



STADT
WERKE
Bayreuth

2017
Rezeptsammlung

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

mal gutbürgerlich und deftig, mal leicht und ein wenig exotisch oder verführerisch cremig und süß – Hauptsache selbst gekocht, denn das schmeckt einfach besser. Ganz gleich, ob Sie mit oder für Familie oder Freunde kochen, mit dem richtigen, leicht verständlichen Rezept geht alles schnell von der Hand und Sie können anschließend entspannt gemeinsam genießen. In dieser Sammlung haben wir für Sie die Rezepte aus unserem Familienkalender 2017 zusammengestellt. Selbstverständlich wurden alle Rezepte mit Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Damit keine Fragen offen bleiben, hier noch ein paar hilfreiche Informationen zu den Rezepten: Die Zeitangaben sind Mittelwerte, Zeiten zum Kühlen, Backen, Marinieren usw. sind nicht darin enthalten. Je nach Arbeitsweise, Material- und Maschinenverwendung verkürzen oder verlängern sich die Zubereitungszeiten. Besonders schnell und reibungslos geht's, wenn Sie vor Kochbeginn alle Zutaten bereitstellen oder schon vorbereitete Lebensmittel verwenden (z. B. Tiefkühlprodukte, Fisch ohne Gräten, filetiert). Durch Klicken im Inhaltsverzeichnis auf das gewünschte Rezept, gelangt man sofort auf die richtige Seite. Vorteil: Pro Rezept eine DIN A4-Seite – diese kann ausgedruckt und zum Nachkochen verwendet werden. Die übersichtliche Zutatenliste kann als Einkaufszettel genutzt werden – alle bereits vorhandenen Zutaten abhaken und die noch fehlenden Dinge anhand der Liste einkaufen.

Wenn nicht anders angegeben, wird bei der Zubereitung von geputztem Obst und Gemüse ausgegangen. Die Zutaten sind nach Arbeitsschritten aufgeführt und daher teilweise mehrfach genannt. Beilagenempfehlungen sind nicht in den Zutaten enthalten. Die Nährwertangaben beziehen sich auf eine Portion bzw. ein Stück, bei Marmelade auf ein Glas. Folgende Abkürzungen werden verwendet: TK (Tiefkühl), EL (Esslöffel), TL (Teelöffel), P. (Päckchen/Packung), Bd. (Bund), Msp. (Messerspitze), E (Elektro-Backofen mit Ober- und Unterhitze), G (Gas-Backofen), U (Umluft-Backofen). Die Einstellungsempfehlungen für Gasbacköfen in den Backrezepten beziehen sich auf Öfen mit der Skalierung 1–8. Bei abweichenden Einteilungen der Schaltelemente beachten Sie bitte die Angaben in der Gebrauchsanweisung Ihres Herdes.

Und noch ein Hinweis für optimale Ergebnisse im Backofen: Grundsätzlich reicht für empfindliche Speisen, kleine Mengen und gutes Kochgeschirr eine niedrigere Einstellung des Ofens als in den Rezepten angegeben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit!

Ihre Stadtwerke Bayreuth

Inhaltsverzeichnis

Beilagen, kleine Gerichte

Frittierte Kartoffelklöße	30
Hackfleisch-Feta-Taschen	4
Kartoffelröllchen	38
Matjestatar-Säckchen	32
Mohnspätzle	42
Pochierte Eier auf Corned-Beef-Toast	24
Polenta-Taler	15
Risotto aus Quinoa mit Spargelspitzen	18
Rote-Bete-Butter	12
Safran-Mandel-Risotto	2
Spinatroulade	46
Veggie-Burger	34

Fischgerichte

Gebratene Currynudeln mit Garnelen	41
Rotbarschfilet mit Tomaten-Oliven-Kruste	26
Überbackener Zander	3

Fleischgerichte

Bananenragout mit Schweinefilet	33
Gefülltes Kalbsfilet mit gegrilltem Gemüse	31
Hirschrouladen mit Steinpilzfüllung	37
Kalbskoteletts mit Senfmayonnaise	19
Kalbsmedaillons in Calvadossoße	5
Kalbsrahmbraten	47
Rindersteaks mit Kirschtomatensalat	13
Rindfleisch-Curry	22
Roastbeef mit Senf-Kräuter-Kruste	10

Gemüsegerichte

Buntes Artischockengemüse	9
Paprika-Curry	14

Rosenkohltaler	6
Thymian-Süßkartoffeln mit Polenta	7
Tomaten-Aprikosen-Gemüse	27
Zucchini-Carbonara (vegan)	25

Getränke

Apfelpunsch	43
-------------	----

Soßen, Dips

Kräuterkäse mit Kapern	23
Mittelscharfer Senf	39

Suppen, Suppeneinlagen, Eintöpfe

Kartoffelcremesuppe mit Kaviar	17
--------------------------------	----

Süßspeisen, Desserts, Konfitüren

Espressomousse	20
Holundereis	36
Johannisbeerparfait	16
Nougatparfait	48
Vanilleparfait mit Rhabarber	21
Warmer Schokotraum	28

Torten, Kuchen, Gebäck

Apfel-Crumble-Muffins	45
Beeren-Knuspertorte	29
Cake-Pops mit Kokosraspeln	8
Gewürzschnitten	44
Kirsch-Erdnuss-Muffins	40
Ouzo-Torte	11
Quarkkuchen mit Blutorangen	1
Schwedischer Apfelbiskuit	35

Quarkkuchen mit Blutorangen

Portionen:	12 Stücke
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	60 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	257 kcal, 1.077 kJ

✓ Zutaten

- 5 Eier
- 100 g Butter
- 100 g Zucker
- herausgeschabtes Mark von ½ Vanilleschote
- 150 g Quark oder Schichtkäse (40% Fett)
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 100 g Mandeln, geschält und gemahlen
- 1 Prise Salz
- Butter und Mehl für die Backform
- 8 Blutorangen
- 1 P. Tortenguss, rot
- 50 g Pistazien

Arbeitsschritte

Eier trennen. Butter, Zucker und Vanillemark schaumig rühren, Eigelbe unterrühren. Quark, Zitronenschale und Mandeln unterheben.

Eiweiße mit Salz steif schlagen und unter die Quarkmasse heben.

Eine Kuchenform (Ø 20 cm) dünn mit Butter bestreichen und mit Mehl bestäuben. Masse einfüllen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 160 °C / U: 140 °C / G: Stufe 2 / 45 Minuten.

Kuchen in der Form auskühlen lassen.

Orangen schälen – die weiße Haut muss entfernt sein – und Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden.

Tortenguss nach Anweisung zubereiten und etwas abkühlen lassen.

Blutorangenfilets auf der Tortenoberfläche kreisförmig verteilen. Tortenguss daraufgeben und mit Pistazien bestreuen.

Safran-Mandel-Risotto

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	551 kcal, 2.304 kJ

✓ Zutaten

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen

- 30 g Butter

- 300 g Risottoreis (Carnaroli)

- 100 ml Weißwein
- 1 l heiße Gemüse- oder Hühnerbrühe

- 2 Dosen Safranfäden (je 0,1g)

- 60 g Parmesan, gerieben
- 30 g Butter
- 30 g Mandeln, abgezogen, gehackt, geröstet
- 2 EL glatte Petersilie, gehackt

Arbeitsschritte

Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Butter erhitzen, Schalotten und Knoblauch glasig dünsten.

Reis zugeben und einige Minuten mitandünsten.

Mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Nach und nach die heiße Brühe angießen, immer so viel, dass der Reis knapp bedeckt ist. Die Flüssigkeit immer wieder einkochen lassen, dabei ab und zu umrühren. So ca. 20 Minuten fortfahren, bis der Risotto cremig wird, die Reiskörner aber noch Biss haben.

Nach der Hälfte der Garzeit den Safran unterrühren.

Parmesan, Butter, Mandeln und Petersilie unterziehen.

Überbackener Zander

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	443 kcal, 1.852 kJ

✓ Zutaten

- 4 Zanderfilets
- abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 40 g Mehl

- 40 g Butter

- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 2 EL Senf
- je 1 EL Petersilie und Dill, gehackt
- 100 g Mandeln, gemahlen

Arbeitsschritte

Zanderfilets beidseitig mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden.

Butter erhitzen und Fisch von jeder Seite 2 Minuten braten. In eine Auflaufform legen.

Öl mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zitronenschale, Senf und Kräutern verrühren. Mandeln unterheben. Masse auf den Filets verstreichen und unter dem vorgeheizten Grill 5 Minuten überbacken.

Beilage: Gurkensalat, Salzkartoffeln

Empfehlung: Zanderfilets sollten am besten auf der Haut gebraten oder gegrillt werden. Auf diese Weise bleibt ihr mageres, zartes und dennoch festes Fleisch schön saftig.

Hackfleisch-Feta-Taschen

Portionen:	6
Anmerkung:	preiswert / einfach
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	491 kcal, 2.052 kJ

✓ Zutaten

- 1 P. TK-Blätterteig mit 6 Teigplatten (450 g)
- 1 Zwiebel
- 1 rote Spitzpaprikaschote
- 200 g Feta
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Schweinehackfleisch
- 2 Stängel Oregano
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver

Arbeitsschritte

Blätterteig nach Anweisung auftauen lassen und Blätter etwas ausrollen.

Zwiebel, Paprika und Feta in kleine Würfel schneiden.

Öl erhitzen.

Hackfleisch anbraten. Zwiebel und Paprika zugeben und 5 Minuten dünsten. Feta zugeben.

Oreganoblättchen abzupfen, mit Salz, Pfeffer und Paprika unterrühren. Masse etwas abkühlen lassen und auf die Teigplatten verteilen, dabei die Ränder frei lassen. Platten fest aufrollen, Enden verdrehen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / ca. 20 Minuten / Nachwärme: 5 Minuten.

Beilage: Tsatsiki

Kalbsmedaillons in Calvadossoße

Portionen:	6
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	457kcal, 1.912 kJ

✓ Zutaten

- 500 g Schalotten
- 3 säuerliche Äpfel
- 30 g Butterschmalz
- Pfeffer

- 40 g Butterschmalz
- 6 Kalbsmedaillons (je 150 g)
- Salz
- Pfeffer

- 1 EL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 200 g süße Sahne
- 150 ml Kalbsfond aus dem Glas
- 40 ml Calvados

Arbeitsschritte

Schalotten schälen, in Spalten schneiden. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Äpfel in Spalten schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Äpfel braten, mit Pfeffer würzen und warm stellen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Medaillons von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm stellen.

Schalotten mit Zucker bestreuen und im Bratfett braun braten, mit Salz und Pfeffer würzen, Sahne, Fond und Calvados angießen, aufkochen und 10 Minuten einkochen lassen. Medaillons und Äpfel zugeben, kurz mitgaren.

Beilage: Steinpilzrisotto, Fenchelgemüse oder Blattspinat

Empfehlung: Als Alternative zum Calvados kann man auch jeweils 20 ml Apfelsaft und 20 ml Cognac hinzufügen.

Rosenkohlaler

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert / einfach
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Auftauzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	265 kcal, 1.109 kJ

✓ Zutaten

- 300g TK-Rosenkohl
- 20g Butter
- 1 TL Zucker
- 50g Walnüsse, gehackt
- 20g Butter
- 100g süße Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss, gerieben
- 4 Formringe (Ø 8cm)

Arbeitsschritte

Rosenkohl auftauen und abtropfen lassen. Jedes Rosenkohlröschen vierteln.

Butter bräunen, Zucker darin schmelzen, Walnüsse dazugeben und anbraten.

Rosenkohl, Butter und Sahne unterrühren.

Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen und 10 Minuten dünsten.

Formringe auf Teller setzen, Rosenkohl einfüllen, festdrücken und Formringe wieder entfernen.

Schmeckt zu Hirschrouladen.

Empfehlung: Rosenkohl ist ein typisches Wintergemüse und sehr gesund. Er enthält Mineral- und Ballaststoffe sowie die Vitamine A, B2 und C.

Thymian-Süßkartoffeln mit Polenta

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert / einfach
Zubereitungszeit:	60 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	714 kcal, 2.986 kJ

✓ Zutaten

- 800 g Süßkartoffeln
- 3 Stangen Staudensellerie
- 1 Zwiebel
- 200 g rosa Champignons

- 4 EL Olivenöl
- 4 Stiele Thymian
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 g Polenta (Maisgrieß)

- 150 ml Balsamico-Essig
- 5 EL brauner Zucker

- 50 g Parmesan, gerieben
- 5 EL süße Sahne

- 100 g Rucola

Arbeitsschritte

Kartoffeln in 1½ cm große, Sellerie und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Champignons vierteln.

Öl erhitzen, Kartoffeln, Sellerie und Zwiebeln ca. 4 Minuten braten, Thymianblättchen zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. In den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 20 Minuten.

Pilze zufügen und 10 bis 15 Minuten garen.

Brühe ankochen, Polenta unter Rühren einrieseln lassen und unter Rühren 5 Minuten fortkochen. In der Nachwärme 5 Minuten quellen lassen.

Balsamico-Essig mit Zucker ankochen und 15 Minuten einkochen lassen.

Parmesan und Sahne unter die Polenta rühren.

Rucola unter das Gemüse heben, mit Polenta und Balsamicosoße anrichten.

Cake-Pops mit Kokosraspeln

Portionen:	10 Stück
Anmerkung:	preiswert / gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Kühlzeiten)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	253 kcal, 1.058 kJ

✓ Zutaten

- Bröselteig:
 - 75 g Butter
 - 150 g Butterkekse
 - 75 g Frischkäse
 - 75 g Kokosraspel
- Mantel:
 - 100 g weiße Schokolade
 - 10 Holzspieße
- Dekoration:
 - 25 g Kokosraspel

Arbeitsschritte

Bröselteig: Butter schmelzen, etwas abkühlen lassen.

Butterkekse in einen großen Gefrierbeutel geben, Beutel fest verschließen und die Kekse mit einer Teigrolle fein zerbröseln.

Brösel mit Butter, Frischkäse und Kokosraspeln verkneten und aus dem Teig tischtennisballgroße Kugeln formen und kühl stellen.

Mantel: Schokolade hacken und schmelzen.

Jeweils einen Holzspieß 2 bis 3 cm tief in die Schokolade tauchen und sehr vorsichtig genauso tief in die Kekskugeln stecken.

Kekskugeln noch einmal kühl stellen.

Schokolade eventuell erneut erwärmen, Kekskugeln ringsum mit Schokolade bestreichen, und einzeln in den Kokosraspeln wälzen.

Zum Trocknen und Servieren in ein mit Zucker gefülltes Glas stecken.

Buntes Artischockengemüse

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	186 kcal, 779 kJ

✓ Zutaten

- 4 Artischockenherzen aus der Dose
- 200g Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe

- 2 EL Olivenöl

- 150 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Weißwein

- 150g Kräuterseitlinge
- 1 rote Chilischote

- Salz
- Pfeffer

- abgeriebene Schale von
1 unbehandelten Zitrone
- 2 EL glatte Petersilie, gehackt

Arbeitsschritte

Artischockenherzen in Viertel und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln halbieren und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken.

Öl erhitzen und Gemüse andünsten.

Brühe und Wein angießen, ankochen und 10 Minuten fortkochen.

Pilze halbieren und in Scheiben schneiden. Chilischote halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Pilze und Chilischote zu den Artischocken geben und weitere 10 Minuten garen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Zitronenschale und Petersilie bestreut servieren.

Als Beilage zu gegrilltem Fleisch reichen.

Empfehlung: Bei frischen Artischocken die äußeren Blätter von 4 Artischocken bis zu den zarten gelben Blättern entfernen. Stiele schälen und Artischocken längs halbieren. Heu entfernen, nochmals längs halbieren und Stiele in Scheiben schneiden.

Roastbeef mit Senf-Kräuter-Kruste

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Bratzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	489 kcal, 2.045 kJ

✓ Zutaten

- 3 EL Olivenöl
- 30g Butter
- 750g Roastbeef
- Salz

- 2 bis 3 EL scharfer Senf
- Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen, gehackt

- 6 Zweige Rosmarin
- 1 Bd. Thymian

- Soße:
- 2 Zwiebeln
- 150g braune Champignons
- 2 Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Mehl
- 150ml trockener Rotwein

- 400ml Wasser
- Salz
- 1 TL Senf

Arbeitsschritte

Öl und Butter erhitzen. Roastbeef mit Salz bestreuen und von jeder Seite 3 Minuten anbraten.

Fleisch beidseitig mit Senf bestreichen und mit Pfeffer bestreuen. Knoblauch darauf festdrücken und in einen Bräter legen.

Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Stielen zupfen und hacken. Jeweils ein Drittel beiseitelegen. Kräuter in das Bratfett rühren, über das Fleisch gießen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 120 °C / U: 100 °C / 50 Minuten.

Soße: Zwiebeln in dünne Scheiben, Champignons und Tomaten in Würfel schneiden. Öl erhitzen. Zwiebeln und Champignons anbraten, Tomaten zugeben und braten. Mehl darüberstäuben und andünsten. Wein angießen, aufkochen und einkochen.

Wasser mit Salz, Senf und restlichen Kräutern zugeben, ankochen und 20 Minuten fortkochen. Bratensatz zugeben. Soße durch ein Sieb streichen.

Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Soße servieren.

Beilage:
gebratener Kürbis, Kartoffelpüree

Ouzo-Torte

Portionen:	12 Stücke
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	50 min (ohne Quell-, Back- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Stück:	342 kcal, 1.431 kJ

✓ Zutaten

- 50 g Sultaninen
- 100 ml Ouzo
- Teig:
 - 125 g Mehl
 - 1 TL Backpulver
 - 125 g Zucker
 - 1 Prise Salz
 - 125 g weiche Butter
 - 2 Eier
- 3 Eigelb
- 150 g Zucker
- 500 g Quark
- 7 Blatt weiße Gelatine
- 250 g süße Sahne
- Puderzucker

Arbeitsschritte

Sultaninen 24 Stunden im Ouzo einweichen.

Aus den angegebenen Zutaten einen Rührteig bereiten. Den Boden einer Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier auslegen. Boden und Rand fetten. Teig in die Form füllen und glatt streichen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 / 25 bis 30 Minuten / Nachwärme: 5 Minuten.

Kuchen aus der Form nehmen und Backpapier entfernen. Kuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, danach einmal quer durchschneiden.

Eigelbe, Zucker und Quark verrühren. Gelatine nach Anweisung auflösen und unterrühren.

Sahne steif schlagen. Sahne und die Sultaninen mit dem Ouzo locker unter die Quarkmasse heben. Um den unteren Boden einen Tortenring setzen. Quarkmasse darauf verteilen. Zweiten Boden auflegen.

Torte mindestens 4 Stunden kühl stellen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Rote-Bete-Butter

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	574 kcal, 2.401 kJ

✓ Zutaten

- 250 g Rote Bete, gegart
- 50 g Walnüsse, gehackt

- 1 TL Honig
- 250 g weiche Butter
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsschritte

Rote Bete in Würfel schneiden und mit Walnüssen pürieren.

Mit Honig, Butter und Zitronensaft verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zu Bauernbrot reichen.

Gut zu wissen ...

Rote Bete ist besonders reich an Vitaminen A, B, C und Folsäure. Außerdem enthält sie Betain, das blutdrucksenkend wirkt. Wer regelmäßig Rote Bete zu sich nimmt, kann seine Leistungsfähigkeit steigern. Die „Wunderknolle“ fördert nämlich die Bildung von Mitochondrien, das sind Zellorganelle, die sogenannten Kraftwerke der Zelle. Je mehr Mitochondrien wir haben, desto vitaler und leistungsfähiger fühlen wir uns und lässt uns – ein schöner Nebeneffekt – langsamer altern.

Rindersteaks mit Kirschtomatensalat

Portionen:	2
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Marinierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	551 kcal, 2.305 kJ

✓ Zutaten

- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- ½ Knoblauchzehe
- 1 kleine rote Chilischote
- 3 EL Öl

- 2 Rinderfiletsteaks (je ca. 160 g)

- Salatsoße:
- 3 Stiele Basilikum
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- 1 TL flüssiger Honig
- 3 EL Öl
- Salz
- Pfeffer

- 200 g Kirschtomaten
- 20 g Kapern

- Salz

Arbeitsschritte

Rosmarinnadeln und Knoblauch fein hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Alles mit Öl verrühren.

Rindersteaks in der Marinade wenden und über Nacht abgedeckt kühl stellen.

Basilikumblätter fein hacken, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Essig, Honig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren, Basilikum und Zwiebelringe unterrühren.

Kirschtomaten in Viertel schneiden und mit den Kapern in die Salatsoße geben.

Steaks im vorgeheizten Kontaktgrill je nach gewünschtem Garzustand 3 bis 6 Minuten grillen. Steaks mit Salz würzen und mit dem Tomatensalat servieren.

Beilage: Baguette

Empfehlung: Ein Kontaktgrill ist eine gute Alternative zum Backofengrill. Er empfiehlt sich für Portionen für ein bis zwei Personen und verbraucht dabei weniger Strom als ein Backofengrill. Gute Kontaktgrills gibt es im Handel bereits für ca. 80 Euro.

Paprika-Curry

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert / einfach
Zubereitungszeit:	35 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	116 kcal, 486 kJ

✓ Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 10g Ingwerwurzel
- abgeriebene Schale und Saft von ½ unbehandelten Zitrone
- ¼ TL Koriandersamen
- 100ml Gemüsebrühe
- 1 TL rote Currypaste

- je 2 rote und gelbe Paprikaschoten
- 2 Frühlingszwiebeln

- 2 EL Erdnussöl

- 100ml helle Sojasoße
- Currypulver

Arbeitsschritte

Knoblauch hacken, Ingwer fein reiben. Mit Zitronensaft und -schale mischen. Koriander mit dem Mörser zerstoßen und unterrühren. Brühe und Currypaste zufügen und pürieren.

Paprika in Würfel und Frühlingszwiebeln schräg in Scheiben schneiden.

Öl erhitzen, Paprika anbraten, Frühlingszwiebeln zugeben und 5 Minuten dünsten. Knoblauchmasse unterrühren.

Mit Sojasoße und Curry würzen.

Als Beilage zu Lammfleisch reichen.

Polenta-Taler

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 min (ohne Quellzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	316 kcal, 1.322 kJ

✓ Zutaten

- 2 Schalotten
- 30 g Butter
- 350 ml Gemüsefond
- 250 ml Milch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Thymianzweig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskatnuss, gerieben
- 150 g Polentagrieß
- 1 Eigelb
- Rapsöl und Butter zum Braten

Arbeitsschritte

Schalotten in Würfel schneiden.

Butter erhitzen und Schalotten darin glasig dünsten.

Fond, Milch, Knoblauch, Lorbeerblatt, Thymian, Salz, Pfeffer und Muskat hinzufügen. Aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Sieb passieren.

Flüssigkeit erneut ankochen, Polentagrieß einrühren, 30 Minuten quellen lassen und gelegentlich umrühren.

Das Eigelb in die etwas abgekühlte Masse rühren. Polenta auf ein Backblech streichen, mit einem weiteren Blech bedecken und kurz beschweren. Polenta rund als Taler ausstechen.

Rapsöl und Butter erhitzen und die Taler goldbraun braten.

Empfehlung: Als Beilage zu Wild, Rotkohl oder Wirsing servieren.

Johannisbeerparfait

Portionen:	12 Scheiben
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Gefrierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Scheibe:	210 kcal, 879 kJ

✓ Zutaten

- 250 ml Sirup von schwarzen Johannisbeeren
- 5 Eigelb
- 40 g Zucker
- 250 g süße Sahne

- 100 ml roter Traubensaft
- Saft von ½ Zitrone

- 250 g süße Sahne

- einige Blättchen Zitronenmelisse

Arbeitsschritte

Die angegebenen Zutaten im Kochtopf kalt verrühren und unter ständigem Rühren abschlagen, bis die Masse dicklich wird.

Trauben- und Zitronensaft unterrühren und über einem eiskalten Wasserbad kalt rühren.

Sahne steif schlagen, unterheben und Masse in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Kastenform füllen.

3 Stunden gefrieren lassen, zwischendurch umrühren.

Parfait stürzen, in Scheiben schneiden und mit Zitronenmelisse garniert servieren.

Kartoffelcremesuppe mit Kaviar

Portionen:	2
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	378 kcal, 1.582 kJ

✓ Zutaten

- 125 g Kartoffeln, mehlig kochend
- je 50 g Möhren, Sellerie und Porree

- 20 g Butter
- 200 ml Fischfond
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer

- etwas abgeriebene Schale von
1 unbehandelten Zitrone
- 1 bis 2 TL Zitronensaft
- 50 g süße Sahne

- 75 g süße Sahne

- 50 bis 75 ml Champagner

- 20 g Forellenkaviar
- 2 kleine Kerbelzweige

Arbeitsschritte

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

Butter erhitzen, Kartoffeln und Gemüse darin andünsten, Fischfond zugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen, ankochen und 20 Minuten fortkochen.

Suppe pürieren. Mit Zitronenschale und -saft abschmecken. Sahne zugeben, Suppe aufkochen.

Sahne steif schlagen.

Champagner in die Suppe geben.

Suppe auf vorgewärmte Teller verteilen. Mit Sahne, Kaviar und Kerbelblättern garnieren.

Empfehlung: Forellenkaviar gilt gemeinhin als Ersatz für Kaviar vom Stör. Er hat eine goldene bis orange Färbung mit einem milden Aroma. Der Einzelhandel bietet den Forellenkaviar meist in Gläsern an. Der frische Forellenkaviar eignet sich auch sehr gut zum Verfeinern von Kräuterrahmsuppen oder als Dekoration für ein kaltes Buffet.

Risotto aus Quinoa mit Spargelspitzen

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	636 kcal, 2.662 kJ

✓ Zutaten

- 1,5l Wasser
- 1 TL Salz

- 200g grüne Spargelspitzen

- 4 Scheiben Coppa (eine stark gewürzte italienische Wurst)

- 250g Quinoa (Inkaweizen)

- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl

- 100ml Weißwein, trocken
- 1l Geflügelbrühe

- 80g Butter
- 70g Parmesan, gerieben
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

- 30g Parmesan, gerieben

Arbeitsschritte

Wasser mit Salz ankochen.

Spargel zugeben und 3 Minuten fortkochen, abschrecken und abtropfen lassen.

Coppascheiben ohne Fett rösten.

Quinoa in kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen.

Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Olivenöl erhitzen und Zwiebel 3 bis 4 Minuten glasig dünsten, Quinoa zugeben, umrühren.

Mit Weißwein ablöschen. Sobald der Wein aufgesogen ist, Geflügelbrühe dazugeben, ankochen und 15 bis 20 Minuten unter Rühren quellen lassen.

Butter und Parmesan zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel hinzufügen.

Die knusprig gebratene Coppawurst und etwas Parmesan dazu reichen.

Kalbskoteletts mit Senfmayonnaise

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	1.319 kcal, 5.520 kJ

✓ Zutaten

- 4 Stielkoteletts (je ca. 300 g)
- Salz
- Pfeffer

- 3 EL Rapsöl

- Mayonnaise:
- 3 Eigelb
- 1 bis 2 EL Zitronensaft
- 1 EL grobkörniger Senf
- 1 EL süßer Senf

- 300 ml Rapsöl

- 5 EL Crème fraîche

Arbeitsschritte

Koteletts mit Salz und Pfeffer auf beiden Seiten würzen.

Öl erhitzen, Koteletts von beiden Seiten darin anbraten, auf ein Backblech geben und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 150 °C / U: 120 °C / G: Stufe 1 / 8 bis 10 Minuten.

Mayonnaise: Eigelbe mit Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren.

Öl erst tropfenweise, dann im dünnen Strahl unterrühren.

Crème fraîche unterziehen und abschmecken. Zu den Koteletts reichen.

Beilage: Rosmarinbratkartoffeln und grüne Bohnen

Espressomousse

Portionen:	2
Anmerkung:	preiswert / gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	520 kcal, 2.174 kJ

✓ Zutaten

- 75 g weiße Schokolade, gehackt
- 2 Blatt weiße Gelatine
- 30 g süße Sahne
- 1 EL Espressopulver (instant)
- 1 Eiweiß
- 100 g süße Sahne
- 1 Eigelb
- 40 g Puderzucker
- 8 Mokkabohnen
- 2 Erdbeeren

Arbeitsschritte

Schokolade schmelzen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Sahne erhitzen, Espressopulver darin auflösen. Gelatine ausdrücken und auch darin auflösen.

Eiweiß steif schlagen.

Sahne steif schlagen.

Eigelb mit Puderzucker cremig rühren, Schokolade und Espressosahne unterrühren. Sahne und Eiweiß unterheben.

Mousse in herzförmige Schälchen füllen und ca. 3 Stunden kühl stellen.

Zwei Mokkabohnen hacken. Erdbeeren in Scheiben schneiden. Mousse mit Mokkabohnen und Erdbeerscheiben dekorieren.

Vanilleparfait mit Rhabarber

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	45 min (ohne Gefrier- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	435 kcal, 1.821 kJ

✓ Zutaten

- Herausgeschabtes Mark von 1 Vanilleschote
- 120 ml Milch
- 3 Eigelb
- 100 g Zucker
- 2 EL Kirschwasser
- 200 g süße Sahne
- 400 g Rhabarber
- 3 EL Gelierzucker 2:1
- Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- herausgeschabtes Mark von ½ Vanilleschote
- 300 g Himbeeren
- 20 g Puderzucker
- 1 TL Zitronensaft

Arbeitsschritte

Vanillemark mit der Milch aufkochen.

Eigelbe und Zucker verrühren. Heiße Milch langsam einrühren. Über dem heißen Wasserbad ca. 10 bis 15 Minuten abschlagen, bis die Soße sämig ist, durch ein Sieb streichen und 3 bis 5 Minuten kalt rühren. Kirschwasser zugeben. Sahne steif schlagen und unterheben.

Eine Terrinenform (500 ml) kalt ausspülen und mit Frischhaltefolie so auslegen, dass die Ränder überstehen. Masse einfüllen, mit Frischhaltefolie abdecken, über Nacht gefrieren lassen.

Rhabarber in 4 cm lange und 1 cm breite Stücke schneiden, in eine Auflaufform (18 x 28 cm) legen. Mit Gelierzucker, Zitronenschale, Vanillemark und 8 Himbeeren gut mischen und mit Alufolie bedeckt in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 150 °C / U: 130 °C / G: Stufe 2 / 15 Minuten.

Restliche Himbeeren mit dem Puderzucker pürieren, durch ein Sieb streichen, mit Zitronensaft abschmecken. Parfait mit dem Rhabarber auf Tellern anrichten und mit der Himbeersoße beträufeln.

Rindfleisch-Curry

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	50 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	457 kcal, 1.911 kJ

✓ Zutaten

- 650 g Rinderoberschale
- 2 große Zwiebeln
- 3 große Kartoffeln

- 4 EL Öl
- 2 bis 3 EL rote Currypaste
- 400 ml Kokosmilch
- 175 ml Wasser

- 2 Kapseln Kardamom
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Tamarindenpaste
- 2 TL brauner Zucker

- 1 rote Chilischote
- 80 g Erdnüsse, ungesalzen
- Salz

Arbeitsschritte

Rindfleisch in 2 cm große Würfel, Zwiebeln in kleine und Kartoffeln in grobe Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Rindfleisch darin portionsweise rundherum unter Rühren braun braten. Fleisch herausnehmen. Zwiebeln und Kartoffeln in dem Bratfett andünsten, Currypaste zufügen, unter Rühren mitandünsten. Kokosmilch und Wasser dazugeben und ankochen. Fleisch zufügen.

Kardamom, Lorbeerblätter, Tamarindenpaste und Zucker dazugeben und umrühren. Alles ankochen und 45 bis 50 Minuten fort-kochen, dann weitere 15 bis 20 Minuten ohne Deckel fort-kochen, bis das Fleisch zart und die Soße eingekocht ist, dabei häufiger umrühren. Kardamom und Lorbeerblätter aus dem Curry nehmen.

Chilischote in feine Ringe schneiden und dabei die Kerne entfernen. Erdnüsse unter das Curry mischen. Mit Salz abschmecken.

Gericht mit Chiliringen bestreut servieren.

Kräuterkäse mit Kapern

Portionen:	4–6
Anmerkung:	preiswert / einfach
Zubereitungszeit:	20 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	445 kcal, 1.862 kJ

✓ Zutaten

- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Bd. Petersilie
- 2 Schalen Kresse
- 60 g Kapern, eingelegt

- 600 g Frischkäse
- 200 g süße Sahne
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsschritte

Frühlingszwiebeln in sehr feine Ringe schneiden, Petersilie hacken und Kresse abschneiden. Von den Kapern 1 Teelöffel für die Garnitur beiseitestellen, übrige Kapern fein hacken.

Frischkäse mit Sahne glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln, Petersilie, Kresse und Kapern unterrühren. Mit den restlichen Kapern garnieren.

Kräuterkäse für 30 Minuten kühl stellen.

Empfehlung: Der Kräuterkäse schmeckt gut als Aufstrich auf Bauernbrot.

Pochierte Eier auf Corned-Beef-Toast

Portionen:	2
Anmerkung:	preiswert
Zubereitungszeit:	15 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	251 kcal, 1.050 kJ

✓ Zutaten

- ½ l Wasser
- 4 EL Weißweinessig
- 2 Eier

- 2 Scheiben Toastbrot

- Butter
- 2 Salatblätter
- 2 dicke Scheiben Corned Beef (je ca. 60 g)

- Meersalz
- Pfeffer
- 1 TL Petersilie, gehackt

Arbeitsschritte

Wasser und Essig ankochen. Eier nacheinander in einer Suppenkelle aufschlagen und in das kochende Wasser gleiten lassen. Eier im Wasser 4 Minuten fortkochen. Eier mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Toastbrot rösten.

Von einer Seite mit Butter bestreichen und je ein Salatblatt, eine Scheibe Corned Beef und ein pochiertes Ei darauflegen.

Eier mit Salz und Pfeffer würzen, mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Zucchini-Carbonara (vegan)

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	864 kcal, 3.616 kJ

✓ Zutaten

- 500g Spaghetti aus Hartweizengrieß
- je 2 gelbe und grüne Zucchini
- ½ Bd. glatte Petersilie
- 1 Zweig Thymian
- 200g Räuchertofu
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Cashewnussmus
- 350ml Wasser
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Arbeitsschritte

- Spaghetti nach Anweisung zubereiten.
- Zucchini fein raspeln.
- Petersilie und Thymian fein hacken.
- Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebeln und Knoblauch hacken.
- Cashewmus mit Wasser verrühren.
- Olivenöl erhitzen. Räuchertofu, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Cashewnuss-Masse und Zitronensaft einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie, Thymian und die Zucchini dazugeben und kurz aufkochen. Mit den Spaghetti servieren.

Rotbarschfilet mit Tomaten-Oliven-Kruste

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	381 kcal, 1.592 kJ

✓ Zutaten

- 100 g Weißbrot mit fester Krume
- 2 reife Fleischtomaten
- 20 schwarze Oliven, entsteint
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bd. Basilikum
- ½ Bd. glatte Petersilie
- 70 g Kräuterfrischkäse
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Paprika, edelsüß
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 4 Rotbarschfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 2 Scheiben Roggenknäckebrot
- 1 EL Olivenöl

Arbeitsschritte

Weißbrot in kleine Stücke schneiden und in Wasser einweichen.

Tomaten überbrühen, abziehen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden, Oliven grob hacken, Knoblauchzehe pressen. Basilikum in feine Streifen schneiden, Petersilie fein hacken.

Brot gut ausdrücken, mit Frischkäse und den Kräutern verrühren. Tomaten, Oliven und Knoblauch unterrühren, mit Kräutersalz, Pfeffer, Paprika und Zitronensaft abschmecken.

Auflaufform mit Olivenöl einfetten, Rotbarsch in die Form setzen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und die Tomaten-Oliven-Brotpaste auf dem Fisch verstreichen.

Knäckebrot zerbröseln, über den Fisch streuen, das Öl darüberträufeln und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 30 bis 35 Minuten.

Backofen auf Oberhitze oder Grill schalten und den Fisch 5 Minuten überbacken, bis die Kruste goldbraun ist.

Tomaten-Aprikosen-Gemüse

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert / einfach
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	147 kcal, 615 kJ

✓ Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose Tomaten, gehackt (Einwaage 400 g)
- 100 g Aprikosen, getrocknet
- 100 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- 2 EL Crème fraîche
- 4 Blätter Salbei, gehackt

Arbeitsschritte

- Zwiebel in Würfel schneiden.
- Öl erhitzen und Zwiebel anbraten.
- Tomatenmark zugeben und kurz andünsten.
- Tomaten mit Saft angießen.
- Aprikosen in feine Streifen schneiden und mit der Gemüsebrühe dazugeben, anköchen und 5 Minuten fortkochen.
- Mit Pfeffer würzen. Crème fraîche und Salbei unterrühren.
- Schmeckt zu Fisch und Nudeln.

Warmer Schokotraum

Portionen:	8
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	266 kcal, 1.112 kJ

✓ Zutaten

- 125 g Butter
- 125 g Zartbitterschokolade

- 3 Eier
- 2 Eigelb
- 60 g Zucker
- 1 Prise Salz

- 30 g Mehl

- 8 hitzebeständige Förmchen (Ø 7 cm)

- 8 Zartbitterkugelpralinen
- Mehl

- 100 g Himbeeren

Arbeitsschritte

Butter und Schokolade schmelzen.

Eier, Eigelbe, Zucker und Salz cremig rühren. Butterschokolade unterrühren.

Mehl unterheben.

Masse in die Förmchen füllen.

Pralinen in Mehl wälzen und in die Masse drücken. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 150 °C / U: 140 °C / G: Stufe 1 / 15 bis 20 Minuten.

Auf Teller stürzen und mit Himbeeren servieren.

Beeren-Knuspertorte

Portionen:	16 Stücke
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Kühlzeiten)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	243 kcal, 1.017 kJ

✓ Zutaten

- 100 g Cornflakes
- 100 g weiße Kuvertüre
- 50 g Butter
- 100 g Mandelblätter
- 250 g rote Johannisbeeren
- 250 g Brombeeren
- 250 g Erdbeeren
- 600 g süße Sahne
- 1 P. Bourbonvanillezucker
- 4 Blatt weiße Gelatine

Arbeitsschritte

Cornflakes in einen großen Gefrierbeutel geben, verschließen und mit einer Teigrolle zerdrücken.

Kuvertüre hacken und mit der Butter schmelzen. Cornflakes und gehobelte Mandeln mit der Kuvertüremasse mischen. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 28 cm) drücken und 1 Stunde kühl stellen.

Cornflakesboden vom Backpapier lösen, auf eine Tortenplatte setzen und einen Tortenring darumgeben.

16 Beeren zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Früchte auf dem Boden verteilen.

Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. Etwas Sahne zum Garnieren zurückbehalten und in einen Spritzbeutel füllen.

Gelatine nach Anweisung auflösen, unter die Sahne rühren. Masse über die Beeren verteilen und 3 Stunden kühl stellen.

Mit Sahnetupfen und den 16 Beeren garnieren.

Frittierte Kartoffelklöße

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert / einfach
Zubereitungszeit:	45 min (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	298 kcal, 1.246 kJ

✓ Zutaten

- 250 ml Wasser
- 2 EL Salz
- 300 g Kartoffeln, festkochend

- 30 g Mehl
- 10 g Speisestärke
- 2 Eigelb
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

- etwas Speisestärke

- 3 l Wasser
- 3 EL Salz

- 30 g Mehl
- 2 Eier, verquirlt
- 6 EL grobe Semmelbrösel

- 750 g Kokosfett

Arbeitsschritte

Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen und ausdampfen lassen.

Noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Mehl, Stärke, Eigelben, Salz und Pfeffer verrühren.

Aus dem Teig 6 Klöße formen, dabei immer etwas Stärke auf die Handflächen nehmen.

Klöße in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Schwimmen sie an der Oberfläche, sind sie gar. Abkühlen lassen.

Klöße in Mehl, Eiern und Semmelbröseln wenden.

Kokosfett auf 160 °C erhitzen. Klöße ca. 6 Minuten goldbraun frittieren.

Gefülltes Kalbsfilet mit gegrilltem Gemüse

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Garzeiten)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	505 kcal, 2.114 kJ

✓ Zutaten

- 4 Tomaten
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote

- 2 Kalbsfilets (je ca. 400 g)
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

- 4 Knoblauchzehen
- 12 Salbeiblätter
- 5 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 20 g Butter

- 4 EL Öl

- 1 TL Harissa (sehr scharfe Würzpaste)
- ½ Bd. glatte Petersilie, gehackt
- ½ Bd. Koriander, gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Arbeitsschritte

Tomaten und Paprika auf ein Backblech legen und in den vorgeheizten Backofen setzen: oben / E: 220 °C / U: 200 °C / 20 Minuten.

Filets der Länge nach so einschneiden, dass man eine Tasche erhält, mit Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und die Hälfte davon mit dem Salbei in die Taschen füllen. Filettaschen mit Küchengarn verschließen, mit Öl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Filets in eine Auflaufform geben, mit Butterflöckchen belegen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 120 °C / U: 100 °C / 40 Minuten.

Paprika enthäuten. Paprika und Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Öl erhitzen und Gemüse anbraten.

Harissa, Petersilie, Koriander, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und restlichen Knoblauch unterrühren. Zu den halbierten Filets servieren.

Matjestatar-Säckchen

Portionen:	8 Stück
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	171 kcal, 715 kJ

✓ Zutaten

- 4 Matjesfilets (je ca. 50g)
- 1 kleiner Apfel
- 1 Gewürzgurke
- 4 Radieschen
- 2 Schalotten

- 1 Bd. Schnittlauch

- Saft von ½ Zitrone
- Salz
- Pfeffer

- 1l Wasser
- 8 Kopfsalatblätter

Arbeitsschritte

Matjes, Apfel, Gurke, Radieschen und Schalotten grob hacken.

8 Schnittlauchhalme beiseitelegen, Rest in kleine Röllchen schneiden und zu dem Matjes geben.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Wasser ankochen. Salatblätter und Schnittlauchhalme kurz blanchieren und in Eiswasser abkühlen lassen. Trocken tupfen.

Matjestatar auf Salatblätter verteilen, zu Päckchen formen und mit Schnittlauch zusammenbinden.

Bananenragout mit Schweinefilet

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	50 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	292 kcal, 1.222 kJ

✓ Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Ingwerwurzel
- 150g weißer Rettich
- 1 Fleischtomate
- 400g Schweinefilet

- 2 EL Öl
- 20g Butter

- 2 EL Weißweinessig
- Saft von ½ Limette
- 125ml Geflügelbrühe
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Sojasoße
- ½ TL Zucker

- 2 große Bananen

- 2 EL Zitronenmelisse, gehackt

Arbeitsschritte

Zwiebel in kleine Würfel, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauchzehen pressen. Ingwerwurzel in sehr feine Scheiben schneiden. Rettich in feine Streifen, Tomate und Schweinefilet in Würfel schneiden.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Fleischwürfel rundherum darin braten, herausnehmen und warm stellen.

Zwiebel, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer im Bratfett dünsten. Essig, Limettensaft, Brühe, Rettich und Tomate dazugeben, ankochen und 10 Minuten schmoren lassen. Fleisch zugeben und erwärmen. Mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und Zucker abschmecken.

Bananen in dicke Scheiben schneiden, zum Fleisch geben, unterheben und kurz miterwärmen.

Ragout auf Tellern anrichten, mit Zitronenmelisse garnieren.

Veggie-Burger

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	264 kcal, 1.105 kJ

✓ Zutaten

- 125 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

- 2 EL Öl

- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

- 1 Dose Kidneybohnen
(Abtropfgewicht 255 g)

- 2 EL Petersilie, gehackt
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Senf

- Mehl

- 2 EL Öl

- 4 vegane Hamburger-Brötchen
- vegane Remoulade
- 4 Salatblätter
- Tomatenketchup
- Senf

Arbeitsschritte

Champignons, Zwiebel und Knoblauchzehe hacken.

Öl erhitzen.

Zwiebel und Knoblauch anbraten.

Koriander und Kreuzkümmel zugeben. Champignons unterrühren und braten, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Abkühlen lassen.

Bohnen abgießen und zu Mus zerdrücken.

Mit Petersilie zu der Pilzmasse geben, mit Salz, Pfeffer und Senf würzen.

4 Burger formen. Eventuell mit Mehl binden.

Öl erhitzen und Burger von beiden Seiten braten.

Brötchen halbieren, mit Remoulade bestreichen. Auf eine Hälfte Salatblätter und Burger setzen. Nach Geschmack Ketchup und Senf daraufgeben und mit der zweiten Brötchenhälfte abdecken.

Schwedischer Apfelbiskuit

Portionen:	ca. 20 Stücke
Anmerkung:	preiswert / einfach
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	234 kcal, 977 kJ

✓ Zutaten

- 1 kg säuerliche Äpfel (z.B. Boskop, Cox Orange)
- 1 bis 2 EL Zitronensaft

- 4 Eier
- 250 g Zucker

- 125 g Butter
- 125 ml Milch

- 300 g Mehl
- 3 TL Backpulver

- 75 g Zucker
- 1 TL Zimt

- 75 g Mandeln, gehackt

- Puderzucker zum Bestäuben

Arbeitsschritte

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Eier mit Zucker weißschaumig schlagen.

Butter und Milch aufkochen und heiß in die Eischaummasse laufen lassen.

Mehl und Backpulver mischen, zur Schaummasse geben und unterheben. In eine mit Backpapier ausgelegte Fettpfanne gießen und verstreichen.

Zucker und Zimt mischen, Apfelspalten auf dem Teig verteilen, mit der Zucker-Zimt-Mischung und den Mandeln bestreuen und in den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 200 °C / U: 175 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 25 bis 30 Minuten.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Empfehlung: Der Teig kann auch auf 2 Springformen (Ø 26 cm) aufgeteilt gebacken werden. Der Biskuit lässt sich gut einfrieren.

Holundereis

Portionen:	18 Stück
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	35 min (ohne Gefrierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	247 kcal, 1.035 kJ

✓ Zutaten

- 400 g süße Sahne
- 2 Eier
- 4 Eigelb
- 50 g Puderzucker

- 75 ml Holunderblütensirup

- 200 g Zartbitterschokolade
- 100 g Vollmilkschokolade
- 70 g Kokosfett

- 50 g Pistazien, gehackt

Arbeitsschritte

Sahne steif schlagen.

Eier, Eigelbe und Puderzucker cremig schlagen.

Nach und nach Sirup zugießen. Sahne unterheben. Masse in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Form (20 x 30 cm) streichen und 4 Stunden gefrieren lassen.

Schokoladen mit Kokosfett schmelzen.

Eis in 8 x 3 cm große Stücke schneiden und anrichten.

Schokolade über das Eis verteilen und mit Pistazien bestreuen. Sofort servieren.

Hirschrouladen mit Steinpilzfüllung

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Schmorzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	609 kcal, 2.548 kJ

✓ Zutaten

- 2 Schalotten
- 2 rote Zwiebeln
- 200 g Steinpilze

- 30 g Butter

- 4 Scheiben geräucherter Bauchspeck

- 4 Scheiben Hirschrücken (je ca. 160 g)
- Salz
- Pfeffer
- Senf

- Küchengarn

- 40 g Butterschmalz

- 150 ml Rotwein
- 250 ml Wildfond

- 40 g eiskalte Butter

Arbeitsschritte

Schalotten, Zwiebeln und Pilze hacken.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Zwiebeln darin andünsten. Pilze zugeben und 8 Minuten dünsten. Eventuell abseihen und Sud auffangen.

Speckscheiben ohne Fett in einer Pfanne kurz anbraten.

Hirschfleisch flachklopfen, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen, eine Seite mit Senf bestreichen. Speckscheiben darauflegen und die Pilzmasse darüber verteilen.

Rouladen aufrollen und zusammenbinden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Rouladen rundherum darin anbraten.

Mit Rotwein, Wildfond und dem Pilzsud ablöschen, ankochen und 70 Minuten schmoren.

Rouladen herausnehmen. Butter in die Soße einrühren.

Beilage: Rosenkohltatar und Spätzle

Kartoffelröllchen

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	50 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	565 kcal, 2.362 kJ

✓ Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
- 1 kleine Zucchini

- 2 EL Olivenöl

- 1 Dose Tomaten, gehackt
(Abtropfgewicht 240 g)
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver

- ½ P. italienische Kräuter (TK)
- 3 EL Kartoffelpüreepulver

- 8 große Kartoffeln, festkochend

- 16 Scheiben Parmaschinken

- 6 EL Olivenöl

Arbeitsschritte

Zwiebel und Knoblauch hacken, Paprika und Zucchini in kleine Würfel schneiden.

Öl erhitzen.

Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten, Paprika und Zucchini zugeben und 5 Minuten dünsten.

Tomaten abgießen und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, weitere 5 Minuten dünsten.

Kräuter und Kartoffelpüreepulver unterrühren und abkühlen lassen.

Kartoffeln schälen und längs in hauchdünne Scheiben schneiden. Von je 10 Scheiben jeweils 2 nebeneinander, die restlichen fächerartig übereinander auf Küchenpapier legen und trocken tupfen.

Je 1 Scheibe Schinken und etwas Gemüsemischung darauflegen und vorsichtig aufrollen. Etwas zusammendrücken.

Öl erhitzen und Röllchen rundherum 10 Minuten braten.

Beilage: Sour Cream

Mittelscharfer Senf

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert / gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	15 min (ohne Ziehzeit)
Vorbereitung:	4 Tage vorher
Energiegehalt pro Portion:	71 kcal, 297 kJ

✓ Zutaten

- 50 g gelbe Senfkörner
- 5 g Salz
- 10 g Zucker
- 30 ml Weinessig (5% Säure)
- 40 ml Wasser

Arbeitsschritte

Senfkörner fein mahlen.

Mit den restlichen Zutaten 10 Minuten verrühren. In ein verschließbares Glas füllen und vier Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Empfehlung: Der Senf lässt sich sehr gut mit Kräutern, wie Thymian, Rosmarin, Dill oder auch Estragon verfeinern. Soll der Senf noch einen Tick schärfer sein, dann fügen Sie zerkleinerte Chilis oder Wasabipaste hinzu. Möchten Sie ihm eine fruchtige Note verleihen, rühren Sie Feigenmus oder pürierte Aprikosen unter.

Gut zu wissen ...

In der Regel ist selbstgemachter Senf schärfer als gekaufter. Die Schärfe des Senfs kann man durch Erwärmen bzw. Erhitzen beeinflussen. Wird Senf kalt zubereitet, bleibt er scharf. Erwärmt, erhitzt oder kocht man die Senfmasse oder rührt eine kochende Flüssigkeit bzw. Masse unter das Senfmehl, verliert der Senf an Schärfe. Die Mischung sollte man allerdings nicht zu stark kochen, sonst wird der Senf bitter. Lässt man den Senf längere Zeit (ab zwei Wochen) in verschlossenen Gläsern ruhen, wird er ebenfalls milder. Scharfer Senf eignet sich vor allem zum Marinieren von Fleisch. Dagegen harmoniert die milde Variante mit Salat oder als Beilage zu Wurst. Kühl und dunkel aufbewahrt, ist selbstgemachter Senf bis zu sechs Monaten haltbar.

Kirsch-Erdnuss-Muffins

Portionen:	10 Stück
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Back- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	176 kcal, 738 kJ

✓ Zutaten

- 175 g Sauerkirschen (aus dem Glas)
- 25 g Zartbitterschokolade
- 50 g Erdnüsse, ungesalzen, geröstet
- 10 Papierbackförmchen
- 125 g Mehl
- 1½ TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 75 g Zucker
- 75 g Erdnussbutter
- 125 ml Buttermilch
- 1 P. Vanillezucker

Arbeitsschritte

Kirschen abtropfen lassen.

Schokolade und Erdnüsse grob hacken.

Papierbackförmchen in ein Muffinblech setzen.

Mehl mit Backpulver, Salz, Schokolade und der Hälfte der Erdnüsse mischen. Ei und Zucker schaumig rühren. Erdnussbutter und Buttermilch unterrühren. Mehlmischung zugeben und kurz unterrühren. Kirschen unterheben. Teig in die Papierbackförmchen füllen.

Mit den restlichen gehackten Erdnüssen und Vanillezucker bestreuen. Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 190 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 / 20 bis 25 Minuten. Muffins 5 Minuten im Blech lassen, danach Papierbackförmchen herausheben und auskühlen lassen.

Empfehlung: Die Muffins sind auch für ein Picknick geeignet und lassen sich gut einfrieren.

Gebratene Currynudeln mit Garnelen

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	55 min
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	406 kcal, 1.699 kJ

✓ Zutaten

- 500g TK-Garnelen, küchenfertig
- 200g grüne Kenia-Bohnen
- 1 rote Paprikaschote
- 1l kochendes Wasser
- 150g Reisnudeln (Reis Vermicelli)
- 2 EL Öl
- 50 bis 100ml Wasser
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 1 unbehandelte Limette
- 2 EL Öl
- 1 EL Sesamöl
- 2 bis 3 TL rote Currypaste
- 2 EL Sojasoße
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsschritte

Garnelen antauen lassen.

Bohnen in 2½cm lange Stücke schneiden. Paprika vierteln, Kerne entfernen, Paprika quer in Streifen schneiden.

In das Wasser die Reisnudeln geben – sie müssen bedeckt sein – und einige Minuten gar ziehen lassen, bis sie weich sind. Nudeln abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Öl erhitzen, Bohnen und Paprika andünsten, Wasser zugeben, ankochen und 10 Minuten fortkochen. Gemüse abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Limette mit der Schale in 8 Spalten schneiden.

Ölsorten zusammen erhitzen, Currypaste einrühren und andünsten. Garnelen zufügen und unter Rühren 2 Minuten rundherum braten. Gemüse und Nudeln zufügen und alles kurz erwärmen.

Mit Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken.

Currynudeln auf Tellern anrichten und mit Frühlingszwiebeln, Chili und Limettenspalten garnieren.

Mohnspätzle

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert / einfach
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Quellzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	324 kcal, 1.354 kJ

✓ Zutaten

- Teig:
- 2 Eier
 - 1 Eigelb
 - 1 EL Mineralwasser
 - 1 EL Mohn
 - 1 Prise Salz
 - 200g Mehl
-
- 3l Wasser
 - Salz
-
- 45g Butter

Arbeitsschritte

Aus den Zutaten einen Spätzleteig herstellen. Den Teig 20 Minuten quellen lassen.

Wasser mit Salz ankochen.

Den Teig auf ein Spätzlebrett oder ein nasses Holzbrett dünn aufstreichen. Mit einem Teigschaber feine Streifen in das kochende Wasser schaben, etwa 3 Minuten gar ziehen lassen. Die Spätzle sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Butter erhitzen und die Spätzle kurz erwärmen.

Empfehlung: Spätzle lassen sich gut vorbereiten. Vor dem Anrichten in Butter erwärmen.

Apfelpunsch

Portionen:	4 Gläser
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	10 min (ohne Ziehzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Glas:	139 kcal, 581 kJ

✓ Zutaten

- 750 ml Wasser
- 6 Teebeutel Apfeltee
- 1 Zimtstange
- 1 Nelke

- 3 bis 4 EL flüssiger Honig

- 1 TL Zitronensaft

- 20 g ganze Mandeln, geschält
- 20 g Cashewnüsse, ungesalzen

- 4 kleine Apfelstücke mit roter Schale

Arbeitsschritte

Wasser aufkochen.

Teebeutel, Zimtstange und Nelke hineingeben und 8 Minuten ziehen lassen. Teebeutel, Zimtstange und Nelke entfernen.

Honig und Zitronensaft in den Punsch rühren und noch einmal erhitzen.

Mandeln und Nüsse auf 4 Teegläser verteilen und den Apfelpunsch aufgießen.

Apfelstücke einschneiden und zur Dekoration jeweils an den Glasrand stecken.

Empfehlung: Möchte man diesen Punsch mit Alkohol aromatisieren, so gibt man in den Punsch noch 80 ml Calvados.

Gewürzschnitten

Portionen:	ca. 42 Stück
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	101 kcal, 422 kJ

✓ Zutaten

- 6 TL Instantkaffeepulver
- 250 ml Wasser
- 200 g Zucker
- 40 g Kakao
- 175 g Rosinen, klein geschnitten

- 125 g weiche Butter
- 65 g Puderzucker, gesiebt
- 1 P. Vanillezucker
- 3 Eier
- ½ TL Salz
- 1 TL Zimt
- 1 TL Muskatnuss, gerieben
- ½ TL Nelken, gemahlen
- ½ TL Kardamom, gemahlen
- 2 EL Rum
- 300 g Mehl
- 1 TL Backpulver

- 50 g Puderzucker

Arbeitsschritte

Kaffeepulver mit dem Wasser verrühren, Zucker, Kakao und Rosinen zugeben, anko-chen und 15 Minuten fortkochen. Abkühlen lassen.

Butter schaumig rühren, Puderzucker, Vanillezucker, Eier, Salz, Gewürze und Rum zugeben. Mehl und Backpulver mischen und löffelweise unterrühren. Rosinenmasse zugeben und unterheben.

Den Teig auf ein gefettetes Backblech (ca. 15 x 40 cm) streichen und vor den Teig einen mehrfach zusammengefalteten Streifen Alufolie legen. Backblech in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 30 bis 40 Minuten.

Gebäck erkalten lassen, in Rauten schnei- den und mit Puderzucker bestreuen.

Empfehlung: Die Schnitten lassen sich ein bis drei Monate einfrieren. Bei Zimmer- temperatur unverpackt auftauen lassen, damit sie im Kondenswasser nicht mat- schig werden.

Apfel-Crumble-Muffins

Portionen:	12 Stück
Anmerkung:	preiswert / einfach
Zubereitungszeit:	25 min (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	257 kcal, 1.075 kJ

✓ Zutaten

- 300 g säuerliche Äpfel (z.B. Boskop, Cox Orange)
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Zucker
- 1 TL Zimt

- 100 g Mehl
- 100 g Mandeln, gemahlen
- 100 g Zucker
- 100 g weiche Butter

- 12 Papierbackförmchen

- 200 g süße Sahne
- 1 P. Vanillezucker
- 150 g Vanillejoghurt

Arbeitsschritte

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Äpfel mit Zitronensaft beträufeln und mit Zucker und Zimt mischen.

Mehl mit Mandeln und Zucker mischen, Butter zufügen und alles zu Streuseln verarbeiten.

Papierbackförmchen in ein Muffinblech setzen. Die Hälfte der Streuseln in die Förmchen füllen, Apfelwürfel darübergeben, mit den restlichen Streuseln bedecken und in den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 190 °C / U: 160 °C / G: Stufe 3 / 25 bis 30 Minuten.

Im Muffinblech 5 Minuten ruhen lassen, herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und mit dem Joghurt verrühren. Vanillesahne zu den Muffins reichen.

Empfehlung: Wer möchte, kann zusätzlich jeweils eine Kugel Vanilleeis dazu servieren.

Spinatroulade

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert / gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	293 kcal, 1.227 kJ

✓ Zutaten

- 300g TK-Rahmspinat
- 3 Eier
- Salz
- Muskatnuss, gerieben
- Pfeffer

- 150g Frischkäse
- 250g Räucherforellenfilets
- 1 TL Zitronensaft

Arbeitsschritte

Spinat in einem Sieb auftauen und gut ausdrücken.

Mit Eiern pürieren und mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 8 bis 10 Minuten. Abkühlen lassen.

Frischkäse und Forellenfilets pürieren, Zitronensaft unterrühren und auf den Spinat streichen. Aufrollen, in Frischhaltefolie wickeln und kühl stellen.

Vor dem Servieren in Scheiben schneiden.

Beilage: Toastbrot

Kalbsrahmbraten

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 min (ohne Schmorzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	630 kcal, 2.636 kJ

✓ Zutaten

- 2 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 100 g Möhren
- 100 g Sellerie

- 1,5 kg Kalbsnuss (küchenfertig)
- Salz
- Pfeffer
- 1 bis 2 EL Öl
- 1 TL Puderzucker
- 1 EL Tomatenmark
- 150 ml kräftiger Rotwein
- 500 ml Geflügelbrühe

- 2 EL Öl
- 10 g getrocknete Steinpilze, zerkleinert
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Wacholderbeeren

- 100 g süße Sahne
- Salz
- Cayennepfeffer

Arbeitsschritte

Tomaten überbrühen, abziehen, halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln, Möhren und Sellerie in kleine Würfel schneiden.

Kalbsnuss mit Salz und Pfeffer einreiben, Öl im Bräter erhitzen, Fleisch von allen Seiten anbraten, herausnehmen und den Bräter mit Küchentrepp trocken tupfen. Puderzucker im Bräter karamellisieren lassen, Tomatenmark untermischen, kurz mitdünsten. Die Hälfte des Rotweins zufügen und sirupartig einkochen lassen, restlichen Rotwein zufügen und wieder sirupartig einkochen lassen, Geflügelbrühe angießen.

Öl erhitzen, Zwiebeln, Möhren und Sellerie andünsten, mit den Tomaten in den Bräter geben. Fleisch darauflegen und mit Deckel in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 150 °C / U: 120 °C / G: Stufe 1 / 120 bis 150 Minuten / Nachwärme: 30 Minuten, dazwischen wenden. 30 Minuten vor Schmorzeitende Pilze, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren zufügen.

Braten in Scheiben schneiden. Soße durch ein Sieb gießen, Gemüse ausdrücken, Sahne zufügen, ankochen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen, Fleisch zugeben und kurz erhitzen.

Nougatparfait

Portionen:	12 Gläser, je 125 ml
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 min (ohne Gefrierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Glas:	257 kcal, 1.075 kJ

✓ Zutaten

- 100 g Nougat
- 100 g Zartbitterkuvertüre
- 150 g süße Sahne

- 1 Ei
- 3 Eigelb
- 75 g feinsten Zucker

- 350 g süße Sahne

Arbeitsschritte

Nougat und Kuvertüre hacken, mit der Sahne schmelzen.

Ei, Eigelbe und Zucker so lange rühren, bis die Masse weißschaumig ist.

Abgekühlte Nougatmasse unter die Schaummasse rühren.

Sahne steif schlagen, unter die Masse ziehen. In Gläser füllen und einfrieren.

Zum Antauen 15 bis 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefriergerät nehmen.