen lassen. Den Backofen auf **200°C** ☐ vorheizen. Die Teigportionen nacheinander ca. 6 mm dick ausrollen und in rautenförmige Plätzchen schneiden. Mit verquirltem Eigelb bestreichen und mit der gewählten Dekoration bestreuen. Die Plätzchen auf der mittleren Leiste **9 min** backen, sogleich vom Blech nehmen und abkühlen lassen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**30 min**

*Gesamtdauer:*

**3 h**

*Brennwert /  
Person:*

**13274 kJ /  
3172 kcal**



## 3.4 Brot

### Rosmarin-Walnuss-Kartoffelbrot

#### Zutaten:

- 350 g Mehl
- 300 g Kartoffeln
- 10 g Hefe, frisch
- 60 ml Wasser, lauwarm
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Salz
- 1 Priesse Zucker
- 30 g Walnusskerne
- 4 Zweige Rosmarin

**Zubereitung:** Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen, bis sie gar sind. Herausnehmen und gut abkühlen lassen, dann fein zerstampfen, ggf. etwas mit dem Pürierstab nachhelfen. Hefe zerbröseln und zusammen mit Zucker, Salz und Öl im Wasser verrühren. Die Hefemischung zu dem Kartoffelstampf geben und alles gut verrühren. Rosmarin vom Stiel zupfen und grob hacken. Kartoffelmischung und Rosmarin zum Mehl geben und in der Küchenmaschine mit dem Knethaken 5 min auf niedrigster Stufe, dann nochmals 5 min auf höherer Stufe kneten. Schüssel mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und **30 min** an einem warmen Ort gehen lassen, dann etwas kneten und nochmals **20 min** gehen lassen. Nun den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen oder -kneten, so dass er quadratische Form annimmt. Grob gehackte Walnüsse darauf verteilen und den Teig eng aufrollen. Den Teigstrang etwas verdrehen, auf ein Backblech legen und nochmals **20 min** gehen lassen, danach bei **190°C**  **ca. 40 min** auf mittlerer Schiene backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1333 kJ / 318 kcal**



## Weißbrot ohne Kneten V

Vorzügliches Weißbrot, dass auch für Menschen mit schwachen Handgelenken ohne weiteres zuzubereiten ist.

### Zutaten:

- 400 g Mehl
- 1,5 TL Salz
- 320 ml Wasser
- 0,25 TL Trockenhefe

**Zubereitung:** Mehl, Salz und Hefe in einer großen Schüssel gut vermischen. Wasser hinzufügen und grob verrühren, so dass keine größeren Mehlklumpen bleiben. Mit Folie abgedeckt an einem eher kühlen Ort (18-20°C) min. 18 h gehen lassen.

Nach der Gehzeit den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche leeren und wie einen Briefumschlag 4-mal falten. Dann den Teig mit der gefalteten Seite nach unten in eine nicht zu große Form oder einen Topf geben (Durchmesser ca. 25 cm) und im Ofen abgedeckt bei **250°C**  $\square$  **ca. 5 min** backen. Dann Temperatur auf **230°C**  $\square$  reduzieren und **30 min.** backen. Schließlich Deckel vom Topf nehmen und nochmals **15 min.** backen, falls die Farbe noch zu hell ist, einige Minuten weiterbacken.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**60 min**

*Gesamtdauer:*

**18 h**

*Menge:*

**6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**958 kJ /  
228 kcal**



## Chia-Dinkel-Roggen-Brot V

### Zutaten:

- 500 g Dinkelmehl
- 100 g Roggenmehl
- 100 g Chiasamen
- 3 TL Salz
- 3 TL Sauerteigtrockenpulver
- 1 Pck Trockenhefe
- 1 TL Honig
- 500 ml Wasser

**Zubereitung:** Sämtliche Zutaten mindestens 5 min kräftig miteinander verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen. Danach auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausbreiten und zehn mal falten. Zu einer Kugel formen und mit der Naht nach unten auf ein Backblech legen. Nochmals 20 min gehen lassen, danach kreuzweise ca. 1 cm tief einschneiden und im Ofen auf der mittleren Schiene bei **220°C**  **ca. 40 min** backen; dabei zu Beginn ca. 200 ml kochendes Wasser auf ein Backblech auf der untersten Schiene gießen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**30 min**

*Gesamtdauer:*

**3 h**

*Menge:*

**12 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**899 kJ /  
214 kcal**

## Mischbrot V

### Zutaten:

*Für den Vorteig:*

- 200 g Roggenmehl
- 200 ml Wasser
- 50 g Roggensauerteig

*Für den Hauptteig:*

- 600 g mikrofeines Weizenvollkornmehl, alternativ Typ 1150

- 20 g Salz
- 1/2 Pck Trockenhefe
- 450 ml Wasser
- *optional:* 100 g Leinsamen (geschrotet) oder Chiasamen
- *optional:* 1 EL [Brotgewürz](#) (S.471)

**Zubereitung:** Für den Vorteig Roggenmehl, Roggensauerteig und Wasser miteinander verrühren und bei **ca. 27°C min. 8 h** gehen lassen, bis der Teig Blasen wirft.

Sämtliche Zutaten inkl. Vorteig mindestens 15 min kräftig miteinander verkneten. Abgedeckt bei Zimmertemperatur ein bis zwei Stunden gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Danach auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausbreiten, einige Male falten und rund wirken. Zu einer Kugel formen und mit dem Schluss nach unten in ein stark bemehltes Gärkörbchen legen. Nochmals 40 min gehen lassen, danach auf eine hitzebeständige Backfolie stürzen (Schluss ist jetzt oben), auf das Blech oder den Pizzastein schieben und im Ofen auf der mittleren Schiene bei **240°C**  **ca. 20 min** backen; dabei zu Beginn ca. 200 ml kochendes Wasser auf ein Backblech auf der untersten Schiene gießen. Nach Ablauf der 20 min Schwaden ablassen, Hitze auf **220°C** reduzieren und nochmals **20 min** fertig backen.

**Tipp:** Mikrofeines Vollkornmehl ist nur bei speziellen Mühlen erhältlich, es kann durch normales Vollkornmehl ersetzt werden, das Brot wird dann aber etwas grober und geht nicht so gut auf.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**30 min**

*Gesamtdauer:*

**3 h**

*Menge:*

**12 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**981 kJ /  
234 kcal**

**Weißbrot** **Zutaten:**

- 600 g Mehl, Typ 812
- 14 g Salz
- 30 g Sauerteig
- 1 Pck. Trockenhefe
- 460 ml Wasser

**Zubereitung:** 100 g Mehl, 60 ml Wasser und Sauerteig verrühren und bei **ca. 28°C min. 8 h** gehen lassen, bis der Teig blasen wirft.

Vorteig zusammen mit allen anderen Zutaten ca. 15 min verkneten. In ein gefettetes Gefäß geben und abgedeckt bei Zimmertemperatur 2 h gehen lassen, dabei mehrmals dehnen und falten. Herausnehmen und zwei längliche Brote daraus formen. Auf ein Backpapier geben und nochmals 30 min gehen lassen. Jedes Brot drei Mal diagonal einschneiden und im Ofen auf der mittleren Schiene bei **230°C**  **ca. 40 min** backen; dabei zu Beginn ca. 200 ml kochendes Wasser auf ein Backblech auf der untersten Schiene gießen, nach 20 min Schwaden ablassen und Temperatur auf 200°C reduzieren.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **12 h**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1483 kJ /  
354 kcal**

## Ringbrot

### Zutaten:

- 330 g Mehl, Typ 812
- 1 1/2 TL Salz
- 250 ml Wasser
- 1/2 Pck. Trockenhefe

**Zubereitung:** Sämtliche Zutaten mindestens 20 min kräftig miteinander verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen. Danach in eine gefettete Schüssel geben und im Kühlschrank 12 h gehen lassen, derweil einige Male dehnen und falten.

Danach auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausbreiten und zu einer länglichen Walze formen. Die Walze mehrmals verdrehen und zu einem Ring formen. Auf ein Backpapier geben und nochmals 30 min gehen lassen. Im Ofen auf der mittleren Schiene bei **220°C**  **ca. 40 min** backen; dabei zu Beginn ca. 200 ml kochendes Wasser auf ein Backblech auf der untersten Schiene gießen, nach 20 min Schwaden ablassen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**30 min**

*Gesamtdauer:*

**12 h**

*Menge:*

**3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1591 kJ /  
380 kcal**



## Italienisches Weißbrot V

### Zutaten:

- 600 g Mehl, Typ 00
- 420 ml Wasser
- 20 g Salz
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Trockenhefe

**Zubereitung:** Sämtliche Zutaten bis auf das Salz 10 min kräftig miteinander verkneten, danach Salz hinzufügen und nochmals 5 min kneten. Abgedeckt und bei Zimmertemperatur 3 h gehen lassen, derweil einige Male dehnen und falten.

Danach auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausbreiten, einige Male falten und zu einer länglichen Walze formen. Auf eine Dauerbackfolie geben und nochmals 40 min gehen lassen. Im Ofen auf der mittleren Schiene bei **240°C** ☐ **ca. 40 min** backen; dabei zu Beginn ca. 200 ml kochendes Wasser auf ein Backblech auf der untersten Schiene gießen, nach 10 min Schwaden ablassen. Herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen, dabei immer wieder mit Wasser besprühen, damit die Kruste weich und elastisch wird.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**30 min**

*Gesamtdauer:*

**6 h**

*Menge:*

**3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**3452 kJ /  
825 kcal**



## Milchbrötchen

### Zutaten:

*Für den Teig:*

- 500 g Mehl
- 250 ml Milch
- 100 g Butter
- 50 g Zucker
- 1 Ei

- 1 Pck. Trockenhefe

- 1 Pries Salz

*Für die Glasur:*

- 1 Eigelb
- 2 EL Milch
- 2 EL Butter

**Zubereitung:** Butter schmelzen und mit sämtlichen Zutaten ca. 15 min zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 60 min gehen lassen.

Danach auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausbreiten und zu einem Rechteck formen, dieses in 8 gleich große Stücke schneiden. Jedes Stück einige Male dehnen und falten, dann zu einer Kugel formen und auf ein Backpapier legen. Nochmals 30 min gehen lassen.

Eigelb mit Milch verquirlen und die Brötchen damit bestreichen, jedes Brötchen einmal einschneiden. Im Ofen auf der mittleren Schiene bei **200°C**  **ca. 15 min** backen, bis die Brötchen goldbraun sind. Herausnehmen, mit flüssiger Butter bestreichen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

**Tipp:** Die jedes Hefengebäck Brötchen schmecken am besten, wenn sie noch leicht warm sind. Am nächsten Tag können sie, in feuchtes Küchenpapier eingewickelt, kurz in der Mikrowelle aufgewärmt werden.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**30 min**

*Gesamtdauer:*

**3 h**

*Menge:*

**8 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1697 kJ /  
405 kcal**

## Fladenbrot

Generisches nahöstliches Fladenbrot, ähnlich dem indischen Naan.

### Zutaten:

- 125 g Mehl (Typ 405)
- 125 g Mehl (Typ 812)
- 80 ml Wasser
- 80 ml Milch
- 1 Pck. Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Zucker
- 1 EL Olivenöl
- 30 g Butter

**Zubereitung:** Mehl mit Salz, Zucker, Hefe, Olivenöl, Wasser und lauwarmer Milch verrühren, bis ein zäher Teig entstanden ist. Diesen **15 min** kneten oder besser schlagen, dabei immer wieder leicht bemehlen, falls er zu klebrig wird. In eine Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und ein Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Teig in drei Teile teilen, kurz eindrehen, bemehlen und auf ca. 25 cm Ø ausrollen. In einer großen, beschichteten Pfanne sehr wenig Fett erhitzen und ein Brot hineinlegen. Bei hoher Hitze ca. 3 min braten, bis die Unterseite hübsch gebräunt ist, dann wenden und nochmals zwei Minuten braten, bis auf der Oberseite einige schwarz-braune Flecken entstanden sind. Herausnehmen und die Oberseite mit etwas flüssiger Butter bestreichen. Diesen Vorgang für alle Brote wiederholen und leicht abkühlen lassen.

**Tipp:** Die gebräunte Oberseite ist in der Pfanne teilweise schwierig hinzubekommen. Ein Gasbrenner liefert hier bessere Ergebnisse.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1811 kJ /  
432 kcal**

## Vietnamesisches Baguette (Banh Mi)

Vorzügliches, sehr weiches Baguette.

### Zutaten:

- 250 g Mehl (Typ 00)
- 180 ml Wasser
- 1/2 Pck. Trockenhefe
- 1 Pries Ascorbinsäure
- 1 EL Weizenkleber (Gluten)
- 1 TL Backmalz (aktiv)
- 1/2 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 10 g Butter

**Zubereitung:** Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen, dann Wasser hinzufügen und 20 min kneten, der Teig sollte leicht klebrig sein. 20 min ruhen lassen, dann in zwei Teile teilen. Jedes Teil zu einer Kugel formen, länglich ausrollen und entlang der kurzen Seite aufrollen. Jede Walze in eine Rinne einer Baguette-Form legen und in feuchter Atmosphäre 2-3 h gehen lassen. Mit einem Skalpell jeweils zwei diagonale Schnitte auf der Oberseite der Baguettes anbringen, dann mit Wasser besprühen. Im Ofen auf der mittleren Schiene bei **240°C**  **ca. 20 min** backen; dabei zu Beginn ca. 200 ml kochendes Wasser auf ein Backblech auf der untersten Schiene gießen. Herausnehmen und auf einem Gitter etwas abkühlen lassen. Zum Schluss mit etwas flüssiger Butter bestreichen.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **4 h**

*Menge:* **2 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2147 kJ / 513 kcal**



## Rahmflecken

Beliebter Snack für den kleinen Hunger.

### Zutaten:

*Für den Teig:*

- 150 g Weizenmehl
- 100 g Roggenmehl
- 170 ml Wasser
- 1/2 Pck. Trockenhefe
- 1 TL Backmalz (aktiv)

- 1 TL Salz

*Für den Belag:*

- 150 g Schmand oder Creme Fraiche
- 50 g Rohschinken
- 2 Frühlingszwiebeln
- Pfeffer

**Zubereitung:** Für den Teig alle Zutaten mischen und ca. 10 min kneten, bis der Teig glatt und nur noch leicht klebrig ist. Abdecken und ca. 1 h gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

Teig in drei Teile teilen und jeweils einige Male falten. Zu Kugeln formen und mit den Händen flach drücken, bis kleine Fladen entstanden sind. Auf jedem Fladen ca. 50 g Schmand verstreichen. Schinken würfeln und darüber streuen, leicht pfeffern. Die Fladen auf dem vorgeheizten Pizzastein bei **220°C**  **ca. 20 min** backen. Zwei Minuten vor Ende der Backzeit die in feine Ringe geschnittenen Lauchzwiebeln darüber streuen und fertig backen. Herausnehmen und auf einem Gitter etwas abkühlen lassen.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1480 kJ / 353 kcal**

## Früchtebrot

Saftiger und haltbarer Kuchen, der die Darmtätigkeit aktiviert.

### Zutaten:

- 200 g getrocknete Aprikosen
- 150 g getrocknete Pflaumen
- 150 g getrocknete Feigen
- 100 g getrocknete Datteln
- 100 g Rosinen
- 100 g Mandeln, ganz
- 3 Eier
- 150 g Vollrohrzucker
- 100 ml brauner Rum
- 50 ml Wasser
- 50 ml Dattelsirup o. Ä.
- 1 Pck. Vanillezucker
- 150 g Vollkornmehl
- 100 g Mandeln, gemahlen
- 2 TL Zimt

**Zubereitung:** Zucker, Wasser und Rum zusammen aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat, erkalten lassen. Eier schaumig schlagen, den abgekühlten Zuckersirup unterrühren. Mandeln, Mehl und Zimt mischen und ebenfalls unterheben. Trockenfrüchte relativ klein hacken und zusammen mit den Mandeln mit dem Teig verrühren. In einer gefettete und bemehlte Kastenform füllen und bei **170°C**  **ca. 60 min** backen. Erkalten lassen und aus der Form lösen. Der Kuchen schmeckt am besten, wenn er mindestens 24 Stunden durchgezogen ist.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **40 min**

*Gesamtdauer:* **3 h**

*Menge:* **16 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1298 kJ / 310 kcal**



## 4. Getränke

### 4.1 Heißgetränke

#### Chai

Indischer Tee, deutsche Übersetzung lautet "Tee".

##### Zutaten:

- 400 ml Milch
- 600 ml Wasser
- 4 gehäufte TL Schwarztee, z.B. Assam
- 8 Kardamom-Kapseln, grün
- 6 Nelken
- 2 TL Fenchelsamen
- 2 cm Ingwer
- 1 Zimtstange
- 2 Sternanis
- 3 EL Honig
- *optional*: Pfefferkörner, Koriandersamen, Piment, Süßholz (würg!)

**Zubereitung:** Kardamom-Kapseln aufbrechen. Alle Gewürze außer Ingwer in einem Topf kurz anrösten, bis aromatischer Geruch aufsteigt. Wasser hinzugießen und aufkochen, 2-3 min kochen lassen. Milch hinzugeben und abermals aufkochen, dann Tee hinzugeben, Topf vom Herd nehmen und 10 min bei geschlossenem Deckel, dann nochmals 5 min auf niedrigster Hitze ziehen lassen. Durch ein Sieb in eine Kanne gießen und nach Belieben mit reichlich Honig oder Zucker süßen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **20 min**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **278 kJ /  
66 kcal**

## Heiße Schokolade

### Zutaten:

- 250 ml Vollmilch
- 2 TL Kakaopulver
- 2 TL Zucker
- *optional:* 2 cl Amaretto
- *optional:* gehackte Milkschokolade

**Zubereitung:** Die Milch zusammen mit evtl. Amaretto in einem Topf oder in der Mikrowelle erhitzen. In einer großen Tasse Kakaopulver und Zucker vermischen, 1-2 EL heiße Milch hinzugeben und verrühren, bis eine zähe Masse entsteht. Die Milch aufkochen und unter Rühren zu der Kakaomischung geben, nach Wunsch noch (wenig) Milkschokolade darin schmelzen lassen. Etwas abkühlen lassen, dabei immer wieder umrühren, so dass sich keine Haut bildet.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **5 min**

*Gesamtdauer:* **5 min**

*Menge:* **1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1015 kJ /  
242 kcal**

## Grog

### Zutaten:

- 4 cl brauner Rum, Navy Strength (z. B. Woods Old Navy Rum)
- 4 TL Rohrzucker
- 200 ml Wasser

**Zubereitung:** Wasser aufkochen und zusammen mit Rum und Zucker in einem Teeglas verrühren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **5 min**

*Gesamtdauer:* **5 min**

*Menge:* **1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **827 kJ /  
197 kcal**

## Feuerzangenbowle

### Zutaten:

*Für die Bowle:*

- 500 ml Rotwein
- 500 ml Orangensaft
- 1 l Apfelsaft
- 2 Orangen, unbehandelt
- 1 Zitrone, unbehandelt

- 2 Zimtstangen

- 5 Sternanis

- 2 Nelken

*Zum Anzünden:*

- 1 Zuckerhut
- 250 ml Rum, min. 54 %

**Zubereitung:** Orangen und Zitrone waschen, trockenreiben und in Scheiben schneiden. Zusammen mit allen anderen Zutaten bis auf Rum und Zucker in einem Topf erhitzen, bis das ganze köchelt. Die Flüssigkeit in eine Bowle umgießen und auf das Rechaud stellen, die Feuerzange auflegen und den Zuckerhut darauf platzieren. Den Rum leicht erhitzen, aber nicht kochen. Nun mit einer langen Kelle etwas Rum auf den Zuckerhut träufeln und diesen entzünden. Solange Rum auf den brennenden Zuckerhut nachgießen, bis der Zuckerhut ganz aufgezehrt ist. Die Bowle in Tassen füllen und servieren.



*Schwierigkeit:* 🧑🍳🧑🍳🧑🍳🧑🍳🧑🍳

*Arbeitszeit:* 5 min

*Gesamtdauer:* 5 min

*Menge:* 1 Portionen

*Brennwert / Person:* 12949 kJ / 3094 kcal

## 4.2 Cocktails

### Old fashioned ☆

Der älteste und ursprünglichste Cocktail der Welt, hier in einer etwas leichteren Variante.

#### Zutaten:

- 40 ml Bourbon
- 10 ml Zuckersirup
- 10 ml Soda-Wasser
- 3 Spritzer Angostura
- Eis
- *Dekoration:* Orangenzeste

**Zubereitung:** Einen Tumbler mit einigen großen Eiswürfeln füllen und Bourbon, Angostura, Sirup und Sodawasser hinzugeben. Alles gut verrühren und mit einer geknickten Orangenzeste servieren.

**Empfehlung:** Maker's Mark Bourbon Whisky 45%



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* 5 min

*Gesamtdauer:* 5 min

*Menge:* 1 Portionen

*Brennwert /  
Person:* 582 kJ /  
139 kcal



## Tequila Sunrise

### Zutaten:

- 40 ml Tequila
- 120 ml Orangensaft
- 10 ml Zitronensaft
- 10 ml Grenadine
- Eis

**Zubereitung:** Ein Glas mit Eis füllen und Grenadine hineingeben. Tequila, Orangensaft und Zitronensaft zusammen mit Eiswürfeln in einen Cocktailshaker geben und kräftig schütteln. In das Glas abgießen und leicht verrühren, so dass der untere Bereich rötlich, der obere hingegen gelblich erscheint.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **5 min**

*Gesamtdauer:* **5 min**

*Menge:* **1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **708 kJ /  
169 kcal**

## Pina Colada

### Zutaten:

- 40 ml Rum
- 120 ml Ananassaft
- 40 ml Sahne
- 10 ml Kokossirup
- Eis

**Zubereitung:** Alle Zutaten zusammen mit Eiswürfeln in einen Cocktailshaker geben und kräftig schütteln. In ein mit Eiswürfeln gefülltes Glas abgießen.

**Alkoholfreie Variante:** Den Rum durch 30 ml Rumsirup ersetzen und 30 ml zusätzlichen Ananassaft hinzufügen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **5 min**

*Gesamtdauer:* **5 min**

*Menge:* **1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1417 kJ /  
338 kcal**

## Swimming Pool

### Zutaten:

- 20 ml Rum
- 20 ml Wodka
- 10 ml Blue Curacao
- 60 ml Ananassaft
- 20 ml Sahne
- 10 ml Kokossirup
- Eis

**Zubereitung:** Alle Zutaten zusammen mit Eiswürfeln in einen Cocktailshaker geben und kräftig schütteln. In ein mit Eiswürfeln gefülltes Glas abgießen.

**Alkoholfreie Variante:** Rum und Wodka durch 30 ml Rumsirup ersetzen und 30 ml zusätzlichen Ananassaft hinzufügen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **5 min**

*Gesamtdauer:* **5 min**

*Menge:* **1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1048 kJ /  
250 kcal**

## Blue Cobra

### Zutaten:

- 40 ml Malibu
- 20 ml Blue Curacao
- 40 ml Ananassaft
- 50 ml Tonic Water
- 50 ml Sprite
- Eis

**Zubereitung:** Malibu, Blue Curacao und Ananassaft zusammen mit Eiswürfeln kräftig shaken und in ein mit Eiswürfeln gefülltes Highball-Glas abseihen. Sprite und Tonic Water angießen und sanft verrühren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **5 min**

*Gesamtdauer:* **5 min**

*Menge:* **1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **678 kJ /  
162 kcal**

## Mai Tai

Klassischer Tiki-Cocktail auf Rumbasis. Haut ziemlich rein.

### Zutaten:

- 30 ml Weißer Rum
- 30 ml Brauner Rum
- 15 ml Cointreau
- 30 ml Limettensaft
- 20 ml Mandelsirup
- Eis
- *Dekoration:* Limettenzeste oder -Viertel

**Zubereitung:** Alle Zutaten zusammen mit Eiswürfeln in einen Cocktailshaker geben und kräftig schütteln. In ein mit Eiswürfeln gefülltes Glas abgießen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **5 min**

*Gesamtdauer:* **5 min**

*Menge:* **1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1392 kJ /  
332 kcal**



## Planters Punch

### Zutaten:

- 50 ml Brauner Rum
- 60 ml Orangensaft
- 60 ml Ananassaft
- 20 ml Zitronensaft
- 20 ml Grenadine
- Eis
- *Dekoration:* Kirsche und Orangenscheibe

**Zubereitung:** Alle Zutaten mit Eiswürfeln kräftig shaken und auf Eis abseihen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **5 min**

*Gesamtdauer:* **5 min**

*Menge:* **1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1198 kJ /  
286 kcal**

## Corn'n Oil ★

Die beste Art, braunen Rum zu genießen.

### Zutaten:

- 60 ml brauner Rum
- 20 ml Falernum-Sirup
- 10 ml Limettensaft, frisch
- 3 Spritzer Angostura
- Eis
- *Dekoration:* Limettenzeste

**Zubereitung:** Alle Zutaten mit Eiswürfeln rühren und durch ein Sieb in einen mit Eiswürfeln gefüllten Tumbler abseihen. Mit Limettenzeste garnieren.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* 5 min

*Gesamtdauer:* 5 min

*Menge:* 1 Portionen

*Brennwert /  
Person:* 1090 kJ /  
260 kcal

**Buccaneer** ★

Geschmacklich sehr vielfältiger Tiki-Drink.

**Zutaten:**

- 40 ml brauner Rum
- 10 ml dunkler Schokoladenlikör
- 20 ml Falernum-Sirup
- 10 ml Limettensaft, frisch
- 40 ml Ananassaft
- 1 Spritzer Angostura
- Muskatnuss
- Eis
- *Dekoration:* Limettenzeste

**Zubereitung:** Alle Zutaten mit Eiswürfeln kräftig shaken und in einen mit Eiswürfeln gefüllten Tumbler abseihen. Mit geriebener Muskatnuss dekorieren.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* 5 min

*Gesamtdauer:* 5 min

*Menge:* 1 Portionen

*Brennwert /  
Person:* 1008 kJ /  
240 kcal

## Sex on the Beach

### Zutaten:

- 40 ml Wodka
- 20 ml Pfirsichlikör
- 50 ml Orangensaft
- 50 ml Cranberrysaft
- Eis

**Zubereitung:** Alle Zutaten mit Eiswürfeln kräftig shaken und auf Eis abseihen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **5 min**

*Gesamtdauer:* **5 min**

*Menge:* **1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **615 kJ /  
146 kcal**

## Green Mamba

### Zutaten:

- 40 ml Licor 43
- 20 ml Blue Curacao
- 100 ml Maracujasaft
- 20 ml Zitronensaft
- 20 ml Sahne
- Eis

**Zubereitung:** Alle Zutaten mit Eiswürfeln kräftig shaken und auf Eis abseihen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **5 min**

*Gesamtdauer:* **5 min**

*Menge:* **1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1755 kJ /  
419 kcal**



## Caipiroska

Die Wodka-Variante des allseits bekannten Caipirinhas. Da man für letzteren guten Cacacha benötigt und dieser hierzulande schwer zu bekommen ist, fährt man mit der Wodka-Variante üblicherweise besser.

### Zutaten:

- 50 ml Wodka
- viel Crushed Eis
- 1 unbehandelte Limette
- *Dekoration:* Limettenachtel
- 2 TL Rohrzucker

**Zubereitung:** Limette achteln und zusammen mit dem Zucker in einen Tumbler geben. Mit einem Barlöffel oder einem Stößel kräftig zerstoßen, so dass der Saft aus den Limetten austritt und der Zucker leicht zerrieben wird. Eis und Wodka hinzugeben und kräftig umrühren. Mit weiteren Limettenachteln garnieren.

**Variation:** Für Alkoholiker empfiehlt es sich, normale Eiswürfel anstelle von Crushed Eis zu verwenden, so verwässert der Cocktail weniger.

**Variation:** Zerdrückt man noch Erdbeeren in dem Tumbler, ergibt sich ein Strawberry Caipiroska. Mit anderen Früchten funktioniert das auch.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* 5 min

*Gesamtdauer:* 5 min

*Menge:* 1 Portionen

*Brennwert / Person:* 763 kJ / 182 kcal

## Mojito

### Zutaten:

- 40 ml heller Rum (z.B. Havanna Club 3 Jahre)
- 25 ml Limettensaft
- 20 ml Zuckersirup
- 50 ml Sodawasser
- 1 TL Rohrzucker
- 3 Blatt Minze
- viel Crushed Eis
- *Dekoration:* Limettenscheibe und Minzzweig

**Zubereitung:** Limettensaft, Zuckersirup und Rum in ein Highball-Glas geben, Minze und ausgepresste Limette hinzufügen und mit dem Stößel etwas ausdrücken. Minze und Limette entfernen, Eis und Rohrzucker zugeben, umrühren und mit Sodawasser auffüllen. Mit Minzzweig und Limettenscheibe garnieren.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**5 min**

*Gesamtdauer:*

**5 min**

*Menge:*

**1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**982 kJ /  
234 kcal**

## Vanity

### Zutaten:

- 10 ml Gin
- 20 ml Blue Curacao
- 30 ml Ananassaft
- 20 ml Zitronensaft
- 10 ml Grenadine
- Eis

**Zubereitung:** Alle Zutaten mit Eiswürfeln kräftig shaken und auf Eis abseihen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **5 min**

*Gesamtdauer:* **5 min**

*Menge:* **1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **484 kJ /  
115 kcal**

## Aperol Sour

Sommerlich und frisch.

### Zutaten:

- 40 ml Aperol
- 20 ml Zitronensaft
- 100 ml Orangensaft
- Eis

**Zubereitung:** Alle Zutaten mit Eiswürfeln kräftig shaken und auf Eis abseihen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **5 min**

*Gesamtdauer:* **5 min**

*Menge:* **1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **528 kJ /  
126 kcal**

## Fresh Summer

### Zutaten:

- 10 ml Aperol
- 10 ml Blue Curacao
- 30 ml Weißer Rum
- 10 ml Zitronensaft
- 80 ml Orangensaft
- Eis

**Zubereitung:** Alle Zutaten mit Eiswürfeln kräftig shaken und auf Eis abseihen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **5 min**

*Gesamtdauer:* **5 min**

*Menge:* **1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **693 kJ /  
165 kcal**



**Green 43****Zutaten:**

- 20 ml Licor 43
- 20 ml Blue Curacao
- 10 ml Gin
- 10 ml Limettensaft
- 100 ml Maracujasaft
- Eis

**Zubereitung:** Alle Zutaten mit Eiswürfeln kräftig shaken und auf Eis abseihen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **5 min**

*Gesamtdauer:* **5 min**

*Menge:* **1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1310 kJ /  
313 kcal**

**BBC****Zutaten:**

- 20 ml Baileys
- 20 ml brauner Rum
- 10 ml Kokossirup
- 10 ml Sahne
- Eis

**Zubereitung:** Alle Zutaten mit Eis rühren, dann in ein mit Eis gefülltes Glas abseihen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **5 min**

*Gesamtdauer:* **5 min**

*Menge:* **1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **806 kJ /  
192 kcal**

## Ichigo Sour

### Zutaten:

- 100 g Erdbeeren
- 50 ml Sake
- 30 ml Yuzu-Likör
- 20 ml Erdbeer-Sirup
- 10 ml Limettensaft
- 50 ml Sodawasser
- Eis
- *Dekoration:* Erdbeere

**Zubereitung:** Erdbeeren, Yuzu-Likör, Sake, Sirup und Zitronensaft in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Eiswürfeln kalt rühren, dann durch ein Sieb in einen Tumbler passieren, Eiswürfel hinzufügen und mit Sodawasser auffüllen.

**Tipp:** Verwendet man gefrorene Erdbeeren, ist die Masse sofort schön kühl und muss nicht extra kaltgerührt werden.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**10 min**

*Gesamtdauer:*

**10 min**

*Menge:*

**1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**793 kJ /  
189 kcal**

## Selbstkreiertes Amaretto-Gesöff

### Zutaten:

- 30 ml Amaretto
- 30 ml Licor 43
- 30 ml Schokosirup
- 10 ml Vanillesirup
- 100 ml Milch
- Eis

**Zubereitung:** Alle Zutaten zunächst ohne Eis, aber mit einer Spirale, danach mit Eiswürfeln kräftig shaken und auf Eis abseihen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**5 min**

*Gesamtdauer:*

**5 min**

*Menge:*

**1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1783 kJ /  
426 kcal**

## Brain Stew

### Zutaten:

- 40 ml Baileys
- 40 ml Kirschlikör
- 20 ml Wodka
- 100 ml Sauerkirschnektar
- Eis

**Zubereitung:** Alle Zutaten mit Eiswürfeln kräftig shaken und auf Eis abseihen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **5 min**

*Gesamtdauer:* **5 min**

*Menge:* **1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1320 kJ /  
315 kcal**



## Charlotte Amalie

### Zutaten:

- 40 ml brauner Rum (z.B. A.H. Riise Danish Navy Rum)
- 30 ml Aprikosenlikör
- 10 ml Amaretto
- 20 ml Limettensaft
- 20 ml Sirup de Gomme
- Eis

**Zubereitung:** Alle Zutaten mit Eiswürfeln kräftig shaken und auf Eis abseihen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **5 min**

*Gesamtdauer:* **5 min**

*Menge:* **1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1362 kJ /  
325 kcal**

### Mary Pickford

Süßlicher Shortdring mit leicht künstlichem Aroma.

**Zutaten:**

- 40 ml heller Rum
- 40 ml Ananassaft
- 10 ml Maraschino
- 10 ml Grenadine
- Eis
- *Dekoration:* Maraschino-Kirsche

**Zubereitung:** Alle Zutaten mit Eiswürfeln kräftig shaken und in ein Martiniglas abseihen. Mit einer auf einen Zahnstocher gespießten Maraschino-Kirsche garniert servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **5 min**

*Gesamtdauer:* **5 min**

*Menge:* **1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **828 kJ /  
197 kcal**

## Guava Dawn

Beim Trinken vermischen sich die zwei Schichten, die hellrote Schicht wird langsam dunkler: Die Sonne geht unter.

### Zutaten:

#### Unten:

- 20 ml brauner Rum
- 50 ml Guavensaft
- 10 ml Grapefruitsaft
- 10 ml Limettensaft
- 20 ml Grenadine

#### Oben:

- 20 ml weißer Rum

- 20 ml Grapefruitsaft
- 20 ml Zitronensaft
- 20 ml Blue Curacao
- 20 ml Zuckersirup

#### Außerdem:

- 100 ml Sodawasser
- Eis
- *Dekoration:* Limetten-Scheibe

**Zubereitung:** Alle Zutaten für die untere Schicht mit Eis kräftig shaken und in ein leeres Highball-Glas abseihen. Die Zutaten für die obere Schicht ebenfalls mit Eis shaken, danach zunächst zurück in einen Messbecker gießen und vorsichtig das Sodawasser angießen. Nun Eis in das halb gefüllte Glas geben und die blaue Flüssigkeit sanft darauf gießen. Etwas umrühren, damit sich die beiden Schichten leicht mischen und ein violetter Übergang entsteht. Mit Limettenscheibe garniert servieren.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**10 min**

*Gesamtdauer:*

**10 min**

*Menge:*

**1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1489 kJ /  
355 kcal**

## 4.3 Cocktails (alkoholfrei)

### Coconut Kiss

#### Zutaten:

- 60 ml Orangensaft
- 60 ml Ananassaft
- 40 ml Kokossirup
- 40 ml Sahne
- 20 ml Grenadine
- Eis

**Zubereitung:** Alle Zutaten außer Grenadine zusammen mit Eiswürfeln in einen Cocktailshaker geben und kräftig schütteln. In ein Longdrinkglas Eiswürfel und Grenadine geben und die Mischung aus dem Shaker darauf abseihen, leicht umrühren.

**Dekoration:** Ananas.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**5 min**

*Gesamtdauer:*

**5 min**

*Menge:*

**1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1668 kJ /  
398 kcal**

## Macadamia-Drink

### Zutaten:

- 20 ml Macadamia-Sirup
- 15 ml Ananassaft
- 20 ml Kokossirup
- Eis

**Zubereitung:** Alle Zutaten zusammen mit Eiswürfeln in einen Cocktailshaker geben und kräftig schütteln. In ein mit Eiswürfeln gefülltes Glas abgießen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **5 min**

*Gesamtdauer:* **5 min**

*Menge:* **1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **647 kJ /  
154 kcal**



## Mango Colada

### Zutaten:

- 40 ml Sahne
- 140 ml Mangosaft
- 40 ml Kokossirup
- Eis

**Zubereitung:** Alle Zutaten zusammen mit Eiswürfeln in einen Cocktailshaker geben und kräftig schütteln. In ein mit Eiswürfeln gefülltes Glas abgießen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **5 min**

*Gesamtdauer:* **5 min**

*Menge:* **1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1475 kJ /  
352 kcal**

## Weihnachts-Bowle

### Zutaten:

- 1 l heller Traubensaft
- 2 Bio-Orangen
- 1 Bio-Zitrone
- 250 g helle Trauben
- 2 Pck. Vanillezucker
- 2 Zimtstangen
- 500 ml Sodawasser

**Zubereitung:** Trauben waschen und halbieren, Orangen und Zitrone waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In einem großen Topf oder einer Bowle Zucker mit Saft, Obst und Zimtstangen verrühren. Eine Stunde kalt stellen, dann Spudelwasser angießen und servieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **10 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **755 kJ /  
180 kcal**

## 5. Grundrezepte

### 5.1 Grundrezepte

#### Parmesantaler

Knusprig-herzhafte Dekoration für Suppen und mediterrane Gerichte.

#### Zutaten:

- 50 g Parmesan, gerieben

**Zubereitung:** Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech jeweils einen gehäuften Teelöffel geriebenen Parmesan geben und kreisförmig flachdrücken. Bei **200°C** ☐ **ca. 6 min** backen, so dass die Taler zerschmelzen, leichte Blasen werfen und knusprig werden. Herausnehmen und auf dem Blech abkühlen lassen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**20 min**

*Gesamtdauer:*

**20 min**

*Brennwert /  
Person:*

**827 kJ /  
197 kcal**

## Crutons

### Zutaten:

- 125 g Weißbrot vom Vortag (ersatzweise 5 Scheiben Toastbrot)
- 1 EL Butter
- Salz

**Zubereitung:** Das Brot in ca. 1 cm große Würfel schneiden, die Rinde vorher größtenteils entfernen. In einer beschichteten Pfanne die Butter erhitzen und die Brotwürfel darin einige Minuten unter häufigem Rühren braten, bis sie allseitig gebräunt sind; etwas salzen. Herausnehmen und abkühlen lassen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **10 min**

*Gesamtdauer:* **10 min**

*Brennwert /  
Person:* **1748 kJ /  
417 kcal**

## Biskuit-Boden

Klassischer Biskuitboden für die Zubereitung verschiedenster Sahne- oder Cremetorten.

### Zutaten:

- 6 Eier
- 180 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 6 EL heißes Wasser
- 150 g Mehl
- 50 g Speisestärke
- 1 gestrichener TL Backpulver

**Zubereitung:** Mehl, Stärke und Backpulver mischen. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen. Backofen auf **170°C** ☐ vorheizen. Die Eier trennen. Das Eigelb aufbewahren, die Eiweiße in der Küchenmaschine auf höchster Stufe zunächst einige Minuten schlagen, dann die Hälfte des Zuckers hinzugeben und weiterschlagen, bis der Eischnee fest genug geworden ist (ein Messerschnitt darin darf sich nicht wieder schließen). Den Eischnee in eine zweite Schüssel geben und kalt stellen. In der Küchenmaschine nun die Eigelbe aufschlagen, dabei nach und nach heißes Wasser hinzufügen. Den restlichen Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis die Masse schaumig geworden ist. Den Eischnee dazugeben und vorsichtig unterheben. Mehlmischung zur Hälfte über die Eimasse sieben, vorsichtig unterheben. Das restliche Mehl darübersieben und unterheben, bis kaum noch Mehl- oder Eischneeklumpchen zu sehen sind. Die Masse nun in die Springform füllen, mehrmals kräftig stoßen und schütteln, so dass die Masse alle Winkel ausfüllt. Sorgfältig glattstreichen und auf der zweiten Schiene von unten **ca. 25 min** backen. Nach Ende der Backzeit Ofentür leicht öffnen und den Biskuit nochmals 5 min abkühlen lassen. Herausnehmen und sofort auf ein mit Backpapier belegtes Kuchengitter stürzen. Den Teig in dieser Position vollständig erkalten lassen. Danach wieder wenden, mit einem dünnen Messer vorsichtig den Rand von der Springform lösen und Springform und Backpapier entfernen. Fest in Alufolie gewickelt mindestens 1 Tag ruhen lassen, um ihn weiter zu verarbeiten.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**45 min**

*Gesamtdauer:*

**24 h**

*Brennwert /  
Person:*

**8252 kJ /  
1972 kcal**



## Eierstich

Klassische Suppeneinlage.

### Zutaten:

- 3 Eier
- 175 ml Sahne
- 1/2 TL Salz
- Muskat und weißer Pfeffer

**Zubereitung:** Eine Form aus Metall mit Butter ausfetten. Eier kräftig verquirlen, Sahne erhitzen, ohne zu kochen. Eier, Sahne und Gewürze vermischen und in das Gefäß gießen. Im Wasserbad ca. 45 min stocken lassen; das Wasser sollte eine Temperatur von ca. 90°C haben. Aus dem Wasserbad nehmen und erkalten lassen, erst danach Stürzen und den Eierstich in Würfel oder Rauten schneiden.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Brennwert /  
Person:* **3281 kJ /  
784 kcal**

## Paneer

Indischer Frischkäse, sehr leicht selbst gemacht. In Mexiko heißt er Queso Fresco.

### Zutaten:

- 2 l Milch
- 12 El Essig

**Zubereitung:** Milch in einem großen Topf aufkochen. Sobald die Milch kocht, Hitze reduzieren und Essig hinzufügen. Rühren und leicht köcheln lassen, bis die Milch komplett geronnen ist - die Molke muss klar wie Wasser sein. In ein mit einem sauberen Geschirrtuch ausgelegtes Sieb gießen. Das Handtuch herausnehmen und den Paneer auspressen - vorsicht heiß!

Daraufhin den Paneer gleichmäßig und glatt in das Handtuch einschlagen, auf einen Teller legen und etwas flachdrücken. Nun mit einem schweren Gegenstand, z.B. einem wassergefüllten Topf, beschweren und mindestens 3 h fest werden lassen. Danach aus dem Handtuch nehmen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

**Variation:** Der mexikanische Queso Fresco ist in der Zubereitung identisch, nur wird er nicht gepresst; die krümelige Masse im Handtuch wird direkt verwendet.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **3 h**

*Brennwert /  
Person:* **5470 kJ /  
1307 kcal**

## Begun Kofta

Indische Auberginen-Bällchen mit fleischähnlicher Konsistenz.

### Zutaten:

- 2 Auberginen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten
- 150 g Kichererbsenmehl
- 2 EL Mehl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 Bund Koriander
- 1 TL Salz
- 1 l Pflanzenöl
- Pflanzenfett zum Frittieren

**Zubereitung:** Auberginen waschen, mit einer Gabel mehrmals einstechen und bei **220°C** ☐ **ca. 40 min** backen, bis sie runzelig sind. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, dann aufschneiden und das Fruchtfleisch herauschaben.

Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Koriander waschen bzw. schälen, fein hacken und zusammen mit den Gewürzen, dem Mehl und dem Kichererbsenmehl zu den Auberginen geben. Alles mit den Händen kräftig verkneten; solange Kichererbsenmehl zugeben, bis der Teig nicht mehr flüssig ist.

In einem Topf Pflanzenöl auf ca. 170°C erhitzen, die Masse esslöffelweise hineingleiten lassen und die Bällchen einige Minuten frittieren, bis sie kräftig braun geworden sind. Auf Küchenkrepp entfetten und nach Belieben verwenden, besonders in Currys.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**40 min**

*Gesamtdauer:*

**120 min**

*Brennwert /  
Person:*

**46781 kJ /  
11180 kcal**

## Tofu

### Zutaten:

- 300 g Sojabohnen, getrocknet
- 10 g Magnesiumchlorid
- 2 l Wasser

**Zubereitung:** Sojabohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen abgießen, abspülen und mit 2 l Wasser im Hochleistungsmixer fein pürieren. Die Milch in einem sehr großen Topf bei mittlerer Hitze langsam aufkochen, dabei häufig rühren. 10 min simmern lassen, danach die Milch durch ein feines Tuch in einen Topf abseihen. Sojamilch wieder auf **73°C** erhitzen. Magnesiumchlorid in 100 ml Wasser auflösen und in die Sojamilch gießen. Etwas umrühren und 15 min stehen lassen, bis die Masse vollständig geronnen ist. Eine Tofupresse mit einem feinen Baumwolltuch auslegen, die Masse hineingießen und abtropfen lassen. Das Tuch zusammenfalten und mit einem schweren Gegenstand beschweren, bis der Tofu fest geworden ist. Auswickeln, entnehmen und abspülen.

**Vorsicht:** Die Milch brennt beim Aufkochen leicht an, die Hitze darf nicht zu groß werden. Die Milch kocht auch leicht über, daher den größten zu Verfügung stehenden Topf verwenden und die Milch nicht aus den Augen lassen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**40 min**

*Gesamtdauer:*

**120 min**

*Brennwert /  
Person:*

**4851 kJ /  
1159 kcal**

## Niter Kibbeh

Äthiopische Würzbutter, wichtige Zutat für die meisten äthiopischen Eintopfgerichte.

### Zutaten:

- 250 g Butter
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 cm Ingwer
- 6 Kardamomkapseln
- 1 Zimtstange
- 1 Nelke
- 1/4 TL Kurkuma
- Muskat, Bockshornkleesamen

**Zubereitung:** Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in dünne Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf schmelzen und aufkochen, aber nicht bräunen. Alle Zutaten hineingeben, Hitze auf ein Minimum reduzieren und das ganze **45 min** ohne Umrühren köcheln lassen. Die Butter durch einen Teefilter in ein Gefäß gießen und kühl stellen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**15 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Brennwert /  
Person:*

**8112 kJ /  
1938 kcal**



## Panko

Japanisches Paniermehl, das gröber ist als europäisches und für eine knusprigere Pannade sorgt.

### Zutaten:

- 250 g Toastbrot

**Zubereitung:** Toastbrot von Rinde befreien und in grobe Stücke schneiden. In der Mulinette mahlen, bis die größten Stücke höchstens 5 mm groß sind; nicht zu fein mahlen. Das gemahlene Brot nun in eine beschichteten Pfanne ohne Fett geben und bei niedriger Temperatur trocknen; für größere Mengen auf ein Backblech verteilen und im Ofen bei 100°C Umluft trocknen. Häufig wenden, darauf achten, dass das Brot nicht oder kaum bräunt. Wenn das Panko völlig trocken ist, vom Herd nehmen, erkalten lassen und in einer Büchse aufbewahren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **45 min**

*Brennwert /  
Person:* **2555 kJ /  
610 kcal**

## Mixed Powder

Gewürzmischung der Britisch-Indischen Küche.

### Zutaten:

- 4 EL Madras-Curry
- 3 EL Paprikapulver
- 3 EL Kurkuma
- 3 EL Koriander
- 3 EL Kreuzkümmel
- 1 EL Garam Masala

**Zubereitung:** Alle Gewürze mischen und in einem Behälter aufbewahren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **10 min**

*Gesamtdauer:* **10 min**

*Brennwert /  
Person:* **1167 kJ /  
278 kcal**

## Palau Masala

Afghanisches Reisgewürz.

### Zutaten:

- 1 EL Nelken
- 2 EL Kreuzkümmelsamen
- 2 große Zimtstangen
- 1 EL Pfefferkörner
- 1 EL grüne Kardamomkapseln
- 4 schwarze Kardamomkapseln

**Zubereitung:** Alle Gewürze fein mahlen oder mörsern, Zimtstangen evtl. vorher in Stücke brechen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **10 min**

*Gesamtdauer:* **10 min**

*Brennwert /  
Person:* **0 kJ /  
0 kcal**

## Chaat Masala

Indisches Gewürz für kleine Speisen und Salate.

### Zutaten:

- 2 EL Kreuzkümmelsamen
- 1 EL Koriandersamen
- 1 EL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Ingwer, getrocknet
- 1 TL Mangopulver
- 1/4 TL Chiliflocken
- 1 Nelke
- 2 EL getrocknete Minze
- 1/2 TL Stinkasant
- 1/2 TL Salz

**Zubereitung:** Kreuzkümmel und Koriander in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Mit allen Gewürzen fein mahlen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**15 min**

*Gesamtdauer:*

**15 min**

*Brennwert /  
Person:*

**27 kJ /  
6 kcal**

## Gewürzmischung für Fleisch

### Zutaten:

- 60 g Salz
- 2 EL Glutamat
- 2 EL Pfefferkörner
- 2 EL Paprikapulver
- 1 EL Thymian
- 1 EL Majoran
- 1 EL Rosmarin

**Zubereitung:** Alle Gewürze fein mahlen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **10 min**

*Gesamtdauer:* **10 min**

*Brennwert /  
Person:* **235 kJ /  
56 kcal**



## Brotgewürz

Brotgewürz, das durch die Zugabe von Schabzigerklee einen Südtiroler Einschlag gewinnt.

### Zutaten:

- 2 EL Koriandersamen
- 2 EL Fenchelsamen
- 2 EL Kümmel, ganz
- 1 EL Anis, ganz
- 1 EL Schabzigerklee, gemahlen

**Zubereitung:** Alle Gewürze fein mahlen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **10 min**

*Gesamtdauer:* **10 min**

*Brennwert /  
Person:* **67 kJ /  
16 kcal**

## Gyros-Gewürz

### Zutaten:

- 3 TL Koriander, gemahlen
- 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 3 TL Pfeffer, gemahlen
- 2 TL Paprika, edelsüß
- 2 TL Thymian
- 2 TL Oregano
- 2 TL Majoran
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 Pries Zimt
- 1 TL Glutamat
- 4 TL Salz

**Zubereitung:** Alle Gewürze vermischen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **10 min**

*Gesamtdauer:* **10 min**

*Brennwert /  
Person:* **427 kJ /  
102 kcal**

## Rinderbrühe

Grundrezept für die meisten klaren Suppen.

### Zutaten:

- 1 kg Suppenfleisch
- 1 kg Beinscheiben
- 1/2 Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 Lorbeerblätter
- 6 Wacholderbeeren
- 1/4 Bund Petersilie
- Brühwürfel oder Salz

**Zubereitung:** Den Lauch waschen und in zwei Stücke teilen, die Karotten schälen und ebenfalls zerteilen, den Sellerie halbieren und schälen. Die Zwiebel häuten, halbieren, optional in der Pfanne anrösten - dies gibt der Suppe eine bräunliche Farbe. Das Fleisch in einen Topf geben, das Gemüse und die Kräuter hinzufügen und mit Wasser aufgießen, bis das Fleisch ganz bedeckt ist. Aufkochen lassen, dann Hitze reduzieren und ca. **1 h** bei niedrigster Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist; ab und zu den entstehenden Schaum abschöpfen. Das Gemüse mit dem Schaumlöffel entfernen, etwas salzen und das Fleisch weitere **2 h** köcheln lassen. Das Fleisch herausnehmen und vom Knochen trennen, beiseitestellen. Die Suppe mit Salz oder Brühwürfel würzen, abkühlen lassen und durch ein feines Sieb abgießen.

**TIPP:** Um die Suppe von trübenden Schwebstoffen zu befreien, füllt man sie in ein hohes Gefäß und wartet, bis sie auf mittlere Temperatur abgekühlt ist. Die Schwebstoffe haben sich nun unten abgesetzt, so dass man die klare Brühe von oben abgießen kann.

**TIPP:** Falls (wie empfohlen) Brühwürfel zur weiteren Würzung zum Einsatz kommen, sollten nicht die allerordinärsten verwendet werden. Bewährt hat sich "Klare Gemüsebrühe" von Cenovis (erhältlich im Reformhaus).



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **3 h**

*Brennwert / Person:* **13819 kJ / 3302 kcal**

## Hühnerbrühe

Wohlschmeckende Alternative zur Rinderbrühe.

### Zutaten:

- 1 Suppenhuhn, ca. 1,5 kg
- 2 Karotten
- 6 Wacholderbeeren
- 1/2 Sellerie
- 1 Zwiebel
- 1/4 Bund Petersilie
- 1 Stange Lauch
- 2 Lorbeerblätter
- Brühwürfel oder Salz

**Zubereitung:** Den Lauch waschen und in zwei Stücke teilen, die Karotten schälen und ebenfalls zerteilen, den Sellerie halbieren und schälen. Die Zwiebel häuten und halbieren. Das Fleisch in einen Topf geben, das Gemüse und die Kräuter hinzufügen und mit Wasser aufgießen, bis das Fleisch ganz bedeckt ist. Aufkochen lassen, dann Hitze reduzieren und ca. **1 h** bei niedrigster Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist; ab und zu den entstehenden Schaum abschöpfen. Das Gemüse mit dem Schaumlöffel entfernen, etwas salzen und das Fleisch weitere **2 h** köcheln lassen. Das Fleisch herausnehmen und vom Knochen trennen, beiseitestellen. Die Suppe mit Salz oder Brühwürfel würzen, abkühlen lassen und durch ein feines Sieb abgießen.

**TIPP:** Um die Suppe von trübenden Schwebstoffen zu befreien, füllt man sie in ein hohes Gefäß und wartet, bis sie auf mittlere Temperatur abgekühlt ist. Die Schwebstoffe haben sich nun unten abgesetzt, so dass man die klare Brühe von oben abgießen kann.

**TIPP:** Die billigen Tiefkühl-Hennen taugen nichts, besser hochwertige vom Metzger oder Eier-Mann verwenden. Gewöhnliche Hähnchen-Schenkel eignen sich ebenfalls und können das Suppenhuhn ersetzen oder ergänzen.

**TIPP:** Bei einer Hühnerbrühe sollte auf das Anbraten jeglicher Zutaten verzichtet werden, dies erhält die natürliche gelb-grünliche Färbung einer Hühnerbrühe besser.

**TIPP:** Falls (wie empfohlen) Brühwürfel zur weiteren Würzung zum Einsatz kommen, sollten nicht die allerordinärsten verwendet werden. Bewährt hat sich „Klare Gemüsebrühe“ von Cenovis (erhältlich im Reformhaus).



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **3 h**

*Brennwert / Person:* **15859 kJ / 3790 kcal**

## Pilzbrühe

Japanischer Pilzfond, kann für Ramen, aber auch als veganer Ersatz für Dashi oder Hühnerbrühe verwendet werden.

### Zutaten:

- 15 getrocknete Shiitake-Pilze
- 6 cm Ingwer
- 6 große Champignons
- 2 l Wasser
- 1 Lauch bzw. 3 Frühlingszwiebeln
- 150 ml Sojasoße

**Zubereitung:** Lauch putzen, vom Grün befreien und einmal halbieren. Ingwer schälen und in mehrere Stücke schneiden, Champignons halbieren. Pilze und Gemüse in Wasser aufkochen, 30 min kochen lassen und dann **min. 2,5 h** auf ausgeschaltetem Herd ziehen lassen. Danach Pilze und Gemüse entfernen, Brühe durch ein Sieb gießen und Sojasoße hinzufügen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **3 h**

*Brennwert / Person:* **1130 kJ / 270 kcal**



## Sauce Bolognese

### Zutaten:

- 400 g Rinderhackfleisch
- 100 g Speck
- 400 g Tomaten, stückig, aus der Dose
- 2 Karotten
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Oregano
- 30 ml Milch
- 200 ml Brühe
- 3 EL Olivenöl

**Zubereitung:** Karotten, Sellerie, Knoblauch, Zwiebeln und Speck in kleine Würfel hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen und zunächst die Zwiebeln, dann das restliche Gemüse darin anbraten. Hackfleisch und Speck hinzufügen und alles einige Minuten auf hoher Hitze braten, bis das Fleisch leicht braun ist. Knoblauch, Lorbeer und Tomatenmark hinzufügen, kurz braten, dann mit Tomaten und Brühe ablöschen. Aufkochen, dann Hitze reduzieren und mindestens **1 h** lang abgedeckt köcheln lassen, regelmäßig umrühren; falls die Soße zu dick wird, Wasser hinzugeben. Zum Schluss Lorbeerblätter entfernen und Milch einrühren, mit Oregano, Salz, weiterem Brühpulver und Pfeffer abschmecken.

**Variation:** Das Rindfleisch kann durch andere Zutaten wie Puten-Hackfleisch aus der Keule oder Quorn (vegetarisch) ersetzt werden.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **120 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Brennwert /  
Person:* **7258 kJ /  
1734 kcal**

## Frijoles Pinquitos Refritos

Mexikanische Paste aus gebratenen Bohnen, Zutat für viele Gerichte. Kann auch als Brotaufstrich verwendet werden.

### Zutaten:

- 400 g (1 Dose) gekochte Wachtelbohnen
- 1 TL Oregano
- 1 kleine Zwiebel
- 50 ml Pflanzenöl

**Zubereitung:** In einer breiten Pfanne Öl stark erhitzen. Zwiebel schälen und grob hacken, im Öl unter Rühren braten, bis die Zwiebeln kräftig braun sind. Bohnen abgießen, heiß abspülen und zu den Zwiebeln geben. Oregano zugeben, Hitze reduzieren und 1-2 min fertig braten. Etwas abkühlen lassen, dann in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer zu einer Paste pürieren.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**15 min**

*Gesamtdauer:*

**15 min**

*Brennwert /  
Person:*

**4702 kJ /  
1123 kcal**

## Ganache

Füllung für Torten, Pralinen und Kleingebäck.

### Zutaten:

- 100 g Kuvertüre, Zartbitter
- 100 ml Sahne
- 100 g Nougat
- 50 g Butter

**Zubereitung:** Kuvertüre und Nougat hacken und in ein hitzebeständiges Gefäß geben. Sahne aufkochen und über die Kuvertüre gießen. Eine Minute stehen lassen, dann, von der Mitte ausgehend, vorsichtig umrühren, bis sich die Flüssigkeit nach und nach immer dunkler färbt. So lange rühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Zum Schluss die Butter in Stücke schneiden und hinzugeben,iterrühren, bis sich auch diese aufgelöst hat. Kalt stellen, bis die Ganache fest geworden ist.

**Tipp:** Für Füllungen kann die Ganache in leicht erwärmtem Zustand mit dem Mixer aufgeschlagen werden, sie wird dadurch heller und luftiger.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **10 min**

*Gesamtdauer:* **10 min**

*Brennwert /  
Person:* **7238 kJ /  
1729 kcal**

## Pochiertes Ei

### Zutaten:

- 1 Ei
- 2 EL Essig
- Wasser

**Zubereitung:** Wasser in einem kleinen Topf zum Sieden bringen, Essig hinzufügen. Das Ei in eine kleine Tasse aufschlagen. Mit einem Löffel einen Strudel im Wasser erzeugen, etwas warten, bis sich die Strömung stabilisiert und das Ei vorsichtig in die Mitte des Strudels gleiten lassen. Hitze reduzieren, so dass das Wasser nur noch leicht siedet, und das Ei ca. **4 min** pochieren, bis das Eiweiß gestockt ist, das Eigelb aber noch weich ist. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Sofort servieren.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **10 min**

*Gesamtdauer:* **10 min**

*Brennwert /  
Person:* **359 kJ /  
85 kcal**

## 5.2 Beilagen

### Basmatireis

Die Standard-Beilage zu jedem südasiatischen Gericht.

#### Zutaten:

- 250 g Basmatireis
- 400 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 EL Butter

**Zubereitung:** Den Reis in einen möglichst breiten Topf geben und mehrmals waschen, bis das ablaufende Wasser fast klar ist. Danach Wasser hinzufügen und auf dem Herd erhitzen. Sobald das Wasser kocht, Butter und Salz hinzufügen, abdecken und auf niedrigster Stufe noch ca. 5 min weiter erhitzen. Dann Platte abstellen, Deckel nicht mehr öffnen. Nach ca. **30 min** ist der Reis fertig. Mit einer Gabel auflockern.

**Tipp:** Gerät der Reis klebrig, ist in den meisten Fällen die verwendete Reissorte verantwortlich. *Tilda pure Basmati* hat sich als die schmackhafteste erwiesen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **15 min**

*Gesamtdauer:* **45 min**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **680 kJ /  
162 kcal**



## Spätzle

Die Königin der Beilagen.

### Zutaten:

- 500 g Mehl (doppelgriffig, z.B. Wiener Grießler)
- 5 Eier
- Wasser
- Salz

**Zubereitung:** Das Mehl in eine Schüssel geben und alle Eier darüber aufschlagen. Zunächst 150 ml Wasser hinzufügen und sodann verrühren, bis das Mehl nicht mehr sichtbar ist. Der Teig ist fertig, wenn er unter Reißen vom Rührlöffel tropft; falls er zu dick ist, mehr Wasser hinzufügen unditerrühren, jedoch nicht länger als nötig. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser erhitzen, eine Portion Teig in den Spätzlehobel streichen. Sobald das Wasser kocht, den Teig in das Wasser hobeln und die Spätzle ca. **3 min** bei etwas reduzierter Hitze kochen lassen, dabei wachsam bleiben, das Wasser kocht gerne über. Die Spätzle mit einem Schaumlöffel herausnehmen, in ein Sieb geben und kalt abschrecken. Auf diese Weise den ganzen Teig verarbeiten. Kurz vor dem Servieren die Spätzle kurz in etwas Butter braten und salzen.

**TIPP:** Nach Meinung des Autors ist der Spätzlehobel der Presse gegenüber nicht nur komfortabler in der Verwendung, sondern liefert auch die ansprechenderen Ergebnisse. Insbesondere ist der Spätzlehobel von Tupper zu empfehlen.

**Variation:** Für grüne Spätzle **250 g gehackten TK-Spinat** auftauen lassen und zu der Mehl-Eier-Mischung geben, die Wassermenge entsprechend reduzieren. Auch Bärlauch und Liebstöckel können verwendet werden, von beidem ist ein Bund ausreichend.

**Variation:** Falls weder Hobel noch Presse zur Hand sind, können die Spätzle auch nach alter Großmütter Sitte geschabt werden.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **40 min**

*Gesamtdauer:* **40 min**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1205 kJ / 288 kcal**

## Eiergraupen

Ungarische Beilage, den bekannten Spätzlen sehr ähnlich.

### Zutaten:

- 350 g Mehl (doppelgriffig, z.B. Wiener Grießler)
- 3 Eier
- Salz

**Zubereitung:** Das Mehl in eine Schüssel geben und alle Eier darüber aufschlagen. Kurz verrühren und dann zu einem festen Teig verkneten. Sodann mittels einer Reibe zu kleinen, unregelmäßigen Flocken oder "Graupen" hobeln; wenn der Teig hier zu weich und klebrig ist, noch Mehl hinzugeben. Die entstehenden Graupen leicht bemehlen und, z.B. auf Backpapier, flach ausbreiten, so dass sie nicht aneinander kleben, ca. 1 h trocknen lassen. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen und die Graupen portionsweise ca. **3 min** kochen lassen, dabei wachsam bleiben, das Wasser kocht gerne über. Die Graupen mit einem Schaumlöffel herausnehmen, in ein Sieb geben und kalt abschrecken. Dann den Vorgang mit der nächsten Portion Graupen wiederholen, bis alles verarbeitet ist. Kurz vor dem Servieren die Graupen kurz in etwas Butter braten und nachsalzen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**40 min**

*Gesamtdauer:*

**40 min**

*Menge:*

**6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**814 kJ /  
194 kcal**

## Polenta

Italienischer Mais-Pamp

### Zutaten:

- 300 g Maisgrieß
- 400 ml Milch
- 1000 ml Wasser
- 1 Tl Salz
- 1/3 Brühwürfel
- 50 g Butter

**Zubereitung:** Wasser, Milch, Salz und Brühwürfel in einem Topf aufkochen. Langsam und unter Rühren den Gries einröseln lassen, sofort Hitze reduzieren und ca. 20 min unter Rühren einkochen lassen. Butter untermischen und schmelzen lassen, dann auf ein Backblech streichen und erkalten lassen. Wenn die Masse fest ist, mit dem Messer in Prismen schneiden und in der Pfanne mit etwas Öl knusprig braten. Noch etwas erkalten lassen, servieren.

**Variation:** Man kann den Brei auch direkt genießen, statt ihn zu trocknen. Spart Arbeit und schmeckt ebenso gut.

**Variation:** Für eine vegane Variante kann die Milch durch Kokosmilch ersetzt werden. Die Butter am Schluss entfällt.

**VORSICHT:** Nachdem der Gries ganz in die Flüssigkeit gegeben worden ist, besteht akute Verbrennungsgefahr, denn die Masse ist äußerst zäh und neigt stark zum spritzen! Hitze sofort reduzieren, am besten für eine Weile ganz vom Herd nehmen.

**VORSICHT:** Eintrocknete Polenta lässt sich nur unter brutaler Gewalteinwirkung wieder entfernen, Geschirr sofort nach dem Konsum einweichen!



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **45 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1780 kJ / 425 kcal**

## Nudeln

### Zutaten:

- 500 g Mehl
- 4 EL Wasser
- 4 Eier
- optional: 300 g Spinat, frisch
- 1 EL Olivenöl

**Zubereitung:** Alle Zutaten zu einem festen, geschmeidigen Teig verkneten; wenn der Teig auch nach langem Kneten bröselig ist, etwas Wasser hinzugeben. In zwei flache Stücke teilen und in Frischhaltefolie eingewickelt mindestens **30 min** im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf die gewünschte Dicke ausrollen, sie sollte ca. 2-3 mm betragen. In Streifen schneiden und gut bemehlt locker auf einen Teller legen, so dass die Nudeln nicht zusammenkleben. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und ca. 5 min garen. Abgießen und sofort servieren, denn die Nudeln kleben leicht.

**Tipp:** Im Kühlschrank hält sich der Teig mehrere Tage und kann auf diese Weise ausgezeichnet auf Vorrat produziert werden.

**Variation:** Für grüne Nudeln *frischen* Spinat mit ausreichend Wasser im Mixer möglichst fein pürieren. Die Spinat-Wasser-Mischung durch ein Sieb passieren und das Spinatwasser auffangen, die Blätter entsorgen oder für beliebige Spinatgerichte verwenden. Nun das Wasser in einem Topf aufkochen. Sobald sich Schaum bildet, Hitze reduzieren, denn die Mischung kocht leicht über. Vom Herd nehmen und den grünlichen Film auf der Oberfläche abschöpfen und beiseite stellen. Die Flüssigkeit noch mehrmals auf diese Weise erhitzen und jeweils die grüne Farbe abschöpfen. Der grüne Schaum kann nun anstelle des Wassers in den Nudeln verwendet werden.



|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Schwierigkeit:</i>      |      |
| <i>Arbeitszeit:</i>        | <b>20 min</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <i>Gesamtdauer:</i>        | <b>120 min</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <i>Menge:</i>              | <b>4 Portionen</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <i>Brennwert / Person:</i> | <b>2288 kJ /<br/>546 kcal</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |



**Rösti** 

Schweizer Rösti aus rohen Kartoffeln.

**Zutaten:**

- 700 g Kartoffeln, festkochend
- 2 TL Salz
- 1 EL Mehl
- Pfeffer
- 100 g Butter

**Zubereitung:** Die Kartoffeln schälen und grob reiben. Mit 2 TL Salz vermischen und ca. 30 min beiseitestellen, mehrmals umrühren. Die überschüssige Flüssigkeit in eine Schüssel gießen, Kartoffeln nochmals über der Schüssel kräftig ausdrücken. Warten, bis sich die Flüssigkeit gesetzt hat, dann das Wasser weggießen, so dass der weiße Bodensatz (Kartoffelstärke) übrig bleibt. Geriebene Kartoffeln und Mehl hinzugeben, pfeffern und alles kräftig verrühren.

In einer beschichteten Pfanne mit nicht zu hohem Rand Butter erhitzen, ca. 1/3 der Kartoffelmasse hineingeben und mit einem Löffel flach drücken, bis das Rösti ca. 2 cm Dicke hat, dabei darauf achten, dass keine Löcher entstehen und die Ränder nicht ausfransen. Bei mittlerer Hitze (5/9) ca. 10 min braten, dabei häufig drehen und in der Pfanne bewegen, so dass die Bräunung gleichmäßig wird. Wenn die Unterseite knusprig braun ist, das Rösti aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen und mit der braunen Seite nach oben wieder in die Pfanne stürzen. Abermals ca. 10 min bräunen lassen, dabei darauf achten, dass stets genug Butter in der Pfanne ist. Wenn die Bräunung auf beiden Seiten ausreichend ist, auf einen Teller geben und servieren.

**Variation:** Zu den Kartoffeln können bis zu 50 % geriebene Zucchini und gehobelte Zwiebeln gegeben werden, die Rösti werden dann etwas saftiger. Es braucht allerdings mehr Mehl, um die Festigkeit zu garantieren.

---





*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **2 Portionen**

*Brennwert /* **2806 kJ /**  
*Person:* **670 kcal**

## Schmelzkartoffeln

Eine der geschmackvollsten Zubereitungsarten dieser an sich wenig reizvollen Knolle.

### Zutaten:

- 500 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 50 g Butter
- 200 ml kräftige Fleisch- oder Gemüsebrühe

**Zubereitung:** Kartoffeln schälen und halbieren. Eine Form passender Größe leicht mit Butter ausfetten und die Kartoffeln mit der flachen Seite nach unten hineinlegen. Brühe aufkochen, evtl. filtern, falls Partikel zu sehen sein sollten. Die Kartoffeln damit angießen und **ca. 45 min bei 200°C**  garen, dabei häufig mit der Brühe übergießen. Herausnehmen, sobald die Kartoffeln gar sind, die Oberseite hübsch gebräunt und die Flüssigkeit fast ganz reduziert ist. Mit Butter bestreichen und in dem verbliebenen Sud wenden.

**Tipp:** Wenn die Brühe mit Brühwürfeln zubereitet wird, empfiehlt es sich, die doppelte Menge Brühwürfel zu verwenden, um den nötigen Salzgehalt zu erreichen.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1060 kJ /  
253 kcal**

## Schlosskartoffeln

### Zutaten:

- 500 g Kartoffeln, festkochend
- Salz
- 20 g Butter

**Zubereitung:** Kartoffeln schälen, tournieren und achteln. In kochendem Salzwasser einige Minuten blanchieren, herausnehmen und auf einem Backblech ausdampfen lassen. Anschließend im Ofen bei **180°C Umluft ca. 15 min** backen, bis die Kartoffeln leicht gebräunt sind. Herausnehmen und vor dem Servieren in Butter schwenken, dabei salzen.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **15 min**

*Gesamtdauer:* **45 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /* **746 kJ /**  
*Person:* **178 kcal**

## Knusperscheiben

### Zutaten:

- 500 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

**Zubereitung:** Kartoffeln schälen und in ca. 2 mm dicke Scheiben hobeln. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren, dann abgießen, ausbreiten und ausdampfen lassen. Mit Öl, Pfeffer und 1/2 TL Salz gründlich vermischen und im Ofen bei **200°C Umluft** backen, bis die Scheiben leicht gebräunt sind.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **15 min**

*Gesamtdauer:* **45 min**

*Menge:* **2 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1369 kJ /  
327 kcal**



**Bayerischer Kartoffelsalat** (V)**Zutaten:**

- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 1 Zwiebel
- 1 Fleischbrühwürfel
- 200 ml Wasser
- 4 EL milder Essig, z.B. Melfort
- 25 g Butter oder Öl
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Zwiebel fein würfeln und in etwas Butter glasig dünsten. Die Kartoffeln in Wasser nicht zu weich kochen. Abgießen, kurz kalt abschrecken und pellen. Die gepellten Kartoffeln in ca. 0.5 cm dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Brühwürfel in heißem Wasser auflösen, zusammen mit Essig und Zwiebeln zu den Kartoffeln geben. 30 min durchziehen lassen, nochmals verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Schwierigkeit:**Arbeitszeit:***30 min***Gesamtdauer:***90 min***Menge:***5 Portionen***Brennwert /  
Person:***830 kJ /  
198 kcal**



## Semmelknödel

### Zutaten:

- 500 g Knödelbrot
- 1 Zwiebel
- 25 g bzw. 1/2 Bund Petersilie
- 2 Eier
- 250 ml Milch
- 25 g Butter
- Muskat
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Das Knödelbrot kleinzupfen und in eine große Schüssel geben. Petersilie von Stielen befreien und klein hacken, Zwiebeln ebenfalls klein hacken. In einem kleinen Topf Butter erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Mit Milch ablöschen, aufkochen lassen und über das Knödelbrot gießen, danach die Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und **30 min** stehen lassen. Danach Petersilie, Eier und Gewürze über den Teig geben und alles kräftig verkneten, bis ein gut formbarer Teig entstanden ist. Falls der Teig zu trocken ist, Wasser zugeben. Schließlich mit angefeuchteten Händen 10-12 Knödel aus dem Teig formen. In einem Topf Salzwasser erhitzen und die Knödel darin **20 min** bei milder Hitze und halb aufgelegtem Deckel garen.

**TIPP:** Man kann statt des Knödelbrottes aus dem Supermarkt auch übrige Semmeln jeden Alters verwenden. Hierzu die Semmeln in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Bei sehr alten und entsprechend trockenen Semmeln muss die Milchmenge erhöht werden, auch sollte hier die Ruhezeit mindestens **1 h** betragen. Während des Ziehens ab und zu umrühren, damit alles Knödelbrot gleichmäßig durchweicht.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **90 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert / Person:* **1864 kJ / 445 kcal**

## Böhmische Knödel

Brot-ähnlicher Hefeknödel aus Tschechien, ideal vor allem zu soßenreichen Gerichten.

### Zutaten:

- 500 g griffiges Mehl (z.B. Wiener Grießler)
- 2 Pck. Trockenhefe (alternativ 1 Würfel Frischhefe)
- 250 g Milch
- 1 TL Salz
- 1 Ei
- 1/2 TL Zucker

**Zubereitung:** Hefe mit 1 EL warmer Milch und Zucker kurz anrühren, bis sich Blasen bilden. Mehl, warme Milch, Ei, Salz und Hefemischung kräftig verkneten, so dass ein geschmeidiger Teig entsteht. Mit einem Geschirrtuch zudecken und min. 60 min am einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Auf einer bemehlten Fläche in drei Teile teilen, jeweils noch kurz kneten und dann schneckenartig wickeln und zu Kugeln formen. In längliche Form bringen und nochmals zugedeckt 20 min gehen lassen. Die Knödel in einem sehr großen Topf ca. 20 min in Salzwasser köcheln lassen. Herausnehmen und mit Bindfaden oder Brotmesser in Scheiben schneiden.

**TIPP:** Die Knödel sollten sich im Topf allerhöchstens leicht berühren. Ist es zu eng, gehen sie nicht recht auf und bleiben trocken und fest.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **40 min**

*Gesamtdauer:* **120 min**

*Menge:* **6 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1117 kJ /  
266 kcal**

## Tingmo

Tibetisches Brot, wird als Beilage zu den meisten tibetischen Speisen gereicht.

### Zutaten:

- 250 g Mehl
- 140 ml Wasser
- 7 g Trockenhefe
- 2 TL Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 3 EL Pflanzenöl

**Zubereitung:** Hefe, Zucker und etwas von dem Mehl mit dem lauwarmen Wasser vermischen und stehen lassen, bis sich Blasen bilden. Mehl, Salz, Backpulver, 1 EL Öl und die Hefemischung gründlich verkneten, zu einer Kugel formen und abgedeckt an einem warmen Ort mindestens **3 Stunden** gehen lassen.

Den Teig etwas bemehlen und flach ausrollen, bis er eine Größe von ca. 30 x 50 cm hat. Mit Öl bestreichen und zweimal längs auf ein Drittel der Breite falten. Nochmals einölen und ein weiteres Mal der Länge nach falten. Den Strang etwas in die Länge streichen und in drei Teile schneiden. Jedes Stück abermals etwas in die Länge ziehen und zu einem Knoten formen. Abgedeckt nochmals **30 min** ruhen lassen. In einem Topf mit Dämpfeinsatz ca. 200 ml Wasser erhitzen, die Laibe auf das Gitter legen und **20-25 min** dämpfen. Heiß servieren.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **4 h**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1855 kJ /  
443 kcal**

**Arroz Mexicano** **Zutaten:**

- 250 g Reis, parabolied
- 500 ml Hühnerbrühe
- 1/2 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Zwiebel und Knoblauch fein hacken. In einem Topf etwas Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis hinzufügen und unter Rühren einige Minuten anrösten, bis er glasig und leicht braun ist. Tomatenmark einrühren, mit Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 20 min köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Vor dem Servieren mit einer Gabel auflockern.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **4 h**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1771 kJ /  
423 kcal**

## Schmorgemüse

### Zutaten:

- 1 kg gemischtes Gemüse, z.B. Paprika, Zucchini, Auberginen, Champignons
- 2 EL Kräuterbutter in kleinen Stückchen
- 4 EL Sojasoße

**Zubereitung:** Gemüse waschen / putzen und in Scheiben / Streifen schneiden. In einem Bräter Gemüse mit Butter und Sojasoße vermischen und zugedeckt ca. **15 min. bei 180°C**  garen.

**Variation:** Man kann die Mischung auch in Alufolie wickeln und auf dem Grill schmoren. Dabei muss jedoch darauf geachtet werden, dass die Flüssigkeit nicht aus der Alufolie läuft.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**30 min**

*Gesamtdauer:*

**30 min**

*Menge:*

**4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**457 kJ /  
109 kcal**



## Gegrilltes Gemüse

### Zutaten:

- 1 große Zucchini
- 2 Paprika
- 1 Aubergine
- 2 Zwiebeln
- 2 Stangen Staudensellerie
- 6 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Auberginen in Scheiben schneiden, diese auf einem Teller ausbreiten und von beiden Seiten kräftig salzen, 2 Stunden stehen lassen. Das Restliche Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, auf ein Blech kippen und zusammen mit Salz, Pfeffer und Öl vermischen. Auberginen hinzugeben, nochmals vermischen, gleichmäßig auf dem Blech verteilen und **20 min bei 200°C Umluft** Braten.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **2 h**

*Menge:* **2 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2442 kJ /  
583 kcal**

## Gemüsepommes V

### Zutaten:

- 3 große Kartoffeln
- 2 große Karotten
- 1 großer Kohlrabi
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Zwiebeln
- 6 EL Olivenöl
- Pfeffer und viel Kräutersalz
- *optional*: Thymian und Oregano

**Zubereitung:** Gemüse schälen und in höchstens 1 cm dicke Pommes schneiden, Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden. Kartoffeln kurz in kochendem Wasser blanchieren. Alles Gemüse auf ein Backblech geben, Öl, Pfeffer und ordentlich Kräutersalz zugeben und gut vermengen. Im Ofen bei **220°C Umluft ca. 20 min** backen, bis die Kartoffeln knusprig und leicht gebräunt sind; während des Backens immer wieder umrühren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **2 h**

*Menge:* **2 Portionen**

*Brennwert / Person:* **2684 kJ / 641 kcal**

## Petersilienwurzel-Karotten-Gemüse

### Zutaten:

- 4 Petersilienwurzeln
- 2 EL Creme Fraiche
- 2 Karotten
- Butter
- 1 kleine Zwiebel
- Pfeffer
- 300 ml Gemüsebrühe

**Zubereitung:** Die Karotten und Petersilienwurzeln schälen und in dünne, längliche Streifen schneiden. Die Zwiebel fein hacken. In einer Pfanne Butter erhitzen, Zwiebeln andünsten. Karottenstreifen hinzufügen und ca. 5 min bei mittlerer Hitze braten, dann Petersilienwurzel hinzugeben. Mit Brühe ablöschen und 15 min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Pfeffer und die Creme Fraiche einrühren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **30 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **292 kJ /  
69 kcal**

## Glasierte Karotten

### Zutaten:

- 3 große Karotten
- 1 EL Butter
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 Prieser Zucker
- Salz

**Zubereitung:** Karotten schälen, längs vierteln und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf Butter erhitzen, Karotten zugeben und einige Minuten dünsten. Zucker und Gemüsebrühe hinzufügen und abgedeckt köcheln lassen, bis die Karotten gar und die Flüssigkeit verdampft ist. Nochmals etwas Butter hinzufügen, salzen und schwenken.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **20 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /* **180 kJ /**  
*Person:* **43 kcal**

**Butterbohnen** **Zutaten:**

- 200 g grüne Bohnen
- 2 EL Butter
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 TL Bohnenkraut
- Salz & Pfeffer

**Zubereitung:** Bohnen waschen, evtl. Enden abschneiden. In siedendem Wasser ca. 1 min blanchieren, danach kalt abschrecken. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. In einem Topf Butter erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin kurz andünsten. Bohnen zugeben, kräftig salzen und einige Minuten dünsten. Mit Pfeffer und Bohnenkraut abschmecken und servieren.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **20 min**

*Menge:* **2 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **662 kJ /  
158 kcal**



**Linsengemüse** ⑤**Zutaten:**

- 150 g Berglinsen
- 50 g Butter
- 100 g Bauchspeck
- 3 Schalotten
- 1 Karotte
- 1/2 Stange Lauch
- 50 ml Weißwein
- 100 ml Brühe
- 1 TL Senf
- 1 TL Balsamico-Essig
- 2 Lorbeerblätter
- Pfeffer und Salz

**Zubereitung:** Die Linsen waschen und kochen, bis sie weich sind, danach abgießen. Karotte schälen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden, Lauch putzen und in Ringe schneiden, Schalotten und Speck fein würfeln. In einer Pfanne den Speck auslassen, Butter hinzugeben und Karotten und Lauch darin ca. 5 min bei mittlerer Hitze braten. Schalotten hinzugeben, nochmals einige Minuten braten; evtl. mit etwas Mehl bestäuben. Wein und Brühe angießen, Senf, Balsamico, Lorbeer und Pfeffer hinzufügen und etwas einkochen lassen. Die Linsen hineingeben und nochmals etwas schmoren lassen.



*Schwierigkeit:* 🍳🍳🍳🍳🍳

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **2 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2687 kJ /  
642 kcal**

**Rahmwirsing** **Zutaten:**

- 500 g Wirsing
- 50 g Butter
- 1 Zwiebel
- 100 ml Brühe
- 1 EL Mehl
- 150 ml Sahne
- Pfeffer, Salz, Muskat
- *optional*: 100 g Bauchspeck

**Zubereitung:** Speck und Zwiebeln fein würfeln, Wirsing vierteln, Strunk entfernen, quer in dünne Scheiben schneiden, waschen und abtropfen lassen. In einem breiten Topf Speck bei niedriger Hitze auslassen, Butter hinzugeben und die Zwiebeln einige Minuten darin dünsten. Mehl darüberstäuben und nochmals einige Minuten schmoren. Wirsing hinzugeben, Brühe angießen, aufkochen, abdecken und warten, bis der Wirsing etwas zusammengefallen ist. Sahne zugeben und zugedeckt ca. 15 min köcheln lassen, bis der Wirsing weich ist, dabei immer wieder umrühren. Mit Pfeffer, Brühwürfel und Muskat würzen.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1105 kJ /  
264 kcal**

**Kimchi** **Zutaten:***Für das Gemüse:*

- 1 kg Chinakohl oder Spitzkohl
- 1 Karotte
- 100 g Rettich
- 3 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Salz

*Für die Soße:*

- 1 Zwiebel

- 2 EL Mehl
- 1 EL Zucker
- 1 EL Salz
- 6 Knoblauchzehen
- 5 cm Ingwer
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 g Gochugaru

**Zubereitung:** Den Kohl putzen, vierteln, vom Strunk befreien und in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Mit Salz gründlich vermengen und 2 h stehen lassen, dabei immer wieder umrühren. Danach den Kohl gut mit Wasser abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen. Karotten, Rettich und Frühlingszwiebeln schälen und in Juliennes schneiden.

In einem Topf Gemüsebrühe und Mehl miteinander verquirlen, Salz und Zucker hinzufügen und aufkochen. Hitze reduzieren und köcheln, bis ein dünnflüssiger Brei entstanden ist. In ein hohes Gefäß füllen und etwas abkühlen lassen. Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln schälen und grob hacken, in den Brei geben und alles mit dem Stabmixer pürieren. Gochugaru zugeben und zusammen mit dem restlichen Gemüse über den Kohl geben. Gründlich verkneten und dann in ein großes, desinfiziertes Glas geben; dabei ordentlich stopfen, damit keine Luftblasen bleiben. Einen Tag bei Zimmertemperatur, danach im Kühlschrank lagern.

---



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **60 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **869 kJ /  
207 kcal**





## 5.3 Soßen, Aufstriche & Dips

### Obatzter

Ursprünglich als Resteverwertung für überreifen Weichkäse gedacht, hat sich dieses Gericht als Bestandteil der bayerischen Brotzeit etabliert.

#### Zutaten:

- Camembert
- Paprikapulver
- Frischkäse
- Kümmel
- Butter
- 1 Zwiebel, gehackt

**Zubereitung:** Alle Zutaten außer Zwiebeln und Kümmel vermengen. Kurz vor dem Servieren diese hinzugeben.

**TIPP:** Zwiebeln verderben an Luft sehr schnell, Kümmel entwickelt bei längerem Kontakt mit Fett einen unangenehmen Geschmack, darum sollten beide Zutaten erst kurz vor dem Verzehr zugegeben werden, wenn der Obatzte mehrere Tage aufbewahrt werden soll.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **20 min**

*Menge:* **1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **109 kJ /  
26 kcal**

## Karottenaufstrich

### Zutaten:

- 200 g Karotten
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Zitronensaft
- 1/4 TL Harissa
- Msp. Kreuzkümmel
- 8 Walnüsse
- 1/4 Bund Petersilie

**Zubereitung:** Karotten schälen, hacken, in Olivenöl andünsten und in der Brühe bei niedriger Hitze garen, bis sie weich sind. Abgießen und mit grob gehacktem Knoblauch, Nüssen, Zitrone und Gewürzen kräftig pürieren. Gehackte Petersilie unterrühren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **30 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **446 kJ /  
106 kcal**

**Karottenbutter** **Zutaten:**

- 250 g Karotten
- 75 g Butter
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprika, scharf
- 1 TL Oregano
- 1 TL Thymian
- 1/2 TL Chiliflocken
- Pfeffer
- 100 ml Gemüsebrühe

**Zubereitung:** Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch einige Minuten darin dünsten. Paprika und Tomatenmark zugeben und einige Minuten mitbraten. Karotten zugeben, Brühe angießen, aufkochen lassen und zugedeckt köcheln, bis die Karotten gar und die Flüssigkeit fast verdampft ist. Oregano, Thymian, Chiliflocken und Pfeffer zugeben und die Masse in einen Mixer füllen. Zusammen mit der Butter fein pürieren, mit Salz abschmecken. Vor dem Servieren abkühlen lassen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **887 kJ /  
211 kcal**

## Salbeibutter

### Zutaten:

- 250 g Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 15 g Salbei oder andere Kräuter
- 1 TL Salz oder Kräutersalz
- 2 EL neutrales Pflanzenöl (z.B. Rapsöl raffiniert)

**Zubereitung:** Die Butter aus dem Kühlschrank nehmen und weich werden lassen. Salbei waschen und gut trocknen lassen. Knoblauch und Salbei grob hacken. Butter, Salbei, Knoblauch, Salz und Öl in einem Gefäß vermischen und mit dem Pürierstab solange bearbeiten, bis die Masse homogen und cremig ist. Salz hinzufügen, bis die Butter etwas zu salzig erscheint. In ein Schälchen geben und kalt stellen.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **30 min**

*Menge:* **8 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1132 kJ /  
270 kcal**

## Joghurt mit Knoblauch

### Zutaten:

- 300 g griechischer Joghurt
- 3 EL Olivenöl, hohe Qualität
- 1 Knoblauchzehe
- Kräutersalz

**Zubereitung:** Knoblauch sehr fein hacken, zerdrücken und mit Öl, Salz und Joghurt vermengen. 30 min. ziehen lassen und servieren.

**Vorsicht:** Je länger der Joghurt zieht, desto intensiver wird der Knoblauchgeschmack.

**Variation:** Es können auch frische, gehackte Kräuter wie Dill oder Minze hinzugefügt werden.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**15 min**

*Gesamtdauer:*

**15 min**

*Menge:*

**3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1059 kJ /  
253 kcal**



## Zaziki

### Zutaten:

- 600 g griechischer Joghurt, 10% Fett
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Gurke
- 1 EL Dillspitzen
- 1 TL Salz

**Zubereitung:** Gurke waschen und reiben, mit Salz vermischen und ca. 15 min in einem Sieb abtropfen lassen. Danach die Gurken in ein sauberes Geschirrhandtuch geben und kräftig auspressen, bis alles Wasser entfernt ist. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Joghurt mit Öl, Dill, Knoblauch und Gurkenmasse vermischen und vor dem Verzehr idealerweise einige Stunden durchziehen lassen.



*Schwierigkeit:*



*Arbeitszeit:*

**30 min**

*Gesamtdauer:*

**60 min**

*Menge:*

**3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:*

**1108 kJ /  
264 kcal**

## Süß-scharfe Soße

### Zutaten:

- 120 g Physalis
- 3 Rispentomaten (Größe 3, dies entspricht sehr großen Cocktailtomaten)
- Maisstärke
- Agavendicksaft
- Chilipulver
- Salz

**Zubereitung:** Physalis und Tomaten waschen und von Strunken befreien. Beides pürieren. In einem Topf aufkochen, restliche Zutaten nach belieben hinzugeben, zum Schluss mit Stärke eindicken und in ein Glas füllen.

**VORSICHT:** Riecht beim Kochen abscheulich, nicht einschüchtern lassen und keinesfalls zum Fenster hinauswerfen!



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **20 min**

*Menge:* **1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **627 kJ /  
149 kcal**

## Nuoc-Mam-Soße

Vietnamesische Soße auf Fischbasis. Deutlich schmackhafter als im Restaurant, da ohne Essig zubereitet.

### Zutaten:

- 3 TL Vietnamesische Fischsoße
- 2 TL Brauner Zucker
- 1,5 EL Limettensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote

**Zubereitung:** Einige EL Wasser erhitzen und den Zucker darin auflösen. Knoblauch und Chili fein hacken und zusammen mit den restlichen Zutaten zu dem Zuckerwasser geben. Je nach Verwendungszweck verdünnen: Als Dip nur noch wenig oder kein, als Soße für Nudelgerichte und Salat mehr Wasser zugeben.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **10 min**

*Gesamtdauer:* **10 min**

*Menge:* **2 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **142 kJ /  
33 kcal**

## Scharfe Dip-Soße

### Zutaten:

- 2 EL Wasser
- 1 TL Brauner Zucker
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Reissessig
- 1 EL Chiliöl
- 1 TL Sesamöl
- 1 Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Sesam

**Zubereitung:** Einige EL Wasser erhitzen und den Zucker darin auflösen. Knoblauch und Chili fein hacken und zusammen mit den restlichen Zutaten zu den Zuckerwasser geben.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **10 min**

*Gesamtdauer:* **10 min**

*Menge:* **2 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **539 kJ /  
128 kcal**

## Pistou

Eine französische Kräutermasse, zu verwenden wie Pesto zu Nudeln oder gar als Brotaufstrich. Ein Klassiker ist die französische Soup au Pistou.

### Zutaten:

- 1 Bund Basilikum
- gehackte Mandeln
- Gruyere
- Olivenöl
- Salz

**Zubereitung:** Mandeln in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten. Basilikum kleinzupfen und mit den Mandeln, dem geriebenen Käse, Salz und Öl pürieren, bis eine möglichst feine Masse entstanden ist.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **30 min**

*Menge:* **1 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **78 kJ /  
18 kcal**



## Sauce Hollandaise

### Zutaten:

- 250 g Butter
- 3 Eigelb
- 1/2 TL Brühpulver
- 1/2 TL Speisestärke
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, weißer Pfeffer, Cayennepfeffer
- *optional*: 1/4 TL Senf

**Zubereitung:** Die Butter in einem kleinen Topf oder in der Mikrowelle verflüssigen, ohne sie mehr als handwarm werden zu lassen. Brühpulver in Zitronensaft auflösen und durchsieben. Eigelb mit Brühe, Zitronensaft und Speisestärke in ein Metallgefäß geben und auf dem Wasserbad (**80°C**) schlagen, bis das Ei cremig ist und anzudicken beginnt. Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und unter fortwährendem Schlagen die Butter teelöffelweise unterziehen. Mit Gewürzen abschmecken und auf dem Wasserbad nochmals leicht erwärmen.

**Tipp:** Immer möglichst frische Eier verwenden, andernfalls kann es schwierig werden, die Hollandaise cremig zu bekommen.

Die Hollandaise wird eher fest, wenn man geklärte Butter unterzieht. Wer eine etwas flüssigere Konsistenz bevorzugt, nimmt die komplette Butter.



*Schwierigkeit:* ☞ ☞ ☞ ☞ ☞

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **30 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2928 kJ /  
699 kcal**

## Käsesoße Hechendorfer Art

### Zutaten:

- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 2 Schalotten
- 600 ml Milch
- 1/2 Brühwürfel
- 200 g Schmelzkäse
- Salz, Pfeffer, ordentlich Muskat

**Zubereitung:** Schalotten schälen, hacken und in der Butter in einem Topf leicht andünsten. Mehl zugeben und alles ca. 10 min bei niedriger Hitze köcheln lassen. Milch, Brühwürfel und Gewürze angießen und aufkochen, dabei kräftig mit dem Schneebesen schlagen. Hitze reduzieren, Schmelzkäse zugeben und unter rühren verflüssigen. Abschmecken und durch ein Sieb streichen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **30 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2445 kJ /  
584 kcal**

## Pilzsoße

### Zutaten:

- 800 g Champignons
- 3 EL Pflanzenöl
- 25 g Butter
- 25 g Mehl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Sahne
- 1/2 Brühwürfel
- 1/2 TL Senf
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer, Paprika

**Zubereitung:** Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne mit etwas Fett portionsweise scharf anbraten und wieder herausnehmen. Nun Butter in der Pfanne zerlassen und die fein gehackte Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Mit Mehl bestäuben, alles gut verrühren und auf niedriger Hitze einige Minuten köcheln lassen. Mit Brühe und Sahne ablöschen, Brühwürfel und Senf zugeben und aufkochen lassen. Pilze hinzugeben und alles einige Minuten schmoren, bis die Soße eindickt. Abschmecken.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **30 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **2081 kJ /  
497 kcal**

## Kapernsoße

### Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 30 g Butter
- 25 g Mehl
- 50 ml Weißwein
- 2 EL Kapern
- 300 ml Sahne
- 1/2 Brühwürfel
- Salz, Pfeffer, Muskat

**Zubereitung:** Zwiebel schälen und fein hacken. In einem Topf Butter zerlassen und die Zwiebel darin andünsten. Mehl hinzufügen und kurz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Sahne hinzufügen, Brühwürfel und Gewürze zugeben und aufkochen lassen. Pürieren, dann Kapern hinzufügen, einige Minuten köcheln lassen, bis die Soße etwas eindickt. Abschmecken.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **30 min**

*Menge:* **3 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1807 kJ /  
431 kcal**

## Metaxasoße

### Zutaten:

- 1 große rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 200 g Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne
- 100 ml Metaxa
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 Brühwürfel
- 1 EL Paprikapulver
- 1 EL Oregano
- 1 EL Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Paprika und Zwiebeln in Ringe schneiden und in Olivenöl andünsten. Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten. Mit Metaxa ablöschen, gehackte Tomaten, Knoblauch, Brühwürfel und Gewürze zugeben, aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 30 min köcheln lassen. Zuletzt Lorbeer und Rosmarin entnehmen, Sahne angießen und die Soße fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **60 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1659 kJ /  
396 kcal**



## Teriyaki-Soße

### Zutaten:

- 150 ml Sojasoße
- 50 ml Mirin
- 1 EL Reisessig
- 2 EL Zucker
- 1 EL Sesamöl
- 3 Knoblauchzehen
- 5 cm Ingwer
- *optional*: 1 getrocknete Chilischote

**Zubereitung:** Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf Sojasoße, Mirin, Essig, und Zucker vermischen und kurz aufkochen. Hitze reduzieren, Ingwer, Knoblauch und Chili hinzugeben und ca. 20 min köcheln lassen, bis die Soße deutlich reduziert ist. Vom Herd nehmen, Sesamöl zugeben und erkalten lassen. Durch ein Sieb gießen und aufbewahren.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **20 min**

*Brennwert /  
Person:* **2069 kJ /  
494 kcal**

## Sate-Soße

### Zutaten:

- 400 ml Kokosmilch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Chilischote
- 4 EL Sojasoße
- 8 EL Erdnusscreme
- 1 TL Koriander
- 1 EL Honig oder Agavendicksaft
- 1 EL Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 EL Pflanzenöl

**Zubereitung:** Chili und Zwiebel putzen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf Öl erhitzen, Chili und Zwiebel darin andünsten. Ingwer-Knoblauch-Paste hinzugeben und kurz mitbraten, dann mit Kokosmilch ablöschen. Erdnusscreme, Sojasoße, Honig und Koriander hinzugeben verrühren und aufkochen lassen. Einige Minuten auf niedriger Hitze köcheln lassen, zum Schluss evtl. mit in Wasser angerührter Stärke binden.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **20 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1879 kJ /  
449 kcal**

## Erdnuss-Dip

### Zutaten:

- 80 g Erdnusscreme
- 2 EL Sojasoße
- 4 EL Wasser
- 1 EL Honig oder Agavendicksaft
- 1 TL Knoblauch-Ingwer-Paste
- Cayennepfeffer

**Zubereitung:** Alle Zutaten miteinander verrühren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **5 min**

*Gesamtdauer:* **5 min**

*Menge:* **2 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1170 kJ /  
279 kcal**

## Salsa Criolla

### Zutaten:

- 1 Rote Zwiebel
- 2 scharfe Chilischoten
- 1 Spitzpaprika, rot
- 1 Limette
- 1/2 Bund Koriander
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Zwiebeln schälen, Paprika und Chili entkernen, Koriander vom Stengel zupfen. Alles fein hacken und vermengen. Saft einer Limette, Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen und vermengen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **20 min**

*Gesamtdauer:* **20 min**

*Menge:* **2 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **839 kJ /  
200 kcal**

## Salsa Verde

### Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 4 Jalapenos
- 4 Anchos (alternativ grüne Paprika)
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Tomatillos
- 1 Bund Koriander
- 1 EL Pflanzenöl
- 1/4 Brühwürfel
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Zwiebeln, Knoblauch und Jalapenos rüsten und grob hacken. Zwiebeln und Chilis in etwas Öl einige Minuten scharf anrösten, Tomatillos hinzufügen und weiter braten, bis die Tomatillos zu platzen beginnen. Vom Herd nehmen, Koriander und Knoblauch hinzufügen und pürieren; Wasser hinzugeben, falls die Mischung zu dick ist.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **10 min**

*Gesamtdauer:* **10 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **536 kJ /  
128 kcal**



## Chipotle-Sauce

### Zutaten:

- 150 g Mayonnaise
- 50 g Chipotle in Adobo
- 10 g Senf
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL geräuchertes Paprikapulver
- 1 EL Limettensaft

**Zubereitung:** Knoblauch schälen und mit allen anderen Zutaten im Mixer zu einer feinen Soße pürieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* 10 min

*Gesamtdauer:* 10 min

*Menge:* 4 Portionen

*Brennwert /  
Person:* 1162 kJ /  
277 kcal

## Habanero-Salsa

### Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 200 g Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Habanero-Chilis, getrocknet
- 2 Jalapenos
- 1 Orange
- 1/2 Bund Koriander
- 2 EL Pflanzenöl
- Salz

**Zubereitung:** Knoblauch und Zwiebel schälen und grob hacken, Tomaten vierteln, Jalapeno halbieren. Habanero in heißem Wasser einige Minuten einweichen, danach abgießen. In einer Pfanne Öl sehr stark erhitzen und Tomaten, Knoblauch, Jalapenos und Zwiebeln darin stark rösten, bis sie bräunen. Zusammen mit Habanero, Orangensaft und Koriander in ein hohes Gefäß geben und pürieren, mit Salz abschmecken.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **10 min**

*Gesamtdauer:* **10 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **475 kJ /  
113 kcal**

## Chimichurri

Argentinische Soße, die zu gegrilltem Fleisch gereicht wird.

### Zutaten:

- 4 Knoblauchzehen
- 1 Jalapenos
- 1 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Koriander
- 150 ml Olivenöl
- 50 ml Essig
- 1 EL Oregano
- 1/2 Salz
- Pfeffer

**Zubereitung:** Kräuter und Knoblauch fein hacken, Jalapeno entkernen und fein hacken. Alles mit Öl, Essig und Gewürzen vermengen und einige Stunden ziehen lassen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **10 min**

*Gesamtdauer:* **10 min**

*Menge:* **4 Portionen**

*Brennwert /  
Person:* **1523 kJ /  
364 kcal**



## 5.4 Süße Aufstriche

### Karamellsoße

#### Zutaten:

- 200 g Zucker
- 60 ml Wasser
- 50 g Butter
- 175 ml Sahne
- 1 Pries Salz

**Zubereitung:** Wasser und Zucker in einem Topf aufkochen und ca. **15 min** auf mittlerer Hitze und ohne umzurühren köcheln lassen, bis die Masse eine goldbraune Färbung angenommen hat. Vom Herd nehmen und Butter einrühren, bis diese ganz geschmolzen ist. Nun nach und nach Sahne hinzugeben und unter Rühren zu einer cremigen Soße verarbeiten.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **30 min**

*Brennwert /  
Person:* **7124 kJ /  
1702 kcal**



## Beerensoße

### Zutaten:

- 200 g Erdbeeren
- 200 g Heidelbeeren
- 200 g Himbeeren
- 100 g Zucker
- 20 g Gelierzucker
- 1 Pck. Vanillezucker

**Zubereitung:** Alle Zutaten miteinander aufkochen, 1-2 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Durch ein Sieb passieren.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **30 min**

*Gesamtdauer:* **30 min**

*Brennwert /  
Person:* **3143 kJ /  
751 kcal**

**Dulce de leche** 

Lateinamerikanischer Brotaufstrich.

**Zutaten:**

- 50 g Butter
- 200 ml Kondensmilch
- 250 g Zucker
- 250 ml Milch
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Pries Salz

**Zubereitung:** Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, Zucker zugeben und leicht anschmelzen, bis eine krümelige Masse entstanden ist. Kondensmilch und Milch nach und nach zugießen, dabei rühren, so dass sich der Zucker auflöst. Aufkochen, dann Hitze reduzieren und **ca. 45 min** unter häufigem Rühren einkochen; wenn sich Klumpen bilden, diese mit dem Schneebesen wieder unter die Flüssigkeit rühren. Die Masse ist fertig, wenn ein TL der Flüssigkeit auf einem Teller leicht erstarrt und cremig wird. Vom Herd nehmen und in Gläser füllen.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **45 min**

*Gesamtdauer:* **45 min**

*Brennwert /  
Person:* **7658 kJ /  
1830 kcal**

**Nutella** 

Haselnuss-Aufstrich, der stark an Nutella erinnert, aber weniger süß und viel nussiger ist.

**Zutaten:**

- 400 g Haselnüsse
- 100 ml Pflanzenöl
- 50 g Palmin
- 50 g dunkle Kuvertüre
- 3 EL Vollrohrzucker
- 1 EL Vanilleextrakt
- 1 EL Kakaopulver

**Zubereitung:** Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht braun sind. Noch heiß in einen kraftvollen Standmixer geben und alle weiteren Zutaten zugeben, Palmin vorher verflüssigen. Einige Minuten pürieren, bis eine feine Masse entstanden ist; falls sich die Masse nicht mixen lässt, esslöffelweise Pflanzenöl hinzugeben. In ein Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

**Hinweis:** Die Creme braucht sehr lange (fast zwei Tage), um ihre Endfestigkeit zu erreichen, und sollte währenddessen im Kühlschrank gelagert werden.



*Schwierigkeit:* 

*Arbeitszeit:* **10 min**

*Gesamtdauer:* **10 min**

*Brennwert /  
Person:* **18952 kJ /  
4529 kcal**

**Bratapfel-Marmelade** **Zutaten:**

- 750 g Äpfel
- 3 EL Zucker
- 250 ml Apfelsaft
- 40 ml Calvados
- Saft einer halben Zitrone
- 1 TL Zimt
- 1 Vanilleschote
- 3 Tropfen Bittermandelaroma
- 500 g Gelierzucker 2:1

**Zubereitung:** Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf Zucker mit einem klein wenig Apfelsaft aufkochen und unter Rühren karamellisieren lassen. Apfelsaft, Calvados, Zitronensaft, Zimt, das Mark der Vanilleschote und Bittermandelaroma zum Karamell geben und aufkochen lassen. Apfelstücke zugeben und ca. **10 min** köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind. Mit dem Pürierstab fein pürieren, Gelierzucker einrühren und nochmals einige Minuten köcheln lassen. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen.



*Schwierigkeit:*     

*Arbeitszeit:* **10 min**

*Gesamtdauer:* **10 min**

*Brennwert /  
Person:* **11911 kJ /  
2846 kcal**





## A. Nützliche Tipps

### A.1 Frühlingszwiebeln schneiden

Frühlingszwiebeln sollten immer diagonal geschnitten werden. Man verhindert damit, dass die Ringe beim Schneiden von der Arbeitsfläche rollen. Auch sehen die diagonalen Ringe hübsch aus und fallen leichter auseinander.

### A.2 Frühlingszwiebeln lagern

Geschnittene Frühlingszwiebeln werden an der Luft rasch bitter. Man sollte sie daher so spät wie möglich schneiden oder fest mit Frischhaltefolie abdecken.

### A.3 Knoblauch schälen

Um Knoblauchzehen einfacher schälen zu können, empfiehlt es sich, sie vor dem Schälen mit dem Messerrücken kräftig zu zerdrücken. Die Schale löst sich danach fast von alleine ab.

### A.4 Zwiebeln pürieren

Für Schmorgerichte, die sehr viele Zwiebeln enthalten, können diese auch in der Mulinette püriert werden, was Zeit und Tränenflüssigkeit spart.

### A.5 Ghee ersetzen

Der Einfachheit halber kann Ghee jederzeit ohne großen Verlust durch Butterschmalz ersetzt werden. Wer hingegen den Genuss weiter steigern möchte, ersetzt es durch [Niter Kibbeh](#) (S.465).

### A.6 Fett-Temperatur prüfen

Die richtige Temperatur beim Frittieren kann auch ohne Thermometer mittels eines hölzernen Schaschlik-Spießes bestimmt werden: Taucht man den Spieß bis auf den Boden des Gefäßes, sollten eifrig Blasen daran emporsteigen, dann ist die Temperatur richtig, sie entspricht dann ca. 170°C.

### A.7 Kürbis spalten

Große Kürbisse durchzuschneiden kann wegen ihrer Größe und Härte recht gefährlich werden. Einfach geht es hingegen, wenn man sie aus größerer Höhe (bis zu zwei Meter) auf den (idealerweise gefliesten) Küchenboden fallen lässt. Besonders die großen Exemplare zerbrechen dabei meist von selbst, so dass man sie danach unkompliziert weiterverarbeiten kann.

## A.8 Kochbananen

Kochbananen sind in unseren Breiten vor allem in Asia-Märkten zu finden. Die ganz schwarzen Exemplare sollten vermieden werden, da sie häufig schlecht sind. Stattdessen grün bis gelbe Bananen mit einigen schwarzen Flecken wählen, diese sind reif und schmecken am besten. Zum Schälen werden die Bananen längs eingeritzt und die Schale dann abgezogen.

## A.9 Hefengebäck lagern

Hefengebäck baut rasch ab und sollte noch am Tag der Zubereitung verzehrt werden. Falls dies nicht möglich ist, kann das Gebäck in einem luftdichten Behälter bis zu einem Tag gelagert werden, danach nimmt der Genuss rasch ab.

# Literaturverzeichnis

- [1] Teubner, Christian & Wolter, Annette (1984). *Backvergnügen wie noch nie*. München: Gräfe und Unzer GmbH
- [2] Ottolenghi, Yotam & Tamimi, Sami (2013). *JERUSALEM*. 10. Auflage, München: Dorling Kindersley Verlag GmbH
- [3] Ghayour, Sabrina (2015). *Persiana*. Münster: Hölker Verlag
- [4] Natusch, Lutz P.; Schwarz, Werner; Scheer, Wolfhard (2011). *Es gibt kein schöneres Wort für Fisch. Band 2* Carl Verlag Schünemann
- [5] Pauli, Christiane u. Philip (2016). *Pauli Rezeptbuch der Küche* Pauli Fachbuchverlag AG