

MAXimal lecker

Kochbuch für alle Lebenslagen



Impressum:

© Januar 2009

1. immer aktuelle und einzige Auflage
ISBN 20-11-1975-2008

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich gekocht.
Jede Art der Vervielfältigung oder Abwandlung auf eigene Gefahr.

Texte und Bilder

Deine Freun... ***NEIN! Wir sind unschuldig!***

Grafische Gestaltung

Schieben wir auf einen armen PC

Druck

Gab es nicht, alles freiwillig

Verarbeitung

Mit genügend Ramazotti ganz einfach

Aperitiv

Lieber Max,

Was gönnt man sich, wenn´s einem gut geht?
Natürlich etwas Leckeres zum Essen!

Was hilft bei Kummer?
Keine Frage, etwas Leckeres zum Essen!

Was stärkt vor und nach dem Sport?
Sonnenklar, etwas Leckeres zum Essen!

Was kräftigt bei Krankheiten?
Logisch, etwas Leckeres zum Essen!

Was gibt Energie bei Stress im Job? Na? Richtig!

Hochwertige Nahrungsmittel liefern uns die nötige Energie, die wir brauchen, um unseren Alltag zu meistern.

Nur – es muss schon das Richtige sein.

Deshalb bietet dir dein neues Kochbuch feine Speisen für alle Lebenslagen – alles natürlich

MAXimal lecker



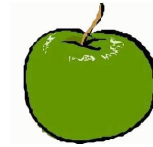
Menue

Apfel-Quark-Tiramisu	4
Spaghetti Bolognese á la Markus	6
Eierlikörkuchen	8
Chocolate Chili	10
Andalusische Köstlichkeiten: Gazpacho & Flan	12
Nudeltopf mit Schafskäse und Walnüssen	14
Magic Mushroom-Suppe	16
Schweinebraten an Dunkelbiersauce und Kartoffelknödel	17
Die Krug'sche Salatsoße	19
Schweizer Rösti	20
Zürcher Geschnetzeltes	21
Der Big-Max	22
Chiliburger	24
So ein Schmarrn (Kaiser-, Topfen- & Erdäpfelschmarrn)	25
Spezialrezept für warme Leberkässemmeln	27
Orangenparfait à la Katja	28
Zanderfilet in Orangensoße à la Frank	29
Sonnenblumen-Cookies	30
Zwillingscraft Biersuppe	31
Hirschkalb im Gußtopf	32
Waldfrucht-Traum	33
Apfel-Walnuss-Guglhupf	34
Spaghetti Aglio Olio piccante	36
Lamm-Pflanzerl	38
Süß-scharfes Hähnchencurry und Bananensplit	40
Vitello Tonnato	42
Avocado-Erdbeer-Salat mit Ingwer-Dressing	43
Schweinebraten „Tom & Schorsch“	44

Julex Rührkuchen	46
Sommerlicher Kichererbsensalat mit Schafskäse	47
Sachertorte	48
Bunter Nudelsalat	49
Lachsforelle in der Folie	50
Creme Caramel	51
Kaspolenta	52
Russischer Zupfkuchen	53
Skitourer's Summit Food	54
Pfister Bauernbrot	55
Sportler-Früchtebrot	56
Rinderfilet-Sandwich	57
Irish Coffee	58
Nudelaufwurf mit Spinat	59
Parmesan-Chips	60
Spargelsalat mit Rauke	61
Bratwursttorte	62
Quiche Lorraine Happen	64
Murgh Mussallam	66
Herzhafte Lauchquiche	68



Apfel-Quark-Tiramisu



Jeder der es kennt, liebt es. Noch nie blieb auch nur ein Löffelchen übrig. Das inzwischen schon legendäre „Diät“- oder besser Apfel-Quark-Tiramisu (AQT).

Bevor es an die Zubereitungsdetails geht, kommen hier - ganz PR- bzw. marketinglike - die Vorzüge des AQT auf einen Blick:

Blitzschnell! Schon die Basisversion, die eigentlich nix mit Tiramisu zu tun hat, ist in ca. 20 Minuten fertig. (exklusive Ziehzeit)

Flexibel! Das AQT kann je nach Lust&Laune bzw. Kühlschranksinhalt phantasievoll variiert werden. Statt Creme fraiche wird Joghurt, Frischkäse (Philadelphia) oder 1 Pkg. Fertig-Vanillesoße (lecker!) mit dem Quark vermischt. Statt Löffelbiskuits taugen auch andere saugfähige Kekse, wie Cantuccini etc.

Kalorienarm! Im Vergleich mit anderen Cremes und Tiramisu-Desserts eine absolute low-fat-Leckerei.

Gourmet-upgrade! Wer's etwas aufwändiger mag – gilt sowohl für Zubereitungszeit als auch für Kalorienzahl - stellt das AQT z.B. mit geschlagener Sahne, Mascarpone, Ei (wie beim richtigen Tiramisu) her. Und die Freunde des Hochprozentigen tranken die Löffelbiskuits mit Calvados (dann schnell servieren, sonst wird's etwas matschig.)

Überzeugt? Der Mund wässrig genug? Dann Kühlschrank-Check und ab in den Supermarkt!



Bereit stehen sollten:

- 1 Pkg. Löffelbiskuits (ca.15-20)
- 0,75l Apfelmus (mind.)
- 2 x 500g Magerquark
- 1 Becher Creme Fraiche (Philadelphia; Vanillesoße)
- Zucker, evtl. Vanillezucker,
- Evtl. Zitronensaft, evtl. Zitroback, Zimt

(Mengen variieren je nach Schüsselgröße)

Und so einfach geht's! In nur drei Arbeitsschritten:

Schritt 1: Löffelbiskuits auf den Boden einer (Auflauf)-Form legen

Schritt 2: Die Biskuits mit dem Apfelmus bedecken (evtl. das Apfelmus vorher mit etwas Zitronensaft und Zimt verfeinern).

Schritt 3: Aus Quark, Creme Fraiche, Zucker, Vanillezucker und evtl. etwas Zitroback oder Zimt (Alternativen siehe oben) eine glatte Creme rühren und vorsichtig (am besten mit großem Esslöffel) über die Apfelmusschicht geben. Fertig!



Im Kühlschrank einige Stunden durchziehen lassen und vor dem Servieren mit etwas Zimt und falls noch nicht selbst verspeist den restlichen Löffelbiskuits verzieren.

Kontakt für Rückfragen: Mareike



Spaghetti Bolognese á la Markus

Obwohl ich ein mehr oder weniger bekennender Anti-Koch bin, hat mich das Sportlerdasein und der natürliche Überlebenswille durchaus dazu gebracht, so manche, wenn auch einfache, Rezeptur mit mehreren essbaren und leckeren Rohstoffen in den richtigen Mengen zusammenzuschütten. Und wenn ich dann noch die richtige Zeitschiene der aufeinanderfolgenden notwendigen Tätigkeiten und Handgriffe einhalte, kommt durchaus was richtig Leckeres heraus!

Dieses hier beschriebene Spezialrezept ist seit mehr als 20 Jahren in meinem Kopf und ich habe damit schon manche Sportkameraden, Freunde, angehende Schwiegermütter und vor allem das geliebte Weibsvolk aufs Schwerste beeindruckt. Das Rezept liegt mir sehr am Herzen und heute, lieber Maximilian, schreibe ich es für Dich zum Nachkochen mal auf:

Zeitbedarf: ca. 20 bis 30 Minuten.

Sollte das zu lang sein hilft nur ► Miracoli ;-)

Ansonsten geht's dann jetzt los.

Rohstoffe vom Lidl, Aldi oder sonst wo:

- 500g Spaghetti
- ca. 300g Hackfleisch, gemischt oder auch nur Rind
- 500g passierte Tomaten
- 1 Tube Tomatenmark
- 1 Beutel Soßenpulver „Spaghetti Bolognese“ von Maggi oder Knorr
- 1 Becher Schmand, wahlweise auch Schlagsahne
- 1 Zwiebel
- geriebener Käse... hmm, ich würde ja Gratinkäse, Emmentaler oder Gouda nehmen, Parmesan geht natürlich auch...



Und hier der Plan der Koch-Öktschn. Viel Erfolg dabei:

- Wasser für Nudeln und große Pfanne mit ein bisschen Butter oder Öl aufsetzen und Herd, beide Platten und vor allem die Richtigen!, anschalten.
- Parallel die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. (Gegen das Weinen stets durch den Mund atmen oder noch besser: Taucherbrille aufsetzen).
- Zwiebeln in Pfanne und anbraten. (Heißt das so? Oder eher „andünsten“)
Von glasig bis hellschwarz ist je nach Konzentration und Paralleltätigkeiten wie z. B. Wohnung aufräumen alles schon da gewesen => Hat kaum Auswirkungen auf das Gesamtergebnis ;-). Danach müsste das Wasser bereits kochen.
- 1 El Salz und Nudeln einwerfen.
- Hackfleisch zu den Zwiebeln geben und auch anbraten. (Nicht zu dunkel werden lassen)
- Mit Paprika, edelsüß, Salz und Pfeffer würzen
- Fertigsoße nach Packungsbeschreibung mit 250- 300ml Wasser anrühren
- In die Pfanne zum Fleisch schütten und kurz aufkochen lassen
- Passierte Tomaten und Tomatenmark dazu und umrühren
- Schmand dazu, je mehr Schmand, desto cremiger. Das funzt auch mit Schlagsahne oder auch mit Milch.
- Je nach Geschmack kann noch mit Soßenbinder andickt werden, Mit Salz, Pfeffer und Paprika noch mal abschmecken und wahlweise noch Knovi rein tun. Wenn Du während diesen Tätigkeiten und Arbeitsprozessen irgendwann zwischendrin mal an die Nudeln gedacht hast, sind sie eventl. nicht verkocht. D.h. Sie stehen schon zum Verzehr bereit.

Wenn nicht => gehe zurück auf Los.....Oh, das tut mir aber leid..... ;-)

Lasst es Euch schmecken und verkauf' es als Dein Rezept.
Mein Ok hast Du dafür.....

Liebe Grüße,
Markus



Eierlikörkuchen

der Renner auf jeder Skitour

Für die Kasten- oder Gugelhupfform (Ø 22 cm):

etwas Fett

etwas Weizenmehl

All-in-Teig:

125 g Weizenmehl

125 g Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke

4 gestrichene TL Dr. Oetker Original Backin

250 g Puderzucker

2 Päckchen Dr. Oetker Vanillin-Zucker

250 ml Speiseöl

250 ml Eierlikör

5 Eier (Größe M)

Zum Bestäuben:

etwas Puderzucker



Und ganz besonders lecker isser natürlich mit selbst-gemachtem Eierlikör. Rezept liefere ich gerne...



1 Vorbereiten: Die Gugelhupfform fetten und mehlen.
Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

2 All-in-Teig: Mehl mit Gustin, Backin und Puderzucker in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und mit einem Handrührgerät (Rührbesen) auf höchster Stufe mindestens 1 Minute schaumig schlagen. Zwischendurch die Teigmasse vom Schüsselrand lösen. Den Teig in die Gugelhupfform füllen und auf dem Rost in den Backofen schieben.

Backzeit: etwa 60 Minuten

3 Kuchen nach dem Backen noch 10 Minuten in der Form auf einem Kuchenrost abkühlen lassen, dann erst lösen, stürzen und erkalten lassen.

4 Den Kuchen mit Puderzucker bestäuben.

freu mich schon auf unsere nächste Skitour...

die Ines



Chocolate Chili

8 kleine scharfe Köstlichkeiten

was man braucht:

Dr. Oetker Backmischung Chocolate Chili

2 Eier (Größe M)

50 ml = 4 EL Milch

75 ml Sonnenblumenöl



wie es geht:

- 1** zunächst die 8 Papierbackförmchen auf ein Backblech stellen und den Ofen vorheizen
Ober- / Unterhitze: 170 °C
Heißluft: 150 °C
- 2** dann Backmischung in einer Schüssel mit Eiern, Milch und Öl mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren
- 3** Teig mit 2 Eßlöffeln gleichmäßig auf die Förmchen verteilen.
- 4** auf der mittleren Schiene im Ofen 15 min backen.



5 Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, von der Kochstelle nehmen. Glasurbeutel hineinlegen und etwa 10 min darin liegen lassen.

Beutel abtrocknen, die kleine Ecke abschneiden und die Glasur auf die Törtchen sprengeln.



Laß' es Dir schmecken !!

Ilse & Hans-Peter



Andalusische Köstlichkeiten

In die spanische Küche bin ich schon verliebt, seit ich das erste Mal in Spanien war... nur leider ist sie meist recht aufwendig - und ich bin nun mal bekanntermaßen nicht der große Koch...

Aber es gibt zwei Ausnahmen, die noch dazu extrem lecker sind:

Gazpacho

Das berühmte kalte Tomatensüppchen, das man sowohl als Vorspeise als auch als Hauptgericht genießen kann.

Das Rezept hier reicht für 4x Vorspeise oder 2x Hauptgericht.

- 1 kleine Salatgurke
- 4 große Tomaten
- 3 Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Paniermehl
- 1 EL Weinessig
- 2 EL Olivenöl
- 1 Scheibe Weißbrot, getostet



- Gurke, Zwiebel und Tomate schälen (letzte vorher überbrühen) und würfeln. Paprikaschoten, Zwiebel und Knoblauchzehen ebenfalls fein würfeln. Eine Handvoll Gemüse als Deko beiseite legen.
- Alles in den Mixer schmeißen, Mehl, Essig, Öl, einen knappen TL Salz und eine Messerspitze Pfeffer zugeben und alles pürieren. Ist die Suppe zu dickflüssig, etwas Wasser, ist sie zu dünnflüssig, noch etwas Paniermehl zugeben.
- Kurz vor dem Servieren das getostete Weißbrot würfeln und zusammen mit den Dekogemüsewürfelchen auf die Suppe streuen.





Flan

3 Eier für 2 Personen
250 ml Milch
8 EL Zucker



- Die Eier mit 3 EL Zucker schaumig schlagen. Die Milch zufügen und alles noch ein wenigiterrühren bis es schön cremig ist.
- Den restlichen Zucker in einem kleinen Topf (der Flanform) karamelisieren, d.h. auf den Herd stellen und unter Rühren flüssig werden lassen. Im Topf durch Schwenken verteilen.
- Crememasse dazugeben, Topf mit Alufolie abdecken und ins Wasserbad = in einen großen Topf stellen, der etwa bis zur Hälfte des kleinen Topfes mit Wasser gefüllt ist.
- Beides zusammen in den Herd und 1 Stunde bei 200 °C kochen.
- Wenn der Flan auch in der Mitte fest geworden ist, ist er fertig. Auskühlen lassen und auf einen großen Teller stürzen.

Achtung: Das Karamel ist nach wie vor flüssig und kleckert leicht.

Wir wünschen Dir eine so relaxte Zeit, wie wir sie letzten Sommer in Andalusien hatten und natürlich GUTEN APPETIT !!

Birgit & Frank





von Gitti



NUDELTOPF MIT SCHAFKÄSE UND WALNÜSSEN

Das Rezept habe ich auf dem Heimflug von La Palma letzten November in einer Zeitschrift entdeckt und auch schon erfolgreich nachgekocht. Wir waren alle begeistert und es ist relativ einfach zuzubereiten.



4 Portionen (für Radlfahrer eher doppelte Menge nehmen ;-))
Fertig in 50 Minuten – Pro Portion ca. 700 kcal

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 El Butter, 250 g Penne-Nudeln, 1 l Gemüsesaft, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 150 g Schlagsahne, 200 ml Milch, 50 g Walnusskerne, 50 g italienischer Hartkäse (z. B. Grana Padano), 200 g Feta-Schafkäse, 1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

- Zwiebel abziehen, würfeln und in heißer Butter glasig dünsten. Nudeln und etwas Gemüsesaft dazugeben und so lange rühren, bis der Saft verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach den restlichen Saft unterrühren und verkochen lassen.
- Sahne und Milch ebenfalls unterrühren und kochen lassen, bis die Nudeln gar sind.
- Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, herausnehmen und grob hacken. Hartkäse reiben, Feta zerbröckeln. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blättchen in feine Streifen schneiden.
- Nudeln, Nüsse, Hartkäse, die Hälfte des Schafkäses und Petersilie mischen. Restlichen Schafkäse und Petersilie über die Nudeln streuen und sofort servieren.

Tipps: Auf diese Art werden auch Penne al arrabiata gekocht. Wie beim Risotto kommt nach und nach so lange Flüssigkeit dazu, bis die Nudeln gar sind und die Flüssigkeit aufgesogen haben. Die Nudelschmecken dann sehr viel aromatischer. Statt Gemüsesaft eignet sich auch Brühe oder Tomatensaft. Und zum Schluss ein Schuss Sahne.

*** **Buon appetito!** ***



Magic Mushroom-Suppe

Dazu empfehlen wir: trockenen Weißwein und Schnaps

Zutaten:

- 1 kg Schwammerl
- 150 Gramm Butter ebensoviel Mehl
- 150 Gramm geräuchertes Wammerl
- 2 große Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Glas Weißwein
- Petersilie
- Knorr Funghi Porcini
- Schlagsahne oder Sauerrahm
- Wasser
- Pfeffer und Salz



Was man sonst noch braucht:

- Berg und schönes Wetter
- Hohe Bergstiefel
- Mindestens einen, der sich mit der Materie auskennt und alles pflückt, was nicht bei drei auf den Bäumen ist
- Schnaps als Wegzehrung, damit die Schwammerl wirklich „magic“ werden

Zubereitung:

Schwammerl putzen und klein schneiden – Achtung Würmer! Zwiebeln und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Speck klein schneiden und in einer warmen Pfanne auslassen. Zwiebeln zugeben und mit anbraten. Dann kommen die Schwammerl rein und so lange braten, bis das ausgetretene Wasser weg ist. Dann eine Einbrenn machen: Dazu Butter schmelzen und Mehl zugeben. Mit Wasser und Knorr Funghi Porcini zu einer Suppe machen. Sauerrahm oder Sahne und fertige gebratene Schwammerl zugeben. Abschmecken und einen Schluck Weißwein zugeben. In tiefen Teller servieren und mit Petersilie garnieren. Alles mit einem guten trockenen Weißwein runterspülen und Weißbrot reichen.

Schweinebraten an Dunkelbiersauce und Kartoffelknödel

Dazu empfehlen wir: Bier und Schnaps

Zutaten:

- 2 Flaschen dunkles Bier
- 1 kg Schweinekamm/Hals
- 2 Esslöffel süßer Senf
- Pfeffer und Salz
- Halbe Knolle Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 2 große Zwiebeln
- 1 große gelbe Rübe
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Teelöffel Kümmel
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Teelöffel Wacholderbeeren
- 300 Gramm Knöcherl vom Schwein
- 2 Packungen Knödelteig (schon fertig gedreht)
- Ein großes Glas/Dose Blaukraut
- Glas Rotwein



Was man sonst noch braucht:

- Schafkopfkarten und Bier
- Kleingeld und mind. vier Leute
- Enzian (jede Menge)

Zubereitung:

Vorbereitung: Erst a mal a Bier aufmachen und Zwiebeln und Knoblauch schälen. Restliches Gemüse putzen und alles in relativ grobe Stücke schneiden. Ein großen Schluck Bier nehmen und des Fleisch mit Pfeffer und Salz würzen. Danach Fleisch mit süßen Senf einmassieren und eine große Pfanne erwärmen. Knöcherl gscheit anbraten und mit einem Schluck Dunklen ablöschen. Gemüse anbraten und mit dunklem Bier nach einer Weile ablöschen. Gemüse aus der Pfanne nehmen und in ein Reindl geben. Fleisch kurz in der Pfanne anbraten, so dass die Poren geschlossen sind. Achtung, nicht zu kräftig anbraten, da sonst der Senf verbrennt. Fleisch mit in das Reindl geben und den Rest vom dunklem Bier dazu geben. Ein Lorbeerblatt, Kümmel und einen Teelöffel Wacholderbeeren dazu geben. Jetzt alles in den vorgeheizten Ofen (180-200 Grad) geben und sich selbst ein Bier gönnen.

Wartezeit: Nach ca. 20 Min., einer neuen halben Bier und dem verlorenem Herz Solo alles gut durchmischen. Nach ca. 20 Min. einer weiteren halben Bier und minus 3,70 € neues dunkles Bier aufmachen und einen guten Schluck über das Fleisch gießen. Bei Bedarf auch innerlich anzuwenden. Nach ca. 20 Min. und einer halben Bier den Unmut der Gäste auf sich ziehen, indem man schon mal was von der Kruste probiert. Ach ja, alles gut durchmischen. Nach ca. 20 Min. und dem fünften Bier wieder mal den Braten mit dunklem Bier übergießen. Nicht die Hoffnung aufgeben. Irgendwann gewinnt man auch mal wieder. Nach ca. 20 Min. und einem großen Schluck Wasser, die drei Laufenden aufzählen und 2,40 € kassieren. Wieder mal in den Ofen schau'n und alles gut mischen. Eventuell restliches dunkles Bier drüber gießen oder selber trinken. Nach ca. 20 Min. (ca. 2 Stunden) neues Bier aufmachen und den Anwesenden Knödeldrehen anweisen. Fertige Knödel mit nassen Tuch abdecken.

Heiße Phase: Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und Esslöffel Salz zugeben. Knödel vorsichtig reingeben. Wenn sie oben schwimmen und sich drehen, sind sie fertig. Blaukraut mit gutem Schluck Rotwein, restlichen Wachholderbeeren und Lorbeerblatt erwärmen. Fleisch aus dem Reindl nehmen und auf Teller in den Ofen warm stellen. Gemüse durchpassieren und Brei wieder in das Reindl geben und wieder anbraten. Mit Knödelwasser ablöschen und Vorgang so oft wiederholen, bis genügend Sauce vorhanden ist. Sauce abschmecken. Falls sie nicht kräftig genug ist, mit Maggi tricksen. Mondamin verwenden, wenn sie zu dünn ist. Fleisch schneiden und anrichten. Servieren und ein frisches neues Bier reichen. Nach ca. 20 Min. einen eiskalten Enzian oder Obstler reichen und a neues Bier aufmachen. Danach am Besten schlafen oder ein neues Bier aufmachen.

Guten Appetit wünschen Matthias & Franziska



Die Krug'sche Salatsoße

Zutaten:

- Bayerisches Hefeweißbier
- Essig - Balsamico di Modena
- Griechisches natives Olivenöl aus Kreta
- Bayerischen Hausmacher Senf süß
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Salatkräuter aus dem Garten



Zubereitung:

Nach Gefühl des Kochs und der Salatmenge, Olivenöl in Salatsoßenmischer füllen. Anschließend mit der halben Menge Balsamico-Essig auffüllen.

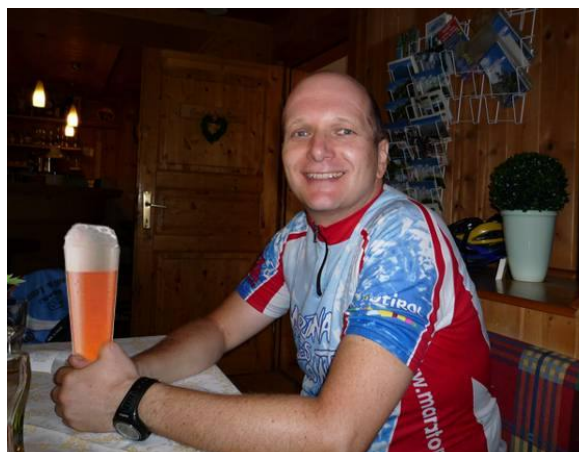
Ein Schluck Weißbier zur Stärkung trinken.

Je nach Menge der Soße, eine oder zwei Esslöffel süßen Senf dazugeben, Salatkräuter dazu und mit der Mühle den Pfeffer und das Salz dazu mahlen. Benutzten Senflöffel abschlecken nicht vergessen!

Zu Stärkung vor dem entscheidenden Akt nochmals ein oder zwei Schluck Weißbier.

Salatsoßenmischer gut schütteln, aber nicht vergessen, den Deckel vorher schließen!

Fertige Salatsoße abschmecken und gegebenenfalls Dosierung der Soße oder des Weißbiers im Koch verändern, bis Optimum erreicht ist.



Christof

Schweizer Rösti

Geschwellte Kartoffeln

1 l Wasser

1 Teelöffel Salz

1 kg leicht mehlig Kartoffeln, z.B.

Urgenta, Granola, Charlotte

zusammen aufkochen, dann ca. 20 Minuten köcheln, Wasser abgiessen, Kartoffeln gut auskühlen

Rösti

Ausgekühlte Kartoffeln

2½ Esslöffel Schweineschmalz
oder Bratbutter

schälen, an der Röstiraffel reiben

in der Bratpfanne erwärmen, Kartoffeln begeben

¾ Teelöffel Salz

darüberstreuen, Kartoffeln auf kleinem Feuer unter gelegentlichem Wenden leicht anbraten, zu Kuchen formen, nicht mehr bewegen, zudecken, auf kleinem Feuer weiterbraten, bis sich nach 15 Minuten eine goldgelbe Kruste gebildet hat

1 Esslöffel Margarine oder Butter in kleinen Stücken ringsum am Pfannenrand verteilen, schmelzen lassen, 5 Minuten weiterbraten, Rösti auf Platte stürzen

Vorbereiten: Kartoffeln am Vortag kochen. Fertige Rösti im auf 60° vorgeheizten Ofen 1-2 Stunden warm stellen.

Tipps:

- Kartoffeln lassen sich auch im Dampfkorbchen oder im Dampfdrucktopf zubereiten.
- Dampfkochtopf langsam abkühlen, damit die Kartoffeln nicht platzen.
- Nach Belieben zuerst 4 gehackte oder in Streifen geschnittene Zwiebeln im Schmalz glasig dämpfen und anschliessend die Kartoffeln begeben.
- Gedämpftes Gemüse oder gekochtes Sauerkraut mit den Kartoffeln mischen.
- Sehr mehlig Kartoffeln benötigen mehr Margarine oder Butter zum Fertigbraten.
- Fertige Rösti mit Käse überbacken: Rösti auf Backblech stürzen, Käse-Scheibletten oder geriebenen Käse daraufgeben, in der Mitte des auf 200° vorgeheizten Ofens 10 Minuten überbacken.
- Angerichtete Rösti mit Spiegelei belegen.
- Falls die Rösti in der Gusspfanne klebt, evtl. beschichtete Pfanne verwenden.

Getränkervorschlag: Milchkaffee, Tee, Most, Bier.

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

Zürcher Geschnetzeltes

400 g Kalbfleisch

200 g Kalbsnierli

von Hand schnetzeln (evtl. vom Metzger)

Öl oder Bratbutter zum Anbraten in der Bratpfanne heiss werden lassen

½ Teelöffel Salz

Pfeffer aus der Mühle

wenig Streuwürze

1 Esslöffel Mehl

alles mischen, Fleisch und Nierli damit bestreuen, portionenweise ganz kurz anbraten, in vorgewärmter Schüssel im auf 60° vorgeheizten Ofen warm stellen. Bratfett mit Haushaltspapier auftupfen

Sauce

1 Esslöffel Margarine oder Butter in derselben Pfanne warm werden lassen

½ Zwiebel, fein gehackt begeben, andämpfen

200 g Champignons, in Scheiben

1 Teelöffel Zitronensaft zu den Zwiebeln geben, mitdämpfen

1 dl Weisswein dazugiessen, auf die Hälfte einkochen

1 dl Fleischbouillon

2 dl Rahm

1 Esslöffel Maizena (Mondamin) im Messbecher mischen, begeben, kurz kochen, Fleisch wieder begeben, evtl. nochmals erwärmen

wenig Salz

Pfeffer aus der Mühle würzen

1 Bund Petersilie, fein gehackt zum Bestreuen

Servieren: Auf vorgewärmte Teller anrichten, mit Petersilie bestreuen. Traditionell wird dazu Rösti serviert.

Vorbereiten: 1 Stunde vor dem Essen angebratenes Fleisch zugedeckt in den 60° warmen Ofen stellen. Sauce zubereiten und bereitstellen.

Tipp: Nierli nach Belieben weglassen, und das Geschnetzelte mit 600g Fleisch zubereiten.

Getränkervorschlag: Roter Zürcher Landwein (Schiterberger, Worrenberger, Hottinger aus der Stadt Zürich), Weisswein, z.B. Räuschling.

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

DER BIG-MAX

Zutaten (Max'-Taten):

1. Mad-Max



2. V-Max



3. Ma- tri-x



4. Super-Max

5. Ma-nni-x



Zubereitung:

Bereits am Vorabend den Super-Max in der würzigen Mad-Max-Marinade einlegen und gut durchziehen lassen.

Vor dem Servieren kräftig mit Ma-tri-x Coolness und Ma-nni-x Schlauheit würzen und auf V-Max-Speed bringen.

... und fertig ist der

Big-Max (oder Max-tnix)



► unsere Max-imale Lieblingsspeise ◀

Guten Appetit wünschen
Barbara & Sigi



Aber Achtung: bei zu häufigem Verzehr
können Nebenwirkungen auftreten...

...die ultimative Max-eleration:



Chiliburger

Achtung: Nur für ganz harte Jungs und Mädels, die ganz schnell was Scharfes zum Essen benötigen...

Zutaten für einen Chiliburger:

- 1 frische, echt scharfe Chilischote (Minimum Schärfegrad 10*)
- 1 Scheibe dick geschnittene Salami
- 1 Scheibe dick geschnittener Käse

Empfehlenswert:

Handschuhe, Schutzbrille



Zubereitung:

Handschuhe anziehen und Schutzbrille aufsetzen.

Die frische, echt scharfe Chilischote kurz waschen, dann von dieser den Strunk abschneiden. Eine dick geschnittene Scheibe Salami auf einem Teller anrichten, die Chilischote im Stück (für Weicheier nur ein Stück) darauf legen und mit der dick geschnittene Käsescheibe bedecken. Die Augen schließen und beherzt in den Chiliburger beißen.

* Bezugsquelle: Annettes und Kurts Garten zwischen Juni und September

oder

hier ⇒



So ein Schmarrn!



Kaiser...

2/8 l Milch, 1/8 l Obers, 6 Eidotter, 1 Prise Salz, 150 g Zucker, etwas Vanille, 250 g Mehl, 4 Eiklar, 100 g Butter, 50 g Rosinen, Staubzucker, Pflaumenröster

Milch, Obers, Eidotter, Salz, etwas Zucker, Vanille und Mehl zu einem etwas festen Palatschinkenteig rühren. Das Eiklar mit dem restlichen Zucker zu Schnee schlagen und unter die Palatschinkenmaße ziehen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Einen Teil der Rosinen hinein geben, mit der Maße auffüllen und die restlichen Rosinen draufgeben. Das Ganze noch etwas auf der Herdplatte lassen und dann im Backrohr bei zirka 200 Grad backen. Den Kaiserschmarrn aus dem Rohr nehmen, mit zwei Löffeln in der Pfanne zerkleinern (nicht schneiden) und gut anzuckern. Nun in einer Pfanne auf der Herdplatte schwenken, bis der Zucker leicht karamellisiert. Mit Pflaumenröster servieren.

Topfen...

250 g feiner oder grobkörniger Magertopfen (20% F.i.T.), 1/8 l Rahm, 5 Esslöffel Milch, 6 Eier, 80 g Rosinen, Zitronenschale, 1 Prise Salz, 100g Mehl, 60 g Feinkristallzucker, 80 bis 100 g Butter



Den Topfen mit Rahm, Milch, Eidottern, Rosinen und Gewürzen glatt verrühren. Anschließend das Mehl darunter mengen. Die Eiklar mit dem Kristallzucker steif ausschlagen und sehr behutsam mit der Topfenmaße vermengen. In einer möglichst großen Bratpfanne die Butter zerlaufen lassen und dann die Topfenmaße eingießen. Bei 200 bis 220 Grad auf dem Mittelschub des Rohres goldbraun backen und nach dem Umdrehen mit zwei Fleischmessern zerkleinern. Der Schmarren soll gut ausdünsten. Er wird dadurch besonders krustig und bleibt innen flaumig. Jede Art frisches Kompott oder Fruchtmus passt als Beilage.

Erdäpfel...

1 kg mehligte Kartoffeln, 250 g griffiges Mehl, Salz,
100 g Butter, 50 g Kristallzucker



Die Kartoffeln waschen, kochen und schälen. Nach dem Erkalten grob raspeln, mit dem Mehl auf einem Blech leicht verbröseln und salzen. In einer Pfanne immer nur einen Teil der Butter erhitzen und darin die Schmarrenmaße in kleinen Mengen braun rösten. Anrichten und mit Kristallzucker bestreuen. Dazu serviert man Apfelkompott oder Buttermilch.

einen guten Appetit

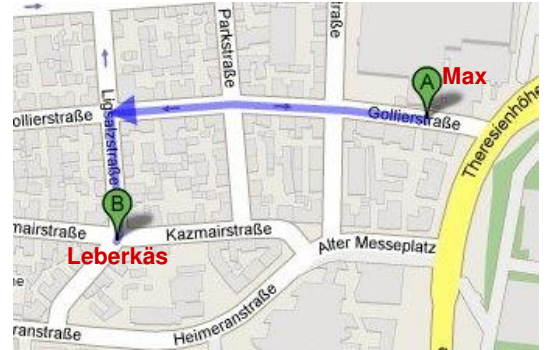
wünschen

Annette & Kurt



Spezialrezept für warme Leberkässemmeln

- ▶ Man nehme mindestens einen Euro und zwanzig Cent zur Hand.
- ▶ Man gehe von Maxens Wohnung ca. 350 m in Richtung Westen, dann Süden bis zur Kazmaistraße 31.
- ▶ Dort betrete man die Metzgerei Sesto direkt am Straßeneck, wo es von diesen Semmeln wirklich ganz hervorragende gibt.
- ▶ Man stelle sich an die warme Theke und wähle aus, obwohl es eigentlich nix zum Wählen gibt, wenn es in dem Rezept eh schon um Leberkäse geht, aber das ist jetzt a wurscht.
- ▶ Man bestelle die gewünschte Zahl warmer Leberkässemmeln.
- ▶ Man zahle an der Theke, den Gesamtpreis errechne man mit der Formel
Zahl der Semmeln x 1,20 € = Preis.
- ▶ Man beisse in die Semmel hinein in dem vollen Bewusstsein, jetzt was Gutes für den eigenen Körper zu tun.
- ▶ Der Vorgang läßt sich beliebig oft wiederholen.
- ▶ Wenn man zu viele Semmeln bestellt hat und nimmer weiß wohin damit, rufe man einen in der Nähe (bei der SBK) arbeitenden Pseudo-Heilpraktiker zur Hilfe, der weißt Rat und hat immer Hunger.



Mahlzeit
wünscht der Franz

Orangenparfait à la Katja

Für 4-6 Portionen

Dauert ca. 1 Stunde (plus Wartezeit)

Orangenparfait:

1 große Orange
2 EL Rohrzucker
2 EL Cointreau
3 EL Orangensaft
4 Eigelb
100 g Akazienhonig
1 Päckchen Vanillezucker
250 g Schlagsahne
Cointreau & Zitronensaft

Orangensoße:

2 EL Rohrzucker
2 TL Butter
3 Orangen
1 TL Speisestärke
2 EL Cointreau
Pistazien zum Bestreuen



Orangen dick schälen und filetieren. Die Filets in Stücke schneiden und mit dem Zucker einmal aufkochen. Cointreau und Orangensaft zugeben und 4 Minuten bei kleiner Hitze kochen. Abkühlen lassen.

Eigelbe und Honig über einem heißen Wasserbad weiß-schaumig aufschlagen. Den Vanillezucker dazugeben und die Masse über Eiswasser kaltrühren.

Die Sahne steif schlagen und zusammen mit dem abgekühlten Orangenkompott unter die Eimasse rühren. Mit Cointreau und Zitronensaft abschmecken.

Das Parfait in 4-6 Portionsförmchen füllen und zugedeckt im Gefrierfach mindestens 2 Stunden gefrieren lassen.

Zucker und Butter in einem kleinen Topf karamellisieren lassen.

Den Saft von 2 Orangen auspressen. 2 EL aufheben, den Rest zum Karamell geben und unter Rühren so lange kochen, bis sich der Karamell auflöst. Die Speisestärke mit dem restlichen Orangensaft verrühren und in die Soße einrühren. Eine Minute kochen und dann abkühlen lassen.

Die Schale der übrigen Orange dick abschälen und die Frucht quer in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Cointreau beträufeln.

Das Parfait zum Servieren aus den Förmchen stürzen, mit den marinierten Orangenscheiben und der Orangensoße anrichten und mit Pistazien bestreuen.

Zanderfilet in Orangenbuttersoße à la Frank

Für 4 Personen

Fertig in 30 Minuten

3 unbehandelte Orangen

225 g Butter

1 Knoblauchzehe

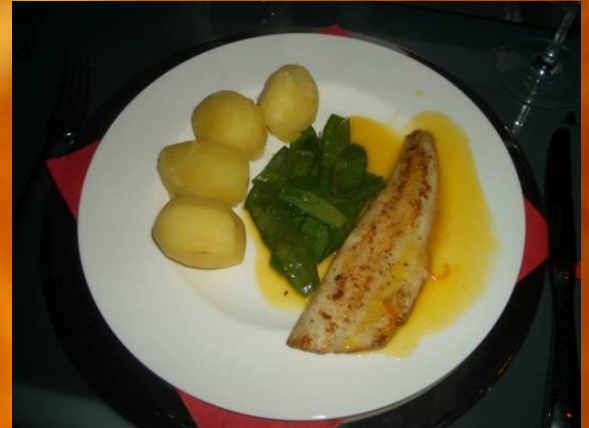
1-2 TL Zucker

Salz, frisch gemahlenen Pfeffer

2 EL Weißwein oder Orangensaft

Chilipulver

4 Zanderfilets à 180g



Die Orangen heiß abspülen, trockenreiben, die Schale dünn abschneiden, den Saft auspressen. Die Schale in feine Streifen schneiden (glücklich wer einen Zester hat)

Die Butter bis auf einen Eßlöffel schmelzen. Knoblauch abziehen und zerdrücken.

Orangensaft und -schale mit Knoblauch, Zucker, Salz, Pfeffer, Weißwein und einer Prise Chilipulver aufkochen und bei großer Hitze auf die Hälfte einkochen. Die geschmolzene Butter mit einem Schneebesen unterschlagen. Die Soße warm halten, aber nicht kochen.

Die Fischfilets abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In der restlichen Butter ca. 6 Minuten braten. Fischfilets mit Orangensoße anrichten.

Dazu passen Kartoffeln und Zuckerschoten.

Einen guten Appetit
wünschen

Katja & Frank



Sonnenblumen-Cookies



Zutaten:

110 g Mehl
1½ TL Natron-Bicarbonate (Dr. Oetker)
125 g Butter
100 g Rohrzucker
100 g Zucker
1 Ei ein bisschen geschlagen
½ Röhrchen Vanille-Aroma
150 g Haferflocken
50 g Sonnenblumenkerne
Salz



Zubereitung:

Mehl, Natron und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben. Butter schmelzen, Rohrzucker, Zucker und Vanille-Aroma zugeben. Rühren. Ei etwas aufschlagen, zugeben. Mehl und Haferflocken unterrühren. Ganz zum Schluß noch die Sonnenblumenkerne unterrühren.

Backblech mit Backpapier auslegen und die Cookies als eßlöffelgroße Portionen mit Abstand darauf verteilen.

Im vorgeheizten Ofen 10 – 15 min bei 180 °C schön knusprig backen.

Buon appetito

Marika & Gerhard



Zwillingcraft Biersuppe

Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln
3 Kartoffeln
4 EL Olivenöl
1 helles Edelstoff Bier
2 Gemüse/Brokkoli Fertigsuppen
Pfeffer, Salz, Kräuter



Zubereitung:

Zwiebeln kloahackn, Kartoffeln in kleine Würfel scheidn.

Erst die Zwiebeln, dann die Kartoffelwürfel ins heiße Olivenöl und langsam anbraten.

Mit einigen Schlucken vom Edelstoff ablöschen.

Gemüse/Brokkolisuppe mit ca. 2/3 der vorgeschriebenen Wassermenge (kochendes Wasser) aufgießen und das ganze zu der Zwiebel/Kartoffel/Biermischung geben.

Noch mal a großes Schluckerl Bier dazu und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuter zum garnieren...

ein guten Appetit beim Löffeln

wünscht

die Peggy



Hirschkalb im Gußtopf



Benötigt wird :

- ein Karsten mit Gußtopf
- 1 kg Hirschkalb, schön zart
- 50 g Fett
- 2 Zwiebeln
- 4 Tomaten (evtl. zusätzlich etwas Tomatenmark)
- 1-2 Paprikaschoten
- 5 Karotten
- 1 kg Kartoffeln
- 2 Flaschen Rotwein (wenn Du etwas trinken willst, dann mehr, die sind zum Kochen gedacht ;))
- ein Glas Wildpreiselbeeren
- Salz, Pfeffer, Paprika, Thymian, evtl. Chili-Schoten
- nach belieben frische Kräuter
- Baguette und verschiedene Salate



Auf einen schönen Tag warten, zum Fluß fahren und ein großes Feuer machen; für gute Glut sorgen, die ca. 2 Stunden eine möglichst gleichbleibende Hitze abgibt. Topf ins Feuer stellen und Fett erhitzen, dann gewürfeltes Fleisch und Zwiebeln hinzugeben; scharf anbraten. Nun mit etwas Rotwein und Wasser aufgießen, kochen lassen. Nach ca. 30 Min. gewürfelte Kartoffeln, Karotten und Paprika hinzugeben. Das halbe Glas Wildpreiselbeeren hinzugeben und nach belieben würzen.

Kochen bis es gar ist ;) dabei immer wieder Wasser und Rotwein hinzugeben. Falls die Soße nicht sämig genug wird, etwas Baguette mit einkochen oder eine Kartoffel zerstampfen und unterrühren



Guten Appetit
wünscht

Karsten

Waldfrucht-Traum

Geht schnell und einfach, schmeckt ultraleck und sieht noch unglaublich attraktiv aus – was will man mehr ???

Ideal geeignet, sowohl für jede Party als auch für einfach abends zuhause...

Zutaten

1 ½ 500g Becher Rahmjogurt (3,5 %)
3 Becher à 200 ml Sahne
1000 g gemischte Waldbeeren
300g Himbeeren
300 g brauner Zucker



Zubereitung

Die Beeren in aller Ruhe auftauen lassen und das Fruchtwasser gründlich (!!) abgießen. In eine hohe Auflaufform geben.

Sahne steif schlagen, Rahmjoghurt unterheben. Beides über die Beeren geben.

Schließlich mit 300g braunem Zucker bestreuen.

Dann unabgedeckt (!! wichtig !!) über Nacht in den Kühlschrank stellen und kristallisieren lassen.

Wenn man die Schüssel dann am nächsten Morgen aus dem Kühlschrank nimmt, ist der braune Zucker hart geworden und bildet eine Krokantkruste ähnlich einer perfekten Crème Brulée – unglaubliche Physik ;-)

Viel Spaß damit

Birgit



Apfel-Walnuss-Gugelhupf

von Simone & Horst

Vorteile:

- ✓ gelingt immer
- ✓ in Bildern - falls das Lesen mal aufgrund vorhergehenden Bierkonsums schwerer fällt
- ✓ schmeckt erst ab dem 2. Tag so richtig gut

Zutaten:

200 g Butter
225 g Zucker
4 Eier
100 g gehackte Walnüsse
500 g grob geraspelte Äpfel
300 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
1 TL Zimt



Zubereitung:



Backofen auf 180 °C
vorheizen



Form einfetten



Walnüsse hacken (falls nur
ganze vorhanden)



Äpfel schälen



Äpfel grob raspeln



Aus den Zutaten eine
Schaummasse rühren



Die Äpfel am Ende
unterheben



Teig in Gugelhupf-
form füllen und in
den Backofen



50-60 Minuten backen



Mit Puderzucker
bestreuen



Empfohlene Abspül-
strategie



Guten Appetit!

Simone & Horst

Spaghetti Aglio Olio piccante

Dieses Rezept eignet sich ganz besonders gut zum innerlich wie äußerlich wieder Aufwärmen nach ausgiebigen winterlichen Nightrides...

Zutaten

Alle Angaben **pro Person**:

150 - 350 g Hartweizengrieß Spaghetti
2 - 3 große Knoblauchzehen klein geschnitten
klein geschnittenen Pepperoncini *
1 Tomate (oder 2 kleine Cocktail-Tomaten) klein geschnitten
1 Esslöffel Pinienkerne
ca. 50 ml gutes Olivenöl
100 - 200 g Parmesan

* aus haftungstechnischen Gründen ohne Mengenangabe ;-)



Zubereitung

Die Spaghetti wie üblich in reichlich Salzwasser al dente kochen.

Den klein geschnittenen Knoblauch und die klein geschnittenen Pepperoncini bei mittlerer Hitze (das gute Olivenöl nicht zu stark erhitzen) kurz anbraten. Bevor der Knoblauch seine Farbe ins bräunliche ändert die Pinienkerne dazu geben.

Sobald die ersten Knoblauchstücke beginnen sich zu bräunen, die Hitze sofort reduzieren oder, je nach Herd, den Topf vorübergehend von der Platte nehmen. Die klein geschnittenen Tomaten in den Topf kippen.

Bei reduzierter Hitze solange köcheln, bis die Tomaten etwas weich sind.

Guten Appetit!
wünschen

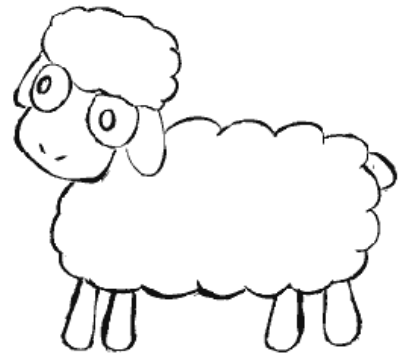
Justus & die Nighttrider



Lamm-Pflanzerl

Man nehme...

1 kleines Lamm*
200 g Schafskäse
2 gelbe Paprikaschoten
2 Knoblauchzehen
2 kleine Zucchini
4 Schalotten
100g Oliven (mit Paprika) gefüllt
4 Eier
Salz & Pfeffer



... und so **könnte** man dann vorgehen !

- Oliven (die mit der Paprika drin) in Scheiben schneiden.
- Zucchini und Paprikaschoten waschen und würfeln.
- Schalotten ebenfalls würfeln, allerdings vorher schälen.
- Das gleiche mit dem Knoblauch, doch dieser wird danach noch feingehackt.
- Dann das Lamm holen und durch den Fleischwolf drehen.
- Nun alle Zutaten zum durch-den-Fleischwolf-gedrehten Lamm geben und gut vermengen.
- Danach die Eier trennen, das Eigelb unter das Lamm heben (was mit dem Eiweiß geschehen soll, weiß ich nicht) und das ganze mit Salz & Pfeffer würzen.
- Aus dem Lammteig kleine Lammpflanzerl formen und jedes mit einem Stück von dem Schafskäse füllen.
- Jetzt nur noch die Lammpflanzerl mit ein wenig Fett in der Pfanne langsam braten.
- Dazu passt: ein gemischter Salat mit der Krug'schen Salatsoße.



Falls man jedoch zu zart beseitet ist oder das Lamm partout nicht in den Fleischwolf hinein will...

... kann man anstelle der Lammpflanzerl auch einfach eine Pizza zum erwähnten Salat bestellen.

Dazu wähle man folgende (erprobte) Telefonnummer:
089 - 24 29 0095



Hunger?

**Keine Lust
zu kochen?**

**Keine Lust
ein Lamm zu schlachten?**

Alles Banane ?!



Die Banane -
ein universelles Nahrungsmittel.....

z.B. als Pausensnack beim Biken:



Entweder in natürlicher Form:



oder....

oder bruchfest verpackt aus Asien:



oder als Hauptspeise: Süß-scharfes Hähnchencurry

300 g Hähnchenbrustfilet
2 TL Butter, flüssig
4 EL Currypulver
250 ml Instant-Gemüsebrühe
2 EL Kokosraspeln
2 Msp Sambal Oelek
2 kleine Bananen
150 g Reis
100 g Crème fraîche



Zubereitung: In Streifen geschnittenes Hähnchenbrustfilet in der Butter anbraten, mit Salz und Curry würzen, anschließend Fleisch herausnehmen. Gemüsebrühe mit Crème fraîche in der Pfanne verrühren, Sambal Oelek, Curry und Kokosraspeln zugeben. In Scheiben geschnittene Banane mit dem Fleisch mindestens 10 Minuten in der Sauce ziehen lassen. Reis zubereiten und dazu servieren.

oder zum Dessert: Bananen-Split

1 EL Mandelstifte
2 Stk. Bananen
1 EL Zucker, braun
1 EL Mandeln, gemahlen
75 ml Sahne
0,5 Packung(en) Vanillezucker
450 ml Cremissimo Vanille-Schokolade
0,5 Hand voll Minzeblättchen



Zubereitung: Mandelstifte in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einen Teller zum Auskühlen schütten. Bananen schälen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Zucker und gemahlene Mandeln zugeben und die Bananen kurz ringsum darin braten. Bananen sofort aus der Pfanne nehmen, damit sie nicht zu dunkel werden. Die Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit Zackentülle geben. Die Bananen mit Eiskugeln und Sahnetupfen auf Tellern anrichten. Mit Mandelstiften bestreuen und mit Minzeblättchen garniert servieren.

Und wenn mal keine Banane zur Hand ist, tuts auch ne Stulle:



Lass es Dir schmecken, Maxi!
Barbara & Nils

VITELLO TONNATO

oder *vitel tonè*, ist ein typisches italienisches Gericht aus der Region Piemont.



SUD

7 ½ dl Wasser
2 dl Weißwein
1 EL Salz, Pfeffer
1 Karotte
1 Stange Staudensellerie
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 Rosmarinzweig
5 Lorbeerblätter
Nelken (eine Hand voll)

FLEISCH

500 g Kalbfleisch

SALSA TONNATA

3 hart gekochte Eier
10 Kapern
6 Sardellenfilets in Öl
100 g Thunfisch in Öl
8 EL Olivenöl
Aceto balsamico

Alle Zutaten für den Sud aufkochen, Kalbfleisch zugeben, Hitze reduzieren. Fleisch ca. 1 Stunde leise ziehen lassen, dann Pfanne vom Feuer nehmen. Fleisch im Sud auskühlen lassen. In sehr dünne Scheiben schneiden, auf einer Platte anrichten.



Salsa tonnata: Eier, Kapern, Sardellenfilets und Thunfisch im Mixer pürieren, mit Öl verdünnen und so viele EL des Suds dazugeben (ca. 2-3), bis die Salsa weich und cremig wird.

Die Salsa mit wenig Aceto balsamico abschmecken und auf dem Fleisch verteilen.

Tipp: Vor dem Servieren ein paar Stunden warten, damit das Fleisch den Geschmack der Salsa annehmen kann. Kurz vor dem Servieren mit Kapern garnieren.



BUON APPETITO!

Elisa & Tobias

Avocado - Erdbeer - Salat mit Ingwer-Dressing

1 Avocado
1 EL Honig
1/2 TL Ingwer, frisch gerieben
5 EL Pinienkerne
1 Schälchen Erdbeeren
Feldsalat
Salz und Pfeffer
Olivenöl
Balsmico, rot
Zitronensaft
Kresse



Saft der Zitrone, Olivenöl, Balsamico, Honig und Ingwer in einer Schüssel verrühren und mit Pfeffer und Salz würzen.

Avocado halbieren, Kern entfernen, nochmals halbieren und mit einem Löffel aus der Schale lösen. Schräg in Stücke schneiden und in die Schüssel geben.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten. Abkühlen lassen und dann mit zu den Avocados geben.

Erdbeeren putzen und je nach Größe halbieren oder gegebenenfalls vierteln. Mit den restlichen Zutaten vermengen.

Feldsalat auf den Tellern anrichten, Avocadomischung darüber und mit Kresse bestreuen.

Fettich und an Guaden!

wünscht

Tobias



Schweinebraten „Tom & Schorsch“

Das war der Standard-Sonntagsbraten während meiner Studentenzeit. Das Rezept wurde von mir mit meinem alten Freund Schorsch an vielen Sonntagen ständig verfeinert und ergänzt. Das einzige was sich nicht verändert hat, war der hohe Weißbierverbrauch beim Braten.

Zutaten

(für 2 Studenten oder 3 Radler oder 6 Personen):

- 1,5 kg Schweinebraten, nicht zu mager, mit Schwarte
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 3 EL Majoran
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Bund Suppengemüse
- 1 Kiste Weißbier (bei zwei Köchen)
- Pfeffer und Salz
- Öl oder Schmalz zum Anbraten



Je Koch eine Flasche Weißbier öffnen, in ein adäquates Gefäß eingießen, anstoßen und halb austrinken.

Fleisch waschen und trocknen. Backofen auf 220 °C vorheizen.

Schwarte des Bratens rautenförmig einritzen, dabei nicht zu tief schneiden, damit sich die Kruste während des Bratens nicht löst. Das Fleisch mit tüchtig Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Die Knoblauchzehen durchpressen und das Fleisch damit einreiben.

Weißbiertgläser leer trinken und wieder füllen.

Fleisch in einen Bräter geben und von allen Seiten anbraten. Zwiebeln schälen, in grobe Stücke schneiden und zusammen mit dem Suppengemüse in einen Bräter geben und für ca. 30 Minuten in den Ofen geben.

Diese Zeit nutzen für das Trinken des Weißbieres.

Nach der halben Stunde den Bräter aus dem Ofen nehmen, wenig Wasser in den Bräter einfüllen und den Bratensatz lösen. Das Wasser muss eine dunkelbraune Farbe annehmen. Anschließend eine Flasche Weißbier über den Braten gießen, das Tomatenmark öffnen und in das Weißbier einrühren (NEIN, NICHT IN DAS WEISSBIER IM GLAS!!!!)



Das Fleisch mit der Schwarte nach unten einlegen und den Bräter wieder in den Ofen.

Weißbier öffnen und in leere Gläser eingießen.

Nach einer halben Stunde das Fleisch wenden und den Bratenansatz vom Rand des Bräters lösen. Weitere Weißbiere angießen (eins in den Bräter, eins in jeden Koch) und erneut den Bratensatz lösen. Diesen Vorgang nach einer halben Stunde noch mal wiederholen, nur ohne Bier in den Bräter zu gießen, sonst gibt's nämlich kein Bier mehr zum Essen!

15 Minuten vor Ende der Garzeit das Fleisch mit der Schwarte nach oben drehen und den Rest vom Bier direkt auf die Schwarte geben.

Fleisch aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Soße durch ein Sieb in ein schlankes Gefäß geben und die Zwiebeln gut durchdrücken. Das Fett aus dem Gefäß abschöpfen und die Soße in einem Topf aufkochen.

Das Fleisch mit der Schwarte in dünne Scheiben schneiden und mit der Soße anrichten. Dazu gibt es Weißbier, Semmelknödel und Endiviensalat.

Mahlzeit

wünscht der Tom

Julex - Rührkuchen

Für andere backen - das ist Liebe!



Es ist der einfachste und beste Julex Rührkuchen weit und breit, denn man braucht nur vier klassische Zutaten:

4 mittelgroße Eier, Butter, Zucker und Mehl, davon je 230 Gramm, eine Prise Salz, etwas Butter für die Form, evtl. etwas Backpulver, etwa 3 Eßlöffel Kakao und Mandelblättchen. Das einzige Geheimnis: Alle Zutaten müssen Zimmertemperatur haben!

Die weiche Butter und den Zucker heftig rühren, ungefähr 3 bis 4 Minuten.

Danach ein Ei aufschlagen und so lange rühren, bis die Masse wieder bindet. Dann mit den anderen 3 Eiern nach und nach genauso verfahren. Je länger gerührt desto besser!

Eine gute Prise Salz dazugeben, dann wird der Teig würziger.

Die Masse ist nun glatt; jetzt nach und nach das gesiebte Mehl mit einem Holzlöffel vorsichtig darunterheben. Wenn Du dem Teig nicht ganz traust, kannst Du einen kleinen Teelöffel Backpulver dazugeben, aber wirklich nicht mehr! Ohne das Hilfsmittelchen schmeckt der Teig besser.

Dann wieder lange rühren!

Eine beschichtete Kasten-Backform leicht buttern und mit einem langen schmalen und einem breiteren kürzeren Streifen Backpapier auslegen.

Ein Drittel des Teiges vermischt Du mit dem Kakaopulver. Nun das erste Teig-Drittel in die Form geben, den Kakao-Teig darüber und schließlich den Rest des hellen Teiges oben drauf. Dann mit einer Gabel „umrühren“ – jetzt noch mit ein paar Mandelblättchen bestreuen – fertig!

Du kannst den Kuchen eine halbe Stunde ruhen lassen, dann ab mit ihm in den Ofen, eine knappe Stunde bei 180 Grad (Umluft 160 Grad).



Sommerlicher Kichererbsensalat mit Schafskäse

In Ländern wie Marokko, Spanien und Italien stehen Kichererbsen ganz hoch im Kurs – und seit kurzem sind auch wir Feuer und Flamme, sogar im Winter!

Für eine Familie brauchst Du:

- 1 kleine rote Zwiebel
- 1-2 frische rote Chilischoten
- 2 Hand voll kleine rote reife Tomaten
- 2 Zitronen
- Olivenöl
- Meersalz und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer
- 400 Gramm Kichererbsen aus der Dose, abgetropft oder etwa 4 Hand voll getrocknete Kichererbsen, eingeweicht und gekocht
- je 1 Hand voll frische Minze und frisches Basilikum
- 200 Gramm Fetakäse



Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, bei den Chilis die Samen entfernen und sie dann ebenfalls sehr fein schneiden. Die Tomaten grob hacken. Diese 3 Zutaten in eine Schüssel befördern und mit dem Saft der Zitronen und der dreifachen Menge Olivenöl vermischen. Salzen und pfeffern. Die Kichererbsen in einem Topf erwärmen und 90% davon zu den Tomaten in die Schüssel geben; den Rest pürieren und ebenfalls untermischen – so wird die Sauce schön cremig. Alles miteinander vermischen und ziehen lassen. Kurz bevor der Salat auf den Tisch kommt, mischt Du die Minze und das Basilikum unter. Als krönenden Abschluss den Feta-Käse darüber krümeln - fertig ist der Kichererbsensalat!



Sachertorte - das Ösignal

Max nehme....

25 dkg Butter

20 dkg Zucker

10 Eier

20 dkg geriebene Walnüsse

6 Eßl geriebene Semmeln

2 Löffel Rum (Stroh-Rum 80% ☺)

Abgeriebene Schale von 1 Zitrone

35 dkg Blockschoki von Manner

1 Prise Salz für den Eischnee



Rühre die weiche Butter schaumig, füge Zucker und Eigelbe dazu und rühre noch mind. 10 Minuten weiter. Gib dann die geriebenen Walnüsse, die geriebene Semmel, den Rum, die Zitronenschale und die geriebene Blockschokolade dazu. Zuletzt den mit einer Prise Salz steif geschlagenen Eischnee unterheben.



Backe in gefetteter, gebröselter Form ca. 1 Std. bei 200 °C Ober-/Unterhitze. Den Kuchen abkühlen lassen, aus der Form nehmen, mit Marillenmarmelade einstreichen und mit **viel** Schoki überziehen! Um 1 Stück Torte abzubauen musst Du mindestens 1 Std. Skitour gehen ☺



Lass Dir trotzdem schmecken!



Sonja & Ingo



BUNTER NUDELSALAT

Zutaten:

500g Hörnchennudeln von Gaggli
1 Dose Mais
1 große Paprika, z.B. halb rot, halb grün
1 Zwiebel
200g Gouda
Salz, Pfeffer
Keimöl, Weinessig
Süßer Paprika
Knoblauch- und Chilipulver



und so geht's:

Nudeln bißfest kochen. Zwiebel fein würfeln, Paprika kleinschneiden und zusammen mit dem Mais zu den Nudeln geben.

Mit Salz, Pfeffer, Essig, Öl, Knoblauch-, Paprika- und etwas (!) Chilipulver würzen.

Zum Schluß den Gouda würfeln und unterheben.



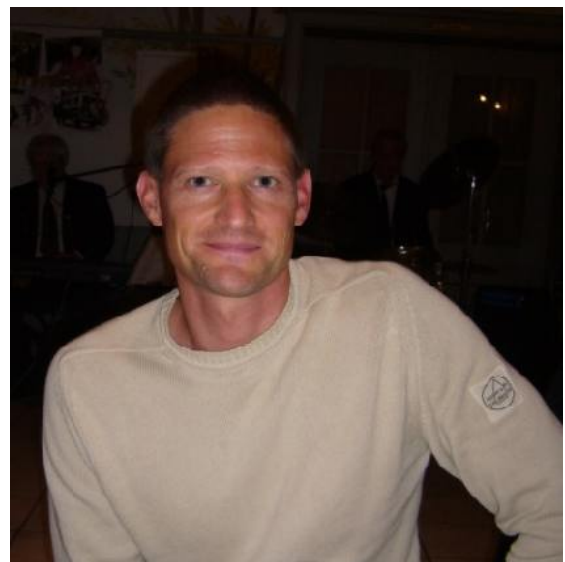
Tipp:

Je länger der Salat durchgezogen ist, desto würziger wird er – also besser schon am Vorabend machen :-)



Guten Appetit !!

Frank



Lachsforelle in der Folie

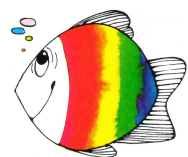
Zutaten

1 Lachsforelle
1 Karotte
2-3 Stangen Staudensellerie
3 Zweige Dill
Fischgewürz
1 Zitrone
Trockener Weißwein
Salz, Pfeffer
Olivenöl
Alufolie (besonders reißfest)



Zubereitung

- Lachsforelle waschen und trocknen, wenn der Fisch sehr schleimig ist, einsalzen und anschließend Salz wieder abwaschen
- Dicke Alufolie mit etwas Olivenöl einfetten
- Fisch von innen und außen mit Salz, Pfeffer und Fischgewürz würzen
- Karotte in Streifen und Staudensellerie in kleine Stücke schneiden, Dillzweige abzupfen
- Fisch mit Karottenstreifen, Staudenselleriestücken und Dill füllen und etwas von dem Gemüse auch noch drumherum legen
- mit Zitronensaft beträufeln und etwas Wein begießen
- Folie dicht verschließen
- das Paket in den vorgeheizten Ofen geben
 - o ¼ Stunde bei 180°
 - o ¾ Stunde bei 160°



Die genaue Garzeit richtet sich natürlich nach der Größe des Fisches, wenn man eine Flosse ohne Probleme rausziehen kann, ist der Fisch fertig.



... und dann einfach genießen...

Crème Caramel

Zutaten

250 g Zucker
2–3 EL Wasser
4 Eier
2 Eigelb
0,6 l Sahne
3 Vanilleschoten
3 Tropfen Bittermandelaroma



Zubereitung

- 100g Zucker und 2-3 EL Wasser in einem Topf erhitzen und zu Caramel werden lassen. Flüssiges Caramel in eine große oder mehrere kleine feuerfeste Formen gießen.
- Ofen mit Wasser für Wasserbad auf 200° C vorheizen.
- Vanilleschoten aufschlitzen und das Vanillemark und die Schoten zu der Sahne in einen Topf geben. Das Vanille-Sahne-Gemisch aufkochen und 10 Minuten abkühlen lassen.
- Eier und Eigelb in einer Schüssel mit den restlichen 150g Zucker und dem Bittermandelaroma verrühren.
- Sahne-Vanille-Gemisch dazugeben und unterrühren.
- Mischung in die Form(en) gießen und sie ins Wasserbad im Ofen stellen
- ½ Std. bei 200° C und anschl. ca. ½ Std. bei 160°C im Ofen lassen.
- Formen herausnehmen und abkühlen lassen. Dann mit Frischhaltefolie abdecken und in den Kühlschrank stellen oder einfrieren.
- Wenn die Crème Caramel eingefroren wurde, ungefähr 2 Stunden vor dem Servieren aus der Tiefkühltruhe holen und antauen lassen, es schmeckt hervorragend, wenn die Crème noch leicht angefroren ist.
- Zum Servieren Crème Caramel stürzen.

An Guadn
wünscht Bobby



Kaspolenta

Für 2 Personen mit großem Hunger nehme man 100 g kräftigen Käse (älterer Gauda oder Appenzeller eignet sich gut), reibe ihn in eine Schüssel, gebe eine gute Portion Gorgonzola in Stückchen dazu und stelle alles beiseite. Eine Kaffeetasse Polenta separat kochen und etwas abkühlen lassen.

Währenddessen eine kleine Zwiebel in Würfel schneiden, mit großzügiger Menge Butter andünsten bis sie glasig sind, dann eine Zehe Knoblauch hinzufügen und mit etwas Weisswein ablöschen.



Die Polenta zu den Zwiebeln geben, anwärmen, mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken, ein Ei unterrühren, den Käse untermischen und sofort servieren.



Dazu nen grünen Salat und einen guten Tropfen trockenen Weissweins und fertig ist ein wunderbares (reichhaltiges 😊) Mahl wenn's draussen kalt ist.

Russischer Zupfkuchen



Für den Teig

400 g Mehl
175 g Zucker
200 g Butter
1 Backpulver
1 Ei
6 TL Kakao

Für den "Belag"

750 g Quark
250 g Butter
200g Zucker
3 Eier
1 Vanillin
1 Vanillepudding

Für den Teig alle Zutaten auf einen Haufen und verkneten. Dies ist unter Umständen eine mühsame Angelegenheit, wird sich aber irgendwann zu einem Teig verbinden.

Alle Zutaten für den Belag in eine Schüssel und verrühren. $\frac{2}{3}$ des Teiges als Boden in eine Springform verteilen.

Die Quarkmischung oben drauf füllen. Das restliche $\frac{1}{3}$ des Teiges als kleine Klößchen oben drauf fallen lassen. Den ganzen Schmadderradatsch bei 160-180 Grad ca. 1 Stunde backen.



Dies sollte besser nicht in Kombination mit der Kaspolenta gegessen werden, da sonst Gefahr besteht, dass sich die viele Butter direkt auf den Hüften niederlässt.

A liabn Gruass uebern Teich,
Jule und André



Skitourer's summit food (and drinks...)



An gscheitn Käs, a Oi, a deftige Wurschd,
schoarfn Senf, a kernigs Brot, lecker
Gipfelschoki, an Obstler...and for the pussies:
an prosecco bitteschön!

**Bergheil und allzeit an guadn Hunger am
Gipfel wünschen Dir lieber Max:**

Martin, Dirk, Gerli, Tom, Henny, Julia und Jan

Pfister Bauernbrot

Zutaten:

100g helles Weizenmehl 550er
900g helles Roggenmehl 997er
150g Sonnenblumenkerne
650ml Wasser
18g Salz
30g Sauerteigstarter (Anstellgut)



Zubereitung:

Beide Mehlsorten vermischen und zunächst den Sauerteig aus 450g Mehl, 450g Wasser und dem Sauerteigstarter herstellen. Bei 21°C über Nacht stehen lassen.

Am nächsten Tag die restlichen Zutaten (550g Mehl + 200g Wasser + Kerne + Salz) dazumischen und gründlich zu einem glatten Teig kneten. Nach einer halben Stunde Ruhe den Teig formen, etwa 1-2h Gehen lassen und dann bei nicht all zu heftigem Schwaden (nur 10min) gut durchbacken lassen.

Insgesamt etwa 50 Minuten. 150°C auf 200°C abfallende Temperatur.

Oder aber:



Guten Appetit
Dirk

Sportler-Früchtebrot

Hat gaanz wenig Zucker, dafür aber viel Eiweiß und Kohlenhydrate – also die perfekte Mischung, damit Du auch weiterhin immer schon spuren kannst :-)

Zutaten:

6 Eier
1 Eßl. Zucker
4 Eßl. Rum,
2 Teel. Backpulver,
250 g getr. Aprikosen,
250 g Rosinen,
250 g INSTANT Haferflocken



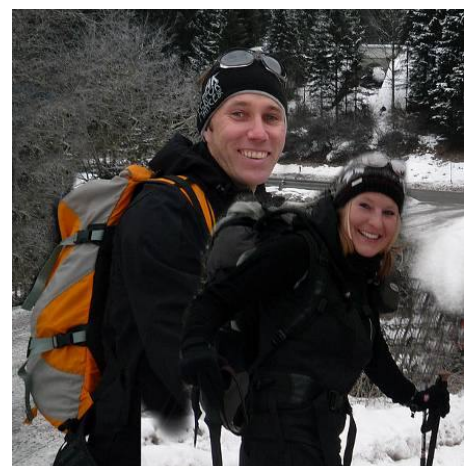
Zubereitung:

Eier mit Zucker schaumig rühren. Trockenfrüchte und Rum in den Teig geben. Die mit Backpulver vermischten Haferflocken unterrühren. In eine mit Fett und Haferflocken ausgelegte Kasten- oder Springform geben. Eine Stunde bei 180 ° backen.

Und wenn's mal schnell gehen muss, dann tut's das hier auch:



Laß' Dir's schmecken
Henni & Tom



Rinderfilet - Sandwich

Zutaten für 4 Portionen

800 g Rinderfilet
4 Tomate(n)
300 g Rucola
40 ml Balsamico
400 ml Sahne
Salz und Pfeffer



Zubereitung

Von dem Balsamico und der Sahne eine Sauce kochen und mit Salz abschmecken. Pro Person 3 Scheiben vom Rinderfilet schneiden (ca. 1 cm dick) und etwas plattieren. Aus jeder Tomate 4 Scheiben schneiden (möglichst aus der Mitte heraus). Vom Rucola die Stiele entfernen. In einer heißen Pfanne die gewürzten Rinderfiletscheiben von jeder Seite scharf anbraten und warm stellen. Mit den gewürzten Tomatenscheiben ebenso verfahren (Vorsicht, nur ganz kurz in der Pfanne lassen). Den Rucola in der Friteuse 2x frittieren, dann auf einem Tuch abtropfen und salzen.

Auf einem Teller etwas von dem Balsamicorahm verteilen und jetzt schichtweise Rinderfilet, Tomate und Rucola auftürmen (alles zweimal). Den Abschluss bildet eine Scheibe Rinderfilet.

Dieses Sandwich schmeckt eigentlich immer, aber ganz besonders gut auf Berggipfeln. Und dafür, lieber Max, ist auch die Mengenangabe gedacht – nach ein paar tausend Höhenmetern wirst Du schließlich ordentlich Kohldampf haben.

Naja, und falls Du die vier Portionen tatsächlich ausnahmsweise mal nicht schaffen solltest... ich bin mir sicher, daß Du Abnehmer finden wirst...

Guten Appetit

Julia & Ronja



Irish Coffee

Zutaten für eine Tasse:

3-4 cl Irish Whiskey
2 ts brauner Zucker
1 c heisser starker Kaffee
Sahne, leicht angeschlagen



Den Whiskey mit dem braunen Zucker in einem hitzebeständigen Glas über einer Flamme drehend erhitzen - die Mischung darf aber auf keinen Fall kochen. Dazu gibt es einen speziellen Rechaud.



Den sehr heißen Kaffee langsam bis auf einen fingerbreit unter dem Glasrand auffüllen.

Zuletzt vorsichtig die Sahne darueber füllen und gleich servieren.

Getrunken wird durch die Sahneschicht hindurch, also ohne umzurühren.

Wichtig: Die Sahne darf nur leicht geschlagen werden, muss also noch weich fließend sein und sie muss kalt sein, damit sie beim Trinken den sehr heißen Kaffee leicht abkühlt.

Und sollte mal kein spezieller Irish Coffee Rechaud vorhanden sein, helfe ich selbstverständlich gerne aus:



Viel Freude damit
Martin

Nudelauflauf mit Spinat

Zutaten für 4 Personen:

250 g Nudeln, z.B. Spirelli
1 kleine Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
300 g Blattspinat
1 Pk Schafskäse
100 ml Sahne
2 Tomaten
geriebener Käse zum Bestreuen
Rapskernöl oder Keimöl
Salz, Pfeffer



Die Nudeln al dente kochen. Den Blattspinat grob hacken. Bei der Verwendung von tiefgekühltem Blatt-Spinat diesen auftauen und evt. entstandene Flüssigkeit abgießen. Die Tomaten grob würfeln.

Feingehackte Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit heißem Öl andünsten. Spinat, Schafskäse und Sahne hinzugeben und würzig abschmecken. Die Tomatenwürfel und die fertigen Nudeln hinzugeben und alles gut vermengen. In eine Auflaufform geben und mit geriebenen Käse bestreuen.

Im Ofen bei 180°C ca. 10 Minuten backen bis der Käse schön braun ist. Ein einfaches, schnelles und leckeres Gericht!



laß es dir schmecken !!

Gerli

PARMESAN-Chips

Hier ein ganz schweres Rezept für echte Kochprofis:

Zutaten für 1 Person:

300g Parmesan



Zubereitung:

Parmesan reiben. Anschließend esslöffelgroße Portionen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 10 Min. backen. Bitte zwischendurch schauen, ob der Käse geschmolzen ist. Die Parmesankekse dürfen nicht braun werden. Erkalten lassen.

...perfekt zu Wein, Bier oder Schnaps...



...genauso wie als schnikes Dekoobjekt ...

Prost !!

Jan



Spargelsalat mit Rauke

Zutaten für 4 Personen:

750 g grüner Spargel
(alternativ: Staudensellerie oder Fenchel)
5 EL Rapsöl
3 EL Zitronensaft
Zucker, Meersalz
schwarzer Pfeffer
1 Bund feine Rauke
1 EL sehr feine Kapern
80 g deutscher Hartkäse



Zubereitung:

Den Spargel putzen und dünn mit 1 EL Öl bepinseln, auf das Grillgitter legen. 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze grillen, mehrfach drehen.

Für das Dressing Zitronensaft mit Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, restliches Öl unterschlagen, abschmecken.

Das Dressing mit gegrilltem Spargel vermengen, durchziehen lassen, mehrfach wenden.

Rauke putzen, waschen, trocken schleudern. Kapern evtl. kleinschneiden. Hartkäse fein hobeln, Rauke und Kapern kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Den Spargelsalat zusammen mit Saté-Spießen und Bohnenpüree servieren.



Guten Appetit!

Gabi & Christian



Bratwursttorte

Hallo Max, unser Vorschlag, wenn's mal wieder etwas Deftiges sein soll beim Kaffee und Kuchen ☺

300 g Mehl	2 EL Öl
150 g kalte Butterstückchen	150 ml Milch
1 TL Salz	300 g Sahne
1 Ei	3 Eier
1 TL Butter	3 Eigelbe
etwas Mehl	Salz, Pfeffer
200 g getrocknete Linsen	Muskat
400 g Sauerkraut	100 ml Öl zum Frittieren
4 rohe, grobe	2 große Gemüsezwiebeln
Bratwurstschnecken, à 120 g	



Mehl, Butter und Salz in einer Schüssel zu Krümeln verreiben. Ei und nach und nach 4 - 6 EL Wasser zugeben. Alles rasch zu einem glatten Teig verkneten, zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und ca. 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

Nach der Kühlzeit den Ofen auf 180° C vorheizen.

Eine Springform (26 cm Durchmesser) mit Butter ausfetten. Die Arbeitsplatte mit Mehl bestäuben, zwei Drittel des Teiges darauf auf Springformgröße ausrollen und in die Form legen.



Den restlichen Teig zu einem ca. 3 cm breiten, langen Streifen ausrollen, diesen als Rand in die Form legen und durch Andrücken mit dem Boden verbinden. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit einem großen Stück Alufolie bedecken und die Linsen zum Blindbacken darauf geben. Den Boden im Ofen auf der untersten Schiene ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und erst dann Linsen und Alufolie vorsichtig entfernen.

Den Ofen auf 200° C stellen.

Das Sauerkraut in einem Stofftuch gut ausdrücken und gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

Die Bratwurstschnecken einzeln auseinander rollen, dann zu einer großen Schnecke zusammenrollen (sie muss in eine große Pfanne passen). Die Schnecke mit Holzzahnstochern feststecken, dann in Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen, die Zahnstocher entfernen und die Schnecke auf das Sauerkraut legen.



Milch, Sahne, Eier und Eigelbe miteinander verquirlen. Den Guss mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen und auf die Torte gießen. Im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen, bis der Guss gestockt ist. Dann herausnehmen und in der Form etwas abkühlen lassen.

Inzwischen das Öl auf 180° C erhitzen. Die Gemüsezwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden und im Fett goldgelb frittieren.

Den Rand der Springform vorsichtig entfernen.

Die Torte in 8 bis 12 Stücke schneiden und mit den Röstzwiebeln anrichten.



Liebe Grüße

Nicola & Florian



Quiche Lorraine Happen

Ideal für jede Party - superlecker, attraktiv und ganz einfach zu machen...

Zutaten: für 56 Häppchen

Für den Teig:

350 g Mehl Type 405
100 ml Pflanzenöl
100 ml heißes Wasser
1 TL Backpulver
1 gestrichener TL Salz



Für den Quichebelag:

400 g Creme Fraiche 30 % Fett
4 Eier
100 ml Schlagsahne
2 gehäufte TL Speisestärke (20 g)
Salz
Weißer Pfeffer
200 g geriebener Emmentaler Käse
100 g gekochter Schinken
100 g gerauchter Schinken
½ Bund Petersilie



Zubereitung:

Ein großes Backblech vom Backofen mit einer Größe von ca. 39 x 32 cm mit etwas Margarine ausstreichen und anschließend mit Mehl bestäuben.

Gerauchten Schinken klein schneiden, in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett knusprig ausbraten, danach auskühlen lassen.

Gekochten Schinken in kleine Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel Creme fraiche mit den Eiern, Schlagsahne und der Speisestärke verrühren.

Den geriebenen Käse und fein geschnittene Petersilie ebenfalls unter die Creme fraiche einrühren.

Die beiden Schinkensorten hinzu geben und zuletzt mit Salz und weißen Pfeffer kräftig abschmecken.

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen.

Die Zubereitung des Teigbodens geht besonders schnell, wenn man die Zutaten für den Teig gleich in einen Plastikbehälter mit Deckel, welchen man zum Frischhalten oder Tiefkühlen verwendet, einfüllt.

Mehl mit Backpulver und Salz mischen, 100 ml Öl und 100 ml heißes Wasser hinzu geben, den Deckel darüber und den ganzen Inhalt einfach kräftig schütteln, bis man hört, dass sich ein Teigklumpen gebildet hat.

Diesen warmen Teig nochmals kurz durchkneten und damit sofort die ausgelegte Backform dünn auslegen, dabei mit den Fingern den Teig gut in die Ecken drücken.

Natürlich kann man den Teig auch mit der Hand oder dem elektrischen Mixer in einer Schüssel herkömmlich zubereiten.

Den ganzen Quichebelag erst kurz vor dem Einschieben in den Backofen auf den Teig gießen und gleichmäßig darauf verteilen.

Das Backblech in die Mitte der Backröhre einschieben und mit Ober-/Unterhitze bei 200 ° C 35 – 40 Minuten backen.

Danach etwas auskühlen lassen, mit einem Messer in etwa 4 x 4 cm kleine Stücke aufschneiden und warm servieren.

Tipp: Dieses pikante Gebäck kann man sehr gut einfrieren und hat auf diese Weise zu vielen Gelegenheiten ein kleines herzhaftes Gebäck zur Hand. Dazu die gefrorenen Stückchen entweder im Backofen bei 150 ° erwärmen, oder in der Mikrowelle zugedeckt, etwa 20 Sekunden kurz vor dem Servieren erwärmen.

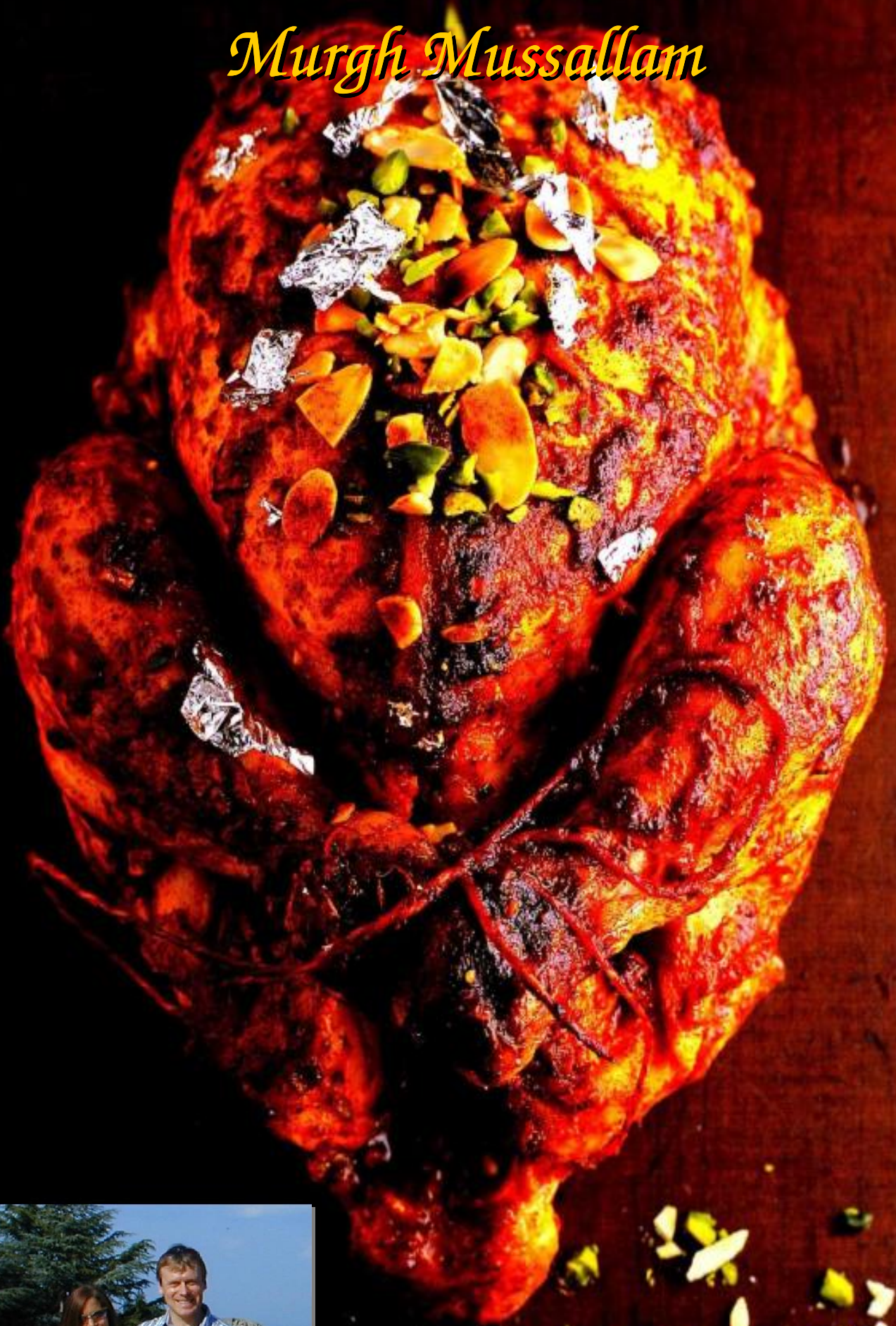
Bei 56 kleinen Quiche Lorraine Stücken 4 x 4 cm, hat 1 Stück ca. 92 kcal und ca. 7 g Fett.

Guten Appetit !!

Stefan & Vivi



Murgh Mussallam



Burkhard & Teresa

Ein richtiges Überraschungspaket *war dieses Huhn auf den herrschaftlichen Festtafeln von Lucknow: Gefüllt wurde es nicht nur mit Fleisch und Nüssen, sondern zusätzlich noch mit 4 hart gekochten Eiern, auf die wir in diesem Rezept allerdings verzichtet haben.*

Königlich gefülltes Huhn

Murgh Mussallam – Nawab-Spezialität

Zubereitungszeit: 30 Min.

Marinierzeit: 1 Std.

Garzeit: 2 Std. 30 Min.

Bei 6 Personen pro Portion ca.: 695 kcal

Zutaten für 4–6 Personen:

2 EL Ingwer-Knoblauch-Paste (s. Seite 227)

1/2 TL Chilipulver

1/2 TL Kurkuma, Salz

1 Poularde (ca. 1 1/2 kg)

je 25 g Cashewnusskerne, gemahlene, geschälte Mandeln, Kokosflocken und Rosinen

400 g Hähnchenbrustfilet

2 Zwiebeln

1 Stück frischer Ingwer (3 cm), 1 Knoblauchzehe

5 EL Ghee

1 1/4 TL Garam Masala

1 TL gemahlener Koriander

Salz, schwarzer Pfeffer

2 EL getrocknete Minze

1/2 TL Safranfäden

250 g Joghurt

1/4 TL gemahlener Kardamom

400 ml Hühnerfond (Glas)

je 2 EL Mandelblättchen und gehackte Pistazienkerne

Ingwer-Knoblauch-Paste, Chilipulver, Kurkuma und Salz mischen. Die Haut von der Poularde abziehen, das Fleisch innen und außen kalt abspülen und trockentupfen, dann innen und außen mit der Gewürzmischung einreiben, 1 Std. abgedeckt im Kühlschrank marinieren.

Für die Füllung Cashewnüsse hacken, mit Mandeln, Kokosflocken, Rosinen und 100 ml heißem Wasser mischen. Das Hähnchenfleisch durch den Fleischwolf drehen oder ganz fein schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen, darin die Zwiebeln

glasig dünsten, dann Knoblauch, Ingwer, Hähnchenfleisch, 1 TL Garam Masala und Koriander zugeben. Unter Rühren in 5 Min. hellbraun braten. Salzen und pfeffern, vom Herd nehmen, mit der Nussmasse und zerriebener Minze mischen.

Safran in 2 EL heißem Wasser 10 Min. einweichen, dann mit Joghurt, übrigem Garam Masala, Kardamom, Salz und Pfeffer mischen.

Den Backofen auf 120° vorheizen. 3 EL Ghee in einem Bräter erhitzen, darin die Poularde in 10–15 Min. vorsichtig rundum anbraten. Das Huhn herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Dann mit der Masse füllen, mit Küchengarn zunähen und die Schenkel fest an den Körper binden.

Das Bratfett in ein Schälchen gießen, das Huhn ringsherum mit Joghurt bestreichen und mit etwas Bratöl begießen, dann mit der Brustseite nach unten in den Bräter legen. Hühnerfond angießen, Bräter verschließen und das Huhn im Ofen (Mitte, Umluft 100°) 2 1/2 Std. garen, dabei ab und zu mit Bratensaft und Bratfett begießen und nach 1 1/2–2 Std. Garzeit wenden.

Das fertige Huhn mit Mandelblättchen und Pistazien bestreuen. Wer will, kann zusätzlich 1 Silberblatt (*Varq*) darauf legen. Dazu passt frisches *Naan* (s. Seite 39).

Variante:

Manche Köche ersetzen die Hähnchenbrust durch Lammhack. Weniger königlich reichhaltig, aber auch weniger aufwändig ist eine persönliche Variante, bei der das Huhn nicht (wie in Indien üblich) gehäutet wird: Die Haut mit einem Gemisch aus 4 EL flüssiger Butter, 1/2 TL Chili- und Kurkumapulver, Salz und Pfeffer bestreichen und das Huhn ohne Joghurtpaste auf dem Rost im Backofen bei 220° (Mitte, Umluft 200°) in ca. 1 1/4 Std. knusprig braun braten. Dazu passt dann eine frische Joghurt-Raita (s. Seite 30).





hafte Lauchquiche

Zutaten für eine feuerfeste Form von 23cm

Für den Mürbeteig:

200g Mehl · 1 Ei · 2 Prisen Salz · 5 EL Milch ·
80g kalte Butter

Für den Belag:

1kg Lauch · 150g durchwachsener Räucherspeck ·
30g Butter · Salz · weißer Pfeffer · Muskatnuss
frisch gerieben · ½ TL gem. Kümmel

Für den Guss:

200g Sahne · 4 Eier · 100g frisch geriebener
Greizer · Salz · weißer Pfeffer



Aus den Zutaten für den Mürbeteig einen glatten Teig zubereiten. Den Teig auf etwas Mehl rund ausrollen und in die Form geben. Den Rand etwa 3cm hochziehen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Den Teig etwa 45 Min. kühl stellen.

Vom Lauch dunkles Grün und Wurzelansatz entfernen. Längs aufschlitzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Speck von Knorpeln und Schwarte befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Speckwürfel anbraten, mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen, beiseite stellen. In dem Speckfett den Lauch 5 Min. andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Kümmel würzen.

Sahne, Eier und Käse verquirlen. Mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Lauch und Speck mischen, auf dem Teig verteilen, den Guss darüber gießen. Die Quiche im Ofen (unten) in etwa 50 Min. goldbraun backen. Vor dem Anschneiden 10 Min. ruhen lassen.

Gutes Gelingen!

Tina



Digestiv

Lieber Max,

wir hoffen, es hat geschmeckt.

Alle Rezepte wurden von erfahrenen Köchen mehrfach getestet und haben sich in der Praxis bestens bewährt.

Sollte es dennoch zu Nebenwirkung wie Gewichtszunahme oder Völlegefühl kommen, übernehmen wir keine Haftung.

Auch setzen wir voraus, dass du mit der Bedienung der Standard-Küchenausstattung wie Backofen, Herd oder Rührgerät sowie im Umgang von Messer und Gabel vertraut bist.

