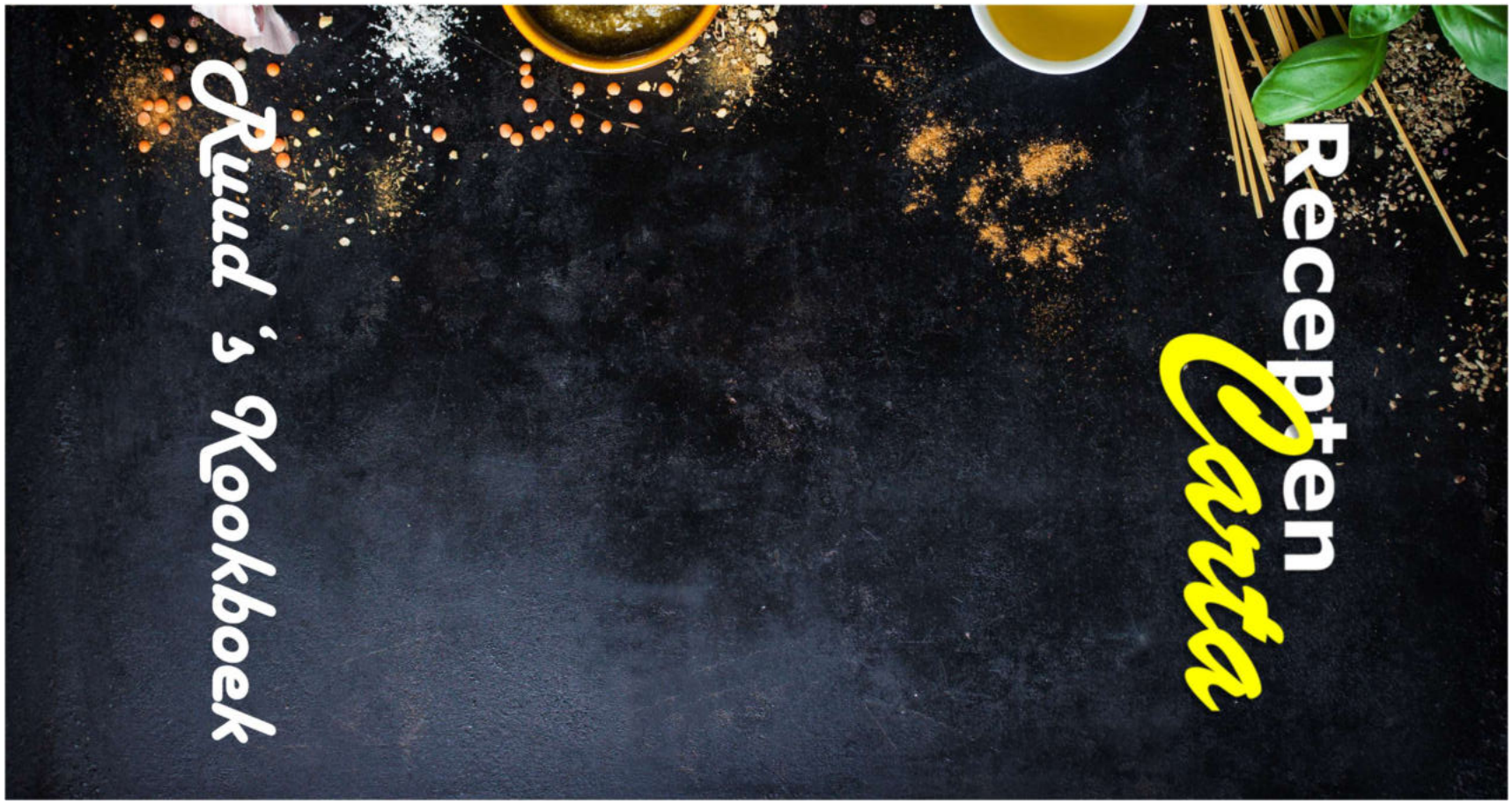


64 Duitstalige recepten

(Carta20XX-Jan)

Inhoudsopgave.

1. Allerlei aus dem Wok
2. Austernpilzen und Champignons mit gebratenem Tofu
3. Avocadosuppe mit Maismehlfladen,Sopa de Aguacate (Mexico)
4. Badisch-Schwäbische Linsensuppe
5. Badische Schneckensuppe
6. Blumenkohl–Auflauf
7. Cai (Tschai) (Alkoholfreie Getränke)
8. Chili Con Queso Fundido Y Carne
9. Coconut Kiss 1 (Alkoholfreie Getränke)
10. Eierstichsuppe
11. Falsche Gänseleberterrine
12. Feurige Meatballs in Paprikasauce
13. Fladenbrot, Türkisch
14. Garnelen im Glasnudelmantel
15. Gefüllte Karoffelklöße in 3 Variationen
16. Gefülltes Italienisches Brot
17. Gemüseeintopf
18. Geschnetzeltes Hasenfilet mit Rosenkohl
19. Grießklößchensuppe
20. Großmutters Teltower Rübchen
21. Grumbieresuppe mit Kracherle
22. Grünkohl im Strudelteig
23. Gyros-Spätzle-Auflauf
24. Haferflockenplätzchen
25. Hechtklößchen mit Würfelkartoffeln
26. Kalte Russische Sommersuppe (Golodnik)
27. Kartoffelsalat-Böhmisch
28. Kartoffelsalat-grün
29. Kartoffelsalat mit Hähnchen
30. Kartoffelsuppe mit Wintergemüsen und Linsen
31. Kasslerlendchen im böhmischen Knödelteig
32. Krautspätzle mit Kasseler
33. Kräutergrießknödel mit Kalbsgeschnetzeltem
34. Lammfilets in Kräuterhefeteig
35. Laubfrösche auf Eiszapfen
36. Matjessalat-Delikatess
37. Nudeln in Thunfischsauce
38. Pastete von Lachs und Blattspinat mit Meerrettichsauce
39. Pizza-Brötchen
40. Pizzabrötchen ala Momo
41. Rinderrouladen 2000
42. Rindfleischsalat-pikant
43. Rindfleischsalat à la Margret
44. Roquefort "angemacht"
45. Rosarote Raviolibrille
46. Rostbraten mit Spätzle
47. Rotkohlsuppe mit Schillerlocken
48. Sardellen in Kräutersauce, Acciughe al verde (Italien-Piemont)
49. Schokoladen-Apfel-Kuchen
50. Schweinsbratwurst in Blätterteig mit Wirsingpüree
51. Schweinshaxen mit Biersoße zu Sauerkraut und Teigknödel
52. Sherryhähnchen mit Hagebutten und gebratenem Chicorée
53. Spanferkelrollbraten mir marjoransauce und wirsing-puree
54. Spinatknödel mit Käsesauce
55. Stockbrot nach Pfadfinderart
56. Tassen-Salat
57. Thai-Omelette
58. Türkischer Rindfleischtopf á la Mama
59. Verlorene Eier
60. Verlorene Eier 1
61. Wurstsalat II
62. Zanderfilet auf Rote Bete-Gemüse

63. **Zanderfilet mit Brotsauce**
64. **Zwiebelbrot II**

Allerlei aus dem Wok

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Wokgerecht	Slank	Nee
Bron	Doris Katharina Hessler, Restaurant Hessler, Maintal			Sterren	

Ingrediënten

100 g Putenbrust
50 g Pilze
50 g Sojasprossen
2 mittlere Karotten
1 kleine Stange Lauch
1 Bund Zwiebellauch
1/2 Bund frischer Koriander
50 g frischen Ingwer
1 frische rote Chilischote
Oystersauce, Sake (Reiswein)
1/4 l Brühe
Salz
weißer Pfeffer
5-Gewürzmischung (Spice- Gewürz, Asialaden)
Sesam
asiatisches Erdnussöl
asiatisches Sesamöl
Glasnudeln nach Belieben.

Bereiding

Das Gemüse putzen und in kleine Teile schneiden, ebenfalls die Pilze. Die Putenbrust in kleine Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer, mit der 5-Gewürzmischung würzen, mit etwas Oystersauce einstreichen. Die Chilischote von den Kernen entfernen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein raspeln. Koriander zupfen und hacken. Den Wok sehr heiß werden lassen, dann etwas Erdnussöl und Sesamöl hineingeben, das Fleisch dazugeben und 1/2 Minute anbraten. Aus dem Wok nehmen. Nun das Gemüse, Pilze, Chili, Ingwer in den Wok geben, mit wenig Salz, weißem Pfeffer und der 5-Gewürzmischung würzen. Ist das Gemüse angebraten, (dazu braucht es ca. 1-2 Minuten), mit der Brühe ablöschen. Etwas Sake und Oystersauce dazugeben und 1 Minute einkochen. Zum Schluss 20 g Sesam und den gehackten Koriander unterheben. Nach Belieben Glasnudeln unter das Gemüse mischen.

Austernpilzen und Champignons mit gebratenem Tofu

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

375 gr. Tofu; geviertelt, in ca. 1/2 cm dicke Scheiben
Pfeffer
Salz
350 gr. Champignons; in Scheiben
150 gr. Austernpilze; eventuell kleingeschnitten
5 el. Mehl; Menge anpassen
3 el. öl
75 gr. Butter
5 el. Weisswein
1 bund Blattpetersilie; Blättchen gezupft und gehackt
2 el. Sojasauce

Für Die "Fliegenpilze
100 gr. Stück Salatgurke
100 gr. Stück Rettich
100 gr. Lauch; in Streifen
4 Kirschtomaten

Bereiding

Tofuscheiben von allen Seiten salzen und pfeffern. Tofu in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Im heissen öl ca. 5 Minuten braten. Warm stellen.
Butter erhitzen und die Pilze darin 3-5 Minuten braten. Wein zugeben, etwas einkochen lassen. Petersilie und Sojasauce dazugeben. Abschmecken. Pilze und Tofu anrichten. Mit blanchierten Lauchstreifen und "Fliegenpilzen" garnieren.

"Fliegenpilze" schnitzen:
Gurkenstück vierteln (falls servings = 4, sonst in entsprechender Anzahl Stücke), als Untergrund zuschneiden. Rettich schälen, vierteln und acht Stiele daraus schneiden. Auf Holzspiesschen stecken, auf den Untergrund spiessen. Kirschtomaten halbieren, daraufstecken.

Avocadosuppe mit Maismehlfladen,Sopa de Aguacate (Mexico)

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 Reife Avocados
1/8 l. Sahne
1/4 l. Geflügelbrühe
2 el. Trockener Sherry
1/2 tasse Salz
1 spur Weisser Pfeffer
4 el. Maismehl
1 spur Salz

Bereiding

Die Avocados halbieren, die Steine herauslösen. Das Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel aus den Schalen lösen und mit der Sahne im Mixer pürieren oder durch ein Sieb streichen und mit der Sahne verrühren. Die Geflügelbrühe zum Kochen bringen, vom Herd nehmen, das Avocadopüree einrühren. Die Suppe mit dem Sherry, dem Salz und dem Pfeffer abschmecken und warmstellen. Das Maismehl mit dem Salz und mit wenig Wasser zu einem festen Teig verkneten. Den Teig zwischen Pergamentpapier zu einem 3 mm dünnen Fladen ausrollen. Eine Eisenpfanne leer erhitzen, den Maisfladen darin von beiden Seiten goldgelb braten, aufrollen, in dünne Streifen schneiden und in die Suppe geben.

Tip:
Wenn die Suppe nicht cremig genug wird, so muss man eine weitere Avocado pürieren und unter die Suppe mischen. Je reifer die Früchte sind, desto cremiger wird die Suppe.

Badisch-Schwäbische Linsensuppe

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits-Baden Baden	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 gr kleine grüne Berglinsen
300 gr gerauchtes badisches Schäufele
4 Paar schwäbische Saitenwürstle, ersatzweise Wienerle
60 gr Zwiebeln
300 gr festkochende Kartoffeln
1 EL Butter
etwas Mehl
2 Lorbeerblätter
5 Wacholderbeeren
100 gr Creme fraiche
etwas Essig
1,5 Liter Fleischbrühe (oder Sud vom Schäufele)

Bereiding

Die Linsen in ein Sieb schütten und unter fließendem Wasser gut waschen. Die Schäufele in 45 Minuten gut weich kochen, den Sud für die Linsen aufheben. Die Linsen in der Fleischbrühe oder im Sud ca. 1 Stunde kernig weichkochen, in den letzten 20 Minuten die gewürfelten Kartoffeln dazugeben und mitkochen. Die Zwiebel in Butter glaisg schwitzen, Mehl dazugeben und dann diese Mehlschwitze zu den gekochten Linsen dazugeben.Aufkochen lassen und somit abbinden. Mit Salz, Pfeffer, Creme fraiche und etwas Essig abschmecken. Das in Würfel geschnittene Schäufele und die Saitenwürstle dazugeben. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Badische Schneckensuppe

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits-Baden Baden	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

32 Weinbergschnecken, notfalls aus der Dose
2 EL Butter
3 EL Mehl
3/8 l Fleischbruehe
3/8 l trockenen Weisswein
Muskatnuss
1 TL Zitronensaft
2 EL saure Sahne
1 Eigelb

Bereiding

Schnecken saubern bzw. abtropfen lassen. Die Butter in einem Suppentopf zerlassen, das Mehl hineinstauben und unter Rühren bei schwacher bis mittlerer Hitze hellgelb anrösten. Nach und nach Fleischbruehe zugeben und Hitze hochdrehen und das ganze wenige Minuten köcheln lassen. Weißwein hinzugiessen und mit Muskat, Zitronensaft und Salz abschmecken. Saure Sahne mit Eigelb verrühren. Drei bis vier Eßlöffel von der Suppe indas Eigelb-Sahne-Gemisch geben. Hitze abschalten (beim E-Herd sicherheitshalber den Topf runter vom Herd) und das mit der Suppe vermengte Eigelb-Sahne-Gemisch wieder in den Topf gießen. Die Suppe mit dem Schneebesen etwas schaumig schlagen. Schnecken in dünne Scheiben schneiden, in die Suppe geben und darin erwärmen, aber keinesfalls kochen lassen.

Hinweis:
Wenn Sie Dosenschnecken kaufen, achten Sie darauf, dass es Weinbergschnecken sind und nicht die billigeren, und weitaus weniger schmackhaften Achatschnecken.

Blumenkohl–Auflauf

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Groentegerecht	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g Blumenkohl
2 grosse Fleischtomaten in Scheiben
1/2 altbackenes, eingeweichtes Brötchen
1 mittlere, fein gehackte Zwiebel
50 g fein gewürfelter Räucherspeck
250 g gemischtes Hackfleisch
1 kleines Ei
2 El frische, fein gehackte Petersilie
100 g gehobelter Gouda oder Pecorino
Pfeffer
Salz
Paprika
Muskat
Butter

Bereiding

Backofen auf 200 Grad vorheizen und eine Auflaufform gut ausbuttern. Blumenkohl waschen, putzen, in kleine Röschen zertrennen und auf dem Boden der Auflaufform verteilen. Speck in einer Pfanne auslassen, Zwiebel darin anbraten, Hackfleisch zerbröckeln und zugeben, mit den Gewürzen pikant abschmecken, das Ganze ca. 10 Minuten köcheln und dann etwas abkühlen lassen. Nun Ei, Petersilie und ausgedrücktes Brötchen zugeben, die Masse gut durchkneten, über die Blumenkohlröschen verteilen, mit Tomatenscheiben belegen, mit dem gehobelten Käse bestreuen, mit ein paar Butterflöckchen belegen, die Form mit Alufolie verschliessen und alles im Ofen 1 Stunde garen – die letzten 15 Minuten die Folie entfernen, damit der Auflauf eine hellbraune Kruste bekommt.

Beilagen : Grüner Salat, eventuell etwas frisches Baguette
Getränk : Weißwein – oder Apfelweinschorle

Cai (Tschai) (Alkoholfreie Getränke)

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

5 dl Wasser
1 spur Kardamom
1 tl. Zimt
1 tl. Nelken
4 tl. Schwarzer Tee
250 ml Milch

Bereiding

Wasser im Topf erhitzen, Kardamom, Zimt, Nelken und Tee dazuschütten. Aufkochen lassen. Milch dazutun und kurz erhitzen. Dann alles durch ein Sieb in eine vorgewärmte Kanne giessen und heiss trinken.

Chili Con Queso Fundido Y Carne

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Chilli	Type	Eenpansgerecht	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 mittlere Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 mittlere grüne Paprikaschote
250 g gemischtes Hackfleisch
1/2 l Fleischbrühe
1 Dose Chilibohnen
1/2 Tl Chilipulver
1/4 Tl Kreuzkümmelpulver
1 Beutel Maggi Fix für "Chili con carne"
50 g Sahne - Schmelzkäse
Olivenöl

Bereiding

Zwiebel hacken, Paprika putzen und beides würfeln. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Paprika darin andünsten, Knoblauch dazupressen, Hackfleisch zugeben, anbraten und alles anschliessend mit der Brühe ablöschen. Die abgetropften Chilibohnen, den Beutel Maggi Fix, den Kreuzkümmel und das Chilipulver ebenfalls zugeben und alles gut durchrühren. Das Ganze 20 Minuten köcheln lassen, dann den Käse zerkleinert unterrühren und das Chili weiter köcheln lassen, bis der Käse sich aufgelöst hat.

Beilagen: Baguette oder Fladenbrot und grüner Salat
Getränk: Ein gut gekühltes Pils

Coconut Kiss 1 (Alkoholfreie Getränke)

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Pro Glas:

3 cl Sahne
2 cl Kokosnusscreme
4 cl Kirschsaft
1 Prise Grenadinesaft
4 cl Ananassaft
Amarenakirsche

Bereiding

Im Shaker auf Eiswürfel schütteln, im grossen Becherglas auf zerstossenem Eis abseihen, Amarenakirsche dazugeben.

Eierstichsuppe

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits-Baden Baden	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 -1,5 Ltr. Brühe

Eierstich:
2 Eier
4 EL Milch,
oder halb Milch, halb Fleischbrühe
Butter für das Förmchen
Salz

Bereiding

Man zerquirlt die angegebenen Zutaten, füllt die Masse in ein gefettetes Förmchen oder eine gefettete Schüssel und lässt sie zugedeckt im Wasserbad bei mäßiger Hitze langsam fest werden, ohne sie zu kochen. Dann wird sie gestürzt, in Würfelchen geschnitten und mit kochender Fleischbrühe und reichlich Schnittlauch angerichtet. Man kann Eierstich auch als Grundlage in gebundene Suppen geben. Garzeit des Eierstichs ca. 10-12 Minuten.

Falsche Gänseleberterrine

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	-	Slank	Nee
Bron	Vincent Klink			Sterren	

Ingrediënten

500 g Schweineleber
2 EL Schalotten, fein gewürfelt
2 EL weiche Butter
1/2 TL Kardamom
1/2 TL Piment
1/2 TL Koriander
2 cl Madeira
60 g weißer Speck (Auslegspeck), in feinen Scheiben
Salz, Pfeffer
Butter zum Anbraten

Bereiding

Leber würfeln. Schalotten in Butter anschwitzen, Leber zugeben und ca. 3 Minuten braten, bis die Leber gerade durchgebraten ist. Dann vom Herd ziehen und etwas auskühlen lassen. Alles noch lauwarm in einen Cutter oder Mixbecher geben, mit Kardamom, Piment, Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Madeira zugeben und pürieren. Wenn alles fast fein püriert ist, die weiche Butter zugeben und ganz fein fertig pürieren. Eine Terrinenform mit Klarsichtfolie so auslegen, dass die Bahnen weit überhängen. Darauf die Speckscheiben so einlegen, dass auch sie über den Rand heraushängen. Dann die Form zur Hälfte mit der Lebermasse füllen. Den überhängenden Speck darüberklappen. Evtl. in die Mitte noch eine Speckscheibe legen. Mit der überhängenden Klarsichtfolie den Speck bedecken. Die Terrine in den Kühlschrank geben und fest werden lassen. Zum Servieren Terrine aus der Form stürzen, aus der Klarsichtfolie wickeln und in Scheiben aufgeschnitten servieren.

Feurige Meatballs in Paprikasauce

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	-	Slank	Nee
Bron	Vincent Klink			Sterren	

Ingrediënten

300 g Schweinehack
1 altbackenes Brötchen
etwas Milch
1 Ei
2 Zwiebeln, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
2 Peperoni, fein geschnitten
2 Stangen Bleichsellerie, fein gewürfelt
2 rote Paprika, klein gewürfelt
2 Fleischtomaten, gewürfelt
2 Schalotten, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
1 EL Estragonessig
1/8 l Fleischbrühe
1/8 l Weißwein
1 TL Kastanienhonig
1 Bund Petersilie, fein geschnitten
1 Msp Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer
Olivenöl zum Anbraten

Bereiding

Zwiebeln, Bleichsellerie, Knoblauch und Peperoni in Olivenöl bräunen und unter das Hackfleisch mischen. Brötchen in feine Scheiben schneiden und in heißer Milch einweichen. Alles mit dem Ei unter das Hackfleisch mischen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Aus der Masse kleine Bällchen formen. Diese in einer Pfanne mit Olivenöl rundum bräunen und dann im Ofen bei 150 Grad ca. 15 Minuten weitergaren. (Achtung: Griff der Pfanne muss feuerfest sein) Paprika, Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne in Olivenöl so lange rösten, bis alles etwas Farbe annimmt. Mit Fleischbrühe ablöschen, den Kastanienhonig und die Tomatenwürfel dazugeben und bei geschlossenem Deckel weich dünsten. Die Flüssigkeit in der Pfanne reduzieren. 2 EL Olivenöl, Weißwein, Estragonessig, Petersilie und Cayennpfeffer untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce kurz erhitzen und die Meatballs einlegen.

Fladenbrot, Türkisch

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

600 g Weizenmehl (Typ 405)
1 Wuerfel frische Hefe
1 Tl Zucker
300 g Lauwarmes Wasser
50 g Butter
1 Tl Salz
3 El Olivenoel
6 El Sesamsaat (4-8 EL)

Bereiding

Mehl durchsieben, Hefe, Zucker hinzu und mit etwa 150 g Wasser verruehren, 20 Min. gedeckt gehen lassen. Inzw. Butter schmelzen, etwas abkuehlen lassen, mit restl. Wasser, Salz, Oel auf den Vorteig geben, vermengen, bis ein geschmeidiger Teig daraus wird. Ca. 45 min gehen lassen (abgedeckt). Wieder durchkneten und 2 Fladenbrote daraus formen, mit der Gabel mehrmals einstechen, leicht bemehlen. Ca. 15 min auf dem gefetteten Blech zugedeckt gehen lassen, dann bei 225°C (vorgeheizt) ca. 25 min backen. Laesst sich prima einfrieren und schmeckt aufgebacken wie frisch!

Garnelen im Glasnudelmantel

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Visgerecht	Slank	Nee
Bron	Doris Hessler			Sterren	

Ingrediënten

10 Stück Garnelen
150 g Zanderfilet
1 Bund frischer Koriander
1 frische rote Chilischote
100 g frischer Ingwer
1 kleines Paket Glasnudeln
2 Stangen Lauch
1/4 l Sahne
20 g Szetschuanpfeffer
2 Schalotten, fein geschnitten
¼ l Rinderbrühe
1/8 l Rotwein
Oystersauce
etwas Pfeilwurzelmehl (Speisestärke)
etwas Pflanzenfett
Salz, Pfeffer, Muskat
Frittieröl

Bereiding

Das Zanderfilet in kleine Stücke schneiden und im Tiefkühler leicht anfrieren lassen. Anschließend mit ca. 1/8 l Sahne mischen, in einen Cutter geben und zerkleinern. Die Garnelen schälen und in kleine Stücke schneiden. Chili und Ingwer in kleine Würfel schneiden. Koriander zupfen und klein hacken. Alles bis auf 50 g Ingwer mischen und mit Salz, Pfeffer und Oystersauce würzen. Die Masse zu kleinen Bällchen fromen. Die Glasnudeln mit einer scharfen Schere klein schneiden. Die Bällchen in den Glasnudeln wälzen. Für die Sauce den Szetschuanpfeffer mit den Schalotten und dem restlichen Ingwer anschwitzen, mit Brühe, Rotwein und etwas Oystersauce ablöschen und um 1/3 reduzieren. Anschließend die Sauce passieren und mit etwas Pfeilwurzelmehl binden. Den Lauch in kleine Stücke schneiden und in Pflanzenfett anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit der restlichen Sahne ablöschen. So lange köcheln, bis der Lauch gar ist. Das Frittierfett für die Bällchen erwärmen. Die Glasnudelbällchen 1-2 Minuten frittieren. Die Bällchen auf dem Lauch anrichten und mit der Sauce umgießen.

Gefüllte Karoffelklöße in 3 Variationen

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rainer Strobel			Sterren	

Ingrediënten

600 g mehlig kochende Kartoffeln
2 Eigelb
2 EL Kartoffel- oder Speisestärke
50 g Frühstücksspeck, fein gewürfelt
1 Zwiebel, fein geschnitten
50 g Champignons, fein gewürfelt
½ Bund Schnittlauch, fein geschnitten
50 g Backpflaumen
20 g Zucker
Muskat, Salz, Pfeffer
etwas Butter zum Anschwitzen

Bereiding

Die Kartoffeln schälen und weich kochen. Danach heiß durchpressen und mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Masse mit den Eigelben und etwas Kartoffelstärke gut durchrühren.
Für die erste Füllung den Frühstücksspeck und ein paar Zwiebelwürfel hellbraun anrösten, das Fett abgießen und etwas Schnittlauch dazugegeben. Für die zweite Füllung Champignons mit ein paar Zwiebelwürfel anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und frischen Schnittlauch zugeben. Für die dritte Füllung die Backpflaumen ca. 1 Stunde in lauwarmen Wasser einweichen und dann von allen Seiten in Zucker wenden. Aus der Kloßmasse Klöße formen. Die verschiedenen Füllungen in die Mitte der einzelnen Klöße geben. Die Klöße gut abdrehen und in Salzwasser ca. 10 Minuten leise sieden lassen.

Gefülltes Italienisches Brot

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g Weizenmehl
2 Tl Zucker
2 Tl Salz
1.5 Beutel Trockenhefe
300 ml lauwarmes Wasser
50 g rohen Schinken, gehackt
3 hart gekochte Eier, gehackt
100 g Mozzarella in Scheiben
50 g Parmesan, frisch gerieben
1 El Basilikum
1 El frische Rosmarinnadeln
1/2 Tl Pfeffer
4 getrocknete Tomaten, fein gehackt
Olivenöl

Bereiding

Den backofen auf 200 grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Teigzutaten in einer Schüssel mit dem Rührgerät eine Minute bearbeiten, Teig kurz mit der Hand durchkneten und feucht zugedeckt 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Danach den Teig zu einer 1,5 cm dicken, rechteckigen Platte ausrollen, mit Schinken, Eiern, Mozzarella, Parmesan, Basilikum, Rosmarin und getrockneten Tomaten bestreuen, freigelassenen Rand mit Eigelb bestreichen, die Platte rouladenmässig einrollen, die Enden gut verschliessen, einen Laib daraus formen, auf das Backblech setzen, mit Olivenöl bepinseln und nochmals 45 Minuten gehen lassen. Anschliessend das Brot im Backofen 45-50 Minuten backen, noch warm aufschneiden und servieren.

Gemüseeintopf

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Vincent Klink, Wielandshöhe, Stuttgart			Sterren	

Ingrediënten

Für den Gemüseeintopf:
1/2 l Fleisch- oder Gemüsebrühe
1 Karotte
1/2 Steckrübe
1/2 Sellerieknolle
1 Bund Petersilie (nach Möglichkeit Blattpetersilie)
1/2 Stange Lauch
2 Schalotten
1 Zweig Thymian (oder getrockneten)
Salz
Pfeffer
Muskat

Für die Bratklößchen:
100 g Schweinehack
1 EL Wasser
Salz
schwarzen Pfeffer
einen Hauch Muskat

Bereiding

Die Fleischbrühe zum Kochen bringen und das Gemüse gewürfelt nacheinander in die Brühe geben. Erst den Thymianzweig, die Karotte, Steckrübe und Sellerieknolle und nach 15 Minuten den Lauch und die Schalotten dazugeben. Einen Hauch Muskat hineinreiben. Nach zwanzig Minuten ist alles fertig. Dann die feingehackte Petersilie dazu. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer will kann Bratklößchen zugeben.

Für die Bratklößchen:
Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Das Wasser, zwei Messerspitzen Salz, etwas Pfeffer und Muskat dazumischen und alles solange kneten, bis eine zähe Masse entsteht. Bei frischem Fleisch sind keine Eier zum Binden nötig. Deshalb beim Einkauf darauf achten, dass es sich nicht um verpackte Ware, sondern um frisches Fleisch handelt. Die Klößchen formen. Sie sind nach ca. zehn Minuten gar und kommen zusammen mit dem Lauch in der mittleren Phase der Zubereitung in den Topf.

Geschnetzeltes Hasenfilet met Rosenkohl

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Wildgerecht	Slank	Nee
Bron	Vincent Klink			Sterren	

Ingrediënten

1 Hasenrücken
100 g Champignons
1 EL Cognac
1 Schalotte, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
1 EL frische Preiselbeeren
1 TL zerriebene Wacholderbeeren
1/8 l Fleischbrühe
1/8 l kräftigen Rotwein
2 EL Crème Fraîche oder saure Sahne
1 TL Mehl
1 Bund Blattpetersilie, fein geschnitten
500 g Rosenkohl
Butter
Muskat, Salz, Pfeffer

Bereiding

Rosenkohlröschen von unschönen Blättern befreien, sauber waschen und am Stielansatz einschneiden. In einem Liter kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten gar kochen. In kaltem Wasser kurz abschrecken. In einer Pfanne mit Butter ein paar Minuten anrösten und mit Muskat und Salz abschmecken. Den Hasenrücken enthäuten und entbeinen. Das Fleisch und die Champignons in feine Blättchen schneiden und von allen Seiten bei großer Hitze mit etwas Butter anrösten. Pfeffern und salzen und auf eine Platte geben. In der gleichen Pfanne die Schalotten in Butter so lange rösten, bis sie goldbraun sind. Knoblauch dazugeben. Bevor alles zu dunkel wird, mit Brühe, etwas Rotwein und Cognac ablöschen. Die Flüssigkeit um die Hälfte reduzieren. Den Fleischsaft, der aus dem geschnetzelten Hasen austrat, in die Pfanne geben. Preiselbeeren und Wacholderbeeren untermischen. Mit dem restlichen Rotwein das Mehl anrühren und damit die Sauce binden. Nicht alles auf einmal einrühren, sondern nach und nach, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Vor dem Anrichten die Petersilie und das Fleisch in die Sauce geben, Crème Fraîche unterziehen und kurz aufkochen. Abschmecken mit Pfeffer und Salz.

Grießklößchensuppe

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits-Baden Baden	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 großes Ei
60 g Hartgrieß
40 g Butter
Salz
Muskat
1 1/2 Ltr. Brühe
Schnittlauch

Bereiding

Mit der schaumig gerührten Butter rührt man Ei, Grieß, Salz und Muskat glatt an, lässt den Teig etwa 1 Stunde stehen, legt mit zwei Kaffeelöffeln Klößchen in kochende Fleischbrühe, deckt den Topf sofort zu und lässt sie langsam 10 Minuten zugedeckt kochen. Man richtet die Suppe mit Schnittlauch an. Man kann den Teig auch mit einem Löffelchen abstechen, die Teigklumpen auf ein nasses Brett legen und mit der nassen Hand zu Kügelchen formen. Auf diese Weise vorgerichtet, verkleistert die Außenfläche der Klößchen beim Kochen besser, so dass sie tadellos in der Form bleiben. Auch können sie so alle gleichzeitig eingelegt werden.

Großmutters Teltower Rübchen

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Groentegerecht	Slank	Nee
Bron	Rainer Strobel			Sterren	

Ingrediënten

500 g Teltower Rübchen
1 EL Zucker
50 g Butter
1 EL Mehl
¼ l Fleischbrühe
Salz, Pfeffer

Bereiding

Die Rübchen waschen und sorgfältig schaben oder schälen. Die daumengroßen Rübchen ganz lassen, die etwas größeren halbieren. In einem Topf den Zucker karamelisieren lassen. Wenn sich der Zucker bräunt, den Topf vom Herd nehmen und die Butter darin zerlaufen lassen. Die Rübchen hineingeben. Den Topf wieder auf den Herd ziehen. Unter häufigem Schwenken leicht bräunen lassen und danach mit Mehl bestäuben. Dann die Brühe zugeben. Den Topf schließen und die Rübchen ca. 15 - 20 Minuten schmoren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rübchen passen gut zu Ente, Schweinebraten und Kasseler.

Grumbieresuppe mit Kracherle

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits-Baden Baden	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe,
750 g Kartoffeln,
2 Bund Suppengrün,
1 Petersilienwurzel,
1 Bund Petersilie,
60 g Schweineschmalz,
1 1/2 l kräftige Fleischbrühe,
100 g Vollkornbrot,
4 Zweige frischer Majoran,
250 g grobe, feste Leberwurst

Bereiding

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken, Kartoffeln, Suppengrün und Petersilienwurzel putzen und würfeln. Petersilie abspülen, trockentupfen und grob hacken. Zwiebeln und Knoblauch in 30 g Schweineschmalz glasig braten. Die übrigen vorbereiteten Zutaten zufügen und kurz andünsten. Mit Fleischbrühe aufgießen und zugedeckt 25 Minuten köcheln lassen. Das restliche Schmalz erhitzen und das in kleine Würfel geschnittene Brot darin goldbraun rösten. Majoran abspülen, entupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Leberwurst häuten, in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden und in der Suppe heiß werden lassen. Die Suppe mit Majoran bestreuen. Die Brotwürfel (Kracherle) getrennt reichen. Jeder nimmt sich davon nach Belieben.

Grünkohl im Strudelteig

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	Iris Precht-Hallé			Sterren	

Ingrediënten

1 Blatt Strudelteig, fertig gezogen
20 g flüssige Butter
200 g Grünkohl
20 g geriebener Parmesan
1/4 gehackte Knoblauchzehe
1 Eigelb
20 g Quark
50 g Speckwürfel
20 g Butter
Kräutersalz, Muskat,
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Bereiding

Den fertig gezogenen Strudelteig auf ein Tuch legen. 1/4 l Salzwasser aufsetzen und den Grünkohl darin kochen. In Eiswasser abschrecken und auf ein Sieb geben. Mit den Händen auspressen und fein hacken. Den Grünkohl mit Eigelb, Parmesan, Quark und Knoblauch vermischen. Mit Kräutersalz, Pfeffer, etwas Muskat und Salz würzen. Den Strudelteig damit belegen und mit Hilfe des Tuches aufrollen. Auf ein trockenes Backblech legen, mit flüssiger Butter bepinseln und mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Im 200 Grad heißen Ofen 20 Minuten backen. Die Speckwürfel in einer heißen Pfanne auslassen, die Butter dazugeben. Den Grünkohlstrudel aus dem Ofen nehmen. Etwas ruhen lassen. Den Strudel aufschneiden, auf Tellern anrichten und die Speckstippe dazugeben.

Zusatzrezept Strudelteig für 2 Platten:

250 g Mehl
1 Prise Salz
1 - 2 EL Öl oder zerlassene Butter
2 Eigelb
ca. 1/8 l lauwarmes Wasser
Öl oder flüssige Butter zum Bestreichen

Das Mehl mit dem Salz in eine Rührschüssel sieben. In die Mitte eine Vertiefung drücken, das Öl oder die Butter reinträufeln. Die Eigelbe zufügen und mit den Knethaken des Handrührers schlagen. Dabei soviel Wasser zugießen wie nötig, dass ein weicher und geschmeidiger Teig entsteht. Weiterschlagen, bis der Teig sich vom Schüsselrand löst. Den Teig zu einer glatten Kugel formen, mit Öl oder flüssiger Butter bestreichen, damit sich keine Haut bildet. Am besten eine halbe Stunde ruhen lassen. Den Teig auf einem Tuch über den Handrücken hauchdünn ausziehen, die Form sollte rechteckig oder quadratisch sein.

Gyros-Spätzle-Auflauf

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Eenpansgerecht	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g Gyros
250 g Spätzle
1 Becher Sahne
1 Becher Schmand
1-2 Paprika
1-2 Zwiebeln
Knoblauch nach Geschmack
Käse zum Überbacken

Bereiding

Die Spätzle bißfest kochen, die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und mit dem Gyros in der Pfanne braten. (Nach Geschmack kleingeschnittenen Knoblauch beifügen). Die Paprika klein schneiden und kurz mit dem Fleisch dünsten. Die Spätzle mit dem Gyros in einer Auflaufform schichten. Den Schmand mit der Sahne verrühren und über den Auflauf gießen. Mit Käse bestreuen und bei 180° C ca. 10 Minuten überbacken. Nach dem Gyros und das Gemüse angebraten sind, etwas nach Geschmack mit Paprikapulver, Pfeffer und Fondor nachwürzen.

Haferflockenplätzchen

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
Für 40 Stück

125 g Butter
125 g Zucker
1 Ei
50 g Mehl
125 g Haferflocken
1 Tl. Backpulver
50 g Schokoladenraspeln
1/2 Pk. dunkle Kuchenglasur

Bereiding
Butter und Zucker schaumig rühren, das Ei unterziehen. Mehl mit Haferflocken und Backpulver mischen, unter die Fettmischung rühren. Zum Schluß die Schokoladenraspeln unterheben. Vom Teig mit zwei Teelöffeln etwa 40 Häufchen abstechen und auf mit Backpapier belegte Bleche setzen. Die Häufchen mit einem nassen Teelöffel flachdrücken. Im vorgeheizten Ofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 200° 10-12 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Die Kuchenglasur nach Anweisung schmelzen. In eine kleine Spritztüte füllen und die Plätzchen mit der Glasur verzieren. Die Glasur trocknen lassen.

Hechtklößchen mit Würfelkartoffeln

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	-	Slank	Nee
Bron	Vincent Klink			Sterren	

Ingrediënten

300 g Hechtfilet ohne Haut
¼ l Sahne
½ TL gemahlener Koriander
1 Zweig Salbei
1 EL Butter
1 EL geriebenes Weißbrot
300 g mehlige Kartoffeln
1 Schalotte, fein geschnitten
ca. ¼ l Fischbrühe
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
Salz und weißen Pfeffer aus der Mühle
etwas Olivenöl

Bereiding

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Olivenöl mit den Schalotten rundum braten. Bevor die Kartoffeln Farbe annehmen, mit der Fischbrühe ablöschen. Die Kartoffeln ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen. Zu beachten ist, dass der Fisch und die Sahne sehr kalt sein sollen. Das Hechtfilet in Streifen schneiden und mit dem Pfeffer, dem Koriander und etwas Salz in den Cutter geben und so lange laufen lassen, bis alles zerkleinert ist. Dann die Sahne hinzugeben und die Maschine so lange laufen lassen, bis der Inhalt glatt glänzt. Befinden sich noch einige gröbere Stückchen in der Masse, so macht das nichts. Es ist wichtig, dass alles schnell geschieht und man den Cutter nicht länger laufen lässt als nötig. Denn je wärmer die Masse wird, desto größer ist die Gefahr des Gerinnens. Ist die Farce zu dick, so gibt man etwas Sahne hinzu, ist sie zu dünn, so muss man den Cutter ein bisschen länger laufen lassen. In einem flachen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Mit einem Suppenlöffel, der zuvor in Wasser getaucht wurde, aus dem Fischbrät eiförmige Klöße ausstechen. Diese ins siedende Wasser geben und eine Viertelstunde ziehen lassen. Die Klößchen mit Salbeistreifen belegen, mit Semmelbrösel bestreuen, Butterflocken daraufgeben und im Backofen oder unter dem Grill gratinieren lassen. Die Würfelkartoffeln in der Mitte des Tellers anrichten, eine Mulde machen und darauf die Hechtklößchen legen.

Kalte Russische Sommersuppe (Golodnik)

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Russisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 frische ungeschälte Rote Bete
1 Salatgurke
2 hartgekochte Eier
2 grosse gekochte Pellkartoffeln
1 Becher Kefir (500ml)
1 Becher saure Sahne (150ml)
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie
1 Bund Dill
Salz
Pfeffer

Bereiding

Rote Bete mit Schale erstmal im Topf mit Wasser weich garen und abgiessen. Den Topf mit neuem Wasser füllen. Rote Bete schälen und raspeln und erneut in den Topf geben. Kefir dazu rühren, Saure Sahne dazu geben (nicht zu viel, es soll schön dunkelrosa sein). Die geschälte, gewürfelte Gurke einrühren und die Kräuter klein geschnitten dazu rühren. Suppe im Kühlschrank ca. 30Min. ziehen lassen. Dann salzen und pfeffern. Auf Teller anrichten. Dann je nach Bedarf einfach die gewürfelte Eier und Kartoffeln (geschält und in kleine Spalten) auf Teller dazu geben.

Tipp:
Wird immer im Sommer gerne gegessen.

Kartoffelsalat-Böhmisch

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg Kartoffeln
1 große Sellerie
3 Karotten
3 St. Wurzel Petersilie
1 Glas saure Gurken
200 g Salami
4 hart gekochte Eier
2 Zwiebeln
1 Dose Erbsen, (od. tiefgekühlt)
1 große Tube Mayonnaise

Bereiding

Kartoffeln kochen, schälen, in Scheiben schneiden. Wurzelwerk schälen, kochen und mit Gurken, Eiern, Zwiebeln fein würfeln und zu den Kartoffeln geben. Die in Streifen geschnittene Salami untermengen. Alles mit Erbsen, Salz und Mayonnaise (mit sauren Rahm strecken) vermengen und kalt stellen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kartoffelsalat-grün

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 Portie's

16 mittel große Kartoffeln
1 Bund Dill
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie, glatte
2 Becher Schmand
Salz
Pfeffer
Balsamico, weißer

Bereiding

Salatkartoffeln (festkochende) kochen, abkühlen lassen, pellen, in kleine Würfel schneiden. Kräuter fein hacken. Alles zusammen mit dem Schmand, Salz, Pfeffer und wenig Balsamico-Essig (es geht natürlich auch milder Weißweinessig) mischen. Schmeckt wunderbar zu Fisch, zu Gegrilltem und natürlich auch zu Würstchen oder kaltem Braten.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kartoffelsalat mit Hähnchen

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g gebratenes Hähnchenfleisch ohne Haut
4 dünne Scheiben roher Schinken, gewürfelt
3 hart gekochte Eier
400 g Pellkartoffeln in dünnen Scheiben
1/4 Salatgurke, fein gewürfelt
1 grosse saure Gurke, fein gehackt
2 Schalotten mit Grün in Scheibchen
10 grüne Oliven, geachtelt
1 El Kapern
1 Tl Senf
1 El fein gehackter Dill
2 El Miracel Whip „balance“
50 ml warme Geflügelbrühe
2 El saure Sahne oder Schmand
1 El Sojasosse
1 El Sherry – Essig
2 El Olivenöl
Pfeffer
Salz

Bereiding

Das Hähnchenfleisch würfeln, die Eier fein hacken und die Schinkenwürfel in etwas Öl knusprig anbraten. Die Zutaten „Hähnchenfleisch ... Dill“ in eine grosse Schüssel geben und trocken mischen. Aus den Zutaten „Miracel Whip ... Öl“ ein Dressing herstellen, über den Salat geben, vorsichtig unterheben, dabei mit Pfeffer und Salz abschmecken und alles zugedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Stunden durchziehen lassen. Anschliessend den Kartoffelsalat auf 2 Tellern auf Eisberg- salatblättern angerichtet servieren.

Beilagen: etwas frisches Baguette oder Fladenbrot
Getränk: ein gut gekühltes Bier

Kartoffelsuppe mit Wintergemüsen und Linsen

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	-	Slank	Nee
Bron	Doris Hessler			Sterren	

Ingrediënten

100 g grüne Linsen
2 dicke Kartoffeln
1 Gemüsezwiebel
je 50 g Steckrübe, in Würfel geschnitten
Sellerie, in Würfel geschnitten
Karotte, in Würfel geschnitten
Topinambur, in Würfel geschnitten
1 Bund frischer Majoran
1½ Liter Gemüse-, Fleisch-oder Geflügelbrühe
etwas Sherryessig
Pflanzenfett
Salz, Pfeffer

Bereiding

Die Linsen in ungesalzenem Wasser nach Packungsangabe bissfest kochen. Die rohen Kartoffeln schälen und in gleichgroße Würfel schneiden, ebenso die Gemüsezwiebel würfeln. Zwiebeln mit den Kartoffeln in Pflanzenfett anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Das restliche gewürfelte Gemüse roh in die kochende Suppe geben und weitere 10 Minuten mitkochen lassen. Die Linsen abtropfen lassen und in einer Pfanne mit Pflanzenöl anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls in die Suppe geben. Einmal aufkochen lassen. Zum Schluß den Essig und den gehackten Majoran dazugeben, evtl. nochmals abschmecken. Nach Belieben klein geschnittene Rindswurst dazugeben.

Kasslerlendchen im böhmischen Knödelteig

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	-	Slank	Nee
Bron	Rainer Strobel			Sterren	

Ingrediënten

1 Kasslerlendchen (ca. 400 g)
2 rote Paprika
2 Zwiebeln
500 g Mehl
30 g Hefe
1/4 l Milch
2 Brötchen
2 Eier
20 ml Olivenöl
50 g Butter
Salz, Muskat
Alufolie

Bereiding

In etwas Milch die Hefe auflösen. Mehl in eine Schüssel geben, eine Kuhle eindrücken und die Hefemilch hineingeben. Diesen Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort gehen (ca. 15 Minuten) lassen. Dann die restliche Milch, Eier, weiche Butter und die in Würfel geschnittenen Brötchen zugeben und einen glatten Teig kneten. Mit Salz und Muskat würzen und den Teig nochmals 15 Minuten gehen lassen. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und diese halbieren. Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und in zentimetergroße Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl Zwiebeln und Paprika kurz anschwenken. Das Kasslerlendchen ebenfalls kurz von allen Seiten in Olivenöl anbraten. Den Teig 2-3 cm dick ausrollen. Darauf das Zwiebel-Paprikagemisch geben, die Lende in die Mitte legen und den Teig zusammenschlagen. Die Teigrolle in einen gefettete Alufolie wickeln und in einem großen Topf mit Wasser 20 -30 Minuten leicht köcheln lassen. Dann aus der Folie wickeln und aufschneiden. Dazu passt gut grüner Salat.

Krautspätzle mit Kasseler

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	-	Slank	Nee
Bron	Vincent Klink			Sterren	

Ingrediënten

2 Kasseler Rippchen à 150 g
200 g Mehl
4 Eier
2 Zwiebeln, fein geschnitten
200 g Sauerkraut, frisch aus dem Faß
2 Schalotten, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
1 TL Bio-Gemüsebrühenpulver
¼ l trockener Weißwein
1 Lorbeerblatt
1 TL zerdrückte Wacholderbeeren
Butter
Salz, Pfeffer

Bereiding

Das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte des Mehlbergs eine Kuhle eindrücken. Die Eier einschlagen und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Spätzlebrett kurz in kochendes Wasser tauchen, darauf ca. 2 Esslöffel Teig streichen. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Wenn die Spätzle gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel die Spätzle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Die Schalotten mit etwas Butter in einer Pfanne bei mäßiger Hitze glasig dünsten, den Knoblauch etwas später dazugeben. Dann mit Wein ablöschen, Sauerkraut, Gemüsebrühenpulver, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren zugeben. Mit etwas Pfeffer würzen. Bei geschlossenem Deckel ca.15 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit restlos verdampft ist. Evtl. nach 15 Minuten den Deckel abnehmen und bei großer Hitze die restliche Flüssigkeit reduzieren lassen. Abschmecken und das Lorbeerblatt herausnehmen. Die Zwiebeln in etwas Butter rösten. Eine gebutterte Auflaufform abwechselnd mit Weinkraut und Spätzle je 2 cm hoch schichten. Ist die Form zur Hälfte gefüllt, die zwei Kasseler Rippchen einlegen. Dann wieder abwechselnd Spätzle und Kraut schichten. Obenauf kommen die gerösteten Zwiebeln. Die Auflaufform für ca. 20 Minuten bei 160 Grad in den Ofen schieben.

Kräutergrießknödel mit Kalbsgeschnetzeltem

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	-	Slank	Nee
Bron	Doris Hessler			Sterren	

Ingrediënten

¼ l Milch
100 g Hartweizengrieß
1 Ei
50 g gehackte Kräuter (Petersilie, Kerbel,Schnittlauch)
200 g Kalbsfilet
200 g frische Shiitakepilze
1 Schalotte, fein gewürfelt
1 Bund Petersilie, fein gehackt
¼ l Kalbsfond
¼ l Sahne
2 cl weißen Portwein
etwas Sherryessig
Salz, Pfeffer, Muskat
Pflanzenfett

Bereiding

Die Milch mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und aufkochen lassen. Dann den Grieß einrühren und wie eine Brandteigmasse rühren. Abkühlen lassen und das Ei unterrühren. Dann nochmals den Teig ca. eine Stunde kühl stellen. Die Kräuter unter den gekühlten Teig ziehen und aus der Masse kleine Knödel formen. Diese in kochendem Salzwasser ziehen lassen. Das Kalbfleisch in Würfel schneiden. Die Pilze putzen und ebenfalls klein schneiden. Das mit Salz und Pfeffer gewürzte Kalbfleisch in heißem Pflanzenfett anbraten und danach aus der Pfanne nehmen. In der gleichen Pfanne die Pilze zusammen mit der Schalotte anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ebenfalls aus der Pfanne nehmen und den Bratensatz mit Fond, Essig und Portwein ablöschen, aufkochen lassen und durch ein Sieb in einen Saucentopf geben. Die Sahne dazugeben und um ein Drittel einkochen lassen. Sollte die Sauce noch zu dünn sein, mit Pfeilwurzelmehl binden. Kurz vor dem Servieren die Pilze und das Fleisch dazugeben. Die Klöße nochmals kurz in einer Pfanne mit Pflanzenfett schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gehackte Petersilie zum Geschnetzelten geben und mit den Klößen anrichten.

Lammfilets in Kräuterhefeteig

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Vleesgerecht	Slank	Nee
Bron	Vincent Klink			Sterren	

Ingrediënten

6 Lammfilets à 50 g
3 große Zwiebeln, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
1 TL Sambal Manis
1 Zweig Rosmarin
1 EL Tomatenmark
1/4 l kräftige Fleischbrühe
250 g Mehl
½ Hefewürfel
ca. 1/8 llauwarmes Wasser
2 EL Kräuter der Provence
1 Eigelb
3 EL Milch
Salz, Pfeffer
Olivenöl

Bereiding

Die Lammfilets von allen Seiten pfeffern und salzen, in Olivenöl rundum goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. In derselben Pfanne Zwiebeln und Knoblauch mit etwas Olivenöl dunkel rösten. Mit Fleischbrühe auffüllen, Tomatenmark, Sambal Manis und den fein gehackten Rosmarin dazugeben. So lange kochen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Für den Teig Hefe im Wasser auflösen und zum Mehl geben. Ebenfalls 1 EL Olivenöl und eine Prise Salz zugeben. Alles miteinander vermengen und zu einem Teig kneten. Diesen an einem zugfreien warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Den Teig ausrollen und mit 1 EL Kräuter bestreuen. Ca. 10 cm große Quadrate ausschneiden und mit der Zwiebelpaste bestreichen. Darauf die Lammfilets legen und einwickeln. Alles nochmals ca. 30 Minuten ruhen lassen. Den Ofen auf 170 Grad vorheizen. Die Teigtaschen 15 Minuten backen. Dann mit in Milch verquirltem Eigelb einstreichen und mit den restlichen Kräutern bestreuen. Nochmals 5 Minuten weiterbacken. Dazu passt gut ein Ratatouille.

Laubfrösche auf Eiszapfen

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	-	Slank	Nee
Bron	Ute Herzog			Sterren	

Ingrediënten

350 g Eiszapfen (längliches rettichähnliches Radieschen)
100 g Spinat
150 ml Gemüsebrühe
1 Schalotte, fein geschnitten
100 g Räucherfischfilet
50 g gekochter Reis
1 Ei
4 EL Crème Fraîche
Salz, Pfeffer, Muskat
Butter zum Andünsten

Bereiding

Eiszapfen waschen und grob raspeln. Schalotte in einem Topf mit Butter glasig dünsten, Eiszapfen zugeben und gut andünsten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Gemüsebrühe zugeben und ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel weichgaren. Anschließend pürieren und 2 EL Crème Fraîche untermischen. Die Spinatblätter blanchieren, in Eiswasser abschrecken und auf einem Küchenhandtuch abtrocknen. Das Blanchierwasser zur Seite stellen. Das Ei trennen und Eiweiß steif schlagen. Räucherfischfilets mit der Gabel grob zerkleinern, mit Eigelb und Reis vermengen. 2 EL Crème Fraîche unterrühren und Eiweiß unterheben. Die Ecke eines feuchten Küchentuches mit der Hälfte der Spinatblätter belegen, die Hälfte der Fischmasse darauf geben und zu einer Kugel drehen. Mit den übrigen Spinatblättern und der übrigen Fischmasse ebenso verfahren. Die "Laubfrösche" (Spinatkugeln) 15 Minuten in einem Sieb über dem kochenden Blanchiersud garen. Das Eiszapfenpüree auf Tellern anrichten und die Laubfrösche darauf setzen.

Matjessalat-Delikatess

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g abgetropfte Matjesfilets
1 mittlerer Apfel (z. B. Golden Delicius)
2 Senfgurken aus dem Glas
1 mittlere Zwiebel
1 El Weinessig
1 El Sherry
1 El Austernsosse
3 El Gurkenbrühe
1/2 Tl Zucker
3 Tl geriebener Meerrettich aus dem Glas
3 El Sonnenblumenöl
Pfeffer nach Geschmack

Bereiding

Matjesfilets quer in zentimeterbreite Streifen schneiden. Apfel schälen, vierteln, entkernen und die Apfelviertel quer in dünne Scheiben schneiden. Senfgurken abtropfen lassen und in Würfeln schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren, vierteln und in dünne Ringe schneiden. Die Zutaten „Weinessig ... Pflanzenöl“ zu einem Dressing verrühren, die Sosse über die Salatzutaten giessen, alles gut mischen und dabei mit Pfeffer pikant abschmecken. Salat zugedeckt mindestens 4 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen, nochmals abschmecken und auf zwei Tellern auf Salatblättern angerichtet servieren.

Beilage: frisches Bauernbrot mit Butter
Getränk: ein gut gekühltes Pils

Nudeln in Thunfischsauce

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g Nudeln
1 Dose (klein) Thunfisch naturell
1 Zwiebel
Knoblauch
1 Packung passierte Tomaten
Salz
Pfeffer

Bereiding

Nudeln al dente kochen, Zwiebel in Olivenöl andünsten, abgetropften Thunfisch dazu mit passierten Tomaten auffüllen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Guten Appetit!

Pastete von Lachs und Blattspinat mit Meerrettichsauce

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Visgerecht	Slank	Nee
Bron	Frank Bundschu			Sterren	

Ingrediënten

200 g Mehl
100 g Butter
1 Eiweiß
25 ml Wasser
200 g Lachs
100 g Blattspinat
100 g gewürfelter Räucherlachs
1 Zitrone
1 Ei
1 kleine Zwiebel, fein geschnitten
100 ml Weißwein
200 ml flüssige Sahne
30 g Butter
etwas Mehl
etwas frischer Meerrettich
Salz, Pfeffer
Speiseöl
Frischhaltefolie

Bereiding

Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde machen und die weiche Butter, 1 Eiweiß, Wasser und eine Prise Salz hineingeben. Alles gut durchkneten. Den Teig in eine Frischhaltefolie einpacken und im Kühlschrank 3 Stunden ruhen lassen. Den Teig einen halben Zentimeter dünn ausrollen. 4 Rechtecke oder mit einer Schablone 4 Teigfische ausschneiden. Den Blattspinat kurz in Wasser abkochen, abtropfen lassen und grob hacken. Den gewürfelten Räucherlachs darunter mischen. Den frischen Lachs in zwei Längsstreifen schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Spinats dünn auf zwei Pastetenböden verteilen, jeweils einen Lachsstreifen darauflegen und mit dem restlichen Spinat bedecken. Die beiden übrigen Teigplatten auf den Spinat legen und die Teigränder gut aneinanderdrücken. Die gefüllten Teigtaschen mit Ei bepinseln. Die Lachspasteten im Ofen bei 180 Grad 20 Minuten backen. Für die Sauce die Zwiebeln in etwas Öl andünsten und mit Weißwein ablöschen. Wenn dieser eingekocht ist, die Sahne zugeben. Butter und Mehl verkneten und damit die Sauce leicht binden. Mit frisch geriebenem Meerrettich, Salz und Pfeffer je nach Belieben abschmecken. Die Pasteten mit der Sauce anrichten.

Pizza-Brötchen

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 ml Milch (handwarm)
1 Ei
1 Tl Zucker
1 Msp. Salz
1 Würfel Hefe
500 g Mehl
1 grosse Zwiebel
200 g Salami (gewürfelt)
200 g Käse (gewürfelt)

Bereiding

Milch bis Mehl verrühren. Teig darf nicht so fest sein. Danach gleich Zwiebel bis Kaese zugeben und den Teig an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.
Mit zwei Esslöffeln den Teig abstechen, auf ein Blech geben und bei 180°C backen.

Wichtiger Tipp;
Eine Tasse mit Wasser in den Herd stellen, dann geht der Hefeteig besser!

Pizzabrötchen ala Momo

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g Quark
8 El Öl
6 El Milch
1 Tl Salz
300 g Mehl
1 Pack. Backpulver
100 g geriebenen Käse
100 g Röstzwiebeln
100 g Schinkenwürfel extra mager

Doppelte Menge = ca. 30 Brötchen
Zutaten verdoppeln – das entspricht:
200 ml Öl
125 ml Milch
250 g Käse
225 g Schinken

Bereiding

Alles durchkneten und kleine Brötchen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 20-30 Minuten bei 150 °C Umluft backen.

Rinderrouladen 2000

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Vleesgerecht	Slank	Nee
Bron	Rainer Strobel			Sterren	

Ingrediënten

500 g Roastbeef
1 Zwiebel
30 g Gewürzgurken
30 g Porree
30 g Sellerie
30 g Möhren
30 g Frühstücksspeck
30 g Kochschinken
3 EL grober Senf
20 g Butterschmalz
100 ml Sahne
Salz, Pfeffer

Bereiding

Das Roastbeef von allen Sehnen befreien und in ca. 80 g schwere Scheiben schneiden. Die Scheiben zwischen einer Folie oder einem Gefrierbeutel ganz dünn plattieren. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Porree, Sellerie und Möhren in dünne Streifen schneiden und auf 2 Fleischscheiben legen. Diese aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Kochschinken und Gewürzgurken in dünne Streifen schneiden und auf 2 Fleischscheiben legen. Diese aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Frühstücksspeck und Zwiebel ebenfalls in feine Streifen schneiden und auf 2 Fleischscheiben legen. Diese aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Die Rouladen in heißem Butterschmalz rundum anbraten. Mit Sahne ablöschen und 12 - 15 Minuten schmoren. Den entstandenen Fond abschmecken und alles anrichten. Dazu passen gut Butternudeln.

Rindfleischsalat-pikant

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g Suppenfleisch, mager
Salzwasser
20 Weiße Pfefferkörner
5 Pimentkörner
1 Lorbeerblatt
1 Bund Suppengrün (gewaschen und gewürfelt)

Für den Salat:
2 klein. Paprika, rot (in feinen Streifen)
50 g Appenzeller in Streifen
1 mittl. Apfel in Stiften
3 klein. Möhren, geraspelt
200 g Lauch in Scheibchen
200 g Ananaswürfel, klein
1/2 Bund Petersilie, gehackt
2 Piri-Piri-Schoten, gehackt

Für das Dressing:
80 ml Rinderbrühe, gesiebt
3 El Balsamico
1/2 Zitrone, den Saft
40 ml Sonnenblumenöl
1 Tl Scharfer Senf
1 Tl Salz
1 Tl Pfeffer

Bereiding

Rindfleisch in Salzwasser aufsetzen, Gewürze und Suppengrün zugeben, das Fleisch in 60-90 Minuten gar kochen und in der Brühe auskühlen lassen. Das Suppenfleisch dann quer zur Faser in dünne
Scheiben schneiden, diese in Streifen und in eine Schüssel legen. Anschliessend alle restlichen Salatzutaten dem Fleisch beifügen. Aus den Zutaten "Rinderbrühe ... Pfeffer" im Mixbecher ein Dressing schütteln, über den Salat geben, gut vermengen, diesen zugedeckt bei Zimmertemperatur 30 Minuten durchziehen lassen, nochmals durchmischen, dabei Eventuell abschmecken und anschliessend servieren.

Beilagen: frisches Baguette oder Laugenbrezeln
Getränke: gut gekühltes Pils oder Apfelweinschorle

Rindfleischsalat à la Margret

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g Rindfleisch (falsches Filet)
2 grüne Paprikaschoten
2 hart gekochte Eier
1 kl. Glas Cornichons
1.5 Gl. Miracle Whip
etwas Flüssigkeit von den Cornichons
Salz
weißer Pfeffer
Zucker

Bereiding

Fleisch in kochendes Wassser und in ca. 1 1/2 Stunden gar kochen (Salz erst nach 1 Stunde Kochzeit zufügen). Das abgekühlte Fleisch in sehr feine Streifen schneiden. Paprika ebenfalls in sehr feine Streifen schneiden, Cornichons und Eier fein würfeln. Alles miteinander vermengen. Aus Miracle Whip, Salz, weißen Pfeffer, Zucker und etwas Cornichons-Flüssigkeit eine geschmeidige, nicht zu feste Soße rühren und mit den Salatzutaten vorsichtig vermengen. Den Salat wenigstens 5 Stunden in einem geschlossenen Behältnis ziehen lassen. Evtl. mit gehackter Petersilie garnieren. Dazu Baguette und Prosecco.

Roquefort "angemacht"

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Kaas	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

125 g Roquefort-Käse
80 g Butter, weich
2 Knoblauchzehen
1 Tl Cognac
Pfeffer aus der Mühle

Bereiding

Das Rezept stammt aus der Camargü; am schönsten wirkt es, wenn man den Käse erst am Tisch anmacht. Bei längerem Stehen zieht er Wasser! Den Käse mit der weichen Butter vermischen, den kleingeschnittenen, nicht Durchgepressten Knoblauch und den Cognac zugeben, reichlich aus der Pfeffermühle grob pfeffern. Dazu Flute und Rotwein.

Rosarote Raviolibrille

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Otto Koch			Sterren	

Ingrediënten

150 g Mehl
50 g Hartweizengrieß
2 Eier
50 g Rote-Bete-Saft
300 g Spinat
1 Schalotte, fein geschnitten
50 g Sahne
1/4 l Gemüsebrühe
1/4 l Milch
100 g Ricotta
1 Eigelb
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Bereiding

Mehl, Grieß, Eier, 1 EL Olivenöl und Rote-Bete-Saft zu einem festen Nudelteig kneten. Diesen Teig 2 - 3 Mal durch die Nudelmaschine ausrollen. Am Schluss sollte der Teig möglichst dünn sein. Runde oder ovale Scheiben mit einem Durchmesser von ca. 15 cm ausstechen. Den Spinat in Salzwasser blanchieren. Abtropfen lassen und fein schneiden. Die Schalotten mit etwas Olivenöl anschwitzen. 1/3 des Spinats mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den angeschwitzten Schalotten vermischen. Davon einen Löffel in die Mitte der Teigscheiben geben und den Rand mit etwas Eigelb bepinseln. Dann zusammenklappen, so dass eine halbkreisförmige Teigtasche entsteht. In Salzwasser ca. 2 Minuten abkochen. Für die Sauce Gemüsebrühe mit Milch um 1/3 einkochen. Ricotta in kleinen Mengen mit dem Schneebesen unterrühren. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Zum Schluß mit dem Mixstab nochmals aufrühren. Den restlichen Spinat in einem Topf mit Sahne erwärmen und abschmecken.
Mit dem Rahmspinat eine Linie im oberen Drittel des Tellers ziehen, ähnlich einem Brillengestell. Darunter zwei rosarote Raviolibrillengläser anrichten und mit der Sauce umgießen.

Rostbraten mit Spätzle

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Vleesgerecht	Slank	Nee
Bron	Vincent Klink, Wielandshöhe, Stuttgart			Sterren	

Ingrediënten

2 Scheiben Rinderrücken à 180 g
1 Zwiebel
1/8 l Rotwein
2 TL Butter
Salz
Pfeffer
Öl

Für die Spätzle:
200 g Mehl
4 Eier
Salz

Bereiding

Die Fleischscheiben flach klopfen, bis sie einen Zentimeter dick sind. Pfeffern und salzen. Eine große Bratpfanne erhitzen und in etwas Öl die Rinderrückenscheiben von beiden Seiten jeweils zwei Minuten rösten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.Die Zwiebel halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in derselben Pfanne mit dem Bratensatz und etwas Öl goldbraun braten. Salzen. Die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und auf die Fleischscheiben geben. Sofort die noch heiße Pfanne wieder aufs Feür geben und mit dem Rotwein ablöschen. In den kochenden Wein die Butter geben und heftig rühren. Die Fleischscheiben in die Pfanne geben. Die Oberseiten sollten nicht mit der Flüssigkeit in Berührung kommen. Den Fond ein, zwei Minuten reduzieren, so dass eine sämige Sauce entsteht. Anrichten.

Für die Spätzle:
Das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte ein Loch freischieben und die Eier hineinklopfen. Dazu eine Prise Salz. Alles mit einem großen Kochlöffel vermengen. Diesen Teig so lange bearbeiten (das kann auch mit einer Rührmaschine geschehen), bis er völlig glatt ist. Es ist vorteilhaft, den Teig mit Klarsichtfolie zu verschließen und ihn noch wenigstens eine halbe Stunde ruhen zu lassen. Einen großen Topf randvoll mit Wasser füllen, zum Kochen bringen, das Wasser salzen. Einen kleinen Teil, ca. 2 Esslöffel Teig, auf das Spätzlebrett geben. Das Brett muss vorher kurz ins kochende Wasser tauchen. Den Teig mit dem ebenso nassen Teigschaber, (man kann auch ein großes Messer verwenden), flach streichen. Nun dünne Streifen Teig mit dem Schaber ins kochende Wasser schaben. Die Spätzle gehen unter und sobald sie gar sind, steigen sie an die Oberfläche. Mit einem Sieblöffel herausnehmen und sie sofort auf den Teller geben.

Rotkohlsuppe mit Schillerlocken

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Vincent Klink			Sterren	

Ingrediënten

150 g Schillerlocken
80 g Rotkraut, dünn geschnitten
50 g Speck, in dünnen Scheiben
1 Zwiebel, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
1/2 l Fleischbrühe
1/4 l trockener Rotwein
1 TL frisch gestoßener Koriander
1 Msp Piment
1 Msp Zimt
1 Msp Nelke
1 Lorbeerblatt
1 TL Mehl
etwas Butter
grober schwarzer Pfeffer, Salz

Bereiding

Die Schillerlocken in 3 cm lange Stücke schneiden und mit Speckscheiben umwickeln. Mit einem Zahnstocher fixieren. Die Röllchen in einer Pfanne mit etwas Butter rundum ca. 3-4 Minuten anbraten und warmstellen. Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit Butter goldbraun rösten. Mit Mehl bestäuben und untermischen. Das Rotkraut zugeben und mit Brühe und Rotwein aufgießen. 1/2 TL Koriander, Piment, Zimt, Nelke, Lorbeerblatt und etwas Pfeffer zugeben und alles 15 Minuten durchkochen. Die Speck-Schillerlocken einlegen, kurz erwärmen und mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken. Mit dem restlichen Koriander bestreuen.

Sardellen in Kräutersauce, Acciughe al verde (Italien-Piemont)

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

16 In Salz eingelegte Sardellen
2 Handvoll Petersilie
2 Knoblauchzehen
2 Eidotter; hartgekocht
1 Tasse Olivenöl extravergine
2 el Weinessig
1 spur Chili
Salz

Bereiding

Dieses einfache und sehr schmackhafte Gericht wurde oft bei einer 'Merenda sinoira', d.h. bei einer sommerlichen Brotzeit um sechs Uhr abends eingenommen. Danach arbeitete man wieder auf den Feldern, bis es dunkel wurde. In der Osteria wurde das Gericht gern in Gemeinschaft gegessen, man trank und sang dabei.

Teresa Secco:
Während ich die Eier hartkoche, säubere ich die Sardellen vom Salz und den Gräten und richte sie auf einer Servierplatte an. Anschliessend bereite ich die Salsa verde vor, mit der die Sardellen garniert werden: mit dem Wiegemesser hacke ich Knoblauch, Petersilie und die hartgekochten Eidotter klein, gebe sie in eine Schüssel, giesse Essig und öl darüber und würze alles mit Chili und Salz. Dann wird alles sorgfältig mit einer Gabel vermengt. Ich giesse die Sauce so über die Sardellen, dass sie ganz bedeckt sind. Vor dem Servieren lasse ich das Gericht sechs bis sieben Stunden ziehen, damit die Saucenflüssigkeit die Sardellen ganz durchdringen kann.

Schokoladen-Apfel-Kuchen

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Rehrückenform
125 g Butter (und Fett für die Form)
125 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
3 Eier
1 Prise Salz
200 g Mehl (und Mehl für die Form)
50 g Kakaopulver
1 Tl Backpulver
50 ml Milch (etwa)
5 kleine säuerliche Äpfel
Zitronensaft

Bereiding

Den Backofen auf 175°C vorheizen. Die Butter sehr schaumig rühren, dann nach und nach Zucker, Vanillinzucker, Eier und Salz unterrühren. So lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Mehl, Kakaopulver und Backpulver mischen und über den Teig sieben. Zusammen mit der Milch unter den Teig rühren. Der Teig sollte reißend vom Löffel fallen. Eine Rehrückenform gründlich fetten und mit Mehl bestäuben, ein drittel des Teiges einfüllen. Die Äpfel schälen und halbieren, die Kerngehäuse mit einem scharfkantigen Löffel vorsichtig heraus lösen. Es sollen jedoch Hälften bleiben. Sofort mit Zitronensaft beträufeln, dann die Hälfte davon nebeneinander flach auf den Teig legen. Wieder eine Teigschicht einfüllen, erneut Apfelhälften darauf legen, den restlichen Teig einfüllen. Auf der zweiten Schiene von unten in den vorgeheizten Ofen schieben, etwa 45 Minuten backen (Gas: Stufe 2). Stürzen, auskühlen lassen.

Schweinsbratwurst in Blätterteig mit Wirsingpüree

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Vleesgerecht	Slank	Nee
Bron	Otto Koch			Sterren	

Ingrediënten

2 grobe rohe Schweinsbratwürste
200 g Blätterteig
1 Eigelb
250 g Wirsing
20 g Butter
ca. 50 g Sahne
1 Schalotte, fein geschnitten
1/4 l brauner Fond
etwas trockener Rotwein
Speiseöl
Salz, Pfeffer

Bereiding

Die Schweinsbratwürste kurz und heiß in etwas Öl anbraten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Mit einem Küchenpapier abtrocknen. Den Blätterteig ausrollen. Die Würste einzeln in den Blätterteig einschlagen und mit Eigelb bepinseln. Auf ein Backblech legen und im Ofen bei 210 Grad etwa 20 Minuten backen. Den Wirsing blanchieren, abtropfen lassen und durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen.Die Schalotten in Butter anschwitzen und das Wirsingpüree zugeben. Soviel Sahne unterrühren, bis ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einem separaten Topf den braunen Fond mit dem Rotwein auf die Hälfte einkochen lassen und abschmecken. Zum Anrichten die Blätterteigwürste schräg anschneiden, mit der Sauce umgießen und das Wirsingpüree dazugeben.

Schweinshaxen mit Biersoße zu Sauerkraut und Teigknödel

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Vleesgerecht	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Schweinshaxen:
2 Schweinshaxen mit Knochen (ca. 1.5 kg)
2 Karotten
1 Zwiebel
1/4 Sellerie
1 kleine Stange Lauch
Salz
Pfeffer
Paprika
Knoblauch
Majoran
Gemahlener Kümmel
Bier zum übergiessen

Sauerkraut:
1 kg Sauerkraut
1 kleine Zwiebel
1 El Butterschmalz
0.25 l Fleischbrühe

Teigknödel:
250 g Mehl
400 ml Milch
4 Eier
250 g Brötchen, gewürfelt
Salz
Petersilie

Bereiding

Schweinshaxen:
Die Haxen waschen, trocken tupfen, würzen und in einen Bräter geben. Wurzelwerk schälen, grob würfeln, zu den Haxen geben und eine Tasse Wasser zugießen. Im Umluftherd bei 140°Cetwa 2 1/2 Stunden braten. Ab und zu wenden und mehrmals mit dem Bier übergießen (immer auf Bratenfond achten). Danach die Haxen herausnehmen und warm stellen. Den Bratenfond mit etwas Wasser angiessen und mit einem Pinsel lösen, dann durch ein Haarsieb passieren und aufkochen. Inzwischen 1 EL Mehl mit Wasser glatt rühren und die Soße damit binden, evtl. mit etwas Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kümmelpulver und Majoran abschmecken.

Sauerkraut:
Zwiebel würfeln und im Butterschmalz leicht anbraten, mit der Fleischbrühe ablöschen. Das Sauerkraut dazugeben und leicht kochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.(Man kann eventuell ein Drittel des Krautes zurückbehalten und erst gegen Ende des Garvorganges mit erhitzen - wegen Vitamin C Gehalt.)

Schweinshaxen mit Biersoße zu Sauerkraut und Teigknödel

Teigknödel:
Das Mehl in eine Schüssel geben und mit der Milch glatt rühren. Eier, Salz und Petersilie dazu geben. Die gewürfelten Brötchen unterheben und etwas ziehen lassen. Knödel formen und im leicht siedenden Salzwasser ca.15 - 20 Minuten ziehen lassen (je nach Größe). Dazu schmeckt Feldsalat und als Getränk ein gut gekühltes Mallersdorfer Bier.

Sherryhähnchen mit Hagebutten und gebratenem Chicorée

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Gevogeltegerecht	Slank	Nee
Bron	Vincent Klink			Sterren	

Ingrediënten

2 Hähnchenbrüste
3 Schalotten, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
6 Hagebutten
2 Chicorée
6 EL Sherry
1 EL Sherryessig
1 TL Ingwerpulver
1/8 l Hühnerbrühe
2 EL Sahne
1 TL Speisestärke
1 EL Puderzucker
1 Prise Cayennepfeffer
etwas Butter
Salz, Pfeffer

Bereiding

Chicorée in feine Längsstreifen schneiden. Hagebutten halbieren, von den Kernen befreien und in kleine Würfelchen schneiden. Die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in etwas Butter goldbraun braten. 1/3 der Schalotten und den Knoblauch zugeben und dünsten. Mit Brühe und Sherry ablöschen. Ingwer und Hagebutten dazugeben und bei geschlossenem Deckel zehn Minuten dünsten. Anschließend die Brüstchen herausnehmen und warm stellen. In der Zwischenzeit die Chicoréestreifen mit den restlichen Schalotten in einer separaten Pfanne mit Butter goldbraun braten. Mit dem Puderzucker bestäuben und karamelisieren lassen. Den Sherryessig mit dem Stärkepulver vermischen und mit dem Schneebesen in den Fond geben. Der Fond sollte ziemlich dick sein. Kurz aufkochen, die Hähnchenbrüste und die Sahne zugeben. Mit Pfeffer, Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Die Hähnchenbrüste mit dem Chicorée anrichten und mit Sauce umgießen.

Spanferkelrollbraten mir marjoransauce und wirsing-puree

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Vleesgerecht	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Fleischjus (einen Tag im Voraus zubereiten!):
1 Karotte
120 g Sellerie
1 mittelgroße Zwiebel
1 Stange Lauch
Knochen vom Schweinebraten (ersatzweise Kalbsknochen), fein gehackt
2 EL Öl
½ TL Tomatenmark
1/8 l Weißwein
5 Knoblauchzehen in der Schale
1 Lorbeerblatt
3 Zweige frischer Majoran

Braten:
800 g Spanferkelrücken mit Bauchlappen
feines Meersalz
½ TL grob gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL glatte Petersilie, grob gehackt
1 EL Majoranblätter, grob gehackt
Küchengarn (feste Schnur)
30 g weiche Butter
1 EL Olivenöl
1 Zwiebel
8 Knoblauchzehen in der Schale
3 Zweige Thymian
ca.1/4 l Fleischjus

Wirsing-Pürée:
800 g mehlig kochende Kartoffeln
1 halben Wirsing (etwa 500 g)
Meersalz
30 g Butter

außerdem:
30 g Butter
feines Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
1 EL fein geschnittene Majoranblätter

Bereiding

Fleischjus:
Gemüse schälen bzw. putzen, waschen und in 2 cm grobe Stücke schneiden. Knochen in einem großen Topf mit 1 EL Öl langsam von allen Seiten dunkelbraun anbraten, Knochen aus dem Topf

nehmen, Fett abgießen,Gemüse im restlichen Öl 3 bis 4 Minuten anschwitzen, Knochen wieder dazugeben, Tomatenmark hin zufügen, kurz anrösten lassen und mit Weißwein ablöschen. Sirupartig einreduzieren und mit soviel Wasser aufgießen, dass die Knochen und das Gemüse gut bedeckt sind. Knoblauch, Lorbeer und Majoran einlegen und das Ganze 2 Stunden sanft köcheln lassen. Eventuell Wasser nachgießen. Durch ein Sieb passieren, über Nacht im Kühlschrank auskühlen lassen und am nächsten Tag gründlich entfetten.

Braten:
Spanferkelrücken abwaschen und mit einem Küchenpapier trocknen. Das Schweinefleisch auf der Innenseite salzen und mit dem schwarzen Pfeffer und den gehackten Kräutern bestreuen. Der Breite nach aufrollen, so dass die Schwartenseite außen ist. Alle 2 cm mit einem Küchengarn festbinden, damit der Braten eine schöne Form bekommt. Die Außenseite mit weicher Butter einpinseln und ebenfalls salzen. Backofen auf 220°C vorheizen. Einen Bräter einölen. Zwiebel schälen und vierteln und zusammen mit dem Knoblauch und den Thymianzweigen in dem Bräter verteilen. Braten mit der geöffneten Seite nach unten auf das Gemüse legen, Fleischjus angießen und das Ganze im vorgeheizten Backofen 1 - 1 ½ Stunden garen, bis der Braten innen heiß und die Schwarte schön kross ist (der Braten ist fertig, wenn der austretende Bratensaft beim Einstechen mit einer Fleischgabel klar bleibt). Während des Bratens das Fleisch gleichmäßig mit dem Bratensaft begießen.

Wirsing-Pürée:
Die Kartoffeln schälen, abspülen und in kleine Würfel schneiden. Aus dem Wirsing den Strunk herausschneiden, den Kohl abspülen und ihn in Stücke schneiden. Kartoffeln in einen Topf tun, den Kohl
obendrauf legen, etwas Meersalz dazu und mit einem halben Liter Wasser aufkochen. Topfdeckel drauf und etwa 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dann die Hälfte vom Gemüsewasser abgießen, die Kartoffeln und den Wirsing zerdrücken und mit einem Kartoffelstampfer die Butter unter das Pürée rühren.

Fertigstellung:
Für die Sauce 600 ml Fleischjus abmessen, auf 1/3 einkochen lassen, die Butter in kleinen Stückchen hineinmixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss den Majoran einrühren. Den fertigen Spanferkelbraten aus dem Ofen nehmen, auf ein Gitter legen, 10 Minuten ruhen lassen (am besten im Ofen bei 50°C), das Küchengarn entfernen und den Braten zum Servieren in 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Majoransauce separat dazu reichen.

Spinatknödel mit Käsesauce

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	-	Slank	Nee
Bron	Otto Koch			Sterren	

Ingrediënten

3 altbackene Semmeln
2 Schalotten, fein geschnitten
2 EL Petersilie, fein geschnitten
100 g Spinat
1 Ei
1 TL Mehl
1 dl Geflügelfond
¼ l Sahne
1 EL geriebener Emmentaler
1 EL geriebener Parmesan
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Butter zum Andünsten
etwas Milch

Bereiding

Die Semmeln in feine Scheiben schneiden und in etwas Milch einweichen. Den Spinat blanchieren, abtropfen lassen und fein hacken. Eine halbe Schalotte in Butter anschwitzen, anschließend zu den Semmeln geben. Das Ei ebenfalls zugeben und alles locker mischen. Darauf Petersilie und Spinat geben und mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse zu Knödeln formen und in Salzwasser etwa 20 Minuten sieden lassen. Für die Sauce die restlichen Schalotten in Butter anschwitzen, mit Mehl bestäuben und mit dem Fond ablöschen. Dann die Sahne dazugießen und bei starker Hitze um etwa ein Drittel einkochen. Dann den geriebenen Käse dazugeben und noch einen Moment kochen lassen. Mit dem Mixstab aufmontieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit den Knödeln anrichten, mit der Sauce umgießen und mit dem Schnittlauch bestreuen.

Stockbrot nach Pfadfinderart

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
Voor 10 stuks

Grundrezept Brotteig
800 gr. Mehl; 800 g entsprechen 2,5 Kochgeschirrdeckel
2 Pk. Backpulver; ersatzweise Natron Oder 3 tassen
Hartholzasche vom Lagerfeuer (Pottasche)
Salz, Wasser

Bereiding
Das Mehl wird mit dem Backpulver und etwas Salz in trockenem Zustand sorgfältig vermischt. Das geschieht auf einem Brett oder einem flachen Stein, einem Stück Borke, notfalls auch auf einem Tuch über glattem Erdboden. Ein kleiner Teil dieses Gemischs wird beiseite gelegt, der Rest auf die Unterlage gehäufelt und eine Mulde hineingedrückt, in die nach und nach Wasser eingegossen wird. Nach jedem Schuss Wasser sorgfältig kneten. Es entsteht ein Teig, der um so besser wird, je mehr und kräftiger man ihn durchwalkt. Brotteig muss so feucht sein, dass er beim Durchbrechen nicht krümelt. Damit er nicht an den Händen oder auf der Unterlage kleben bleibt, pudert man ihn und die Finger ab und zu mit dem beiseite gelegten Mehl ein. Einfacher als das Backen richtiger Brotlaibe ist die Herstellung von Stockbrot und Fladenbrot. Beim Stockbrot rollt man den Teig zu einer langen, 2 bis 3 Zentimeter starken Wurst aus und klebt diese spiralförmig um einen grünen, fingerdicken Stock (kein Nadelholz!). Zwischen den einzelnen Windungen muss drei Zentimeter Abstand bleiben, damit der Teig beim Aufgehen nicht zusammenwächst. Dieser Stockbrotstecken wird in fünfzehn Zentimeter Abstand über einem Glutbett (aus dem keine Flammen mehr schlagen; die Glut gewinnt man aus einem mindestens 1 1/2 Stunden brennenden Hartholz-Feuer) so lange gedreht, bis der Teig aufgegangen und die Aussenrinde gelbbraun gebacken ist. Das wird nach etwa zehn Minuten der Fall sein.

Backprobe:
Man sticht mit einem abgeschälten Hölzchen vorsichtig in das Brot. Klebt beim Herausziehen Teig daran, muss es weiterbacken, da es innen noch "klitschig" ist.

Tassen-Salat

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 Tasse Matjesfilet, gewürfelt
1 Tasse Ananas, gewürfelt
1 Tasse Gewürzgurken, gewürfelt
1 Tasse Zwiebeln, gewürfelt
1 Tasse Apfel, gehobelt
1 Tasse Selleriesalat (Glas)
1 Tasse Miracle Whip "balance"

Bereiding

Selleriesalat abtropfen lassen. Alle Zutaten mit Miracle Whip mischen und, wenn möglich, 1 - 2 Tage zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. Es sind normalerweise keine weiteren Gewürze notwendig.

Beilagen: Frisches Baguette mit Knoblauchbutter
Getränk: ein gut gekühltes Pils

Thai-Omelette

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Eiergerecht	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g Schweinehackfleisch
1/2 Tomate, fein gewürfelt
1/2 Zwiebel, fein gewürfelt
1/2 Tl Glutamat
6 El Austern – Sosse
2 El Schnittlauchröllchen
5 verklepperte Eier
Sonnenblumenöl
Chili und Salz

Bereiding

Etwas Öl in Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin krümelig anbraten, Tomaten –, und Zwiebelwürfel zugeben, alles weitere 10 Minuten dünsten, in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen. Danach die restlichen Zutaten beifügen, den Omeletteteig gut durchrühren, dabei mit den Gewürzen pikant bis scharf abschmecken und daraus in der Pfanne in etwas Öl zwei Omelettes backen, beidseitig goldgelb.

Beilagen : Mischsalat und Nudeln
Getränk : Rosé oder Weissweinschorle

Türkischer Rindfleischtopf á la Mama

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Eenpansgerecht	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g mageres Rindfleisch (Bug oder Schulter)
100 g Butter
500 g Zwiebeln
500 g kleine Kartoffeln
250 g weisse Bohnenkerne
250 g Fleischtomaten
10 grosse Knoblauchzehen
250 ml Fleischbrühe
Salz, Pfeffer und Majoran

Bereiding

Bohnenkerne über Nacht einweichen. Einen grossen Bräter gut einfetten und den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Rindfleisch würfeln, Kartoffeln schälen und achteln. Tomaten putzen und grob würfeln. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Bohnen in einem Sieb gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen und die Zehen vierteln. Fleisch in reichlich Butter in einer Pfanne rundum scharf anbraten und heraus nehmen. Nun in den Bräter abwechselnd Rindfleisch, Kartoffeln, Knoblauch, Bohnen, Zwiebeln und Tomaten einschichten. Zwischendurch die Zutaten immer wieder mit Salz, Pfeffer und Majoran bestreuen. Brühe seitlich angiessen, mit der restlichen Bratbutter beträufeln, Deckel auflegen und das Gericht etwa 1,5 - 2 Stunden im Backofen garen.

Beilagen: Fladenbrot und Bauernsalat mit Schafskäse
Getränk: einen kräftigen Rotwein

Verlorene Eier

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Eiergerecht	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 Zwiebeln (gehackt)
2 El Butterfett
2-3 El Mehl
3 El Essig
1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke
Fleischbrühe
1 Tl Senf
6-12 Eier

Bereiding

Zwiebeln in Butterfett dämpfen. Mehl dazugeben und anbräunen lassen. Mit Essig und Fleischbrühe ablöschen. Lorbeerblatt, Nelken und Senf dazugeben und köcheln lassen bis die Sauce sämig ist. Die ganzen rohen Eier jeweils in eine Tasse schlagen und vorsichtig in die köchelnde Sauce hineingleiten lassen. Das Eiweiß schließt sich um das Eigelb, das somit nicht mehr zu sehen ist. Nach etwa 4 Minuten ist das Eiweiß fest und das Eigelb wachsweich, dann sind die "Verlorenen Eier" fertig. Dazu isst man Salzkartoffel und Salat.

Verlorene Eier 1

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Eiergerecht	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

450 g Weizenmehl
250 g Roggenmehl
200 ml Wasser (warm)
1 Würfel oder 2 Pck. Hefe
1 Pr. Pfeffer
3 Tl Salz
1-2 Tl Zucker
300 g gekochte Kartoffeln
2 El Rübenkraut

Bereiding

Hefe mit Zucker und etwas warmen Wasser verrühren, 15 min. gehen lassen. Wasser, Mehl, Salz u. Pfeffer einkneten und 45 min. gehen lassen. Kartoffeln und Rübenkraut ebenfalls einkneten und nochmals kurz gehen lassen

Garzeit Oven: 200 °C , 1 Std.

Wurstsalat II

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g Fleischwurst
1 mittlere Tomate
1 kleine Zwiebel
1 mittlerer Apfel
1 grosse Lauchzwiebel mit Grün
2 Gewürzgurken
1 El gehackte Petersilie
1 El gehackter Schnittlauch
2 El Sonnenblumenöl
2 El Olivenöl
4 El Gurkenbrühe
1 Tl Sojasosse
1/2 Tl Zucker
1/2 Tl Pfeffer
1/2 Tl Salz
2 Tl frisch gehackter Dill
einige Salatblätter

Bereiding

Tomate waschen, halbieren und den Blütenansatz entfernen. Die Haut der Fleischwurst abziehen, Zwiebel schälen und halbieren, Apfel schälen, vierteln und entkernen. Die Zutaten "Fleischwurst ... Gurken" zuerst in Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden, in eine Schüssel legen, die Kräuter zufügen und alles gut mischen. Aus den Zutaten "Öl ... Salz" eine Marinade anfertigen, über den Salat geben, alles gut vermengen und den Salat mindestens drei Stunde zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. Zum Verzehr den Salat nochmals durchmischen, auf zwei Tellern auf Salatblättern anrichten und mit frisch gehacktem Dill bestreut sofort servieren.

Beilagen: frisches Baguette oder warmes Toastbrot
Getränk: einen gut gekühlten Weissherbst

Zanderfilet auf Rote Bete-Gemüse

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Visgerecht	Slank	Nee
Bron	Rainer Strobel, Sorat Hotel , Berlin			Sterren	

Ingrediënten

500 g Zanderfilet
2 Schalotten
1/2 Stange Lauch
1/2 kleine Knolle Sellerie
200 g süße Sahne
100 g Butter
500 g Rote Bete
1 Orange unbehandelt
1 Apfel
100 g Pflanzenfett
1 Bund Kerbel
500 g Kartoffeln
Weißwein
Salz
Pfeffer
Zucker
Weinessig

Bereiding

Für die Gemüsebrühe: Lauch und Sellerie in Stücke schneiden, in gesalzenem Wasser eine halbe Stunde kochen. Danach das Gemüse passieren, Brühe ist fertig. Das Zanderfilet völlig entgräten. Die Gräten in etwas Butter in einem kleinen Topf anziehen lassen, die gewürfelten Schalotten dazugeben. Danach mit etwas trockenem Weißwein auffüllen, köcheln lassen. Die Rote Bete waschen und die Wurzeln entfernen. Sie anschließend in Salzwasser mit 3-4 Scheiben einer unbehandelten Orange bissfest garen und schälen. Danach auf einer groben Reibe reiben und zusammen mit einem geschälten, geriebenen Apfel in Butter schwenken. Mit Salz, Zucker und Essig abschmecken. Die Gräten und Schalotten mit dem Weißwein auf 1/3 einkochen und mit süßer Sahne auffüllen. Danach alles auf die Hälfte reduzieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und passieren. Etwas Butter unterrühren. Das Zanderfilet salzen und pfeffern. Zürst die Hautseite des Filets in heißem Fett braten. Die Kartoffeln schälen, kochen. Anschließend in Butter und Kerbel schwenken. Das Zanderfilet auf dem Rote Bete-Gemüse, die Sauce und die Kartoffeln um das Zanderfilet anrichten.

Zanderfilet mit Brotsauce

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	-	Slank	Nee
Bron	Ute Herzog			Sterren	

Ingrediënten

350 g Zanderfilet
60 g Speckwürfel
80 g Graubrot
1/8 l trockener Weißwein
1/8 l Milch
1/4 l Gemüsebrühe
3 EL Sahne
2 Schalotten, fein gewürfelt
50 g Butter
1 Eigelb
1 Zitrone
Worcestersauce zum Würzen
Salz, Pfeffer

Bereiding

Die Zitrone auspressen, das Zanderfilet halbieren und 5 Minuten im Zitronensaft marinieren, dann abtupfen. Speckwürfel in einer Pfanne auslassen, die Hälfte der Butter zugeben und die Zanderfilets darin von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten. Mit Weißwein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze ca. 8 Minuten weitergaren. Anschließend die Filets auf Teller geben, mit Alufolie abdecken und im Backofen bei 90 Grad warm halten. Den Weißweinfond durch ein Sieb passieren und beiseite stellen. Restliche Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten zugeben und glasig dünsten. Weißweinfond, Milch und Brühe dazugeben und aufkochen lassen. Langsam das geriebene Brot einrühren und so lange kochen lassen, bis die Sauce dicklich wird. Alles passieren und mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken. Eigelb mit Sahne vermischen, etwas von der Sauce dazugeben, alles gut vermischen und dann unter die restliche Sauce rühren.
Zanderfilets mit der Sauce anrichten.

Zwiebelbrot II

Menugang	-	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 ml Milch
400 g Mehl
1 Tl Salz
1 P. Backpulver
100 g Röstzwiebeln oder
100 g ger. Emmentaler oder
100 g klein geschn. Schinken

Bereiding

Alle Zutaten miteinander verrühren und in eine Kastenform geben. 40 Minuten bei 180 Grad backen.


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl