



Köstliches fürs ganze Jahr | 2019

RZ796

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Die Zeit, die Zeit“, ein Roman von Martin Suter, und Filme wie „Zurück in die Zukunft“ oder „Terminator“ erzählen davon, durch eine Reise in die Vergangenheit die Gegenwart positiv beeinflussen zu wollen. Wissenschaftler sind jedoch der Ansicht, dass die Zeit nur in eine Richtung läuft, nämlich in die Zukunft. Eine Reise in die Vergangenheit könne Paradoxa schaffen, die die Natur nicht zulasse, wie z. B. das Großvater-Paradoxon: Man reist in die Vergangenheit, tötet seinen Großvater und löscht damit die eigene Existenz aus. Aber wer hat dann den Großvater getötet? Deshalb sei die Zeit als physikalische Größe, im Gegensatz zu anderen Parametern, unumkehrbar. Es gibt jedoch eine Methode, wie Sie in die Vergangenheit reisen können, zumindest als Beobachter: In der Ewigen Stadt beispielsweise können Sie mit dem „time elevator“ mit Hilfe moderner 3D-Technik und spürbaren Effekten durch das antike Rom streifen, während Sie das deutsche Pendant „TimeRide“ durch das Köln um 1900 führt.

Wir dagegen laden Sie ein, mit uns durch ein kulinarisches Jahr zu reisen. Das praktische 14-Tage-Kalendarium führt Sie zuverlässig durch die Zeit und ideenreiche Menüvorschläge geben Ihnen Antworten auf die Frage „Was koche ich morgen?“. Zahlreiche Rezepte zum Nachkochen finden Sie, angereichert mit schlaun Tipps rund ums Kochen und Energiesparen, wie gewohnt auf den Rückseiten.

Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit mit Ihrem neuen Kalender und alles Gute für 2019!

Ihre Kalender-Redaktion



Dieser Kalender ist auf umweltfreundlichem FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt. Das Label des Forest Stewardship Council® (FSC) garantiert, dass das Papier aus verantwortungsvoller Waldwirtschaft stammt. So wird sichergestellt, dass wertvolle Wälder überall auf der Welt geschützt werden.

Köstliches fürs ganze Jahr

Bestellschein 2019

Bequem
online bestellen unter
[trurnit.de/
kalender-shop](http://trurnit.de/kalender-shop)

| | |
|--|---|
| Unternehmen <input type="text"/> | Anzahl <input type="text"/> Exemplare „Köstliches fürs ganze Jahr“ 2020 |
| Titel, Nachname, Vorname <input type="text"/> | Stückpreis 5,15 Euro inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten (inkl. Konfektionierung und Verpackung). Lieferung erfolgt auf Rechnung. |
| Straße <input type="text"/> | Hausnummer <input type="text"/> |
| Postleitzahl <input type="text"/> | Ort <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | Kundennummer (falls vorhanden) <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | Datum, Unterschrift <input type="text"/> |

So erreichen Sie uns:

trurnit Zeit & Bild

trurnit Zeit & Bild GmbH
Häusserstraße 36
69115 Heidelberg

zeit-bild@trurnit.de
www.trurnit.de/kalender-shop



Menüvorschläge

- Spitzkohlpfanne*, Kartoffelpüree, Zitronencreme
- Hechtklößchen in Kapernsoße*, Kartoffelpüree, bunter Salat
- Nudelsuppe, Schokoladenbuchteln mit Backpflaumenkompott*
- Minipizza mit Ziegenkäse und Spinat*, Crème brûlée

Januar | 2019

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|-------|---------|----|----|----|----|----|--------------------------|
| 1. KW | Neujahr | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Heilige Drei Könige 6 |
| 2. KW | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 3. KW | 14 | 15 | | | | | |

Spitzkohlpfanne (Foto)

(4 Portionen) 1 kleiner Spitzkohl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 100 g magerer Speck • 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer • 1 Bund glatte Petersilie • 400 ml Gemüsebouillon, z. B. Knorr, 3 EL Mondamin Soßenbinder, hell, 1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange

Spitzkohl waschen, gut abtropfen lassen, putzen und grob zerschneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen und in Würfel schneiden. Schinkenspeck fein würfeln.

In einer Pfanne auf höchster Einstellung das Olivenöl erhitzen. Kohl, Zwiebel, Knoblauch und Speck anbraten und 10 Minuten auf mittlerer Einstellung dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie waschen, Blätter abzupfen und hacken. Gemüsebouillon zum Spitzkohl geben, aufkochen lassen und mit Soßenbinder nach Geschmack andicken. Mit Orangenschale abschmecken und mit Petersilie bestreuen, nochmals aufkochen lassen, abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Hechtklößchen in Kapernsoße

(4 Portionen) 1 Brötchen vom Vortag, 100 ml heiße Milch, 750 g Hechtfilet, 1 Zwiebel, 1 Bund glatte Petersilie, 2 Eier, Schale 1 unbehandelten Zitrone, Salz, Pfeffer, Muskat, evtl. etwas Paniermehl • 750 ml Fischfond, 2 Lorbeerblätter, 1 TL Pfefferkörner, 5 Pimentkörner • 1 EL Mehl, 125 ml Schlagsahne, 2 EL Kapern

Brötchen in Würfel schneiden und mit der heißen Milch übergießen, beiseitestellen. Das Fischfilet abspülen und gut trocken tupfen, mit dem Universalzweizer zu einer feinen Masse verarbeiten, oder durch die feine Scheibe des Fleischwolfes geben. Die Zwiebel pellen und in feine Würfel schneiden, hinzugeben, ebenso die eingeweichte Brötchenmasse. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken, hinzugeben. Eier dazugeben und alles zu einer Fischmasse verarbeiten, mit feiner geriebener Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Falls die Masse zu weich ist, etwas Paniermehl hinzugeben und kleine Klößchen formen.

Den Fischfond mit den Gewürzen auf höchster Einstellung bis kurz vor dem Kochpunkt erhitzen und die Klößchen hineinlegen. 10 Minuten auf kleinster Einstellung garziehen lassen.

Von dem Fischfond 1/3 abnehmen, in einen Topf geben, aufkochen lassen. Das Mehl mit der Sahne verrühren und die Soße damit binden, die Kapern hinzugeben und abschmecken. Die Klößchen in die Soße geben, kurz ziehen lassen und servieren.

Dazu passen Kartoffelpüree und ein bunter Salat. Zubereitungszeit: 45 Minuten

Schokoladenbuchteln mit Backpflaumenkompott

(6 Portionen) 450 g Mehl, 30 g Kakao, 3 Tropfen Bittermandelaroma, 1 Ei, 1 Würfel frische Hefe, 1/2 TL Salz, 100 g Zucker, 100 g weiche Butter, ca. 250 ml lauwarme Milch • 30 g Butter • 300 g Trockenpflaumen, Schale 1 unbehandelten Zitrone, 1/2 l Wasser

Mehl, Kakao, Bittermandelaroma, Ei, zerbröselte Hefe, Salz, Zucker, Butter und Milch mit dem Handrührgerät 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Backofen auf 50 °C Thermostatstufe 1, oder 50 °C Umluftbackofen (Elektrobackofen auf 50 °C) vorheizen, den Backofen ausschalten und den abgedeckten Teig 15-20 Minuten im warmen Backofen aufgehen lassen.

Den Teig nochmals gut durchkneten, zu einer Rolle formen und in 12 gleich große Stücke schneiden. Stücke zu Bällchen formen und nicht zu dicht nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen. Butter zerlassen, die Teigbällchen damit bestreichen und in den Backofen schieben.

Gasbackofen: 180-200 °C, Thermostatstufe 3
Elektrobackofen: 180-200 °C, 2 Schiebeleiste v. u.
Umluftbackofen: 160-180 °C
Ca. 30 Minuten

Für das Kompott die Trockenpflaumen mit Zitronenschale und Wasser in einem Topf auf höchster Einstellung aufkochen und auf kleiner Einstellung ca. 15 Minuten garen.

Die Buchteln mit dem Kompott servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Minipizza mit Ziegenkäse und Spinat

(6 Portionen) 300 g TK-Blattspinat, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, getrockneter Thymian, Salz, Pfeffer • 1 Packung gekühlter Pizzateig, 2 EL Olivenöl • 200 g Ziegenfrischkäse in Rollen • 250 g Cocktailtomaten, 5 Stängel Basilikum

Spinat etwas antauen lassen. Zwiebel und Knoblauch pellen, in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne auf höchster Einstellung das Öl erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch auf mittlerer Einstellung glasig dünsten. Den Spinat hinzugeben, im Topf auftauen lassen und 3 Minuten bei geöffnetem Deckel garen lassen, mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Zur Seite stellen.

Den Pizzateig nach Anweisung verarbeiten, 6 kleine Pizzaböden ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Olivenöl bestreichen.

Den Spinat auf den Böden verteilen, den Ziegenkäse in kleine Stückchen zerteilen und darauf geben.

In den vorgeheizten Backofen schieben.

Gasbackofen: 200-220 °C, Thermostatstufe 4
Elektrobackofen: 200-220 °C, 2 Schiebeleiste v. u.
Umluftbackofen: 180-200 °C
Ca. 15 Minuten

Tomaten waschen, halbieren. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Tomatenhälften und Basilikum auf den fertigen Pizzen verteilen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Fruchtiger Reissalat

(4 Portionen) 200 g Parboiled Reis, 400 ml Wasser, 2 TL gekörnte Hühnerbrühe • 1 reife Mango, 2 rote Paprikaschoten, 1 Bund glatte Petersilie, 1/2 Bund Lauchzwiebeln • Saft und Schale 1 unbehandelten Limette, 3 EL Olivenöl, 1 TL süßer Senf, 150 g Vollmilchjoghurt, 2 EL Mango Chutney, Salz, Pfeffer, Zucker, Chilipulver • rote Pfefferbeeren

Reis mit Wasser und Hühnerbrühe in einem Topf auf höchster Einstellung zum Kochen bringen und auf kleinster Einstellung (E-Herd auf 0) ausquellen lassen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

Mango waschen, schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Paprika waschen, Kerne und weiße Trennwände entfernen, in Würfel schneiden. Petersilie waschen, gut trocken schütteln die groben Stiele entfernen und fein hacken. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.

Limettensaft und -schale mit Olivenöl und Senf verschlagen, Joghurt und Mango Chutney unterrühren. Mit Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Chilipulver abschmecken.

Reis mit der SalatsöÙe vermischen, Mango, Paprika, Petersilie und Lauchzwiebeln unterheben. Gut durchziehen lassen.

Vor dem Servieren mit roten Pfefferbeeren bestreuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Bananen-Drink

(2 Portionen) 2 Bananen, 1 EL Limettensaft • 250 ml Buttermilch, 1 EL Honig, abgeriebene Schale 1/2 unbehandelten Limette, 1 EL Schmelzflocken • 1 EL Kokosflocken

Bananen pellen, mit Limettensaft in einem hohen Gefäß pürieren.

Buttermilch, Honig, Limettenschale und Schmelzflocken zu dem Bananenpüree geben. Alles zusammen sehr fein pürieren und mindestens 30 Minuten kaltstellen.

Kokosflocken in einer Pfanne auf höchster Einstellung ohne Fett goldbraun rösten.

Vor dem Servieren den Drink nochmals kurz mixen, in Gläser füllen und mit Kokosraspeln bestreuen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Die Erläuterung der Herdeinstellungen finden Sie auf Seite 24.



Menüvorschläge

Zander auf Kichererbsenpüree*, Limette-Mango-Schichtdessert*
Kalbshaxe aus dem Backofen*, Bohnengemüse, Kartoffelpüree
Kartoffelsuppe mit Rauchwurst, Karamelcreme*
Nudelauflauf, Tomatensoße, Feldsalat

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|
| 3. KW | | | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 4. KW | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 5. KW | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

Januar | 2019

Limette-Mango-Schichtdessert (Foto)

(6 Portionen), 3-4 Bio-Limetten, 125 ml grüner Smoothie (aus dem Kühlregal), 120 g Zucker • 20 g Mondamin Feine Speisestärke, 4 EL kaltes Wasser • 1 reife Mango, 2 TL brauner Zucker • 300 ml Schlagsahne, 150 g griechischer Joghurt (10 % Fett), 8 Mandel-Karamell-Plätzchen

Limetten heiß waschen, abtrocknen, Schale von 3 Limetten fein abreiben. Alle Limetten auspressen (für ca. 120 ml Saft), und mit ¼ der abgeriebenen Schale, Smoothie und Zucker in einen Topf geben und auf höchster Einstellung aufkochen lassen.

Speisestärke mit Wasser verrühren, unter Rühren zu der Limettenmasse geben und aufkochen lassen. In eine Schüssel geben, ein Stück Frischhaltefolie direkt auf die Oberfläche legen. Im kalten Wasserbad abkühlen lassen.

Mango waschen, schälen, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Mangowürfel mit der restlichen Limettenschale und braunem Zucker pürieren.

Sahne steif schlagen, den Joghurt glatrühren. Frischhaltefolie von der Limettenmasse entfernen und mit dem Schnellmixstab kurz pürieren. Joghurt und Sahne vorsichtig unterheben.

Plätzchen zerbröseln und mit Limettenmasse und Mangopüree in 6 Gläser schichten. Mindestens 45 Minuten kalt stellen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Zander auf Kichererbsenpüree

(4 Portionen) 4 Scheiben Zanderfilet mit Haut à 200 g, 1 EL grobes Salz, 1 unbehandelte Zitrone in Scheiben • 200 g Möhren, 2 Schalotten, 1 EL Butter, 150 ml Gemüsebrühe, 500 g gegarte Kichererbsen (aus dem Glas oder Dose), 50 g Frischkäse, Salz, Pfeffer • 1 EL Butterschmalz, Pfeffer • 1 kleines Glas Rote-Beete-Kugeln

Die Fischstücke waschen, trocken tupfen, salzen und mit Zitronenscheiben in eine Schale legen, abdecken und 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Möhren waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Schalotten pellen, würfeln. In einem Topf auf höchster Einstellung die Butter erhitzen, Möhren und Zwiebeln darin anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen. 15 Minuten auf kleiner Einstellung garen. Die Kichererbsen abtropfen lassen, hinzugeben, aufkochen und mit dem Schnellmixstab pürieren. Den Frischkäse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, warm stellen.

Den Fisch trocken tupfen. In einer Pfanne auf höchster Einstellung das Butterschmalz erhitzen und den Fisch mit der Fleischseite kurz

anbraten. Dann auf die Hautseite legen und ca. 8 Minuten bei mittlerer Einstellung braten bis die Haut knusprig und der Fisch innen glasig ist.

Das Kichererbsenpüree auf Tellern anrichten, den Fisch darauflegen und mit Rote-Beete-Kugeln garnieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Kalbshaxe aus dem Backofen

(4 Portionen) 2 Möhren, 2 Pastinaken, 2 rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Stangen Porree • 4 Kalbshaxen, Salz, Pfeffer • 4 EL Öl, 1 TL brauner Zucker, 1 EL Tomatenmark, 1 kleine Dose Tomaten, 150 ml Weißwein, 150 ml Kalbsfond, 1 TL Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, 1 Sternanis, 4 Pimentkörner • 1 Bund Lauchzwiebeln

Möhren und Pastinaken waschen schälen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch pellen, in kleine Würfel schneiden. Porree waschen, putzen, in Ringe schneiden.

Kalbshaxen abtupfen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem Bräter auf höchster Einstellung das Öl erhitzen und die Haxen von allen Seiten gut anbraten, aus dem Bräter nehmen und beiseite stellen.

Möhren, Pastinaken, Zwiebeln, Knoblauch und Porree in den Bräter geben, anbraten. Braunen Zucker und Tomatenmark hinzufügen, kurz mit anbraten, dann mit Dosentomaten (mit Saft), Weißwein und Fond ablöschen. Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Sternanis und Pimentkörner dazugeben. Die Haxen in den Fond geben, den Deckel auflegen und in den Backofen schieben.

Gasbackofen: 160-180 °C, Thermostatstufe 2
Elektrobackofen: 160-180 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
Umluftbackofen: 140-160 °C
Ca. 2 Stunden

Das Fleisch aus dem Bräter nehmen, warm stellen.

Den Fond durch ein Sieb in einen Topf drücken und auf mittlerer Einstellung um ca. ½ reduzieren. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden, in die Soße geben, ca. 5 Minuten darin kochen lassen.

Soße abschmecken und mit den Haxen anrichten. Dazu passt Bohnengemüse und Kartoffelpüree.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Karamelcreme

(6 Portionen) 150 g Zucker, 500 ml Milch • 6 Blatt weiße Gelatine • 2 Eigelbe • 2 Eiweiße, 200 ml Schlagsahne • 2 EL gehackte Haselnüsse

Zucker in einem Topf auf höchster Einstellung karamellisieren lassen. Wenn der Zucker goldbraun geworden ist, sofort von der Kochstelle

nehmen und vorsichtig mit der Milch ablöschen. Wieder auf die Kochstelle stellen und bei kleiner Einstellung so lange köcheln lassen, bis sich der Karamell in der Milch aufgelöst hat.

Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten quellen lassen, herausnehmen, gut ausdrücken und in der heißen Milch auflösen.

Eigelbe schaumig schlagen und die Karamellmilch unter ständigem Schlagen hinzufügen, kalt stellen.

Eiweiß und Sahne steif schlagen.

Wenn die Creme beginnt fest zu werden, Eischnee und Sahne unterheben. Mindestens 1 Stunde kaltstellen.

Haselnüsse in einer Pfanne auf höchster Einstellung ohne Fett hellbraun rösten, abkühlen lassen und kurz vor dem Servieren über die Creme streuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Frankfurter-Kranz-Törtchen

(8 Törtchen) ½ l Milch, 40 g Zucker, 1 Tüte Vanillezucker, 1 Prise Salz, 30 g Kokosfett, 1 Tüte Vanillepuddingpulver • 125 g Butter, 50 g Puderzucker • 100 g Butter, 125 g Zucker, 1 Prise Salz, 3 Eier, 150 g Mehl, 50 g Speisestärke, 2 gestrichene TL Backpulver • 120 g Himbeergelee, 3-4 EL Krokant

Von der Milch 4 Esslöffel abnehmen, den Rest mit Zucker, Vanillezucker, Salz und Kokosfett in einem Topf auf höchster Einstellung aufkochen. Vanillepuddingpulver mit der restlichen Milch verrühren und in die kochende Milch geben, gut umrühren und einmal aufkochen, abdecken und abkühlen lassen.

Butter schaumig rühren, den Puderzucker unterrühren. Wenn der Vanillepudding völlig abgekühlt ist, die Buttermasse esslöffelweise unterrühren, kaltstellen.

Butter, Zucker, Salz, Eier, Mehl, Speisestärke und Backpulver zu einem Rührteig verarbeiten und auf 10 Muffinförmchen verteilen. In den Backofen schieben.

Gasbackofen: 180-200 °C, Thermostatstufe 3
Elektrobackofen: 180-200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
Umluftbackofen: 160-180 °C
Ca. 25 Minuten

Die Törtchen gut abkühlen lassen.

Die Deckel der Törtchen abschneiden, die untere Hälfte mit Himbeergelee bestreichen, die Hälfte der Buttercreme darauf verteilen. Den Deckel daraufsetzen, den Rest der Buttercreme in einen Spritzbeutel füllen und auf die Deckel spritzen. Den Krokant darüber streuen. Mindestens 4 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Energie-Tipp:

Immer daran denken, nach Ende der Backzeit die Gaszufuhr abzudrehen.



Menüvorschläge

- Zwiebelsuppe, Quinoa-Salat*
- Lachsforelle auf Graupenrisotto*, Feldsalat mit karamellisierten Walnüssen
- Eintopf mit Rindfleisch*, Vanilleeis mit heißen Himbeeren
- Sauerkraut-Burger*, Sahnejoghurt mit Honig und Walnüssen

Februar | 2019

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|-------|----|----|--------------------|----|----|----|----|
| 5. KW | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 6. KW | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 7. KW | 11 | 12 | 13 Valentinstag | 14 | 15 | | |

Quinoa-Salat (Foto)

(6 Portionen) 225g Quinoa, 500ml Gemüsebrühe • 1 rote Paprikaschote, 2 Stiele Stangensellerie, 2 EL Flora Pflanzenmargarine • ½ Salatgurke, 1 reife Avocado, 1 Zitrone, 1 Bund Minze, 1 Bund glatte Petersilie, 1 Dose Kichererbsen (425ml), 1 gestrichener TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

Quinoa in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser abspülen. In einem Topf auf höchster Einstellung die Gemüsebrühe aufkochen, Quinoa hinzugeben und 20 Minuten auf kleinster Einstellung (E-Herd auf 0) ausquellen lassen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

Paprika waschen, putzen, Kerne und weiße Trennwände entfernen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie waschen, putzen und in schmale Streifen schneiden. In einer Pfanne auf höchster Einstellung die Margarine erhitzen, Paprika und Sellerie hineingeben und 5 Minuten auf mittlerer Einstellung dünsten, abkühlen lassen.

Gurke waschen, nach Belieben schälen, mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen und in kleine Würfel schneiden. Avocado halbieren, mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch von der Schale lösen und in Würfel schneiden. Zitrone auspressen und Avocadowürfel mit etwas Zitronensaft vermischen. Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen, mit restlichem Zitronensaft und Kreuzkümmel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Lachsforelle auf Graupenrisotto

(4 Portionen) 4 Scheiben Lachsforellenfilets mit Haut, 2 EL Zitronensaft • 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, 200g Perlgraupen, 700ml Hühnerbrühe, Pfeffer, 1 EL Trüffelbutter, 100g frisch gemahlener Grana Padano, abgeriebene Schale 1 unbehandelten Zitrone • 4 EL Olivenöl, Salz • 4 Zitronenscheiben, Chilifäden

Fisch waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft säuern.

Zwiebel und Knoblauch pellen, in feine Würfel schneiden. In einem Topf das Öl auf höchster Einstellung erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, Graupen hinzufügen anschwitzen und mit Hühnerbrühe ablöschen, mit Pfeffer würzen, ca. 40 Minuten auf kleinster Einstellung quellen lassen. Trüffelbutter unterheben, Käse hinzufügen und mit Zitronenschale abschmecken, warm stellen.

In einer Pfanne auf höchster Einstellung Öl erhitzen, die Fischeisbein auf der Fleischseite anbraten, wenden, salzen und auf mittlerer Einstellung auf der Hautseite braten bis der Fisch gar ist.

Falls das Risotto zu fest ist, ggf. noch etwas Brühe hinzugeben, auf einer Platte anrichten und den Fisch darauf geben. Mit Zitronenscheiben und Chilifäden garnieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Eintopf mit Rindfleisch

(4 Portionen) 3 Zwiebeln, 1,5l Wasser • 500g Rindfleisch aus dem Bug, 1 Rindersuppenknochen, 1 TL Salz, 4 Pimentkörner, 3 Nelken, 2 Lorbeerblätter • 1 Zwiebel, 2 rote Paprikaschoten, 2 Fenchelknollen, 1 Stange Porree • 1 EL Öl, 1 EL Tomatenmark • 1 EL getrockneter Majoran, ½ TL gemahlener Kümmel, ½ TL abgeriebene Schale 1 unbehandelten Zitrone, Salz, Pfeffer • ½ Bund glatte Petersilie

Zwiebeln pellen, vierteln. Wasser mit der Zwiebel auf höchster Einstellung zum Kochen bringen. Fleisch, Knochen, Salz und Gewürze hineingeben, aufkochen lassen und ca. 60 Minuten bei kleiner Einstellung garen.

Fleisch aus der Brühe nehmen, die Brühe durch ein Sieb gießen, beides zur Seite stellen.

Zwiebel pellen, fein würfeln, Paprikaschoten waschen, putzen, Kerne und weiße Trennwände entfernen, würfeln. Fenchelknollen waschen, putzen in Würfel schneiden. Porree waschen, putzen, in Ringe schneiden.

In einem Topf auf höchster Einstellung das Öl erhitzen, Tomatenmark und das gewürfelte Gemüse hinzugeben, anschwitzen. Mit der Rinderbrühe ablöschen und 20 Minuten auf kleiner Einstellung garkochen.

Das Rindfleisch in Würfel schneiden und in der Suppe erhitzen.

Mit Majoran, Kümmel, Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie waschen, trockentupfen und hacken, zum Schluss zur Suppe geben.

Dazu passt geröstetes Bauernbrot.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Energie-Tipp:

Gasherde sind Energiespartalente: Sie verwandeln etwa 58% der eingesetzten Primärenergie in Wärme. Beim Elektroherd liegt dieser Wert bei rund 30%. Gasherde liefern außerdem sofort Hitze, die man punktgenau regulieren und in Sekunden abstellen kann.

Zitronentarte

(8 Portionen) 200g weiche Butter, 100g Zucker, 1 Tüte Vanillezucker, 1 Prise Salz, 1 Eigelb, 300g Mehl • 4 unbehandelte Zitronen, 80g Zucker, 3 Eier, 100ml Schlagsahne • etwas Butter für die Tarteform • 2 EL brauner Zucker

Butter, Zucker, Vanillezucker, Salz Eigelb und Mehl in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Gut abgedeckt für 1 Stunde ruhen lassen.

Zitronen waschen, etwa 1 Teelöffel Zitronenschale abreiben, Zitronen auspressen. Zitronensaft mit Zucker, Eiern und Schlagsahne mit dem Schnellmixstab vermischen.

Eine Tarteform mit Butter ausfetten. Den Teig ausrollen und in die Form legen, dabei soll die Teigplatte etwas über den Rand der Form hinausragen. Nochmals etwa 30 Minuten ruhen lassen, dann in den Backofen schieben.

Gasbackofen: 180-200 °C, Thermostatstufe 3
Elektrobackofen: 180-200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
Umluftbackofen: 160-180 °C
15 Minuten

Die Backofentemperatur reduzieren und die Zitronenfüllung in die Tarteform auf den vorgebackenen Teig gießen.

Gasbackofen: 140-160 °C, Thermostatstufe 1
Elektrobackofen: 140-160 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
Umluftbackofen: 120-140 °C
30 Minuten

Die Tarte gleichmäßig mit dem braunen Zucker bestreuen und mit dem Gasbrenner karamellisieren.

Dazu passt ein Obstsalat.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Sauerkraut-Burger

(4 Portionen) 1 Zwiebel, 1 EL Butterschmalz, 1 TL Puderzucker, 200g taфельfertigtes Sauerkraut, 1 TL Kümmel, Salz, Pfeffer • 1 EL Butterschmalz, 4 Scheiben Leberkäse • 4 Burgerbrötchen, 4 TL süßer Senf • 4 Radieschen

Zwiebel pellen, halbieren, in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne auf höchster Einstellung das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel auf mittlerer Einstellung darin glasig andünsten, Puderzucker darüber stäuben, leicht karamellisieren lassen, Sauerkraut und Kümmel hinzugeben. Ca. 5 Minuten auf kleiner Einstellung schmoren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, beiseitestellen.

In einer Pfanne auf höchster Einstellung das Butterschmalz erhitzen, die Leberkäsescheiben hineingeben und auf mittlerer Einstellung von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Brötchen aufschneiden, beide Hälften mit süßem Senf bestreichen. Auf den unteren Hälften das Sauerkraut verteilen, die Leberkäsescheiben darauflegen und mit der oberen Hälfte des Brötchens abdecken.

Radieschen waschen, putzen, halbieren, auf 4 Zahnstocher spießen und auf die Burger stecken.

Zubereitungszeit: 30 Minuten



Menüvorschläge

Strudel mit Brokkoli und Käse*, Obstsalat mit Vanillecreme
 Confiertier Skrei*, Salzkartoffeln, Joghurtcreme mit Orangenfilets
 Geschmorte Lammshulter mit Polenta*, Fenchel-Apfel-Salat
 Buchweizen-Salat*, Quarkauflauf mit Äpfeln

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|
| 7. KW | | | | | | 16 | 17 |
| 8. KW | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 9. KW | 25 | 26 | 27 | 28 | | | |

Februar | 2019

Strudel mit Brokkoli und Käse (Foto)

(4 Portionen) 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Kopf Brokkoli (ca. 250 g), 1 EL Öl • 1 Ei, 1 TL Knorr „Delikatess Brühe“, 200 g geriebener Emmentaler, Pfeffer • 1 P. Strudelteig, 1 TL Olivenöl, 1 EL zerlassene Margarine

Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken. Brokkoli waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf auf **höchster Einstellung** das Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl 3 Minuten auf **mittlerer Einstellung** glasig dünsten. Brokkoli zugeben und weitere 5 Minuten dünsten, beiseitestellen.

Das Ei leicht verschlagen und Knorr „Delikatess Brühe“ unterrühren. Brokkoli mit Ei und Käse vermischen, mit Pfeffer würzen.

Strudelteig auf einer sauberen, trockenen Arbeitsfläche ausrollen und leicht mit Olivenöl bestreichen. Brokkolimischung auf das Ende des Teiges geben, dabei einen Rand frei lassen. Zu einem Strudel aufrollen, die Enden nach unten umschlagen und den Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Strudel mit Margarine bestreichen.

Gasbackofen: 180–200 °C, Thermostatstufe 3
 Elektrobackofen: 180–200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
 Umluftbackofen: 160–180 °C
 25–30 Minuten backen, bis er goldbraun ist.

Etwas abkühlen lassen und mit einem Brotmesser in Scheiben schneiden.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Confiertier Skrei

(4 Portionen) 600 g Skrei-Filet, 500 ml Rapsöl, 2 Knoblauchzehen, Schale ½ unbehandelten Zitrone • 800 g Möhren, 2 EL Butter, 1 EL Honig, 1 EL Zitronensaft, Salz • 1 Päckchen helle Soße, 2 EL Sahnemeerrettich, etwas Schale einer unbehandelten Zitrone

Fischfilet waschen, trocken tupfen, in einen Topf geben. Öl auf ca. 40 °C erhitzen und darüber gießen, der Fisch sollte mit dem Öl bedeckt sein. Knoblauchzehen andrücken und mit der Zitronenschale in das Öl legen. Den Topf in den Ofen schieben.

Elektrobackofen: 100 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
 Umluftbackofen: 80 °C

Gasbackofen: Bei einem Gasherd ist diese Garmethode leider nicht möglich. Hier den Fisch im Topf auf **kleinster Einstellung** auf der Kochstelle garen lassen.

35 Minuten

Die Möhren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. In einem Topf auf **höchster Einstellung** die Butter erhitzen und die Möhren anschwitzen, den Honig und den Zitronensaft dazugeben, salzen. 15 Minuten auf **kleiner Einstellung** garen.

Die Erläuterung der Herdeinstellungen finden Sie auf Seite 24.

Die helle Soße nach Anweisung zubereiten und mit Meerrettich und Zitronenschale abschmecken. Den Fisch aus dem Öl heben, auf Küchenpapier das Öl abtropfen lassen und auf den Möhren anrichten, dazu die Soße reichen.

Dazu passen Salzkartoffeln.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Gut zu wissen:

Beim Confiieren wird der Fisch bei niedriger Temperatur schonend in Öl gegart. Der Fisch behält so sein volles Aroma und bleibt saftig. Dem Öl können beliebig Kräuter oder Gewürze hinzugefügt werden, um den Fisch zu aromatisieren.

Geschmorte Lammshulter mit Polenta

(6 Portionen) 400 g Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 2 Möhren, 150 g Sellerie • 1,5 kg Lammshulter, Salz, Pfeffer • 2 EL Öl, 1 TL Puderzucker, 1 EL Tomatenmark, 200 ml trockener Rotwein, 200 ml Lammfond, ½ TL Thymian, ½ TL Rosmarin • 25 g kalte Butter • 800 ml Gemüsebrühe, 200 ml Schlagsahne, 180 g Polenta (Maisgrieß), 2 EL gehobener Parmesankäse, 20 g Butter, Salz, Pfeffer

Schalotten und Knoblauch pellen, in kleine Würfel schneiden. Möhren und Sellerie waschen, putzen, in Würfel schneiden.

Lammshulter mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

In einem Schmortopf auf **höchster Einstellung** das Öl erhitzen und das Fleisch auf **mittlerer Einstellung** von allen Seiten gut anbraten, aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

Schalotten, Knoblauch, Möhren und Sellerie in den Topf geben, ebenfalls anbraten. Den Puderzucker und das Tomatenmark hinzugeben. Wenn alle Zutaten leicht gebräunt sind, mit Rotwein und Fond ablöschen, die Gewürze und das Fleisch hinzugeben.

Den Deckel aufliegen und in den Backofen schieben.

Gasbackofen: 140–160 °C, Thermostatstufe 1
 Elektrobackofen: 140–160 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
 Umluftbackofen: 120–140 °C
 2 Stunden

Das Fleisch aus dem Fond nehmen, warm stellen. Den Fond durch ein Sieb in einen Topf gießen und auf **mittlerer Einstellung** um ca. ½ reduzieren lassen, abschmecken und mit kalter Butter binden.

Für die Polenta Gemüsebrühe und Sahne auf **höchster Einstellung** zum Kochen bringen, Polenta einrühren und 10 Minuten auf **kleinster Einstellung** (E-Herd auf 0) quellen lassen. Parmesankäse und Butter unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Apfelkuchen mit Quarkguss

(20 Stücke) 375 g Mehl, 1 Würfel frische Hefe, 80 g Zucker, ca. 200 ml lauwarme Milch, ½ TL Salz, 80 g weiche Butter • 1 kg Äpfel (z. B. Boskoop) • 1 kg Sahnequark, 2 Eier, 175 g Zucker, 1 Tüte Vanillepuddingpulver

Mehl, zerbröselte Hefe, Zucker, Milch, Salz und Butter 5 Minuten zu einem geschmeidigen Hefeteig verkneten. Den Backofen auf 50 °C (Thermostatstufe 1, oder 50 °C Umluftbackofen (Elektrobackofen auf 50 °C)) vorheizen, den Backofen ausschalten und den abgedeckten Teig 15–20 Minuten im warmen Backofen aufgehen lassen. Nochmals durchkneten und auf einer gefetteten Fettpfanne verteilen.

Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Auf dem Hefeteig verteilen und den Kuchen nochmals aufgehen lassen.

Quark, Eier, Zucker und Puddingpulver mit einem Schneebesen gut verrühren und über den Kuchen gießen.

Gasbackofen: 180–200 °C, Thermostatstufe 3
 Elektrobackofen: 180–200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
 Umluftbackofen: 160–180 °C
 40 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Energie-Tipp:

Durch jedes Öffnen der Backofentür entweichen rund 20 % der Energie.

Buchweizen-Salat

(4 Portionen) 150 g Buchweizen, 300 ml Wasser, 2 TL Gemüsebrühe • 500 g Rote Beete (vorgegart), 2 Äpfel, 3 Stangen Lauchzwiebel, 1 Stange Staudensellerie • 2 EL weißer Balsamico-Essig, 1 TL Senf, 2 EL Olivenöl, Tabasco, Salz, Zucker • 100 g Fetakäse

Buchweizen in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen. Mit Wasser und Gemüsebrühe in einem Topf auf **höchster Einstellung** aufkochen und 25 Minuten auf **kleinster Einstellung** (E-Herd auf 0) ausquellen lassen. Abkühlen lassen.

Rote Beete in kleine Würfel schneiden. Apfel waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln und Staudensellerie waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Essig, Senf und Olivenöl mit dem Schneebesen zu einer SalatsöÙe verschlagen, mit Tabasco, Salz und Zucker abschmecken.

Buchweizen mit der SalatsöÙe vermischen. Rote Beete, Apfel, Lauchzwiebeln und Bleichsellerie untermischen. Gut durchziehen lassen.

Fetakäse in kleine Stücke zerbröseln. Den Salat nochmals abschmecken, kurz vor dem Servieren mit Fetakäse bestreuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten



Menüvorschläge

- Süßkartoffelsuppe*, Apfelmus-Tiramisu
- Fischtopf süß-sauer*, Basmati-Reis, Chicoree-Salat
- Hackbällchen in Porreesoße*, Kräuter-Kartoffelpüree, Zitronenquarkspeise
- Salat mit schwarzem Rettich und Ziegenkäsetalern*, Bananen-Orangen-Smoothie

März | 2019

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|--------|---------------|-------------|-------------------|----|----|----|----|
| 9. KW | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 10. KW | Rosenmontag 4 | Fastnacht 5 | Ascher-mittwoch 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11. KW | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |

Süßkartoffelsuppe (Foto)

(4 Portionen) 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwerwurzel (walnussgroß), 500g Süßkartoffeln, ½ kleine Chilischote • 1 EL Öl, 1l Wasser, 2 Töpfe Knorr „Bouillon Pur Delikatess“, 1 Dose Kokosmilch • 2 Stängel Koriander

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Süßkartoffeln waschen, schälen und fein hacken.

In einem Topf auf **höchster Einstellung** das Öl erhitzen und auf **mittlerer Einstellung** Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Süßkartoffeln und Ingwer zufügen und weitere 5 Minuten dünsten. Wasser dazu gießen und Knorr „Bouillon per Delikatess“ einrühren. Die Suppe 25 Minuten auf **kleiner Einstellung** kochen lassen. Die Kokosmilch zufügen, aufkochen lassen, mit einem Schnellmixstab pürieren und abschmecken.

Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen mit dem Chili über die Suppe streuen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Fischtopf süß-sauer

(4 Portionen) 2 Stangen Staudensellerie, 1 Gemüsezwiebel, 200g Möhren, 200g Bambusschösslinge (aus dem Glas), 4 Scheiben Ananas aus der Dose • 2 EL Öl, 100ml Gemüsebrühe, 50ml Ananassaft, 50ml trockener Sherry, 2 EL Mango-Chutney • 750g Fischfilet, Salz, Pfeffer Zucker

Staudensellerie waschen, putzen, in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Gemüsezwiebel pellen, vierteln, in feine Scheiben schneiden. Möhren waschen, putzen, halbieren, schräg in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Bambusschösslinge und Ananas abtropfen lassen, Ananas in Würfel schneiden.

In einem Topf auf **höchster Einstellung** das Öl erhitzen und das Gemüse anschwitzen, mit Gemüsebrühe, Ananassaft und Sherry ablöschen. Ca. 5 Minuten bei **kleiner Einstellung** garen, dann die Bambusschösslinge, Ananasstücke und Mango-Chutney hinzugeben.

Fischfilet waschen, trocken tupfen in 2 cm große Würfel schneiden, auf das Gemüse geben, aufkochen lassen und ca. 5 Minuten bei **kleiner Einstellung** garen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker, evtl. Sherry und Mango-Chutney abschmecken.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Hackbällchen in Porreesoße

(4 Portionen) 1 Brötchen (vom Vortag), 100ml heiße Milch • 2 Schalotten, 500g Rinderhackfleisch, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Paprika, 1 TL Senf • 750ml Fleischbrühe • 40g Butter, 40g Mehl • 2 kleine Stangen Porree, 4 EL Kochsahne, 1 EL geriebener Meerrettich, Salz, Pfeffer, Muskat

Das Brötchen in kleine Würfel schneiden und mit der heißen Milch übergießen, quellen lassen bis das Brötchen die Milch aufgesogen hat und gut durchgeweicht ist.

Schalotten pellen, in feine Würfel schneiden und mit eingeweichtem Brötchen, Hackfleisch, Ei, den Gewürzen und dem Senf zu einem Hackteig verkneten. Hackbällchen von Ø ca. 3cm formen.

In einem Topf auf **höchster Einstellung** die Brühe zum Kochen bringen. Die Hackbällchen hineingeben und 15 Minuten auf **kleiner Einstellung** garziehen lassen. Die Hackbällchen aus der Brühe nehmen und warm stellen.

Von der Brühe 500ml abmessen. Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze zubereiten und mit der Brühe ablöschen.

Porree waschen, putzen, in feine Ringe schneiden und in der Soße ca. 5 Minuten bei **kleiner Einstellung** köcheln lassen.

Kochsahne einrühren, den Meerrettich dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Biskuitrolle mit Mascarponefüllung

(12 Stücke) 3 Blatt weiße Gelatine, 250g Mascarpone, 50g Zucker, 6 EL Orangensaft, 200ml Schlag-sahne • 4 Eiweiße, 4 EL kaltes Wasser, 1 Prise Salz, 150g Zucker, 1 Tüte Vanillezucker, 4 Eigelbe, 60g Speisestärke, 60g Mehl, 1 gestrichener TL Backpulver • 200g Johannisbeergelee • 2 EL Puderzucker

Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser quellen lassen. Mascarpone mit dem Zucker verrühren. Orangensaft erhitzen, die gequollene Gelatine darin auflösen, etwas abkühlen lassen und mit der Mascarpone vermischen. Sahne steifschlagen und unter die Mascarpone Masse rühren. Kalt stellen bis die Masse fest geworden ist.

Eiweiß, Wasser und Salz zu sehr festem Eischnee schlagen, Zucker langsam einrieseln lassen, dabei weiterschlagen. Die Eigelbe unterheben, Speisestärke, Mehl und Backpulver mischen, vorsichtig unterziehen. Den Teig auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech streichen, in den Backofen schieben.

Gasbackofen: 180-200 °C, Thermostatstufe 3
 Elektrobackofen: 180-200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
 Umluftbackofen: 160-180 °C
 15-20 Minuten

Die Teigplatte auf ein feuchtes Geschirrtuch stürzen, das Pergamentpapier sofort abziehen. Mit einem leicht feuchten Geschirrtuch abdcken, auskühlen lassen.

Johannisbeergelee glattrühren und auf die Biskuitplatte streichen, darauf die Mascarponecreme verteilen. Die Teigplatte aufrollen und mindestens 1 Stunde kalstellen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Apfelmus-Tiramisu

(6 Portionen) 250g Honigkuchen • 30g Cranberries, 2 EL Rum • 2 EL Zimtlikör, 50ml Espresso, 300g Apfelmuskompost • 250g Mascarpone, 250g Speisequark (40% Fett), 2 EL Honig • 2 EL brauner Zucker, 1 TL Zimt

Honigkuchen in Scheiben schneiden, auf einem Backblech im Ofen etwas antrocknen lassen.

Gasbackofen: 180-200 °C, Thermostatstufe 3
 Elektrobackofen: 180-200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
 Umluftbackofen: 160-180 °C
 Ca. 5-8 Minuten

Abkühlen lassen und in kleine Stücke schneiden. Cranberries mit dem Rum marinieren. Zimtlikör mit Espresso mischen.

Honigkuchenstückchen in eine Auflaufform legen, Cranberries und Zimtlikör mit Espresso darüber gießen. Apfelmuskompost darüber glattstreichen.

Mascarpone, Speisequark und Honig verrühren, darüber verteilen, mindestens 3 Stunden kalstellen und durchziehen lassen.

Braunen Zucker mit Zimt mischen und kurz vor dem Servieren über das Tiramisu streuen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Salat mit schwarzem Rettich und Ziegenkäsetalern

(2 Portionen) 1 Salaterr, 1 kleiner schwarzer Rettich (ca. 100g), 1 kleiner Apfel (ca. 100g) • 1 EL Sonnenblumenkerne • 1 TL weißer Balsamico-Essig, 1 TL Senf, 1 EL Olivenöl, 1 EL Kochsahne, Honig, Salz, Pfeffer • 4 kleine runde Pumpernickel-Scheiben, 4 Scheiben Ziegenfrischkäse (ca. 1cm dick) von der Rolle, ca. 1 TL Honig

Salat waschen, putzen, trockenschleudern, in mundgerechte Stücke zerteilen. Rettich waschen, schälen, vierteln und in feine Scheiben schneiden. Apfel waschen, vierteln, Blütenansatz und Kerngehäuse entfernen, in feine Scheiben schneiden. Die Salatzutaten auf zwei Tellern anrichten.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett auf **höchster Einstellung** goldbraun rösten, abkühlen lassen.

Essig, Senf, Olivenöl, Kochsahne und Honig zu einer cremigen Salatsoße verschlagen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den Salatzutaten verteilen und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

Pumpernickel-Scheiben mit dem Frischkäse belegen, in den Frischkäse eine kleine Mulde drücken und mit etwas Honig füllen und zu dem Salat legen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schnelles Gericht

Die Erläuterung der Herdeinstellungen finden Sie auf Seite 24.



Menüvorschläge

Gratinierte Crespelle*, Porree-Gemüse
Kasselerkotelett auf Apfel-Sellerie-Püree*, Gurken-Tomaten-Salat
Bauernfrühstück, Radicchiosalat mit frischen Champignons*
Erbsensuppe, Kokosreis mit Pfirsichen*

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | | |
|--------|----|----|----------------------|----|----|----|----|--------------------------|----|
| 11. KW | | | | | | 16 | 17 | | |
| 12. KW | 18 | 19 | Frühlings- anfang | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| 13. KW | 25 | 26 | | 27 | 28 | 29 | 30 | Beginn der Sommerzeit | 31 |

März | 2019

Gratinierte Crespelle (Foto)

(4 Portionen) 250 ml Milch (1,5 % Fett), 120 g Mehl, 1 EL Mondamin „Feine Speisestärke“, 2 Eier, 2 EL Becel „Cuisine Omega-3 Pflanzenöl“ • 1 Bund glatte Petersilie, ½ Bund Dill • 150 g geräucherter Lachs in Scheiben, 600 g Fischfilet (z. B. See-lachs, Pangasius oder Kabeljau) • 1 TL Margarine • 100 g Porree • 200 ml Milch, 300 ml Knorr „Bouillon Pur Gemüse“, 2 EL Mondamin „Klassische Mehlschwitze, hell“, 1 TL Meerrettich aus dem Glas, 1–2 EL Zitronensaft

Milch, Mehl, Stärkemehl und Eier zu einem glatten Teig verrühren. In einer beschichteten Pfanne (Ø 20 cm) das Öl auf höchster Stufe erhitzen und portionsweise 8 Pfannkuchen goldbraun backen.

Kräuter waschen, gut trocken schütteln und fein schneiden.

Pfannkuchen mit Räucherlachs und Kräutern belegen. Fischfilet trocken tupfen, in Streifen schneiden, auf die Pfannkuchen legen und zusammenrollen.

Eine feuerfeste Form mit der Margarine ausfetten und die Pfannkuchenrollen hineinlegen. Porree waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Milch und Brühe in einem Topf auf höchster Einstellung aufkochen, Mehlschwitze einrühren und 1 Minute auf kleinster Einstellung (E-Herd auf 0) kochen lassen. Porree, Meerrettich und Zitronensaft in die Soße geben, verrühren und über die Pfannkuchenrollen gießen. In den Backofen schieben.

Gasbackofen: 180–200 °C, Thermostatstufe 3
Elektrobackofen: 180–200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
Umluftbackofen: 160–180 °C
20–25 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kasseler-Kotelett auf Apfel-Sellerie-Püree

(2 Portionen) 300 g Sellerie, 1 Apfel, 1 Kartoffel, 200 ml Gemüsebrühe, 2 EL Crème fraîche, Salz, Pfeffer • 2 Kasseler-Koteletts, 2 TL Senf, 1 EL Mehl • 1 EL Butterschmalz • 1 Zwiebel

Sellerie, Apfel und Kartoffel waschen, schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf auf höchster Einstellung die Gemüsebrühe aufkochen, Sellerie-, Apfel- und Kartoffelwürfel hineingeben und ca. 20 Minuten auf kleiner Einstellung kochen. Gemüsebrühe abgießen und mit einem Stampfer alles zerkleinern. Crème fraîche unterrühren und mit einem Schneebesen aufschlagen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, falls das Püree zu fest ist, etwas Gemüsebrühe hineingeben, warmstellen.

Koteletts abtupfen, von beiden Seiten mit Senf bestreichen und dünn mit Mehl bestäuben.

In einer Pfanne auf höchster Einstellung das Butterschmalz erhitzen, das Fleisch hineingeben und ca. 3 Minuten auf mittlerer Einstellung von beiden Seiten braten. Aus der Pfanne nehmen, warm stellen.

Zwiebel pellen, halbieren und in Scheiben schneiden. Im Bratfett hellbraun braten.

Auf einem Teller das Püree anrichten und die Kotelett darauf geben, mit Zwiebeln garnieren. Dazu passt ein bunter Salat.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schokoladentorte mit Vanillecreme

(16 Stücke) 400 ml Schlagsahne, 200 g Zartbitter-schokolade, 150 g Vollmilchschokolade • 500 ml Milch, 1 Tüte Vanillepuddingpulver, 1 Tüte Vanille-zucker, 40 g Zucker • 250 g weiche Butter, 125 g Puderzucker • 4 Eier, 4 EL Wasser, 1 Prise Salz, 200 g Zucker, 100 g Speisestärke, 120 g Mehl, 1 gestrichener TL Backpulver

Schlagsahne in einem Topf auf höchster Einstellung erhitzen und die Schokolade darin auflösen, abkühlen lassen und mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) in den Kühlschrank stellen.

Von der Milch 4 Esslöffel zurückbehalten, den Rest mit dem Vanillezucker und Zucker aufkochen lassen und nach Anweisung einen Vanillepudding kochen, abdecken, damit sich keine Haut bildet und abkühlen lassen.

Butter schaumig rühren, den Puderzucker unterrühren. Wenn der Vanillepudding völlig abgekühlt ist, die Buttermasse esslöffelweise unterrühren, kaltstellen.

Die Eier trennen und das Eiweiß, Wasser und Salz zu sehr festem Eischnee schlagen, Zucker langsam einrieseln lassen, dabei weiterschlagen.

Die Eigelbe nach und nach unterheben, Speisestärke, Mehl und Backpulver mischen, vorsichtig unterziehen. Den Teig in eine mit Pergamentpapier ausgelegte Springform (Ø 28 cm) gießen, die Oberfläche glatt streichen und in den Backofen schieben.

Gasbackofen: 180–200 °C, Thermostatstufe 3
Elektrobackofen: 180–200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
Umluftbackofen: 160–180 °C
30–40 Minuten

Den Boden aus der Springform lösen, Pergamentpapier abziehen und auf einem Rost auskühlen lassen.

Den Tortenboden 2-mal waagrecht durchschneiden, auf die beiden unteren Böden die Buttercreme verteilen, mit dem oberen Boden abschließen.

Die Schokoladensahne zu einer festen Creme aufschlagen, ½ der Creme beiseitestellen, mit

dem Rest die Torte von allen Seiten bestreichen. Die zurückbehaltene Creme in einen Spritzbeutel füllen und die Torte damit verzieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Gut zu wissen:

Sie können die Torte gut vorbereiten indem Sie den Tortenboden, die Buttercreme und die Schokoladensahne bereits am Vortag zubereiten. Buttercreme und Schokoladensahne (noch nicht aufgeschlagen) gut abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Energie-Tipp:

Wählen Sie im Kühlschrank die Lagertemperatur von 6 bis 7 °C. Beim Gefriergut reichen –18 °C, bei einer Lagertemperatur von –20 °C erhöht sich der Stromverbrauch um 5–8 %.

Radicchio-Salat mit frischen Champignons

(2 Portionen) 100 g Radicchio-Salat (oder Endivien-Salat), 150 g frische weiße Champignons mit geschlossenen Köpfen, 1 Lauchzwiebel • 1 TL scharfer Senf, 2 EL weißer Balsamico-Essig, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Zucker, Fenchelsamen, frisch gemahlen • 30 g frisch gehobelter Parmesankäse

Radicchio waschen, putzen, vierteln und in Streifen schneiden. Champignons trocken abreiben, in Scheiben schneiden. Lauchzwiebel waschen, putzen, schräg in feine Ringe schneiden. Das Gemüse auf zwei Tellern anrichten.

Senf, Essig und Öl miteinander verschlagen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Fenchelsamen abschmecken, über den Salat träufeln.

Parmesankäse über den Salat hobeln.

Dazu passt ein frisches Baguette.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kokosreis mit Pfirsichen

(4 Portionen) 300 ml Milch, 200 ml Kokosmilch, 1 EL Zucker, 100 g Reisflocken • 8 Pfirsichhälften aus der Dose • 1 EL Kokosflocken, 1 EL brauner Zucker

Milch, Kokosmilch und Zucker in einem Topf auf höchster Einstellung aufkochen lassen, die Reisflocken einrühren, den Deckel auflegen und 3–5 Minuten auf kleinster Einstellung (E-Herd auf 0) ausquellen lassen.

Pfirsiche auf einem Sieb abtropfen lassen, in Viertel schneiden.

Kokosflocken in einer Pfanne auf höchster Einstellung ohne Fett hellbraun rösten, abkühlen lassen und mit dem Zucker mischen.

Den Milchreis auf vier Schälchen verteilen, die Pfirsichstücke darüberlegen und mit den gezuckerten Kokosraspeln bestreuen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten



Menüvorschläge

Putenbrust mit Aprikosensoße*, Wildreis, Salat
 Fischrouladen*, Graupenisotto, Erbsengemüse
 Linsensuppe mit Hack*, Eierlikörmousse mit Rhabarberkompott*
 Thunfisch-Wraps*, Avocado-Bananen-Drink*

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|
| 14. KW | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. KW | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 16. KW | 15 | | | | | | |

April | 2019

Feine Schokoküchlein mit Himbeermark (Foto)

(6 Stück) 300 g TK-Himbeeren, 90 g Zucker • 200 g Edelbitterschokolade (ca. 50 % Kakaoanteil), 150 g weiche Butter, 100 g Puderzucker, 4 Eier, 20 g Kakaopulver, 50 g Mondamin „Feine Speisestärke“ • 1 TL Butter, 1 TL Mehl • 20 g Puderzucker

Himbeeren und Zucker mit dem Schnellmixstab pürieren und durch ein Sieb drücken, beiseitestellen.

Schokolade in Stücke brechen und im Wasserbad schmelzen. Weiche Butter und Puderzucker mit dem Handrührgerät sehr cremig aufschlagen. Eier nach und nach einrühren. Schokolade und Kakao unterrühren. Mondamin „Feine Speisestärke“ darüber sieben und unterrühren. Sechs feuerfeste Förmchen (Füllmenge: 125 ml) mit Butter ausfetten und mit Mehl ausstäuben, Teigmasse einfüllen und in den Backofen stellen.

Gasbackofen: 140–160 °C, Thermostatstufe 1
 Elektrobackofen: 140–160 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
 Umluftbackofen: 120–140 °C
 ca. 20 Minuten

Küchlein stürzen, mit restlichem Puderzucker bestreuen und mit Himbeermark servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Putenbrust mit Aprikosensoße

(4 Portionen) 100 g getrocknete Aprikosen, 200 ml Orangensaft • 4 Scheiben Putenbrustfilet à 120 g, Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, 1 EL Mehl • 2 EL Sonnenblumenöl, 1 Stück Ingwerwurzel (walnussgroß), Zimt, Kurkuma, Salz, Pfeffer Soßenbinder

Aprikosen in einem Sieb heiß abbrausen, in kleine Stücke schneiden und in Orangensaft einweichen. Das Fleisch abtupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht in Mehl wenden.

In einer Pfanne auf höchster Einstellung das Öl erhitzen, die Fleischscheiben hineinlegen und von beiden Seiten 3–4 Minuten auf mittlerer Einstellung braten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Den Bratensatz mit dem Orangensaft und den darin eingeweichten Aprikosen ablöschen und ca. 10 Minuten auf kleinster Einstellung köcheln lassen bis die Aprikosen weichgekocht sind. Ingwer schälen, in sehr kleine Würfel schneiden und zu der Soße geben. Die Soße mit Zimt, Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Soßenbinder andicken.

Die Putenfilets auf der Soße anrichten. Dazu passt Wildreis und ein Salatteller.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Fischrouladen

(4 Portionen) 4 Scheiben Welsfilet vom Schwanzstück à 150 g, Salz, 2 EL Senf, 2 EL Tomatenmark, 2 Gewürzgurken • 100 g durchwachsender Speck, 1 Zwiebel, 1 EL Öl, 2 EL Tomatenmark, ½ l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer • 2 EL Mehl, etwas Wasser, 100 g Crème fraîche

Die Fischscheiben waschen, gut trocken tupfen, salzen und mit Senf und Tomatenmark bestreichen, jeweils ½ Gewürzgurke darauflegen und aufrollen. Mit einem Holzstäbchen feststecken.

Den Speck würfeln, die Zwiebel pellen, würfeln. In einem Topf auf höchster Einstellung das Öl erhitzen, die Speckwürfel auf mittlerer Einstellung darin ausbraten. Die Zwiebelwürfel hinzugeben und anschwitzen. Das Tomatenmark hinzugeben, anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rouladen in die Soße geben und 15–20 Minuten auf kleiner Einstellung garziehen lassen.

Das Mehl in etwas Wasser glattrühren und die Soße damit binden, Crème fraîche hinzugeben.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Linsensuppe mit Hack

(2 Portionen) 200 g Beluga-Linsen • 1 rote Zwiebel, 1 EL Öl, 150 g Rinderhackfleisch, 500 ml Wasser, 1 Lorbeerblatt • 2 EL gekörnte Gemüsebrühe, Harissa, Kreuzkümmel • 100 ml Sahnejoghurt, etwas abgeriebene Schale 1 unbehandelten Zitronen, 2 Stängel Minze

Linzen in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen.

Zwiebel pellen, in Würfel schneiden. In einem Topf auf höchster Einstellung das Öl erhitzen, das Hackfleisch darin krümelig anbraten, die Zwiebel hinzugeben, ebenfalls anbraten. Die Linzen hinzugeben, mit Wasser ablöschen und das Lorbeerblatt dazugeben. Aufkochen lassen und 30 Minuten bei kleiner Einstellung garen. Mit gekörnter Brühe, Harissa und Kreuzkümmel abschmecken.

Joghurt glattrühren, mit etwas Zitronenschale abschmecken. Minze waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Die Suppe in Suppenteller geben, in die Mitte einen Klecks Joghurt geben und mit Minze bestreuen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Thunfisch-Wraps

(4 Portionen) 1 Dose Thunfisch in Öl, 2 EL Kapern, 4–6 getrocknete Tomaten • 200 g Frischkäse, ½ TL Schale einer unbehandelten Zitrone • 1 Zucchini (250 g), Salz, Pfeffer, Paprikapulver • 4 fertige Tortillas

Thunfisch abtropfen lassen, mit zwei Gabeln in kleine Stücke zerteilen, Kapern abtropfen lassen und fein hacken. Getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Frischkäse mit der Zitronenschale cremig rühren, Thunfisch, Kapern und Tomaten hinzufügen, gut vermischen.

Zucchini waschen, putzen, raspeln, zu der Frischkäsemasse geben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Tortillas nach Anweisung vorbereiten, die Käsemasse darauf verteilen und fest zusammenrollen. In Alufolie wickeln, kaltstellen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Eierlikörmousse mit Rhabarberkompott

(4 Portionen) 500 g Rhabarber, 125 g Zucker, 1 Tüte Vanillezucker • 3 Blatt weiße Gelatine, 2 Eier, 40 g Zucker, 125 ml Eierlikör • 200 ml Schlagsahne

Rhabarber waschen, putzen, in 1 cm große Stücke schneiden. Mit Zucker und Vanillezucker mischen, stehenlassen damit sich etwas Saft bildet. In einem Topf auf mittlerer Einstellung zum Kochen bringen und ca. 5 Minuten auf kleinster Einstellung (E-Herd auf 0) garen (die Rhabarberstücken sollten nicht zerkothen), abkühlen lassen.

Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten quellen lassen. Eier und Zucker in einer hitzebeständigen Schüssel cremig schlagen. In einem Topf auf höchster Einstellung Wasser zum Kochen bringen und die Schüssel mit der Eiercreme daraufstellen, die Creme auf dem Wasserbad solange weiterschlagen bis sie ihr Volumen etwa verdoppelt hat und dickcremig geworden ist. Die ausgedrückte Gelatine in der heißen Creme auflösen, den Eierlikör unterrühren und alles kaltstellen.

Sahne steif schlagen und unter die abgekühlte Creme heben.

Von dem Rhabarberkompott einige Stückchen zur Dekoration zurückbehalten. Den Rest auf Gläser verteilen, die Mousse darüber geben, mit Rhabarberstücken dekorieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Avocado-Bananen-Drink

(2 Portionen) 1 reife Avocado, 1 Banane, 2 EL Kakao, 1 TL Limettensaft, 250 ml Mandelmilch, 2 EL Agavendicksaft • etwas Kakao zum Bestäuben

Avocado schälen, halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Banane schälen, in Stücke schneiden. Zusammen mit Kakao und Limettensaft pürieren. Mandelmilch und Agavendicksaft hinzugeben, alles nochmals pürieren. In Gläser füllen, mit Kakao bestäuben und servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten



Menüvorschläge

Osterlamm*, Bohnen-Tomaten-Gemüse, Eierlikör-Creme
 Heilbutt-koteletts auf Gemüsebett*, Schwarzer Reis, Pflaumenkompott
 Erbsen-Möhren-Spargelcurry*, Couscous
 Bulgur-Schichtsalat*, Birnen-Kefir-Drink*

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|--------|---------------|----|----|---------------|----|----|-----------------|
| 16. KW | | 16 | 17 | 18 Karfreitag | 19 | 20 | 21 Ostersonntag |
| 17. KW | 1 Ostermontag | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 18. KW | 29 | 30 | | | | | |

April | 2019

Osterlamm (Foto)

(8 Portionen) 2 EL Olivenöl, 1 Topf Knorr „Bouillon Pur Rind“, 2 gehäufte EL Senf, 2 EL Zitronensaft • 2,5 kg Lammkeule, 150 ml trockener Weißwein • 1 kg Kartoffeln, 4 Knoblauchzehen, 2 EL frischer oder 1 TL getrockneter Thymian oder 1 frischer Zweig

Olivenöl mit dem Topfinhalt von Knorr „Bouillon Pur Rind“, Senf und Zitronensaft zu einer Paste verrühren.

Lammkeule trocken tupfen und mit der Paste einreiben, abdecken und 1 Stunde im Kühlschrank marinieren. Vor der weiteren Zubereitung die Lammkeule aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Lammkeule auf die Fettplatte zum Backofen legen, Wein angießen und in den Backofen schieben.

Zum Anbraten:
 Gasbackofen: 220-240 °C, Thermostatstufe 5
 Elektrobackofen: 220-240 °C, 2. Schiebeleiste v.u.
 Umluftbackofen: 200-220 °C
 ca. 20 Minuten

Zum weiteren Garen die Backofentemperatur reduzieren.

Gasbackofen: 180-200 °C, Thermostatstufe 3
 Elektrobackofen: 180-200 °C, 2. Schiebeleiste v.u.
 Umluftbackofen: 160-180 °C
 ca. 60 Minuten

Kartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden, Knoblauch schälen. Beides zusammen mit dem Thymian ca. 45 Minuten vor Garzeitende um das Fleisch verteilen.

Lammkeule aus dem Backofen nehmen und zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Fleisch in Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Gut zu wissen:

Bei 60 Minuten Gardauer ist das Fleisch medium gebraten, möchten Sie es ganz durchgebraten haben, erhöhen Sie die Gardauer auf 90 Minuten.

Heilbutt-koteletts auf Gemüsebett

(2 Portionen) 2 Heilbutt-koteletts à 250 g, 1 EL Limettensaft • ½ Gemüsezwiebel, ½ rote Paprikaschote, 1 kleine Zucchini, 20 g Butterschmalz, 80 g rote Linsen, 250 ml Gemüsebrühe, 1 TL Harissa, abgeriebene Schale 1 unbehandelten Limette zum Abschmecken • 1 EL Butterschmalz, Salz, Pfeffer, 1 EL Mehl • 2 EL Sahnejoghurt

Fisch säubern, trocken tupfen und mit Limettensaft marinieren.
 Gemüsezwiebel pellen, vierteln, in feine Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen, Kerne und weiße Trennwände entfernen, vierteln, in feine Scheiben schneiden. Zucchini waschen, putzen, in feine Scheiben schneiden. In einem

Topf auf höchster Einstellung das Butterschmalz erhitzen und das Gemüse darin anschmoren. Die roten Linsen dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen, Harissa hinzufügen. 15 Minuten bei kleiner Einstellung garen, abschmecken, warm stellen.

In einer Pfanne auf höchster Einstellung das Butterschmalz erhitzen, den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, dünn mit Mehl bestäuben und von beiden Seiten ca. 4 Minuten auf mittlerer Einstellung braten.

Das Gemüse auf zwei Tellern verteilen, denn Fisch darauf anrichten und jeweils 1 EL Sahnejoghurt dazugeben.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kartoffel-Rhabarber-Kuchen

(12 Stücke) 100 g gekochte Pellkartoffeln vom Vortag • 100 g weiche Butter, 150 g Zucker, 1 Ei, Schale einer ½ unbehandelten Zitrone, 30 g geriebene Haselnüsse, 250 g Mehl • 250 g Rhabarber, 70 g Rosinen, 2 EL brauner Zucker • 30 g Butter, 50 g Mehl, 30 g Zucker • 1 EL Puderzucker

Kartoffeln pellen und fein reiben.
 Butter, Zucker, Ei und Zitronenschale schaumig rühren, Haselnüsse, Mehl und geriebene Kartoffeln unterrühren. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen.

Rhabarber waschen, putzen, in Stücke schneiden. Rosinen waschen, gut abtrocknen und mit dem Rhabarber mischen, den Zucker dazugeben. Auf dem Teig verteilen.

Butter, Mehl und Zucker zu Streuseln verkneten und auf dem Kuchen verteilen. In den Backofen schieben.

Gasbackofen: 180-200 °C, Thermostatstufe 3
 Elektrobackofen: 180-200 °C, 2. Schiebeleiste v.u.
 Umluftbackofen: 160-180 °C
 45 Minuten

Den Kuchen aus der Form nehmen und abkühlen lassen, vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Dazu passt frisch geschlagene Sahne.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Erbsen-Möhren-Spargelcurry

(2 Portionen) 200 g Möhren, 200 g weißer Spargel, 2 Schalotten • 1 EL Erdnussöl, 1 Stück Ingwerwurzel (haselnussgroß), 50 ml Hühnerbrühe, 200 ml Kokosmilch, 100 g TK-Erbsen, ca. 1 TL Curry-Paste, Salz

Möhren waschen, putzen, halbieren und in Stifte schneiden. Spargel waschen, schälen, schräg in Scheiben schneiden. Schalotten pellen, halbieren, in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne auf höchster Einstellung das Öl erhitzen, die Schalotte und die Möhren darin ca. 5 Minuten auf mittlerer Einstellung anschwitzen. Den Spargel und Ingwer dazugeben, mit Brühe und Kokosmilch ablöschen und ca. 5 Minuten auf kleiner Einstellung garen. Dann die Erbsen hineingeben und weitere 3 Minuten kochen lassen. Mit Curry-Paste und Salz abschmecken.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Bulgur-Schichtsalat

(4 Portionen) 100 g Bulgur, 200 ml Gemüsebrühe • 1 Schalotte, 3 EL Weißweinessig, 1 TL scharfer Senf, 2 EL Olivenöl, 1 EL Honig, Salz, Pfeffer • 200 g Möhren, 200 g Fenchel, 200 g Cherry-Tomaten, 150 g Radicchio • 150 g Feta • 2 EL Sonnenblumenkerne

Bulgur mit Gemüsebrühe in einem Topf auf höchster Einstellung zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten auf kleinster Einstellung (E-Heid auf 0) ausquellen lassen.

Schalotte pellen, fein würfeln und mit Essig, Senf, Olivenöl und Honig zu einem Salatdressing verrühren (oder in einem Glas mit Schraubverschluss verschütteln), mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Möhren und Fenchel waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen, halbieren. Radicchio waschen, putzen, halbieren, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Das Dressing in ein hohes, schmales Glasgefäß (z. B. ein Einmachglas) füllen. Darauf den abgekühlten Bulgur und in Schichten die verschiedenen Gemüse geben.

Fetakäse zerbröseln und darüber streuen.
 Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett auf höchster Einstellung goldbraun rösten, abkühlen lassen und zum Schluss über den Salat streuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gut zu wissen:

Dieser Salat eignet sich sehr gut für ein Picknick. Da das Dressing keinen Kontakt zu den Gemüsezutaten hat, bleibt alles schön knackig. Vor dem Verzehr durchmischen.

Birnen-Kefir-Drink

(2 Portionen) 2 reife Birnen (oder Birnen aus der Dose), 1 Stück Ingwerwurzel (haselnussgroß), 1 TL Zitronensaft • 250 ml Kefir, 1 EL Honig

Birnen waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Ingwer schälen, in Stücke schneiden. Birnenstücke mit Ingwer und dem Zitronensaft pürieren.

Kefir und Honig dazugeben, nochmals alles pürieren und in Gläser füllen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schnelles Gericht



Mai | 2019

Menüvorschläge

Lachsforelle aus dem Backofen®, Petersilienkartoffeln und grüner Spargel
 Provenzalisches Rinderragout®, Baguette-Brot, Mokkacreme
 Frikadellen, Salzkartoffeln, Salat mit Frischkäse-Dressing®
 Spargel, Petersilienkartoffeln, Räucherlachs, Schokoladenmousse

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|--------|----|-------------|----|----|----|--------------|----|
| 18. KW | | Maifeiertag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. KW | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 Muttertag | 12 |
| 20. KW | 13 | 14 | 15 | | | | |

Erdbeertorte mit Karamell (Foto)

(12 Stücke) 200g Vollkornbutterkekse, 100g Rama • 500g Erdbeeren • 500g Magerquark, 500ml Rama „Cremefine Vanilla“, 100g Zucker • 50ml Rama „Cremefine zum Kochen 15% Fett“, 75g Weichkaramellen-Bonbons, 25g Mandelblättchen

Kekse fein zerstoßen. Rama mit den Keksbröseln verkneten, in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 26 cm) drücken und kaltstellen.

Erdbeeren waschen, putzen und halbieren, beiseitestellen.

Quark gut abtropfen lassen und möglichst alle Feuchtigkeit ausdrücken. Rama „Cremefine Vanilla“ mit den Schneebeesen des Handrührgerätes aufschlagen. Quark mit Zucker aufschlagen, Rama „Cremefine Vanilla“ und die Erdbeeren vorsichtig unterheben. Die Masse auf den Keksboden streichen und für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Rama „Cremefine zum Kochen 15% Fett“ in einem Topf auf mittlerer Einstellung erwärmen und die Karamellbonbons darin auflösen. Mandelblättchen unterheben und auf der gekühlten Erdbeertorte verteilen. Nochmals ca. 1 Stunde kühlen bis der Karamell abgekühlt ist.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Lachsforelle aus dem Backofen

(4 Portionen) 1 küchenfertige Lachsforelle von ca. 1kg, Salz, weißer Pfeffer • 1 unbehandelte Zitrone, 1 Zwiebel, 3 Lorbeerblätter, 1TL Fenchelsamen, 100ml Gemüsebrühe • Soßenbinder für helle Soßen, Salz Pfeffer, 2 EL Crème fraîche, Noilly Prat (Wermut) zum Abschmecken

Den Fisch trocken tupfen und in der Bauchhöhle mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zitrone waschen, halbieren. In einem Fischtopf die Forelle mit der Bauchhöhle auf die Zitronenhälften setzen.

Zwiebel pellen und in Ringe schneiden, mit den Gewürzen um den Fisch legen, Gemüsebrühe dazu gießen.

Den Deckel auflegen und in den Backofen schieben.

Gasbackofen: 180-200 °C, Thermostatstufe 3
 Elektrobackofen: 180-200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
 Umluftbackofen: 160-180 °C
 45 Minuten

Den Fisch aus dem Topf heben, auf eine Platte setzen, warm stellen.

Den Sud durch ein Sieb gießen, in einem Topf auf höchster Einstellung aufkochen lassen, Crème fraîche hineintrühren, andicken und mit Noilly Prat abschmecken.

Zubereitungszeit 30 Minuten

Die Erläuterung der Herdeinstellungen finden Sie auf Seite 24.

Provenzalisches Rinderragout

(6-8 Portionen) 2kg Rinderbraten (Schulterstück), 1 Gemüsezwiebel, 3 Knoblauchzehen, 3 Möhren, 2 Petersilienwurzeln, 250g Sellerie, 250g Porree, 1 unbehandelte Zitrone • 3 EL Olivenöl, 500ml trockener Rotwein, 50ml Weinbrand, 1l Fleischbrühe, 5 Lorbeerblätter, 1 TL getrockneter Thymian, 1 TL getrockneter Majoran, 1 TL getrockneter Rosmarin, 50g getrocknete Tomaten • 2 TL Speisestärke, etwas Wasser, 1 EL Honig

Rindfleisch von Sehnen befreien und in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Gemüsezwiebel und Knoblauch pellen, in Würfel schneiden. Möhren, Petersilienwurzeln und Sellerie waschen, putzen, schälen und in Würfel schneiden. Porree waschen, putzen und in Ringe schneiden, Zitrone mit einem Sparschäler schälen, halbieren, auspressen.

In einem Bräter das Öl auf höchster Einstellung erhitzen und das Fleisch darin portionsweise anbraten. Anschließend das Gemüse anschwitzen, das Fleisch wieder dazugeben und mit Rotwein, Weinbrand, Fleischbrühe und 1 EL Zitronensaft ablöschen. Zitronenschale, Lorbeerblätter, Thymian, Majoran, Rosmarin und getrocknete Tomaten dazugeben und mit Deckel in den Backofen schieben.

Gasbackofen: 180-200 °C, Thermostatstufe 3
 Elektrobackofen: 180-200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
 Umluftbackofen: 160-180 °C
 15 Minuten

Dann die Backofentemperatur reduzieren.

Gasbackofen: 140-160 °C, Thermostatstufe 1
 Elektrobackofen: 140-160 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
 Umluftbackofen: 120-140 °C
 2 Stunden

Fleisch und Gemüse aus dem Fond nehmen. Den Schmorfond auf mittlerer Einstellung auf etwa 700 ml einkochen lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren und den Fond damit leicht andicken, den Honig dazugeben, abschmecken und Gemüse und Fleisch wieder in die Soße geben, vorsichtig erwärmen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Süßer Burger

(6 Burger) 100g weiche Butter, 75g Zucker, 2 Eier, 1 Tüte Vanillezucker, 250g Mehl, 2 gestrichene TL Backpulver, 50ml Buttermilch, 2 EL Schokoladenstreusel • 3 Blatt weiße Gelatine, 250g Speisestärke (40% Fett), Saft und Schale ½ unbehandelten Zitrone, 2 EL Zucker, 200ml Schlagsahne • ca. 500g kleingeschnittene Früchte (z. B. Bananen, Ananas, Orangen, Weintrauben) oder Beerenfrüchte (z. B. Himbeeren, Erdbeeren)

Aus Butter, Zucker, Eiern, Vanillezucker, Mehl, Backpulver und Buttermilch einen Teig rühren. 6 Teighäufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen und mit Schokoladenstreusel bestreuen. In den Backofen schieben.

Gasbackofen: 180-200 °C, Thermostatstufe 3
 Elektrobackofen: 180-200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
 Umluftbackofen: 160-180 °C
 ca. 20 Minuten

Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten quellen lassen. Quark mit Zitronensaft und -schale und Zucker cremig rühren. Gelatine ausdrücken und im Topf auf kleinster Einstellung auflösen. Etwas von der Quarkmasse unter die Gelatine rühren, danach in die restliche Quarkmasse rühren und im Kühlschrank halbfest werden lassen. Sahne steif schlagen und unter die Quarkmasse heben.

Die Kuchenbrötchen halbieren, die unteren Hälften mit etwa der Hälfte der Quarkcreme bestreichen, das Obst darauf verteilen, die restlichen Quarkcreme darauf verteilen und die obere Hälfte des Brötchens daraufsetzen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gut zu wissen:

Auf einem Kindergeburtstag stellen Sie am besten alle Zutaten bereit und lassen die Brötchen von den Kindern nach ihren Wünschen selbst belegen.

Salat mit Frischkäse-Dressing

(4 Portionen) 1 Kopf Lollo Rosso, 1 kleine Honigmelone • 100g Kräuter-Frischkäse, 50ml Milch, Saft und Schale von 1 unbehandelten Limette, Salz, Zucker, Pfeffer • 1 Beet Kresse

Salat waschen, putzen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Melone in Spalten schneiden, die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch von der Schale trennen.

Frischkäse mit Milch, Limettensaft und -schale in einem hohen Gefäß pürieren, mit Salz, Zucker, Pfeffer abschmecken.

Salat auf vier Tellern anrichten, die Melonenspalten darauf geben und Dressing darüber verteilen, mit vom Beet abgeschnittener Kresse bestreuen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Apfel-Zitronen-Eistee

(1 Liter) 1 Apfel, 1 unbehandelte Zitrone, 1 Bund Zitronenmelisse, 60ml Ahornsirup, 500ml Wasser, 500ml Apfelsaft

Apfel waschen, Stiel entfernen, Blütenansatz herausschneiden und Apfel in dünne Scheiben schneiden. Zitrone waschen, in dünne Scheiben schneiden. Zitronenmelisse waschen, trockenschütteln. Alles zusammen mit dem Ahornsirup in ein verschließbares Glas geben. Wasser und Apfelsaft in einem Topf auf höchster Einstellung zum Kochen bringen und darüber gießen, kühlschütteln.

Zum Servieren durch ein Sieb filtern, in Gläser gießen und einige Eiswürfel hinzugeben.

Zubereitungszeit: 10 Minuten



Menüvorschläge

- Chorizo-Spargel-Salat*, Ciabatta, Joghurt mit frischen Erdbeeren
- Lachs im Spinatbett*, Crêpe-Torte mit Eierlikörcreme
- Hackbraten aus Lammhack mit Feta*, Salzkartoffeln, Limettencreme
- Bunter Gemüseintopf, Mettwurstchen, Milchreis mit Sauerkirschen

Mai | 2019

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|--------|----|----|----|------------------------|----|----|----|
| 20. KW | | | | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 21. KW | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 22. KW | 27 | 28 | 29 | Christi Himmelfahrt 30 | 31 | | |

Chorizo-Spargel-Salat (Foto)

(4 Portionen) 500 g weißer Spargel, 500 g grüner Spargel, 500 ml Wasser, Salz • 200 g Chorizo (spanische Knoblauchwurst) • 1 Beutel Knorr „Feinschmecker Sauce Hollandaise Frühlingskräuter“, 125 g Butter • 1 kleiner Römersalat, 3-4 EL weißer Balsamico-Essig, 1 EL kleine Kapern, frisch gemahlener Pfeffer

Spargel waschen, den weißen Spargel ganz, den grünen Spargel nur am unteren Drittel schälen, die unteren Enden abschneiden und den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Topf auf höchster Einstellung das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen den Spargel hineingeben und 10-15 Minuten (je nach Dicke der Stangen) auf kleiner Einstellung garen. Den grünen Spargel erst nach 5 Minuten Garzeit hinzugeben. Spargel aus dem Kochwasser nehmen und abtropfen lassen. Von dem Kochwasser 125 ml Sud abnehmen.

Chorizo in dünne Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Einstellung ohne weitere Fettzugabe knusprig braten.

Beuteleinhalt Knorr „Feinschmecker Sauce Hollandaise Frühlingskräuter“ in den Spargelsud einrühren und in einem Topf auf höchster Einstellung aufkochen lassen.

Butter in Würfel schneiden und solange unter schlagen, bis die Butter geschmolzen ist, beiseitestellen.

Römersalat waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Sauce mit Essig und Kapern verfeinern, mit Pfeffer würzen und mit Spargel und Salat vermischen. Chorizo überstreuen.

Den Salat mit knusprigem Ciabatta servieren.
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Lachs im Spinatbett

(2 Portionen) 2 Stück Lachsfilet à 160 g, 2 EL Öl, Schale ½ unbehandeltes Orange, Schale 1 unbehandeltes Limette, Salz, Pfeffer • 150 g Babyspinat, ½ Bund Radieschen, ½ gelbe Paprikaschote, ½ Schalotte, 1 kleines Stück Ingwerwurzel, 1 EL Orangensaft, 1 EL Limettensaft, 2 EL weißer Balsamico-Essig, 2 EL Öl, 1 TL Senf, Salz, Zucker • 1 EL Öl, Salz, Pfeffer

Lachsscheiben mit Öl einreiben, Orangen- und Limettenschale auf den Fisch geben, gut einreiben und 30 Minuten marinieren lassen.

Spinat waschen, putzen, in einer Salatschleuder trocknen. Radieschen waschen, putzen, in feine Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen, Kerne und weiße Trennwände entfernen, in Würfel schneiden. Schalotte pellen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Salatzutaten vermischen. Ingwer schälen, fein würfeln, mit Orangen- und Limettensaft und Balsamico-Essig mischen. Mit einem Schneebesen Öl und Senf unterschlagen und mit Salz und Zucker abschmecken.

In einer Pfanne auf höchster Einstellung das Öl erhitzen, den Lachs von jeder Seite ca. 3 Minuten auf mittlerer Einstellung braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Salat auf zwei Tellern anrichten, das Dressing darüber träufeln und die Lachsscheiben darauflegen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Hackbraten aus Lammhack mit Feta

(4 Portionen) 1 TL Kreuzkümmelsaat, ½ TL Koriandersaat, 40 g Pinienkerne • 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehen, 600 g Lammhackfleisch, 1 Ei, 2 TL Paprikapulver, ½ TL Zimt, Salz, Pfeffer • 150 g Feta • 20 g Butter

Kreuzkümmel und Koriander in einer Pfanne auf höchster Einstellung ohne Fett rösten, bis es duftet. Aus der Pfanne nehmen abkühlen lassen. Pinienkerne in der Pfanne auf höchster Einstellung ohne Fett hellbraun anrösten. Kreuzkümmel und Koriander in einem Mörser fein zermahlen. Pinienkerne hacken.

Zwiebel und Knoblauch pellen, fein würfeln. Hackfleisch mit Ei, Paprikapulver, Zimt, Salz, Pfeffer und den gemörserten Gewürzen zu einem Hackteig verkneten. Pinienkerne hinzugeben. Den Feta in Würfel schneiden, ebenfalls hinzufügen und abschmecken.

Eine ofenfeste Form mit Butter ausfetten und den Hackteig hineingeben, in den Backofen schieben.

Gasbackofen: 180-200 °C, Thermostatstufe 3
Elektrobackofen: 180-200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
Umluftbackofen: 160-180 °C
45 Minuten

Den fertigen Hackbraten etwas in der Form ruhen lassen, dann herausnehmen und in Scheiben schneiden.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Erdbeer-Windbeutel

(12 Stücke), ¼ l Wasser, 60 g Margarine, 1 Prise Salz, 150 g Mehl, 4 Eier, 1 TL Backpulver • 350 ml Schlagsahne, 2 Tüten Sahnefestiger, 1 Tüte Vanillezucker, 1 EL Zucker, 2 EL Erdbeerkonfitüre • 500 g Erdbeeren • 1 EL Puderzucker

Wasser, Margarine und Salz in einem Topf auf höchster Einstellung zum Kochen bringen. Den Topf von der Kochstelle nehmen und das Mehl auf einmal hineinschütten. Mit den Knethaken rasch zu einem festen Teig verkneten. Den Topf wieder auf die Kochstelle stellen und auf kleinster Einstellung (E-Herd auf 0) den Teig so lange rühren, bis sich am Topfboden ein weißer Belag gebildet hat. 1 Ei unter den heißen Teig rühren, dann abkühlen lassen. Die weiteren Eier einzeln

unter den Teig rühren, immer so lange bis sich das Ei vollständig mit dem Teig verbunden hat. Zum Schluss das Backpulver unterrühren.

Mit 2 Teelöffeln in größerem Abstand 12 Teighäufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und in den Backofen schieben.

Gasbackofen: 200-220 °C, Thermostatstufe 4
Elektrobackofen: 200-220 °C, 2 Schiebeleiste v. u.
Umluftbackofen: 180-200 °C
30-40 Minuten

Mit einer Schere die noch warmen Windbeutel aufschneiden und auskühlen lassen.

Die Sahne mit Sahnefestiger, Vanillezucker und Zucker steif schlagen. Die Erdbeerkonfitüre glatrühren und vorsichtig unter die Sahne rühren.

Erdbeeren waschen, die Blütenansätze entfernen, Erdbeeren vierteln und unter die Sahne heben.

Die untere Hälfte der Windbeutel mit der Erdbeersahne füllen, den Deckel aufsetzen und mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Crêpe-Torte mit Eierlikörcreme

(6 Portionen), 250 ml Milch, 120 g Mehl Type 550 für Pfannkuchen, 1 Prise Salz, 1 Ei, 2 Eigelbe, 35 g flüssige Butter, 50 g Butterschmalz • 4 Blatt weiße Gelatine, 300 g Doppelaahfrischkäse, 60 g Zucker, 120 ml Eierlikör • 300 ml Schlagsahne • 200g Himbeeren, 2 EL Eierlikör

Milch, Mehl und Salz mit den Schneebesen zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Eier schlagen und langsam mit der Butter unter den Teig rühren. Den Teig 10 Minuten quellen lassen. In einer beschichteten Pfanne auf höchster Einstellung das Butterschmalz erhitzen und auf mittlerer Einstellung 8 dünne Crêpes goldbraun braten.

Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten quellen lassen. Frischkäse mit Zucker verrühren, den Eierlikör hinzugeben. Gelatine ausdrücken und im Topf auf kleinster Einstellung auflösen. Etwas von der Frischkäsemasse unter die Gelatine rühren, danach in die restliche Frischkäsemasse rühren und im Kühlschrank halbfest werden lassen.

Sahne steif schlagen und ½ davon unter die Frischkäsemasse heben. Die Creme für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Die Crêpes abwechselnd mit der Creme zu einem Turm aufschichten. Zum Schluss kommt ein Pfannkuchen. Die restliche Sahne auf den obersten Pfannkuchen geben.

Himbeeren verlesen, evtl. putzen und auf die Sahne geben, den Eierlikör kurz vor dem Servieren darüber gießen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Die Erläuterung der Herdeinstellungen finden Sie auf Seite 24.



Menüvorschläge

- Lachsforelle mit Kräutercrème aus der Folie* Erdbeer-Tiramisu*
- Kaninchen in Estragon-Senf-Soße, Wildreis, Salat
- Brokkoli-Creme-Suppe, Crêpes mit Rhabarberkompott und Vanillesahne*
- Gebratenes Schnitzel, Chinakohl mit Rahm-Meerrettich

Juni | 2019

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|--------|------------------|----|----|----|----|------------------|----|
| 22. KW | | | | | | 1 | 2 |
| 23. KW | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 Pfingstsonntag | 9 |
| 24. KW | Pfingstmontag 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |

Kaninchen in Estragon-Senf-Soße

(4 Portionen) 1 küchenfertiges Kaninchen (ca. 1 kg), Salz, Pfeffer, 1 Bund Estragon, 100 g mittelscharfer Senf • ¼ l Geflügelbrühe, 125 ml Weißwein, 3 EL grüne Oliven ohne Stein • 1 Becher Crème fraîche, Worcestershire-Soße

Das Kaninchen gut abtupfen und in Stücke teilen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Estragon waschen, trocken schütteln, fein hacken und mit dem Senf verrühren. Die Kaninchenteile damit bestreichen und in einen Bräter legen. Die Brühe angießen, Deckel auflegen und in den Backofen schieben.

Gasbackofen: 180–200 °C, Thermostatstufe 3
 Elektrobackofen: 180–200 °C, 2. Schiebeleiste v.u.
 Umluftbackofen: 160–180 °C
 30 Minuten

Den Deckel abnehmen, den Wein angießen, die Oliven hinzufügen und ohne Deckel weitere 30 Minuten schmoren lassen.

Das Fleisch aus dem Topf nehmen, warm stellen. Crème fraîche in der Soße verrühren, mit Worcestershire-Soße abschmecken. Das Fleisch wieder in die Soße legen und servieren.

Dazu passt Wildreis und Salat.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Lachsforelle mit Kräutercreme aus der Folie (Foto)

(2 Portionen) 1 unbehandelte Zitrone, je 6 Stängel glatte Petersilie, Kerbel und Basilikum, 20 g Bezel „pro.activ Halbfettmargarine mit zugesetzten Pflanzensterinen“, Salz, Pfeffer • 1 Lachsforelle (à 500 g), Salz, Pfeffer • 250 g Suppengrün, 4 EL Apfelsaft • 500 g kleine neue Kartoffeln, Kümmel, Salz • 500 g grüner Spargel, Salz

Zitrone waschen, abreiben und 3 Scheiben abschneiden, aus dem Rest 1 Teelöffel Saft auspressen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Die weiche Margarine mit der Hälfte der Kräuter, Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer im Mixer fein pürieren.

Lachsforelle waschen, trocken tupfen, innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den restlichen Kräutern und den Zitronenscheiben füllen.

Suppengrün waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Ein entsprechend großes Stück Alufolie auf die Arbeitsfläche legen, Suppengrün darauf verteilen und den Fisch darauf legen. Kräutercreme in Flockchen auf dem Fisch verteilen, mit Apfelsaft beträufeln und die Alufolie verschließen, in den Backofen legen.

Gasbackofen: 180–200 °C, Thermostatstufe 3
 Elektrobackofen: 180–200 °C, 2. Schiebeleiste v.u.
 Umluftbackofen: 160–180 °C
 25 Minuten

Kartoffeln gründlich waschen und mit Kümmel in Salzwasser in einem Topf auf höchster Einstellung zum Kochen bringen. 15–20 Minuten auf kleiner Einstellung garen.

Spargel im unteren Drittel schälen und in Salzwasser in einem Topf auf höchster Einstellung zum Kochen bringen, 6–8 Minuten auf kleiner Einstellung garen, aus dem Kochwasser nehmen.

Fisch mit dem Sud, Gemüse, Spargel und Kartoffeln auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Energie-Tipp:

Normal verschmutztes Geschirr wird mit einem Energiesparprogramm der Geschirrspülmaschine problemlos sauber. Die umweltfreundlichen Programme benötigen zwar drei Stunden und länger, spülen aber mit niedrigeren Temperaturen und weniger Wasser, was Energie einspart.

Erdbeer-Tiramisu

(4 Portionen) 750 g Erdbeeren • 40 g Kokosraspel • 250 ml Schlagsahne, 500 g Skyr (oder Magerquark), 50 g Zucker, 1 Tüte Vanillezucker • 200 g Löffelbiskuit, 50 ml Erdbeersirup

Erdbeeren waschen, putzen, vierteln.

Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett auf höchster Einstellung goldbraun rösten.

Sahne steif schlagen. Skyr mit Zucker und Vanillezucker cremig rühren, die Sahne unterheben.

Löffelbiskuit zerbröseln und in eine Auflaufform geben, mit Erdbeersirup beträufeln. Erdbeeren darauf verteilen, mit Kokosraspel bestreuen und die Skyr-Creme darüberstreichen.

Vanillesirup mit einem Esslöffel in Streifen über die Creme laufen lassen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gut zu wissen:

Den Erdbeersirup können Sie durch verdünnten Erdbeersirup ersetzen.

Crêpes mit Rhabarberkompott und Vanillesahne

(2 Portionen) 125 ml Milch, 125 ml Schlagsahne, 50 g Puderzucker, 50 g Mehl • 250 g Rhabarber, 1 EL Honig, 50 ml Orangensaft, 1 TL Orangenschale (aus der Tüte) • 2 EL Orangensaft, 1 TL Speisestärke • 2 EL Butter • 100 ml Schlagsahne mit 1 TL Vanillezucker steif schlagen

Milch mit Sahne, Puderzucker und Mehl zu einem glatten Teig verquirlen, mindestens 30 Minuten quellen lassen.

Rhabarber waschen, putzen, in 1 cm breite Scheiben schneiden. In einem Topf mit Honig, Orangensaft und Orangenschale auf mittlerer

Einstellung langsam zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten auf kleinster Einstellung (E-Herd auf 0) garziehen lassen.

Orangensaft und Stärke glatrühren, in den Sud geben, einmal aufkochen lassen und beiseite stellen.

In einer kleinen Pfanne auf höchster Einstellung die Butter erhitzen und darin nacheinander 4 Crêpes backen. Die Crêpes mit dem Rhabarberkompott füllen und mit Schlagsahne servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zwiebelbrot

(ca. 750 g) 300 g Weizenmehl Type 550, 300 g Dinkelmehlvollkornmehl, 1 Würfel frische Hefe, 1 TL Salz, 200 ml Buttermilch, ca. 150 ml lauwarmes Wasser, 1 EL Tomatenflocken, 1 TL Paprikapulver • 2 Gemüsezwiebeln, 1 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer • 100 g geriebener Käse • 2 EL Kaffeesahne

Die Mehlsorten mit zerbröselter Hefe, Salz, Buttermilch, Wasser, Tomatenflocken und Paprika 5 Minuten zu einem geschmeidigen Hefeteig verkneten. Den Backofen 5 Minuten auf 50 °C Thermostatstufe 1, oder 50 °C Umluftbackofen (Elektrobackofen auf 50 °C) vorheizen, den Backofen ausschalten und den abgedeckten Teig 15–20 Minuten im warmen Backofen aufgehen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch pellen, in feinen Würfel schneiden. In einer Pfanne auf höchster Einstellung das Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch hineingeben und 5 Minuten auf mittlerer Einstellung dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Hefeteig gut durchkneten, zu einem Rechteck ausrollen. Die Zwiebelmasse darauf verteilen, den Käse darüber streuen. Den Teig mit der Füllung aufrollen und die ganze Rolle spiralförmig drehen. Zum Schluss die beiden Enden miteinander verbinden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und nochmals aufgehen lassen.

Mit Kaffeesahne bestreichen und in den Backofen schieben.

Gasbackofen: 180–200 °C, Thermostatstufe 3
 Elektrobackofen: 180–200 °C, 2. Schiebeleiste v.u.
 Umluftbackofen: 160–180 °C
 Ca. 45 Minuten

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Gut zu wissen:

Wenn Sie keine Tomatenflocken bekommen, verwenden Sie stattdessen 2 Esslöffel Tomatenmark oder getrocknete Tomaten.

Energie-Tipp:

Wenn Sie mit einem Elektroherd arbeiten, können Sie die Nachwärme nutzen. Bei Back- oder Bratzeiten mit mehr als 40 Minuten können Sie einfach den Ofen 5–10 Minuten früher abschalten und so den Stromverbrauch senken.



Menüvorschläge

Pesto-Röllchen in cremiger Sauce*, Bandnudeln
 Stralsunder Fischtopf*, Brötchen, Bananen-Quarkseise
 Tofu-Gemüse-Pfanne*, Versunkene Johannisbeeren*
 Apfel-Möhren-Rohkost, Milchnudeln

Juni | 2019

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|--------|----|----|-----------------------------------|-----------------------------------|----|----|----|
| 24. KW | | | | | | | 16 |
| 25. KW | 17 | 18 | 19 <small>Fronleichnam</small> | 20 <small>Sommeranfang</small> | 21 | 22 | 23 |
| 26. KW | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

Pesto-Röllchen in cremiger Soße (Foto)

(3 Portionen) 5 Stiele Basilikum, 20 g geröstete Pinienkerne, 30 g geriebener Parmesan-Käse • 3 Putenschnitzel à 125 g, Pfeffer • 3 Frühlingszwiebeln, 150 g Kirschtomaten • 1 EL Öl, 200 ml Rama „Cremefine zum Kochen 15% Fett“, 1 Beutel Knorr „Natürlich Lecker! Geschnetzeltes Züricher Art“

Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätchen abzupfen und zusammen mit Pinienkernen und Parmesan zu einem Pesto pürieren. Putenschnitzel trocken tupfen, flachklopfen und mit dem Pesto bestreichen, dabei einen Rand freilassen. Mit Pfeffer würzen, auflrollen und mit einem Holzspieß feststecken.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. In einer Pfanne auf höchster Einstellung das Öl erhitzen und die Fleischröllchen von allen Seiten gut anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Frühlingszwiebeln zugeben und auf mittlerer Einstellung kurz im restlichen Bratfett dünsten. Cremefine mit 150 ml kaltem Wasser in die Pfanne geben. Beutelinhalt „Natürlich lecker!“ einrühren und unter Rühren aufkochen. Fleischröllchen zugeben und zugedeckt ca. 15 Minuten bei kleiner Einstellung garen. Nach der Hälfte der Garzeit die Röllchen wenden und Tomaten zugeben.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Stralsunder Fischtopf

(4 Portionen) 100 g Reis, 200 ml Gemüsebrühe • 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Möhre, 1 EL Butter, 500 ml Fischfond, 2 Lorbeerblätter, 4 Pimentkörner • 500 g Fischfilet (z. B. Seelachs, Kabeljau, Rotbarsch) • 4 Tomaten • 1 Bund Dill • Salz, Pfeffer, Tabasco

Reis mit Gemüsebrühe in einem Topf auf höchster Einstellung aufkochen und 20 Minuten auf kleinster Einstellung (E-Herd auf 0) ausquellen lassen, beiseitestellen.

Knoblauch und Zwiebel pellen, fein würfeln. Möhre waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf auf höchster Einstellung die Butter erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Möhre darin anschwitzen. Mit Fischfond ablöschen, Lorbeerblätter und Pimentkörner hinzugeben, 5 Minuten auf kleiner Einstellung kochen.

Fischfilet waschen, trocken tupfen, in 2 x 2 cm große Würfel schneiden, in die Suppe geben und ca. 3 Minuten auf kleinster Einstellung garen lassen.

Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut

abziehen, Kerne entfernen, würfeln und in die Suppe geben. 1 Minute ziehen lassen, dann den Reis hinzufügen.

Dill waschen trocken schütteln, die groben Stielansätze entfernen, hacken.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken, kurz vor dem Servieren mit Dill bestreuen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Tofu-Gemüse-Pfanne

(2 Portionen) 1 Knoblauchzehe, 1 TL Honig, 4 EL Sojasoße, 150 g Tofu • 1 Zwiebel, 1 gelbe Paprikaschote, 1 grüne Paprikaschote, 1 Möhre • 2 EL Öl, 100 ml Gemüsebrühe, Garam Masala, Salz • Soßenbinder • ½ Bund Koriander

Knoblauch pellen, in feine Würfel schneiden und mit Honig und Sojasoße mischen. Tofu in 1 cm breite Scheiben schneiden und in der Marinade etwa 1 Stunde ziehen lassen.

Zwiebel pellen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Paprika waschen, vierteln, Kerne und weiße Trennwände entfernen, in Streifen schneiden. Möhre waschen, schälen, halbieren und schräg in Scheiben schneiden.

Tofu aus der Marinade nehmen, abtupfen. In einer Pfanne auf höchster Einstellung 1 Esslöffel Öl erhitzen, die Tofuscheiben darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen, warmstellen. 1 Esslöffel Öl in die Pfanne geben und das Gemüse darin anbraten, ca. 5 Minuten auf mittlerer Einstellung garen. Mit der Tofumarinade und Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz und Garam Masala würzen. Die Flüssigkeit mit Soßenbinder leicht andicken und die angebratenen Tofuscheiben hinzugeben.

Koriander waschen, die Blättchen abzupfen, grob hacken und über das Gericht streuen.

Dazu passt Basmati-Reis.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Blumenkohl-Süßkartoffel-Suppe

(2 Portionen) ½ Blumenkohl (ca. 250 g), 1 Süßkartoffel (ca. 150 g), 500 ml Gemüsebrühe, 100 ml Kochsahne, Chilipulver, Salz, 1 TL Zitronensaft, etwas abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone • 1 Scheibe Pumpernickel, 1 EL Butter, 1 hartgekochtes Ei

Blumenkohl waschen, putzen und zerteilen. Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf auf höchster Einstellung die Brühe zum Kochen bringen und Blumenkohl und Süßkartoffel hineingeben. 15 Minuten auf kleiner Einstellung garen. Die Kochsahne hinzufügen und mit einem Schnellmixstab die Suppe pürieren und mit Chilipulver, Salz, Zitronensaft und -schale abschmecken.

Pumpernickel zerbröseln und in einer kleinen Pfanne auf höchster Einstellung die Butter erhitzen. Das Pumpernickel darin knusprig braten. Das Ei pellen, feil hacken.

Die Suppe in Suppenschalen füllen und mit Pumpernickelbröseln und gehacktem Ei bestreuen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Versunkene Johannisbeeren

(4 Portionen) 500 g rote Johannisbeeren, 1 EL brauner Zucker • 2 Eiweiße, 1 Prise Salz, 2 EL brauner Zucker • 2 Eigelbe, 1 EL brauner Zucker, abgeriebene Schale ½ unbehandelten Zitrone, 200 g Speisequark (20% Fett), 1 EL Vanillepuddingpulver • 1 TL Butter

Johannisbeeren waschen, entstielen und mit Zucker mischen, durchziehen lassen.

Eiweiß mit Salz zu sehr festem Schnee schlagen, den Zucker einrieseln lassen.

Eigelb mit Zucker und Zitronenschale cremig rühren, den Quark und Puddingpulver hinzugeben, gut verrühren. Den Eischnee unterheben.

Die Johannisbeeren vorsichtig unter den Teig heben.

Eine Auflaufform mit der Butter gut ausfetten, den Teig einfüllen und in den Backofen schieben.

Gasbackofen: 180-200 °C, Thermostatstufe 3
 Elektrobackofen: 180-200 °C, 2. Schiebelleiste v.u.
 Umluftbackofen: 160-180 °C
 Ca. 30 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Milchnudeln

(4 Portionen) 1 Vanilleschote ,1½ l Milch, 75 g Zucker, 350 g Nudeln (z. B. Farfalle oder Spirelli) • 1 TL Vanillepuddingpulver, 100 ml Milch • Obstkompott oder Apfelmus

Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Milch mit Zucker und dem Mark der Vanilleschote und der Schote in einem Topf auf höchster Einstellung zum Kochen bringen.

Nudeln in die Milch geben, aufkochen lassen und auf kleinster Einstellung (E-Herd auf 0) ausquellen lassen.

Puddingpulver mit der Milch verrühren und in die heiße Milch geben, nochmals aufkochen lassen, abschmecken. Die Vanilleschote herausnehmen und die Nudeln mit Kompott servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Gut zu wissen:

Für Schoko-Milchnudeln verwenden Sie Schokoladenpuddingpulver und lassen in der heißen Milch 40g Zartbitterschokolade schmelzen.

Schnelles Gericht



Menüvorschläge

Gegrillte Zucchini-Halloumi-Röllchen*, Fladenbrot, Melonen-Gurken-Drink
Schweinegeschnetzeltes mit Bandnudeln*, Rote Grütze mit Vanillesoße
Lachsburger, Möhren-Kohlrabi-Salat
Frische grüne Erbsen-Suppe, Grießbrei mit Sauerkirschen*

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|
| 27. KW | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28. KW | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 29. KW | 15 | | | | | | |

Juli | 2019

Gegrillte Zucchini-Halloumi-Röllchen (Foto) 📸

(4 Stück) 250 g Halloumi (Grillkäse), 2 Zucchini • 8 EL Knorr „Schlemmersauce Chili Sauce“

Halloumi in Stücke schneiden. Zucchini waschen und der Länge nach in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Zuchinischeiben mit etwas Knorr „Schlemmersauce Chili Sauce“ bestreichen. Jeweils ein Halloumi-Stück auflegen, einrollen und auf ein Holzspieß stecken. Immer mehrere Zuchiniröllchen hintereinander aufspießen. Ca. 10 Minuten auf dem heißen Grill grillen, dabei einmal wenden. Die gegrillten Zucchini-Halloumi-Röllchen mit der Soße zum Dippen servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Lachsburger

(4 Burger) 1 Zwiebel, 1 TL Öl • 500 g Lachsfilet, 1 Ei, Salz, Pfeffer, 1 EL TK-Dill • 2 EL Rapsöl • 4 Baguette-Brötchen, 1 EL Sahneerrettich, 4 Tomaten • 4 Blätter Kopfsalat

Zwiebel pellen, würfeln. In einer Pfanne auf höchster Einstellung das Öl erhitzen, die Zwiebelwürfel auf kleiner Einstellung glasig dünsten, abkühlen lassen.

Lachs waschen, trocken tupfen, sehr fein würfeln und mit Zwiebeln, Ei, Salz, Pfeffer, Dill zu einem Teig vermengen, abschmecken, 4 Burger formen.

In einer Pfanne auf höchster Einstellung das Öl erhitzen und die Burger jeweils 3 Minuten auf mittlerer Einstellung von jeder Seite braten.

Brötchen aufschneiden, jeweils eine Hälfte mit Sahneerrettich bestreichen. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, in Scheiben schneiden, auf die Brötchenhälften verteilen. Fischburger darauflegen.

Salatblätter waschen, trocken schütteln und auf die Burger legen, mit der oberen Brötchenhälfte bedecken.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schweinegeschnetzeltes mit Bandnudeln

(2 Portionen) 250 g Schweinefleisch aus dem Schinkenstück, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe • 20 ml Olivenöl, 100 ml Fleischbrühe, 50 ml Weißwein, Salz, Pfeffer, Thymian • 150 g weiße Bohnen (gegart aus dem Glas), 8 Datteltomaten • 600 ml Wasser, 1 TL Salz, 150 g Bandnudeln • 3 Stängel Basilikum • frisch geriebener Parmesan nach Geschmack

Das Fleisch abtupfen und in Würfel schneiden. Zwiebel pellen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch pellen, sehr fein würfeln.

In einer Pfanne auf höchster Einstellung das Öl erhitzen, die Fleischwürfel von allen Seiten anbraten. Die Zwiebelscheiben und den Knoblauch hinzugeben, auf mittlerer Einstellung braten. Mit Fleischbrühe und Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Bohnen abtropfen lassen, hinzugeben. Datteltomaten waschen, halbieren und hinzugeben, alles 10 Minuten auf kleinster Einstellung schmoren lassen.

Wasser mit Salz in einem Topf auf höchster Einstellung aufkochen lassen, die Nudeln hinzugeben, den Deckel auflegen und auf kleinster Einstellung (E-Herd auf 0) nach Anweisung ausquellen lassen. Sie sollen noch bissfest sein, dann abgießen und zum Fleisch geben. 2-3 Minuten ziehen lassen und abschmecken.

Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Basilikum garnieren und frisch geriebenen Parmesan darüber streuen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Beeren-Obsttorte

(16 Stücke) 2 Eier, 100 g weiche Butter, 100 g Zucker, 1 Tüte Vanillezucker, 150 g Mehl, 1 gestrichener TL Backpulver • 4 Blätter weiße Gelatine • 250 g Frischkäse, 200 g Speisequark (20%), 150 g Zucker, Saft und Schale ½ unbehandeltes Zitronen • 200 ml Schlagsahne • 500 g Beerenfrüchte (z.B. Himbeeren, Johannisbeeren) • ¼ l Johannisbeersaft, 1 Tüte roter Tortenguss, Zucker nach Anweisung

Eier, Butter, Zucker, Vanillezucker, Mehl und Backpulver mit den Schneebeszen zu einem Rührteig verarbeiten. In eine ausgefettete Springform (Ø 28 cm) füllen.

Gasbackofen: 180-200 °C, Thermostatstufe 3
Elektrobackofen: 180-200 °C, 2. Schiebeleiste v.u.
Umluftbackofen: 160-180 °C
30-35 Minuten

Aus der Form nehmen und abkühlen lassen. Einen Tortenring oder den Rand der Springform um den Boden setzen.

Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten quellen lassen.

Frischkäse, Speisequark, Zucker, Zitronensaft und geriebene Zitronenschale mit einem Schneebeszen verrühren.

Die ausgedrückte Gelatine im Topf auf kleinster Einstellung auflösen, die Frischkäse-Quark-Masse langsam unter ständigem Rühren hinzugeben. In den Kühlschrank stellen bis die Masse geliert. Dann die steifgeschlagene Sahne unterheben. Die Creme auf den ausgekühlten Boden streichen.

Die Beeren waschen, putzen und auf der Quarkmasse verteilen.

Aus Johannisbeersaft, Tortengusspulver und Zucker nach Anweisung einen Guss zubereiten und über die Früchte gießen.

Die Torte für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Grießbrei mit Sauerkirschen

(4 Portionen) 1 Vanilleschote, 1 unbehandelte Zitrone, 500 ml Milch, 60 g Zucker, Schale 1 unbehandeltes Zitronen, 80 g Weizengrieß • 1 Ei • 200 ml Schlagsahne • 500 g Sauerkirschen, 80 g Zucker, 1 Zimtstange • 1 TL Speisestärke, etwas Wasser

Vanilleschote aufschneiden und das Mark heraus-schaben. Die Zitrone heiß waschen, abtropfen und dünn abschälen. Milch mit Vanillemark, Vanilleschote und Zucker in einem Topf auf höchster Einstellung zum Kochen bringen. Grieß einrieseln lassen und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten auf kleinster Einstellung (E-Herd auf 0) ausquellen lassen.

Das Ei trennen, das Eigelb verschlagen, mit etwas Grießbrei verrühren, dann in den heißen Brei geben, gut rühren. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, unter den Brei heben, in einer Schale kaltstellen.

Sahne steif schlagen und unter den abgekühlten Grießbrei heben.

Kirschen waschen, entsteinen, mit dem Zucker mischen und in einem Topf auf mittlerer Einstellung langsam zum Kochen bringen. Die Zimtstange hineingeben und ca. 5 Minuten auf kleinster Einstellung kochen.

Speisestärke mit Wasser glattrühren und zu dem Kompott geben, einmal aufkochen lassen. Die Zimtstange entfernen und zu dem Grießbrei servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Melonen-Gurken-Drink

(4 Portionen) 4 Stängel Zitronenmelisse • 1 Salatgurke, 1 Galliamelone, 300 g Vollmilchjoghurt, 2 EL Limettensaft, 4 EL Orangensaft, 1 EL Agavendicksaft

Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Einige Blättchen für die Dekoration beiseitelegen.

Gurke waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Melone vierteln, Kerne entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in Stücke schneiden. Alle Zutaten pürieren und abschmecken.

In Gläser füllen und mit Blättchen von Zitronenmelisse garnieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

📸 Schnelles Gericht



Menüvorschläge

- Kalte Gurkensuppe*, Skyr-Creme mit schwarzen Johannisbeeren*
- Jacobsmuscheln auf Hirse-Linsensalat*, Stachelbeerkaltschale mit Grießkloßchen
- Beefsteak-Rouladen*, ZucchiniGemüse, Süßkartoffelpüree
- Tortellini-Pfanne*, Bunter Salat

Juli | 2019

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|
| 29. KW | | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 30. KW | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 31. KW | 29 | 30 | 31 | | | | |

Kalte Gurkensuppe (Foto)

(4Portionen) 600g Salatgurke, 80g Lauchzwiebeln, ½ Bund Dill, 2 Knoblauchzehen • 375ml Knorr „Hühner Kraftbouillon“, 400ml Rama „Cremefine zum Kochen 15 % Fett“, Salz, Pfeffer, Chilipulver • 3 Scheiben Toastbrot, 20g Rama, Salz

Gurke waschen, schälen, längs halbieren und entkernen. ¼ des Fruchtfleisches grob, Rest fein würfeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen und klein schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und bis auf einige Spitzen grob hacken. Knoblauch pellen und fein würfeln.

Hühnerbrühe in einem Topf auf höchster Einstellung aufkochen. Grobe Gurkenwürfel, Lauchzwiebeln und Dill in der Brühe ca. 5 Minuten auf kleiner Einstellung garen. Rama „Cremefine zum Kochen“ zufügen, Suppe pürieren und abkühlen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und der Hälfte des Knoblauchs abschmecken. Die Gurkensuppe kühlen stellen.

Toastbrot klein würfeln. Rama in einer Pfanne auf höchster Einstellung erhitzen, übrigen Knoblauch dazugeben und leicht salzen. Toastwürfel darin knusprig braten. Die kalte Gurkensuppe in Tellern anrichten, mit Croutons, feinen Gurkenwürfeln und Dill garnieren.

Zubereitungszeit: 25Minuten

Jacobsmuscheln auf Hirse-Linsen-Salat

(4 Portionen) 60g Beluga-Linsen, 150ml Wasser • 50g Hirse, 100ml Gemüsebrühe • 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote, 1 Mango • 4 EL Olivenöl, Saft und abgeriebene Schale 1 unbehandelten Zitrone, 3 EL Orangensaft, Salz, Zucker Tabasco • 150g Schmand, 1 Msp. Safran, etwas Zitronenschale, 1 TL Honig, Salz • 12 Jacobsmuscheln (ohne Schale), 2 EL Olivenöl, Salz, roter Pfeffer

Linsen mit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, 30 Minuten auf kleinster Einstellung (E-Herd auf 0) ausquellen lassen.

Hirse mit der Gemüsebrühe in einem Topf auf höchster Einstellung aufkochen 20 Minuten auf kleinster Einstellung (E-Herd auf 0) ausquellen lassen, beides abkühlen lassen.

Paprikaschoten waschen, putzen, Kerne und weiße Trennwände entfernen, in Würfel schneiden. Mango waschen, schälen, das Fruchtfleisch vom Kern trennen und in Würfel schneiden.

Aus Olivenöl, Zitronensaft und -schale, Orangensaft, Salz, Zucker und einem Spritzer Tabasco eine Salatmarinade zubereiten und kräftig abschmecken, Paprika- und Mangowürfel damit vermischen. Die Linsen-Hirse-Mischung hinzugeben.

Schmand mit Safran, Zitronenschale, Honig und Salz verrühren, abschmecken.

Jacobsmuscheln abtupfen. In einer Pfanne auf höchster Einstellung das Olivenöl erhitzen, die

Jacobsmuscheln hineinlegen und ca. 2 Minuten auf mittlerer Einstellung auf jeder Seite braten, die Muscheln sollten innen noch glasig sein. Mit Salz und rotem Pfeffer würzen.

Den Salat mit der Schmandsoße auf Tellern anrichten, die Jacobsmuscheln daraufsetzen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Energie-Tipp:

Stellt man die Gaskocherflamme so ein, dass immer nur die Spitze mit der höchsten Hitze den Topf berührt, lässt sich Gas einsparen.

Beefsteak-Rouladen

(2 Portionen) 1 Zwiebel, 2 Scheiben Beefsteak à 200g, 1 TL mittelscharfer Senf, 2 Scheiben Parmaschinken, 1 TL Kapern • 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, 50ml Portwein, 100ml Fleischbrühe • Soßenbinder

Die Zwiebel pellen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben flach drücken, mit Senf bestreichen und mit Schinken, Zwiebelscheiben und Kapern belegen, aufrollen und mit Rouladennadeln fixieren.

In einem Topf auf höchster Einstellung das Öl erhitzen und die Rouladen von allen Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Portwein und Fleischbrühe ablöschen. Den Deckel auflegen und 15 Minuten auf kleiner Einstellung schmoren.

Die Rouladen aus dem Topf nehmen, warm stellen. Den Fond mit Soßenbinder andicken und abschmecken. Die Rouladen in der Soße servieren. Dazu passt ZucchiniGemüse und Süßkartoffelpüree.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Tortellini-Pfanne

(2 Portionen) 1,2l Wasser, 1 TL Salz, 300g frische Tortellini • 50g Pancetta, 1Zwiebel, 1Knoblauchzehen, 1TL Olivenöl, 1EL Tomatenmark, 100ml Kochsahne, 400g TK-Italienische Gemüsemischung, Salz, Pfeffer • 50g geriebener Mozzarella

Wasser mit Salz in einem Topf auf höchster Einstellung zum Kochen bringen, die Tortellini hineingeben und nach Anweisung auf kleinster Einstellung (E-Herd auf 0) ausquellen lassen.

Pancetta in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen und würfeln. Öl in einer Servierpfanne auf höchster Einstellung erhitzen. Pancetta darin anbraten, Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und auf mittlerer Einstellung anschwitzen. Tomatenmark ebenfalls mit anschwitzen und mit Kochsahne ablöschen, das Gemüse hinzugeben und nach Anweisung auf kleiner Einstellung garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tortellini aus dem Kochwasser nehmen und zu dem Gemüse geben, alles ca. 3 Minuten

durchziehen lassen, wenn es zu fest ist, etwas Kochwasser von der Tortellini hinzugeben, abschmecken.

Den Mozzarella darüber streuen, Deckel für ca. 2 Minuten auflegen bis der Käse geschmolzen ist. Dazu passt ein bunter Salat

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Gut zu wissen:

Pancetta ist ein magerer gewürzter Bauchspeck vom Schwein aus der Toscana. Er wird regional unterschiedlich mit Kräutern wie Rosmarin und Salbei gewürzt, gesalzen und luftgetrocknet, gelegentlich auch leicht geräuchert. Falls Sie kein Pancetta bekommen, verwenden Sie Bacon.

Skyr-Creme mit schwarzen Johannisbeeren

(4 Portionen) 500g Skyr (oder Magerquark), 3 EL Ahornsirup, abgeriebene Schale ½ unbehandelten Orange, 100 ml Schlagsahne • 50 ml Cassislikör • 500g schwarze Johannisbeeren, 1 EL Ahornsirup

Skyr mit Ahornsirup, Orangenschale und Schlagsahne cremig aufschlagen. In eine Schale oder in Portionsschälchen füllen.

Cassislikör darüber laufenlassen und mit einem Löffel so unterrühren, dass der Likör die Creme sichtbar durchzieht.

Johannisbeeren waschen, von den Stielen abstreifen und die Beeren mit dem Ahornsirup mischen. Johannisbeeren auf die Creme geben.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gut zu wissen:

Skyr (ausgesprochen skihr) ist ein typisch isländisches Milchprodukt. Es hat eine cremige Konsistenz und einen geringen Fettgehalt (0,2 %), bei der Produktion wird ausschließlich entrahmte Milch benutzt.

Sommerlicher Eistee

(1 Liter) 150 ml Wasser, 2 Beutel schwarzer Tee, Eiswürfel von ca. 750ml Wasser, 100ml Holunderblütensirup, Schale von ½ unbehandelten Zitrone, 2 Stängel Minze

Wasser aufkochen und den Tee damit aufbrühen, ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Eiswürfel in eine Glaskanne geben, den fertigen Tee und den Sirup hinzugeben. Zitrone waschen, schälen, Minze waschen und beides zu dem Tee geben.

Alles ca. 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Schnelles Gericht

Die Erläuterung der Herdeinstellungen finden Sie auf Seite 24.



Menüvorschläge

- Fischspieß*, Reis, Erfrischender Melonensalat
- Gegrillte Hähnchenbrust mit Gorgonzola*, Baguette, Blattsalat
- Sommerliche Kaltschale mit Obstsalat*
- Eier in Senfsoße, Salzkartoffeln, Gurkensalat

August | 2019

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|--------|----|----|---------------------------------|----|----|----|----|
| 31. KW | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. KW | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 33. KW | 12 | 13 | 14 ^{Maria Himmelfahrt} | 15 | | | |

Rote-Beeren-Kuchen im Glas (Foto)

(4 Portionen) 50 g Waldfrucht Konfitüre, 100 ml roter Johannisbeersaft, 200 g frische Beeren (oder tiefgekühlte) • 80 g Du darfst „Leichte Butter“, 80 g Zucker, 1P Bourbon-Vanillezucker, 1Prise Salz, ½ P. Vanillepuddingpulver, 2 EL Milch 1,5% Fett, 2 Eier, 200 g Mehl, 2 TL Backpulver

Konfitüre mit dem Johannisbeersaft glatt rühren, die Beeren unterheben und kaltstellen.

Weiche Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren. Puddingpulver mit der Milch glatt rühren und mit den Eiern unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in vier ausgefettete Gläser ca. ½ hoch einfüllen. In den Backofen stellen.

Gasbackofen: 180–200 °C, Thermostatstufe 3
Elektrobackofen: 180–200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
Umluftbackofen: 160–180 °C
ca. 25 Minuten

Die Beeren auf die ausgekühlten Kuchen verteilen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gefüllte Blätterteigschnitten

(8 Stücke) 1 Glas Sauerkirschen • 3 Blätter rote Gelatine, 200 g Frischkäse, 200 g Speisequark (20%), 40 g Zucker, 1 TL abgeriebene Zitronenschale (aus der Tüte), 200 ml Schlagsahne • 1 Packung fertiger Blätterteig • 1 Ei, 2 EL Hagelzucker

Sauerkirschen in einem Sieb abtropfen lassen. Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten quellen lassen. Frischkäse, Quark, Zucker und Zitronenschale zu einer cremigen Masse verrühren. Gelatine ausdrücken und im Topf auf kleinster Einstellung auflösen. Etwas von der Quarkmasse unter die Gelatine rühren, danach in die restliche Quarkmasse rühren und im Kühlschrank halbfest werden lassen. Sahne steif schlagen und unter die Quarkmasse heben. Blätterteig nach Anweisung verarbeiten, in 16 rechteckige, gleichgroße Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Das Ei verquirlen und die Teigstücke damit bestreichen, Hagelzucker darauf streuen. In den Ofen schieben.

Gasbackofen: 180–200 °C, Thermostatstufe 3
Elektrobackofen: 180–200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
Umluftbackofen: 160–180 °C
Ca. 15 Minuten

Die Teigstücke auskühlen lassen, auf die Hälfte davon die Quarkcreme spritzen. Die gut abgetropften Sauerkirschen darauf verteilen und in die Quarkcreme drücken. Die restlichen Teigstücke mit darauflegen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Fischspieß

(2 Portionen) 1 EL Zitronensaft, 1 EL Soja-soße, 1 TL Rapsöl • 200 g Seelachsfilet, 12 küchenfertige Garnelen • 8 Cherry-Tomaten, 8 kleine Champignons, ½ gelbe Paprikaschote, 1 unbehandelte Zitrone • 3 EL Rapsöl • 3 EL Tomatenketchup, 1 TL scharfer Senf, 1 EL Orangensaft

Zitronensaft, Soja-soße und Öl mischen.

Fischfilet waschen, trocken tupfen und in 3 cm große Stücke schneiden.

Tomaten waschen, Champignons trocken abreiben, Paprikaschote waschen, putzen, Kerne und weiße Trennwände entfernen und in 3 cm große Würfel schneiden. Zitrone waschen und in Spalten schneiden.

4 Holzspieße in Öl legen, dann abwechselnd Fisch, Tomaten, Paprika, Champignons, Zitronenspalten und Garnelen auf die Spieße stecken, mit der Marinade bepinseln und 10 Minuten ziehen lassen.

In einer Pfanne auf höchster Einstellung das Öl erhitzen und die Spieße auf mittlerer Einstellung ca. 2 Minuten von allen Seiten braten.

Tomatenketchup, Senf und Orangensaft verrühren und als Soße dazu reichen.

Dazu passt Reis.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Energie-Tipp:

Kleine Holzkohle- und Gasgrills kann man gut „ins Grüne“ mitnehmen. Elektrogrills eignen sich für Garten, Balkon oder Terrasse. Gas- und Elektrogrillgeräte sind schneller heiß als Holzkohlegrills und halten die Temperatur konstant, genau so lange, wie man sie benötigt.

Gegrillte Hähnchenbrust mit Gorgonzola

(4 Portionen) 4 Hühnerbrustfilets, Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 1 unbehandelte Zitrone, 200 g Gorgonzola • 1 Bund Schnittlauch

Hühnerbrust trocken tupfen, von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform legen und mit Olivenöl beträufeln. Zitrone waschen, in sehr dünne Scheiben schneiden und auf das Fleisch legen. Gorgonzola in Scheiben schneiden und darüber verteilen. In den Backofen schieben.

Gasbackofen: 180–200 °C, Thermostatstufe 3
Elektrobackofen: 180–200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
Umluftbackofen: 160–180 °C
15 Minuten

Den Grill einschalten und ca. 10 Minuten grillen bis der Käse leicht gebräunt ist.

Schnittlauch waschen, trocken tupfen, in feine Ringe schneiden und über das Gericht streuen.

Dazu passt ein frischer Salat und Baguette.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Sommerliche Kaltschale mit Obstsalat

(4 Portionen) 250 g Ayrar, 250 g Vollmilchjoghurt, 8 EL Holunderblütensirup, 1 Msp. Salz, ½ abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone, 400 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure) • 2 Nektarinen, 250 g Erdbeeren, 1 Banane, 1 EL Zitronensaft

Ayrar und Joghurt mit dem Schnellmixstab schaumig aufschlagen, Holunderblütensirup, Salz und Zitronenschale dazugeben. Zum Schluss das Mineralwasser hineingeben, abschmecken.

Nektarinen waschen, vierteln, den Kern entfernen und in Würfel schneiden. Die Erdbeeren waschen, putzen, halbieren oder vierteln. Banane schälen, in Scheiben schneiden. Das Obst mit dem Zitronensaft marinieren und jeweils in der Mitte eines Suppentellers kegelförmig anrichten. Die Kaltschale so darüber gießen, dass der Obstsalat oben herauschaut.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gut zu wissen:

Ayrar ist ein Erfrischungsgetränk aus dem Kaukasus und Anatolien. Es wird üblicherweise auf Basis von Joghurt, Wasser und Salz zubereitet.

Erfrischender Melonensalat

(4 Portionen) 50 g Sonnenblumenkerne • ½ Honigmelone, 3 Lauchzwiebeln, 125 g Salatrauke, 3 Stück Basilikum, 125 g Feta • Saft und Schale von ½ unbehandelten Zitrone, 8 EL Olivenöl, 2 EL Agavendicksaft, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett auf höchster Einstellung goldbraun rösten, abkühlen lassen.

Honigmelone in Spalten schneiden, die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Rauke waschen, trockenschütteln, in mundgerechte Stücke zerteilen. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, Feta zerbröseln.

Melonensücke mit Lauchzwiebeln, Rauke und Basilikum in einer Schüssel vermischen, den Feta darübergeben.

Aus Zitronensaft und -schale, Öl, Agavendicksaft, Senf, Salz und Pfeffer eine Salatmarinade zubereiten, abschmecken und über den Salat gießen. Zum Schluss die Sonnenblumenkerne darüber streuen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Energie-Tipp:

Häufiges und langes Offenstehen der Kühlschranktür erhöht die Temperatur und verbraucht viel Strom. Sie beugen langem Suchen vor, indem Sie die Lebensmittel übersichtlich im Kühl- und Gefriergerät einlagern.



Menüvorschläge

Mediterranes Risotto*, Eisbecher mit Früchten
Fischsuppe mit Flusskrebse*, Himbeertraum
Cordon Bleu*, Petersilienkartoffeln, Gurken-Paprikasalat
Curry mit roten Linsen*, Karamellcreme auf Mirabellenkompott

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|
| 33. KW | | | | | 16 | 17 | 18 |
| 34. KW | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 35. KW | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

August | 2019

Mediterranes Risotto (Foto)

(4 Portionen) 75 g Zwiebeln, 2 EL Olivenöl, 150 g Risottoreis (z. B. „Carnaroli“ oder „Aborio“), 75 ml Weißwein (ersatzweise die Menge an Bouillon erhöhen), 1 Topf Knorr „Bouillon Pur Huhn“ • 200 g Champignons (braune oder weiße), 150 g feine Lauchzwiebeln, 1 EL Olivenöl, 1 TL getrockneter Thymian, Salz • 75 g Ziegenkäse, gerieben (z. B. reifer Ziegenquark), 2 EL Butter

Zwiebeln pellen und fein würfeln. In einem Topf auf höchster Einstellung das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel und den Reis darin unter ständigem Rühren anschwitzen. Mit Wein ablöschen, einkochen lassen. Knorr „Bouillon Pur Huhn“ in 550 ml heißes Wasser einrühren, zum Reis gießen und ca. 20 Minuten auf kleiner Einstellung unter gelegentlichem Rühren garen.

Champignons putzen, halbieren bzw. vierteln, Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. In einem Topf Olivenöl erhitzen und beides anbraten, Thymian zufügen und salzen.

Ziegenkäse und Butterwürfel die letzten 5 Minuten zum Risotto geben und mitgaren. Mit Salz abschmecken. Champignons und Lauchzwiebeln unter das Risotto heben und servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Fischsuppe mit Flusskrebse

(4 Portionen) 250 g Porree, 250 g Möhren, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe • 1 EL Butterschmalz, 250 ml Weißwein, 750 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer • 50 g Krebspaste, 500 g Lachsfilet • 100 g Kochsahne, 150 g Flusskrebsfleisch, Salz, Pfeffer, Chilibaden

Porree waschen, putzen, vierteln, in feine Streifen schneiden. Möhren waschen, putzen, vierteln, in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen, in feine Würfel schneiden.

In einem Topf das Butterschmalz erhitzen und das Gemüse anschwitzen. Den Weißwein in kleinen Portionen hinzugeben und immer wieder reduzieren lassen, dann mit Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten auf kleiner Einstellung kochen lassen.

Die Krebspaste in der Suppe auflösen. Den Lachs in 2 cm große Würfel schneiden, in die Suppe erwärmen, nicht mehr kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Suppentassen füllen und mit Chilibaden garnieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gut zu wissen:

Statt des Lachses können Sie auch andere Fischarten mit festem Fleisch verwenden (z. B. Pangasius oder Seeteufel).

Cordon Bleu

(4 Portionen) 4 Kalbsschnitzel à 150 g, 4 Scheiben Kochschinken, 4 Scheiben Emmentaler Käse, Salz, Pfeffer, 3 EL Mehl, 2 Eier, 6 EL Paniermehl, 50 g Butterschmalz

Die Schnitzel mittig aufschneiden, mit Kochschinken und Käsescheiben belegen, einen schmalen Rand freilassen. Schnitzel zuklappen, die Ränder fest zusammendrücken, ggf. mit einem Holzspieß zusammenstecken mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schnitzel panieren, dafür mit Mehl bestäuben, durch verschlagenes Ei ziehen und in Paniermehl wenden. In einer Pfanne auf höchster Einstellung das Butterschmalz erhitzen, die Schnitzel hineinlegen und von jeder Seite 5-6 Minuten auf mittlerer Einstellung goldbraun braten. Die Schnitzel mehrfach mit dem heißen Butterschmalz übergießen.

Dazu passen Petersilienkartoffeln.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Curry mit roten Linsen

(2 Portionen) 150 g rote Linsen, 400 ml Wasser • 1 Möhre, 1 Gemüsezwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl, 1 EL Curry, 1 EL Currypaste, 1 EL Tomatenpüree, 200 ml Gemüsebrühe, 1 Stück Ingwerwurzel (haselnussgroß), ½ TL gemahlener Kurkuma, Kreuzkümmel nach Geschmack, Salz • abgeriebene Schale ½ Limette

Linse in einem Sieb abspülen, gut abtropfen lassen und mit Wasser in einem Topf auf höchster Einstellung aufkochen lassen. Ca. 10 Minuten auf kleinster Einstellung (E-Herd auf 0) garen lassen, warm stellen.

Möhre waschen, putzen, in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen, in Würfel schneiden. In einem Topf auf höchster Einstellung das Öl erhitzen, Möhre, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten und auf mittlerer Einstellung glasig werden lassen. Curry, Currypaste und Tomatenpüree hinzugeben und kurz mit anschmoren, mit Gemüsebrühe ablöschen. Ingwer schälen, in kleine Würfel schneiden, hinzugeben. Mit Kurkuma, Kreuzkümmel und Salz abschmecken, 15 Minuten auf kleinster Einstellung köcheln lassen.

Gegarte Linsen hinzugeben, nochmals 5 Minuten köcheln lassen und mit Limettenschale abschmecken.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Energie-Tipp:

Achten Sie bei großen Töpfen auf eine leichte Wölbung des Topfbodens nach innen. Beim Erhitzen dehnt dieser sich aus und bildet dann eine ebene Kontaktfläche mit der Kochstelle. Das spart Strom.

Himbeertraum

(6 Portionen) 500 g Speisequark, 250 g Frischkäse, 50 g Zucker, 1 Tüte Vanillezucker, 250 ml Schlagsahne, 1 Tüte Sahnefestiger • 750 g Himbeeren (frisch oder TK), 250 g Baiser

Quark, Frischkäse, Zucker und Vanillezucker mit einander verrühren. Sahne mit Sahnefestiger steif schlagen und unter die Quarkmasse heben.

Frische Himbeeren ggf. waschen, putzen. TK-Himbeeren etwas antauen lassen. Baiser zerbröseln.

Quarkcreme, Himbeeren und Baiserbrösel in einer Schale einschichten. Die letzte Schicht sollte Quarkcreme sein, mit einigen zurückbehaltenen Himbeeren verzieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Aprikosen-Quark-Torte

(12 Stücke) 125 g Mehl, 80 g Butter, 80 g Puderzucker, 1 Eigelb, 1 Prise Salz • 500 g Aprikosen (oder 1 große Dose Aprikosen) 100 ml Apfelsaft • 4 Blatt weiße Gelatine, 250 g Magerquark, 80 g Zucker, Saft und Schale ½ unbehandelten Zitrone • 200 ml Schlagsahne • ¼ Aprikosensaft, 1 Tüte weißer Tortenguss

Mehl, Butter, Puderzucker, Eigelb und Salz zu einem Mürbeteig verkneten, abdecken und 1 Stunde ruhen lassen. Dann in einer mit Backpapier ausgelegten Springform (Ø 28 cm) ausrollen und in den Backofen schieben.

Gasbackofen: 180-200 °C, Thermostatstufe 3
Elektrobackofen: 180-200 °C, 2. Schiebeleiste v.u.
Umluftbackofen: 160-180 °C
Ca. 20 Minuten

Den Tortenboden aus der Form nehmen, das Backpapier abziehen, abkühlen lassen. Einen Tortenring oder den Rand der Springform über den Boden setzen.

Die frischen Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. In einem Topf Apfelsaft auf höchster Einstellung zum Kochen bringen, die Aprikosen hineingeben, einmal aufkochen lassen und in dem Sud abkühlen lassen. Auf einem Sieb abtropfen lassen und auf dem Boden verteilen.

Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten quellen lassen. Quark, Zucker, Zitronensaft und -schale verrühren.

Die ausgedrückte Gelatine auf kleinster Einstellung auflösen, die Quarkmasse langsam unter ständigem Rühren hinzugeben. In den Kühlschrank stellen bis die Masse geliert.

Sahne steif schlagen und unter die Quarkmasse heben, dann über die Aprikosen streichen.

Aut Aprikosensud und dem Tortengusspulver laut Anweisung einen Tortenguss bereiten und etwas abgekühlt über die Quarkcreme gießen. Die Torte kalstellen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten



Menüvorschläge

Wildschweintopf aus dem Backofen*, Brezenknödel, Möhrengemüse
 Gedünsteter Fisch mit Sensfschaumsoße*, Reis, Salat
 Ratatouillekuchen*, Fenchel-Birnen Salat
 Kartoffel-Möhren-Puffer*, Mangocreme

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|
| 35. KW | | | | | | | 1 |
| 36. KW | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 37. KW | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

September | 2019

Wildschweintopf aus dem Backofen

(5 Portionen) 1,2 kg Wildschweinfleisch aus der Keule, Salz, Pfeffer • 300 g Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 2 Möhren, 150 g durchwachsener Speck • 2 EL Öl, 1 EL Tomatenmark, 1 TL Zucker, 1 EL Mehl, 500 ml Rotwein, 300 ml Fleischbrühe • 1 Bund glatte Petersilie, 2 Lorbeerblätter • 1 EL sehr kalte Butter

Fleisch abtupfen, in 4 cm große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
 Schalotten und Knoblauch pellen, würfeln. Möhren waschen, putzen, würfeln, Speck würfeln.
 In einem Schmortopf auf höchster Einstellung das Öl erhitzen, die Fleischwürfel darin in Portionen anbraten, aus dem Topf nehmen, beiseite stellen. Speckwürfel anbraten, Schalotten, Knoblauch und Möhren hinzugeben, anbraten. Das abgebratene Fleisch zu den übrigen Zutaten in den Topf geben, mit Mehl bestäuben und gut durchrühren, kurz anschwitzen lassen und mit Rotwein und Fleischbrühe ablöschen.
 Petersilie im Bund waschen, trocken schütteln, fest zusammenbinden und mit den Lorbeerblättern in den Fond geben. Aufkochen lassen, Deckel auflegen und in den Backofen schieben.

Gasbackofen: 140–160 °C, Thermostatstufe 1
 Elektrobackofen: 140–160 °C, 2. Schiebeleiste v.u.
 Umluftbackofen: 120–140 °C ca. 1½ Stunden

Das Fleisch, die Petersilie und die Lorbeerblätter aus dem Fond nehmen, das Fleisch warm stellen.

Die übrigen Zutaten im Fond mit dem Schnellmixstab zu einer Soße pürieren, abschmecken.
 Die kalte Butter zum Binden in die Soße rühren und das Fleisch hineingeben.
 Zubereitungszeit: 40 Minuten

Gedünsteter Fisch mit Sensfschaumsoße

(4 Portionen) 800 g Kabeljaufilet, 2 EL Zitronensaft, 1 Zwiebel, 125 ml Gemüsebrühe, 3 Lorbeerblätter, 1 TL Fenchelsamen, Salz, Pfeffer • 200 ml Schlagsahne, 2 TL scharfer Senf, 2 TL Meerrettich (aus dem Glas), abgeriebene Schale 1 unbehandelten Orange, Salz, Pfeffer • rote Pfefferbeeren
 Fischfilet säubern, mit Zitronensaft marinieren. Zwiebel pellen, halbieren, in feine Ringe schneiden. Die Brühe mit den Zwiebelscheiben und den Gewürzen in einen Topf geben und auf höchster Einstellung aufkochen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, in die Brühe legen und ca. 15 Minuten auf kleinster Einstellung gar ziehen.
 Die Sahne halbfest schlagen, mit Senf, Meerrettich, der Hälfte der Orangenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fisch aus dem Sud nehmen und mit der Soße anrichten und mit der restlichen Orangenschale und roten Pfefferbeeren verzieren.
 Dazu passen Reis und Salat.
 Zubereitungszeit: 25 Minuten

Ratatouillekuchen (Foto)

(12 Stücke) 1 Zwiebel, 1 Tomate, ½ Zucchini, ½ Aubergine • 2 EL Olivenöl, 1 TL Oregano, 1 TL Kräuter der Provence, Salz, Pfeffer, 10 Blätter Basilikum • 150 g Mehl, 1 P. Backpulver, 3 Eier, 125 g Sanella, 125 ml warme Milch, 100 g Greyerzer (gerieben) • 1 TL Margarine, 1 TL Mehl
 Zwiebel pellen und würfeln. Tomate, Zucchini und Aubergine waschen und in Würfel schneiden.
 In einer Pfanne auf höchster Einstellung das Öl erhitzen, die Zwiebel andünsten, Tomate, Zucchini und Aubergine dazugeben und etwa 20 Minuten auf kleiner Einstellung köcheln lassen. Mit den Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken, abkühlen lassen. Basilikumblätter feil hacken und zu dem Gemüse geben.
 Mehl und Backpulver mischen, mit den Eiern verrühren, Margarine, Milch und geriebenen Käse hinzufügen. Alles gut verrühren und das Gemüse unterheben.
 Eine Kastenform mit Margarine ausfetten und mit Mehl bestäuben, den Teig einfüllen und in den Backofen setzen.

Eine Kastenform mit Margarine ausfetten und mit Mehl bestäuben, den Teig einfüllen und in den Backofen setzen.

Gasbackofen: 180–200 °C, Thermostatstufe 3
 Elektrobackofen: 180–200 °C, 2. Schiebeleiste v.u.
 Umluftbackofen: 160–180 °C ca. 50 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Hirsebrei mit Pflaumenkompott

(4 Portionen) 100 g Hirse, 200 ml Milch, 20 g Zucker, 1 Prise Salz • 500 g Pflaumen, 1–2 EL Wasser, 20 g Zucker, ½ Stange Zimt • 150 g Sahnequark
 Hirse mit Milch, Zucker und Salz in einem Topf auf höchster Einstellung aufkochen und 20 Minuten auf kleinster Einstellung (E-Herd auf 0) ausquellen lassen, abkühlen lassen.

Pflaumen waschen, entsteinen und mit Wasser, Zucker und Zimtstange in einem Topf auf mittlerer Einstellung langsam aufkochen, damit sich Saft bilden kann. Auf kleiner Einstellung 5 Minuten kochen lassen, Zimtstange entfernen, abkühlen lassen.
 Den Quark unter den abgekühlten Hirsebrei rühren und mit dem Pflaumenkompott servieren.
 Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gut zu wissen:
 Anstelle der Pflaumen passt auch jedes andere Obstkompott.

Kaffeebrötchen

(12 Stück) 350 g Mehl Type 550, 1 Tüte Trockenhefe, ½ TL Salz, 40 g Zucker, 50 g weiche Butter, ca. 150 ml lauwarme Milch • 50 g Sultaninen, 50 g Cranberries, abgeriebene Schale ½ unbehandelten Orange und Zitrone, 50 g gehackte Mandeln • 2 EL Kaffeesahne

Aus Mehl, Hefe, Salz, Zucker, Butter und Milch in 5 Minuten einen geschmeidigen Hefeteig kneten. Den Backofen auf 50 °C Thermostatstufe 1, oder 50 °C Umluftbackofen (Elektrobackofen auf 50 °C) vorheizen, den Backofen ausschalten und den abgedeckten Teig 15–20 Minuten im warmen Backofen aufgehen lassen.
 Den Teig nochmals gut durchkneten.

Sultaninen heiß abrausen, Cranberries fein hacken und mit Orangens- und Zitronenschale und gehackten Mandeln unter den Teig kneten.
 Aus dem Teig 12 Brötchen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und auf der Oberseite mit einer Schere kreuzförmig einschneiden. Nochmals aufgehen lassen.
 Mit der Kaffeesahne bepinseln und in den Ofen schieben.

Gasbackofen: 180–200 °C, Thermostatstufe 3
 Elektrobackofen: 180–200 °C, 2. Schiebeleiste v.u.
 Umluftbackofen: 160–180 °C 30–35 Minuten

Dazu passt Butter und Erdbeermarmelade.
 Zubereitungszeit: 40 Minuten

Kartoffel-Möhren-Puffer

(4 Portionen) 400 g Möhren, 600 g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 5 EL Buchweizenmehl, 2 Eier, Salz, Pfeffer, 60 g Butterschmalz • 150 g Kräuterfrischkäse, 200 g Joghurt, Salz, Pfeffer, abgeriebene Schale ½ unbehandelten Zitrone

Möhren und Kartoffeln waschen, schälen, grob raspeln. Zwiebeln pellen, fein würfeln. Gemüse mit Buchweizenmehl, Eiern, Salz und Pfeffer gut vermischen. In einer Pfanne auf höchster Einstellung das Butterschmalz erhitzen und auf mittlerer Einstellung die Kartoffelpuffer nach und nach backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm stellen.
 Kräuterfrischkäse mit Joghurt cremig rühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.
 Kartoffelpuffer mit dem Dip servieren.
 Zubereitungszeit: 45 Minuten

Gut zu wissen:
 Für einen süßen Dip mischen Sie Frischkäse (natur) mit Joghurt, geben Preiselbeerkompott hinzu und schmecken mit etwas Zitronensaft ab.

Schnelles Gericht



Menüvorschläge

Königsberger Klopse in Wasabi-Kapern-Sauce®, Reis, Rote-Beete-Gemüse
 Bratreis*, Obstsalat mit Vanillesahne
 Thunfischsteak mit Avocadocreme®, Baguette, Tomatensalat
 Gebratene Putenkeule mit Wirsinggemüse®, Kartoffelpüree

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|--------|---------------|----|----|----|----|----|----|
| 38. KW | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 39. KW | Herbst-anfang | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 40. KW | 30 | | | | | | |

September | 2019

Königsberger Klopse in Wasabi-Kapern-Sauce (Foto)

(4 Portionen) 1 Brötchen vom Vortag, 1 Zwiebel, 250 g Rinderhackfleisch, 250 g gemischtes Hackfleisch, 1 Ei, 1 gestrichener TL Salz, Pfeffer • 500 ml Fleischbrühe, 150 ml Kochsahne, 4 gehäufte EL Mondamin Mehlschwitze, Basis für helle Saucen, 1-2 TL Wasabipulver (ersetztweise geriebener Meerrettich aus dem Glas) • 1 Bund glatte Petersilie, 4 EL Kapern, etwas Zitronensaft, 1 Prise Zucker • Schnittlauch zum Garnieren

Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Zwiebel pellen und sehr fein würfeln. Rinderhack und gemischtes Hack mit Ei, Salz, Pfeffer und Zwiebel in eine Schüssel geben. Brötchen ausdrücken und zugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Aus dem Hackteig mit angefeuchteten Händen aprikosengroße Bällchen formen.

In einem Topf auf höchster Einstellung die Fleischbrühe aufkochen, Hackbällchen hineingeben und 6-8 Minuten zugedeckt auf kleiner Einstellung gar ziehen lassen. Hackbällchen mit einer Schaumkelle herausnehmen.

Brühe durchsieben, 350 ml abmessen und zurück in den Topf geben. Brühe und Sahne auf höchster Einstellung aufkochen. Mehlschwitze und Wasabipulver zufügen und 1 Minute auf kleiner Einstellung kochen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. In die Sauce geben und fein pürieren. Kapern zugeben, Sauce erhitzen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Hackbällchen zurück in die Soße geben und 3-4 Minuten darin ziehen lassen.

Mit Schnittlauch garniert servieren.

Dazu passen Reis und Rote-Beete-Gemüse

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Bratreis

(2 Portionen) 1 Paprikaschote, 2 Lauchzwiebeln, 1 Chilischote, 1 kleine Knoblauchzehe • 1 EL Erdnussöl, 250 g gegarter Reis (z.B. vom Vortag), 150 g TK-Erbsen • 2 Eier, 1 EL Sojasoße, Salz, Pfeffer • 1 EL Öl, 200 g küchenfertige Garnelen, 1 Knoblauchzehe, 2 Scheiben 1 unbehandelten Zitrone, Salz • 50 g gehackte Cashewkerne (gesalzen und geröstet)

Paprika waschen, vierteln, Kerne und weiße Trennwände entfernen, in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden. Chilischote waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen, in sehr feine Ringe schneiden. Knoblauch pellen, in sehr feine Würfel schneiden.

In einem Wok oder einer Pfanne mit hohem Rand auf höchster Einstellung das Öl erhitzen. Paprika, Lauchzwiebel, Chili und Knoblauch

anbraten. Reis und Erbsen dazugeben, ebenfalls anbraten, ca. 3 Minuten auf mittlerer Einstellung garen lassen. Alles an den Pfannenrand schieben.

Eier mit Sojasoße mischen und in der Pfanne mitte stocken lassen, mit den übrigen Zutaten vermischen und mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken.

In einer zweiten Pfanne auf höchster Einstellung Öl erhitzen, die Garnelen hineingeben. Die Knoblauchzehe im Ganzen andrücken und mit den Zitronenscheiben zu den Garnelen geben. Etwa 1-2 Minuten von beiden Seiten braten.

Den Bratreis auf einer Platte anrichten, die Garnelen darauflegen und mit den Cashewkernen bestreuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Thunfischsteak mit Avocadocreme

(2 Portionen) 1 Knoblauchzehe, 1 TL Sojasoße, Schale ½ unbehandelten Limette, 50 ml Olivenöl • 2 Thunfischsteaks à 180 g • 1 reife Avocado, Saft ½ Limette, 1 TL Honig, 150 g Sahnejoghurt, Salz, Pfeffer • 2 EL Olivenöl

Knoblauchzehe pellen, in Würfel schneiden, mit Sojasoße, Limettenschale und Öl vermischen. Die Thunfischsteaks trocken tupfen, in einen Gefrierbeutel geben, die Marinade hinzufügen, Beutel verschließen und für 4 Stunden in den Kühlschrank legen, gelegentlich wenden.

Die Avocado schälen, halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken und mit Limettensaft, Honig und Sahnejoghurt zu einer Creme verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne auf höchster Einstellung Olivenöl erhitzen, die Thunfischsteaks hineinglegen und von jeder Seite ca. 2-3 Minuten auf mittlerer Einstellung braten. Mit der Avocadocreme anrichten. Dazu passt ein frisches Baguette und Tomatensalat.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gebratene Putenkeule mit Wirsinggemüse

(6 Portionen) 1 Putenoberkeule à ca. 2 kg, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Öl, 200 ml Hühnerbrühe • 1 Kopf Wirsing à 1 kg, 1 Zwiebel • 2 EL Butter, 100 ml Apfelsaft, 100 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer • 100 ml Crème fraîche, 1 EL Sahnemeerrettich • Soßenbinder
 Fleisch abtupfen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel und Knoblauch pellen, in Würfel schneiden. In einem Schmortopf auf höchster Einstellung das Öl erhitzen, Fleisch, Zwiebel und Knoblauch anbraten, mit Hühnerbrühe ablöschen. Deckel auflegen und in den Backofen schieben.

Gasbackofen: 160-180 °C, Thermostatstufe 2
 Elektrobackofen: 160-180 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
 Umluftbackofen: 140-160 °C

60 Minuten, dann den Deckel abnehmen, 30 Minuten ohne Deckel weiterbraten, den Braten wenden und weitere 30 Minuten braten.

Den Wirsing waschen, putzen, vierteln in feine Streifen schneiden. Zwiebel pellen, würfeln.

In einem Topf auf höchster Einstellung die Butter erhitzen, Zwiebel und Kohl darin anschwitzen. Mit Apfelsaft und Brühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. 30 Minuten auf kleiner Einstellung garen. Crème fraîche und Sahnemeerrettich hinzugeben, abschmecken.

Das Fleisch aus dem Bräter nehmen, warm stellen. Den Bratenfond durch ein Sieb gießen, in einem Topf auf höchster Einstellung aufkochen, abschmecken und mit Soßenbinder anmachen.

Das Fleisch aufschneiden und mit Gemüse und Soße anrichten.

Dazu passt Kartoffelpüree mit frischen Kräutern.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Energie-Tipp:

Kleine Fleischstücke bereiten Sie energiesparend auf der Kochstelle zu, über 1 kg Fleisch lohnt sich der Backofen.

Mohnstreifen

(16 Stücke) ¼ l Milch, 350 g gemahlener Mohn, 100 g geriebene Haselnüsse, 100 g Zucker, 1 P. Vanillezucker, 2 Eier, abgeriebene Schale ½ unbehandelten Zitrone, 3 EL Rum • 300 g Mehl, 1 Tüte Backpulver, 150 g Speisequark, 6 EL Milch, 6 EL Öl, 75 g Zucker, 1 Tüte Vanillezucker • 100 g Puderzucker, ca. 2 EL Rum

Milch in einem Topf auf höchster Einstellung aufkochen, Mohn, Haselnüsse, Zucker und Vanillezucker hinzugeben, abkühlen lassen. Eier, Zitronenschale und Rum hinzugeben.

Mehl mit Backpulver mischen und mit Quark, Milch, Öl, Zucker und Vanillezucker zu einem Teig verkneten, zu einem Rechteck ausrollen und die Mohnfüllung darauf verstreichen. Die Teigplatte von beiden Seiten zur Mitte hin aufrollen, in der Mitte etwas zusammendrücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und in den Ofen schieben.

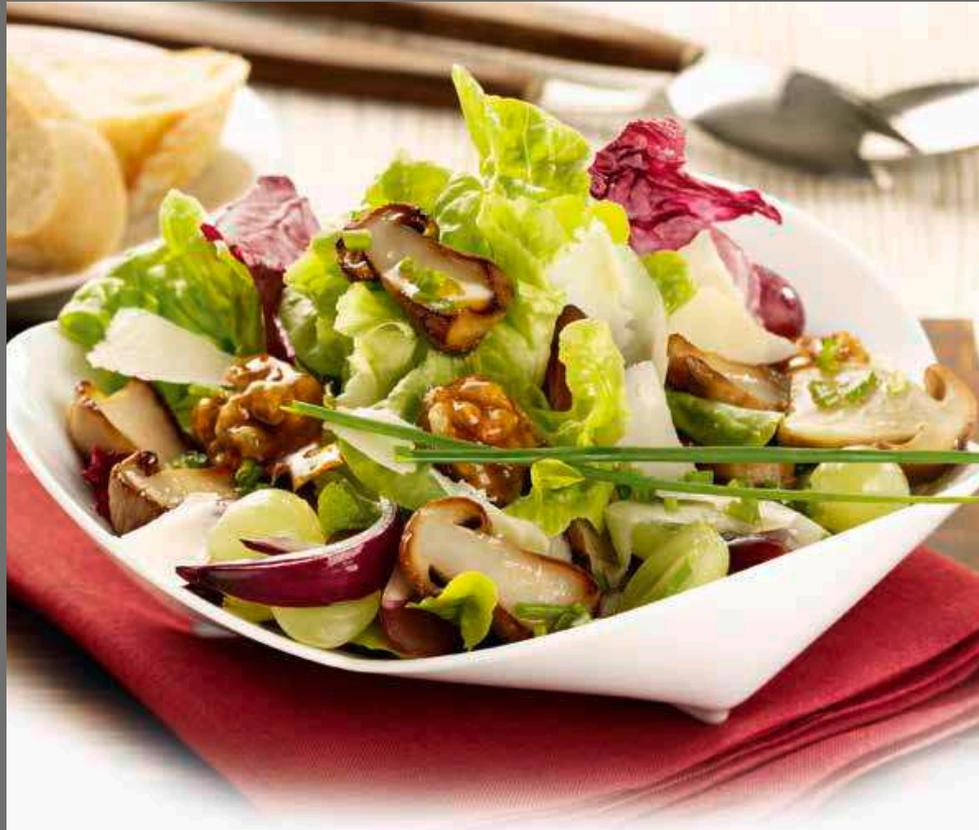
Gasbackofen: 180-200 °C, Thermostatstufe 3
 Elektrobackofen: 180-200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
 Umluftbackofen: 160-180 °C
 45-50 Minuten

Puderzucker mit Rum glattrühren und auf den warmen Kuchen streichen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Energie-Tipp:

Nicht benötigte Bleche vor dem Aufheizen aus dem Ofen nehmen, denn bis zu 20% der Energie gehen auf ihre Kosten, da sie mit erwärmt werden.



Menüvorschläge

Salat mit gebratenen Steinpilzen*, Ciabatta, Portweinbirnen mit Walnussseis
 Straußenfilet mit Kichererbsenmus*, Selleriesalat, Bayerische Creme
 Gefüllte Forellen auf Kürbisgemüse*, Salzkartoffeln
 Lasagne mit Hackfleischsoße, Blattsalat mit getrockneten Tomaten

Oktober | 2019

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|--------|----|----|--------------------------------------|----|----|--------------------------------|----|
| 40. KW | | 1 | 2 <small>Tag der Dt. Einheit</small> | 3 | 4 | 5 <small>Erntedankfest</small> | 6 |
| 41. KW | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 42. KW | 14 | 15 | | | | | |

Salat mit gebratenen Steinpilzen (Foto)

(4 Portionen) 100g feiner Zucker, 2 EL Wasser, 50g Walnüsse • 2 kleine rote Zwiebeln, 300g Steinpilze • 1 EL Öl • 200g rote und grüne Weintrauben, 50g Radicchio, 100g heller Eichblattsalat • 80 ml Knorr „Delikatess Brühe“, 4 EL Weißweinessig, 1-2 EL Honig, 1 TL mittelscharfer Senf, Pfeffer, Salz, 2 EL Öl, 1 EL Schnittlauchröllchen • 80g Parmesankäse oder anderer Hartkäse am Stück
 Zucker und Wasser in einer Pfanne auf mittlerer Einstellung zu einem goldgelben Karamell schmelzen, Walnüsse darin wenden und auf Backpapier abkühlen lassen.
 Zwiebeln pellen und in Spalten schneiden. Pilze mit einem feuchten Tuch säubern, in Scheiben schneiden.

In einer Pfanne auf höchster Einstellung das Öl erhitzen und die Pilze bei starker Hitze 1 Minute braten. Zwiebeln hinzufügen und ganz kurz mitbraten, beiseitestellen.
 Trauben waschen und entkernen, Blattsalate waschen, putzen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.
 Brühe, Essig, Honig, Senf, Pfeffer und Salz zu einem Dressing verrühren, Öl und Kräuter unterschlagen. Blattsalate, Zwiebeln und Trauben mit der Hälfte des Dressings mischen, mit den Pilzen auf Tellern anrichten und die restliche Marinade darüber träufeln.
 Parmesankäse über den Salat hobeln.
 Zubereitungszeit: 30 Minuten

Energie-Tipp:
 Für einen Gasherd benötigen Sie kein neues Kochgeschirr. Die stufenlos regulierbare Flamme passt sich jedem Topf- und Pfannenboden an.

Straußenfilet mit Kichererbsenmus

(4 Portionen) 200g Kichererbsen (über Nacht eingeweicht), 500ml Wasser, 1 EL gekörnte Brühe • 4 Scheiben Straußenfilet à 150g, Salz, Pfeffer, 1 EL Öl, 1 EL Butter • 4 EL Olivenöl, 1 EL Tahin (Sesampaste), 1 Prise Kreuzkümmelpulver, Salz, Pfeffer aus der Mühle • 100 ml Schlagsahne • 1 EL schwarze Sesamkörner

Kichererbsen abgießen. In einem Topf auf höchster Einstellung das Wasser zum Kochen bringen. Die Kichererbsen hineingeben und ca. 60 Minuten auf kleiner Einstellung garkochen, gekörnte Brühe einrühren, beiseitestellen.
 Fleisch abtupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne auf höchster Einstellung das Öl erhitzen, das Fleisch hineingeben und von beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Die Butter hinzufügen und alles in den vorgeheizten Backofen schieben.

Gasbackofen: siehe unten
 Elektrobackofen: 80 °C, 2. Schiebeleiste v.u.
 Umluftbackofen: 80 °C (nicht zu empfehlen)
 Je nach Dicke der Fleischscheiben 25-30 Minuten

Im Gasbackofen ist das Garen bei 80 °C nicht möglich. Stattdessen das Fleisch auf kleinster Einstellung in der Pfanne langsam garen.

Die Kichererbsen aus der Brühe nehmen und mit 4 Esslöffel Öl pürieren, Tahin und Kreuzkümmel hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Masse zu fest sein, etwas Brühe hineingeben. Sahne steif schlagen und unter das Kichererbsenmus heben.

Das Mus auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit dem Sesam bestreuen und das Fleisch darauf geben.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gut zu wissen:
 Sollten Sie kein Straußenfleisch bekommen, verwenden Sie Rinderfilet.

Gefüllte Forellen auf Kürbisgemüse

(4 Portionen) 200g gegarte Maronen, ½ Bund glatte Petersilie, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, Schale einer ½ unbehandelten Orange, Salz, Pfeffer, 4 küchenfertige Forellen • 600g Hokkaidokürbis, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, ½ TL Kümmelsaat, 150 ml Gemüsebrühe, 150ml Schlagsahne Salz, Pfeffer

Maronen in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken, Zwiebeln pellen, würfeln. In einer Pfanne auf höchster Einstellung die Butter erhitzen Maronen und Zwiebeln anschwitzen, die Petersilie dazugeben, mit Orangenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Forellen trocken tupfen und mit der Mischung füllen. Die Bauchhöhle mit Küchengarn verschließen und die Fische in einen Bräter legen. In den Backofen schieben.

Gasbackofen: 160-180 °C, Thermostatstufe 2
 Elektrobackofen: 160-180 °C, 2. Schiebeleiste v.u.
 Umluftbackofen: 140-160 °C
 30 Minuten

Den Kürbis waschen, putzen, in Spalten schneiden, das weiche Innere und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Zwiebel pellen, fein würfeln. In einem Topf auf höchster Einstellung die Butter erhitzen, Zwiebel und Kümmel darin anrösten, Kürbis dazugeben, anschwitzen und mit Brühe und Sahne ablöschen. Auf kleiner Einstellung 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse auf einer Platte anrichten und die Forellen daraufsetzen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Apfel-Muffins

(12 Stück) 2 Äpfel (z. B. Boskoop), abgeriebene Schale ½ unbehandelten Zitrone, 4 EL Rum • 2 Eier, 100g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Vanillezucker, 250g Mehl, 1 gestrichener TL Backpulver, 1 TL Zimt • 2 EL Mandelblättchen • 1 EL Puderzucker, 1 TL Zimt

Äpfel waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Apfelwürfel mit Zitronenabrieb und Rum mischen, beiseitestellen.

Eier mit Zucker, Salz und Vanillezucker cremig schlagen. Mehl mit Backpulver und Zimt mischen und unter den Teig heben. Die marinierten Apfelstückchen mit dem Teig mischen und auf 12 Muffin-Förmchen verteilen. Die Mandelblättchen auf den Muffins verteilen und in den Backofen schieben.

Gasbackofen: 180-200 °C, Thermostatstufe 3
 Elektrobackofen: 180-200 °C, 2. Schiebeleiste v.u.
 Umluftbackofen: 160-180 °C
 Ca. 25-30 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten
 Puderzucker und Zimt mischen und vor dem Servieren über die Muffins sieben.

Gut zu wissen:
 Anstelle der Äpfel können Sie auch Pflaumen verwenden.

Portweinbirnen mit Walnussseis

(4 Portionen) ¼ l Portwein, ¼ l roter Traubensaft, 1 Zimtstange, 4 Gewürznelken, 1 Kardamomkapsel, 1 Stück Ingwerwurzel (walnussgroß), 30g brauner Zucker • 4 kleine, feste Birnen • 1 TL Speisestärke, Saft und Schale ½ unbehandelten Orange • 4 Kugeln Walnussseis

Portwein und Traubensaft mit den Gewürzen in einen schmalen, hohen Topf geben. Ingwer schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Zucker hinzugeben. Auf mittlerer Einstellung zum Kochen bringen und 10 Minuten auf kleiner Einstellung kochen lassen.

Birnen waschen, schälen, dabei den Stiel nicht entfernen. Die Birnen nebeneinander so in den Sud stellen, dass sie davon bedeckt sind. Ca. 10 Minuten ohne Deckel auf mittlerer Einstellung garziehen lassen.

Die Früchte aus dem Sud nehmen und in Schälchen anrichten.

Die Gewürze aus dem Sud nehmen. Speisestärke mit dem Orangensaft glatrühren, den Sud aufkochen lassen und die angerührte Stärke hineingeben, aufkochen lassen und mit der Orangenschale abschmecken. Die Soße über die Birnen gießen, abkühlen lassen.

Kurz vor dem Servieren jeweils eine Kugel Eis zu den Birnen geben.

Zubereitungszeit: 30 Minuten



Menüvorschläge

Mediterraner Lamm-Paprikaspieß*, Risotto mit Steinpilzen
Fischfilet auf Pilzgemüse*, Polenta
Hühnersuppe, Birnenauflauf mit Rosinenbrötchen*
Russische Soljanka*, Bauernbrot, Apfelmus mit Weinschaumsoße

Oktober | 2019

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|--------|----|----|--|----|----|--|----|
| 42. KW | | | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 43. KW | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 <small>Ende der Sommerzeit</small> | 27 |
| 44. KW | 28 | 29 | 30 <small>Reformations- tag</small> | 31 | | | |

Mediterraner Lamm-Paprikaspieß (Foto)

(4 Portionen) 450 g Lammlachse (ausgelöster Lammrücken), 3 Lauchzwiebeln, 1 rote Paprikaschote, 1-2 Stiele Rosmarin, 2 Knoblauchzehen • Salz, Pfeffer • 3 EL Olivenöl, 1 Topf Knorr „Sauce Pur Bratensauce“, 250 ml warmes Wasser

Lammlachse trocken tupfen und grob würfeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen und das Helle in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Paprika waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen und in Stücke schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln grob abzupfen. Knoblauchzehen schälen und halbieren. Lammwürfel, Lauchzwiebel- und Paprikastücke im Wechsel auf Spieße stecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne auf **höchster Einstellung** das Öl erhitzen, die Fleischspieße hineinlegen und zusammen mit Rosmarin und Knoblauch rundherum ca. 8 Minuten auf **mittlerer Einstellung** braten, herausnehmen und warm stellen.

Lauchzwiebelgrün in feine Ringe schneiden. Knorr „Sauce Pur Bratensauce“ in 250 ml warmen (nicht kochendem) Wasser auflösen, Bratensatz damit ablöschen und aufkochen. Lauchzwiebelgrün darin kurz ziehen lassen. Soße zu den Lammspießen servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Fischfilet auf Pilzgemüse

(4 Portionen) 800 g Fischfilet, 1 EL Zitronensaft, Salz • 350 g braune Champignons, 200 g Kräuterseitlinge, 2 Schalotten, Salz, Pfeffer, 1 EL Sojasoße • 100 g Bacon in Scheiben • 150 g Schmand, 1 TL Speisestärke • 1 Bund Dill

Fischfilet waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, ca. 10 Minuten ziehen lassen, dann salzen.

Pilze trocken abreiben, putzen und in Scheiben schneiden. Schalotten pellen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Pilze und Zwiebeln in eine Auflaufform legen und mit Salz, Pfeffer und Sojasoße würzen.

Das Fischfilet in 4 Stücke schneiden und auf die Pilze legen. Den Fisch mit dem Bacon bedecken und in den Backofen schieben.

Gasbackofen: 180-200 °C, **Thermostatstufe 3**
Elektrobackofen: 180-200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
Umluftbackofen: 160-180 °C
20 Minuten

Schmand mit Speisestärke gut verrühren, über den Fisch streichen. Weitere 10-15 Minuten im Backofen garen.

Dill waschen, trocken schütteln, hacken und über das fertige Gericht streuen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Birnenauflauf mit Rosinenbrötchen

(4 Portionen) 300 g Rosinenbrötchen (vom Vortag), 60 ml Birnenschnaps • 4 Birnen, 60 g Walnusskerne, 60 g kandierter Ingwer • 1 TL Butter • 4 Eier, 1 EL brauner Zucker, 1 Tüte Vanillezucker, 250 ml Milch, 200 ml Schlagsahne, • 1 EL brauner Zucker, 30 g Butter

Brötchen in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden, mit Birnenschnaps beträufeln.

Birnen waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Walnusskerne hacken, Ingwer fein würfeln.

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten. Einge-weichtes Brötchen, Birnenspalten, Walnüsse und Ingwer fächerförmig in die Form einschichten.

Eier mit Zucker und Vanillezucker aufschlagen, Milch und Sahne dazugeben, über den Auflauf gießen.

Zucker über den Auflauf streuen und die Butter in Flöckchen darauf verteilen.

Gasbackofen: 180-200 °C, **Thermostatstufe 3**
Elektrobackofen: 180-200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
Umluftbackofen: 160-180 °C
Ca. 45 Minuten

Dazu passt Vanillesoße.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Russische Soljanka

(6 Portionen) 300 g gegartes Rindfleisch, 300 g Fleischwurst • 1 Gemüsezwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Paprikaschote, 2 Gewürzgurken (200 g), 1 EL Öl, 2 EL Tomatenmark, 1 EL Mehl, 1,5 l kräftige Fleischbrühe, 100 ml Gurkenwasser, 2 Lorbeerblätter, 10 schwarze Pfefferkörner, Salz • 4 EL frische, gehackte Kräuter, 150 g saure Sahne, 1 Zitrone in Spalten

Fleisch und Wurst in kleine Würfel schneiden, beiseitestellen.

Gemüsezwiebel und Knoblauchzehen pellen, in Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen und in Stücke schneiden. Gewürzgurken in dünne Streifen schneiden. In einem Topf auf **höchster Einstellung** das Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch auf **mittlerer Einstellung** glasig dünsten, Paprika hinzugeben, andünsten, Gewürzgurke und Tomatenmark hinzugeben, 5 Minuten schmoren. Mit Mehl bestäuben und mit Fleischbrühe und Gurkenwasser ablöschen, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Salz hinzugeben. Fleisch und Wurst hineingeben und 15 Minuten auf **kleiner Einstellung** kochen lassen, abschmecken.

Kräuter hinzugeben, in Suppenteller füllen und ein Klecks saure Sahne daraufsetzen. Mit Zitronenspalten servieren.

Dazu passt ein kräftiges Bauernbrot.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Feiner Schokoladenkuchen

(12 Stücke) 3 EL Milch, 100 g Zartbitterschokolade, 2 EL Nussnougatcreme • 125 g Butter, 3 Eier, 75 g Speisestärke, 150 g Mehl, 2 gestrichene TL Backpulver, 100 g gemahlene Mandeln, 2 EL Rum • Paniermehl zum Ausbröseln der Form • 2-3 EL Wasser, 25 g Kokosfett, 150 g Puderzucker, 30 g Kakao

In einem Topf auf **kleiner Einstellung** die Milch erhitzen und die zerbröckelte Schokolade und die Nussnougatcreme darin auflösen, abkühlen lassen.

Butter mit Eiern, Speisestärke, Mehl, Backpulver, Mandeln und Rum zu einem Rührteig verrühren. Die Milchschokolade hinzugeben. Eine Kastenform ausfetten und mit Paniermehl austreuen, den Teig einfüllen. Den Kuchen in den Backofen schieben.

Gasbackofen: 160-180 °C, **Thermostatstufe 2**
Elektrobackofen: 160-180 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
Umluftbackofen: 140-160 °C
Ca. 60 Minuten

Für den Guss das Wasser in einem Topf auf **höchster Einstellung** erhitzen, das Kokosfett darin auflösen, mit Puderzucker und Kakao zu einem glatten Guss verrühren. Den Kuchen aus der Form stürzen, mit dem Guss überziehen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Energie-Tipp:

Es ist sehr energieaufwändig, Wasser zum Kochen zu bringen – egal ob im Wasserkocher oder auf dem Herd. Erhitzen Sie daher nur die benötigte Wassermenge.

Pfannkuchen mit Speck und Äpfeln

(2 Pfannkuchen) 2 Eier, ¼ l Buttermilch, 50 g Mehl, 1 Prise Salz • 2 Äpfel (z. B. Boskoop) • 2 TL Öl, 50 g Bacon in Scheiben • 2 TL Zuckerrübensirup

Eier, Buttermilch, Mehl und Salz zu einem Teig verschlagen, mindestens 15 Minuten quellen lassen.

Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.

In einer Pfanne auf **höchster Einstellung** das Öl erhitzen, den Bacon darin knusprig braten, aus der Pfanne nehmen. Für 2 Pfannkuchen in dem Fett auf **mittlerer Einstellung** Apfelspalten anbraten und jeweils die Hälfte des Pfannkuchenteigs darüber gießen. Nach ca. 2 Minuten die Pfannkuchen wenden.

Die Baconscheiben auf die fertigen Pfannkuchen legen, Zuckerrübensirup darüber träufeln.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Die Erläuterung der Herdeinstellungen finden Sie auf Seite 24.



Menüvorschläge

- Kürbissuppe mit Kürbiskern-Pesto*, Bratapfel mit Marzipanfüllung
- Wildschweingrout, Semmelknödel, Apfel-Rotkohl
- Flammkuchen mit Lachs*, Bunter Salat mit Feta-Käse
- Knusprig gebratenes Fischfilet*, Lauwarmer Kartoffelsalat

November | 2019

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|--------|----|----|----|---------------|----|----|----|
| 44. KW | | | | Allerheiligen | 1 | 2 | 3 |
| 45. KW | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 46. KW | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |

Kürbissuppe mit Kürbiskern-Pesto (Foto)

(4 Portionen) 1,5 kg Kürbis, 1 Zwiebel • 2 EL Olivenöl, 1 l Wasser, 1 EL Knorr „Gemüse Bouillon“ (Glas) • 40g Kürbiskerne, 1 kleine Knoblauchzehe, 2-3 Stiele glatte Petersilie, 3-4 EL Kürbiskernöl (oder Olivenöl), ½ TL Rotweinessig, Salz, Pfeffer • 100 g Crème fraîche, Salz, Pfeffer

Kürbis schälen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zwiebel pellen und würfeln.

In einem großen Topf das Öl auf **höchster Einstellung** erhitzen, die Zwiebel darin andünsten, Kürbiswürfel zufügen und mitdünsten. Wasser zum Gemüse geben, aufkochen und Gemüse Bouillon einstreuen. Zugedeckt 15 Minuten auf **kleiner Einstellung** kochen.

Für das Pesto Kürbiskerne in einer Pfanne auf **höchster Einstellung** ohne Zugabe von Fett anrösten, einige Kerne zum Garnieren zurückbehalten. Knoblauch pellen, Petersilie waschen und trocken schütteln. Kürbiskerne, Öl, Essig, Petersilie und Knoblauch mit dem Schnellmixstab fein zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Kürbissuppe pürieren. Crème fraîche untermischen und die Suppe nochmals kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In vorgewärmte Suppenteller oder -schalen füllen, das Kürbiskern-Pesto in die Suppe geben und mit Kürbiskernen garnieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Hirschgrout

(4 Portionen) 800g Fleisch aus der Schulter (oder aus der Keule), Pfeffer, ½ TL Zimt, 1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange • 4 Zwiebeln • Salz, 2 EL Butterschmalz, 2 Lorbeerblätter, 6 Wacholderbeeren, 500 ml Wildfond • Soßenbinder, 1 EL Quittengelee, 1 Chilipulver, abgeriebene Schale ½ unbehandelten Orange

Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden, mit Pfeffer, Zimt und Orangenschale würzen, alles gut durchkneten und abgedeckt ca. 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Zwiebeln pellen und würfeln.

Das Fleisch salzen. In einem Topf auf **höchster Einstellung** das Butterschmalz erhitzen, die Fleischwürfel darin gut anbraten. Zwiebeln hinzugeben, ebenfalls anbraten. Lorbeerblätter und Wacholderbeeren hinzugeben, mit Wildfond ablöschen. 1½ Stunden auf **kleiner Einstellung** schmoren.

Den Fond mit Soßenbinder nach Geschmack andicken und mit Quittengelee, Chilipulver und Orangenschale abschmecken.

Dazu passen Semmelknödel und Rotkohl.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Flammkuchen mit Lachs

(4 Portionen) 250 g Mehl, ½ Würfel frische Hefe, ca. 100 ml lauwarmes Wasser, 1 TL Zucker, ½ TL Salz • 300 g TK-Blattspinat, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, Muskat, Salz, Pfeffer 300 g Schmand, 1 Ei, 1 TL Meerrettich • 200 g Räucherlachs in Scheiben, 100 g geriebener Emmentaler-Käse

Mehl mit zerbröselter Hefe, Wasser, Zucker und Salz 5 Minuten zu einem geschmeidigen Hefeteig verkneten, Schüssel abdecken. Den Backofen auf 50 °C Thermostatstufe 1 oder 50 °C Umluftbackofen (Elektrobackofen auf 50 °C) vorheizen, den Backofen ausschalten und den abgedeckten Teig 15-20 Minuten im warmen Backofen aufgehen lassen.

Den Spinat etwas antauen lassen, die Zwiebel pellen, fein würfeln. In einem Topf auf **höchster Einstellung** das Öl erhitzen und Zwiebel und Spinat darin andünsten, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen, auf **mittlerer Einstellung** den Spinat auftauen lassen und ca. 5 Minuten garen. Den Deckel abnehmen und ggf. die Flüssigkeit einkochen lassen. Abkühlen lassen und den Schmand, anschließend das Ei und den Meerrettich untermischen.

Den Hefeteig dünn auf Backpapier ausrollen, den Spinat, die Lachsscheiben und den Käse gleichmäßig darauf verteilen.

Auf einem Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben.

Gasbackofen: 200-220 °C, Thermostatstufe 4
Elektrobackofen: 200-220 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
Umluftbackofen: 180-200 °C
10-15 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Knusprig gebratenes Fischfilet

(2 Portionen) 400 g Fischfilet (z.B. Dorsch, Rotbarsch, Skrei), Salz, 3 EL Mehl, 1 Ei, 4 EL Panko, 50 ml Öl

Fischfilet waschen, trocken tupfen, salzen und in Mehl, verschlagenem Ei und Panko panieren. In einer Pfanne auf **höchster Einstellung** das Öl erhitzen und auf **mittlerer Einstellung** den Fisch von beiden Seiten ca. 5 Minuten goldbraun braten. Kurz auf Küchenkrepp das Fett abtropfen lassen und sofort servieren.

Dazu passt ein lauwarmer Kartoffelsalat.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Gut zu wissen:

Panko oder Pankomehl stammt aus der japanischen Küche und besteht aus getrockneter Brotkrume. Es sorgt für eine besonders knusprige Panade.

Cheesecake mit Blutorange

(6 Stück) 50 g Butterkekse, 50 g Amaretti, 60 g Butter, 50 g gemahlene Mandeln, 2 Tropfen Bittermandelaroma • 50 g weiße Schokolade, 1 Ei, 80 g Puderzucker, 400 g Doppelrahm-Frischkäse, 1 EL Vanillepuddingpulver • 2 Blutorange • ¼ l Orangensaft, 1 Tüte weißer Tortenguss, Zucker nach Anweisung

Kekse in einem Gefrierbeutel mit dem Nudelholz oder einem Fleischklopper zerbröseln. Butter zerlassen und mit Kekskrümel, Mandeln und Bittermandelaroma vermischen. Die Keks-mischung in eine Springform (Ø 26 cm) drücken.

Schokolade im Wasserbad auf **kleiner Einstellung** oder im Mikrowellengerät schmelzen und wieder abkühlen lassen.

Ei mit Puderzucker schaumig schlagen, Frischkäse und Puddingpulver hinzufügen. Zum Schluss die weiche Schokolade untermischen. Auf den Keksboden streichen und in den Backofen schieben.

Gasbackofen: 180-200 °C, Thermostatstufe 3
Elektrobackofen: 180-200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
Umluftbackofen: 160-180 °C
30- 35 Minuten

Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen. Orangen so schälen, dass die weiße Haut entfernt ist, dann in Scheiben schneiden. Auf der abgekühlten Torte verteilen.

Tortenguss aus Orangensaft, Tortengusspulver und Zucker nach Anweisung zubereiten, etwas abkühlen lassen und über die Orangenscheiben gießen. Mindestens 1 Stunde abkühlen lassen.

Den Kuchen vorsichtig mit einem Messer aus der Form lösen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Gut zu wissen:

Als Obst können ebenso Bananen- oder Mangoscheiben verwendet werden.

Leberkäse-Spieße

(8 Portionen) 400 g Leberkäse in 1cm dicken Scheiben, 4 Scheiben Bauernbrot, 2 gelbe Paprikaschoten, 16 Cocktailtomaten, 12 eingelegte Zwiebeln aus dem Glas

Jede Leberkäsescheibe in 6 Stücke schneiden. Brot im Toaster rösten, in ca. 2 x 2 cm große Stücke schneiden. Paprika waschen, Kerne und weiße Trennwände entfernen, in Quadrate schneiden. Cocktailtomaten waschen, Zwiebeln abtropfen lassen.

Die Zutaten abwechselnd auf Schaschlikspieße stecken.

Dazu passt süßer Senf und ein Rettichsalat

Zubereitungszeit: 20 Minuten



Menüvorschläge

Orangenschmorfleisch*, Stampfkartoffeln, Bananen-Joghurtcreme
 Pochiertes Fischfilet*, Erbsenreis, Fenchelgemüse
 Schweinemedallions mit Champignons*, Chicoree-Orangen-Salat
 Leberkäse-Spieße, Holunderbeersuppe mit Grießkloßchen*

November | 2019

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|--------|----|----|---------------------|----|----|----|--------------------|
| 46. KW | | | | | | 16 | Volkstrauertag 17 |
| 47. KW | 18 | 19 | Buß- und Betttag | 20 | 21 | 22 | Totensonntag 23 24 |
| 48. KW | 25 | 26 | | 27 | 28 | 29 | 30 |

Orangenschmorfleisch

(4 Portionen) 250 g Putenschnitzel, 250 g Schweineschnitzel, 1 EL Butterschmalz, Salz, Pfeffer, 125 ml Hühnerbrühe, Saft und Schale ½ unbehandelten Zitrone, Saft und Schale 1 unbehandelten Orange, 1 TL gehackter Ingwer, ½ TL Thymian • ½ B. Crème fraîche, 1 EL Orangenmarmelade, Chilipulver nach Geschmack, Salz, Soßenbinder • Chilifäden zum Verzieren

Fleisch trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. In einer Schmorpfanne auf **höchster Einstellung** das Butterschmalz erhitzen, das Fleisch darin portionsweise von allen Seiten gut anbraten, salzen und pfeffern. Mit der Hühnerbrühe ablöschen, Zitronen- und Orangensaft sowie fein abgeriebene Schale, Ingwer und Thymian hinzufügen. Deckel auflegen und 20 Minuten auf **kleiner Einstellung** garen.

Crème fraîche und Orangenmarmelade einrühren, mit Chilipulver und Salz abschmecken. Eventuell mit etwas Soßenbinder andicken.

Mit Chilifäden bestreuen.

Dazu passt Reis.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pochiertes Fischfilet

(2 Portionen) 400 g Fischfilet (z. B. Dorsch, Seelachs), 1 EL Zitronensaft • ½ Fenchelknolle, 1 Schalotte, 1 TL Olivenöl, 100 ml Weißwein, 200 ml Fischfond, 1 Zweig Rosmarin, 6 Pfefferkörner, ½ TL Fenchelsamen

Fischfilet waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft marinieren.

Fenchel waschen, putzen, in Streifen schneiden. Schalotte pellen, halbieren, in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf auf **höchster Einstellung** erhitzen, Fenchel und Schalotte anschwitzen, mit Weißwein und Fischfond ablöschen und die Gewürze hineingeben. 30 Minuten bei geöffnetem Deckel auf **kleiner Einstellung** kochen, sodass der Sud reduziert wird. Das Fischfilet trocken tupfen und in den Sud legen. Ca. 8 Minuten auf **kleinster Einstellung** garziehen lassen, nicht kochen.

Den Fisch aus dem Sud nehmen, auf einen Teller legen, mit etwas Sud übergießen.

Dazu passt Erbsenreis und Fenchelgemüse.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schweinemedallions mit Champignons

(2 Portionen) 4 Schweinemedallions, Salz, Pfeffer • 1 EL Öl, 1 TL Butter • 1 Schalotte, 80 g frische Champignons, 1 TL Butter, Salz, Pfeffer, 1 EL Doppelparhamfrischkäse • 1 Orange • 4 rund ausgestochene Toastscheiben, Chilifäden

Fleisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Erläuterung der Herdeinstellungen finden Sie auf Seite 24.

In einer Pfanne auf **höchster Einstellung** das Öl erhitzen, die Medallions von beiden Seiten ca. 2 Minuten gut anbraten, die Butter hinzugeben, von beiden Seiten ca. 2 Minuten auf **mittlerer Einstellung** braten. Aus der Pfanne nehmen, warm stellen.

Schalotte pellen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Champignons putzen, in feine Scheiben schneiden. Butter in die Pfanne geben und auf **mittlerer Einstellung** Schalotte in der Pfanne anschwitzen, die Champignons hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. 5 Minuten auf **kleiner Einstellung** garen und den Frischkäse unterrühren.

Die Orange so schälen, dass die weiße Haut entfernt ist, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Die Toastscheiben rösten und jeweils 1 Medallion daraufsetzen. Auf einem Teller mit den Champignons anrichten und mit den Orangenscheiben und Chilifäden garnieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Nuss-Früchte-Kranz

(12 Stücke) 100 g Sultaninen, 100 g Cranberries, 2 EL Rum • 300 g Mehl, ½ Würfel frische Hefe, ¼ TL Salz, 1 TL Zimt, 50 g Zucker, ca. 50 ml Milch, 100 g weiche Butter • 100 g Marzipanrohmasse, 60 g gehackte Walnusskerne, 60 g gehackte Mandeln, 60 g gehackte Haselnüsse, ½ TL Schale einer unbehandelten Orange • 2 EL Kondensmilch

Sultaninen und Cranberries heiß abbrausen, gut abtropfen lassen und mit dem Rum übergießen, beiseitestellen.

Aus Mehl, zerbröselter Hefe, Salz, Zimt, Zucker, Milch und Butter in 5 Minuten einen geschmeidigen Hefeteig kneten. Den Backofen auf 50 °C Thermostatstufe 1 oder 50 °C Umluftbackofen (Elektrobackofen auf 50 °C) vorheizen, den Backofen ausschalten und den abgedeckten Teig 15–20 Minuten im warmen Backofen aufgehen lassen.

Den Teig nochmals gut durchkneten. Die Marzipanrohmasse in kleine Würfel schneiden und mit den gehackten Nüssen, Mandeln, Orangenschale, Sultaninen und Cranberries unter den Teig kneten. Nochmals im warmen Backofen gut aufgehen lassen.

Den Teig kneten und 2 Stränge formen, diese umeinander drehen und zu einem Kranz zusammenfügen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, aufgehen lassen.

Mit Kondensmilch bestreichen und in den Backofen schieben.

Gasbackofen: 180–200 °C, Thermostatstufe 3
 Elektrobackofen: 180–200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
 Umluftbackofen: 160–180 °C
 Ca. 40 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kandierte Weihnachtsküchlein (Foto)

(6 Stück) 50 g getrocknete Aprikosen, 2 EL Rum oder Amaretto, 50 g Du darfst „Die leichte Butter“, zimmerwarm, 60 g flüssiger Honig, 2 Eier, 3 TL Lebkuchengewürz, 300 g Mehl, 2 gestr. TL Backpulver, 100 ml Milch 1,5% Fett, 50 g gewürfeltes Zitronat, 50 g gewürfeltes Orangeat • 80 g Puderzucker (gesiebt), 1–2 EL Zitronensaft, 60 g kandierte Früchte

Aprikosen klein schneiden und mit Rum oder Amaretto pürieren. Butter cremig rühren. Nach und nach Honig, Aprikosenpüree, Eier und Lebkuchengewürz unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und sieben. Im Wechsel mit der Milch zügig unterrühren. Zitronat und Orangeat untermischen.

Sechs kleine feuerfeste Förmchen (Ø 9 cm) leicht fetten. Den Teig einfüllen und in den Ofen stellen.

Gasbackofen: 170–190 °C, Thermostatstufe 2–3
 Elektrobackofen: 170–190 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
 Umluftbackofen: 150–170 °C
 30–40 Minuten

Küchlein auskühlen lassen.

Puderzucker mit Zitronensaft zu einem Guss verrühren. Die Küchlein damit bestreichen und mit kandierten Früchten verzieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Holunderbeersuppe mit Grießkloßchen

(2 Portionen) 1 unbehandelte Zitrone, 700 ml Holunderbeersaft, 60 g Zucker, 1 Zimtstange • 1 Apfel (z. B. Cox orange) • 125 ml Milch, 20 g Butter, 60 g Zucker, 1 Prise Salz, 60 g Weizen Grieß, 1 Ei • 1½ l Wasser, 1 TL Salz

Die Zitrone heiß abspülen, trockenreiben und mit einem Sparschäler ganz dünn schälen. Holunderbeersaft mit Zucker, Zimtstange und der Zitronenschale in einem Topf auf **höchster Einstellung** zum Kochen bringen.

Apfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. In den heißen Saft geben und die Apfelspalten ca. 5 Minuten auf **kleiner Einstellung** garen.

Milch, Butter, Zucker und Salz, in einem Topf auf **höchster Einstellung** aufkochen. Grieß einstreuen und so lange rühren, bis sich die Masse als Kloß vom Topfboden löst. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und das Ei unterrühren. Aus der Grießmasse mit zwei Esslöffeln ca. 10 Kloßchen formen.

In einem Topf auf **höchster Einstellung** Wasser mit Salz aufkochen, die Kloßchen in das Wasser geben und ca. 10 Minuten auf **kleinster Einstellung** garziehen lassen (das Wasser darf nicht mehr kochen).

Die Kloßchen aus dem Salzwasser nehmen und in die Suppe geben. Die Zitronenschale und die Zimtstange aus der Suppe nehmen und servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten



Menüvorschläge

Gewürz-Entenkeule mit Kartoffelplätzchen*, Orangencrème
Seelachsfilet auf Fenchelmus*, Gnocchi
Grünkohlentopf, Mandel-Karamell-Pudding*
Kasselerkotelett, Porreegemüse, Bratkartoffeln

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|--------|----|----|----|---------------|----|-----------|--------------|
| 48. KW | | | | | | 1. Advent | 1 |
| 49. KW | 2 | 3 | 4 | 5 Nikolaus | 6 | 7 | 2. Advent 8 |
| 50. KW | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 3. Advent 15 |

Dezember | 2019

Gewürz-Entenkeule mit Kartoffelplätzchen (Foto)

(4 Portionen) 4 kleine Entenkeulen (à ca. 200 g), 2 EL Lebkuchengewürz • 2 Zwiebeln, 1 Prise Pfeffer, Salz, 4 Scheiben Bacon • 2 EL Pflanzenöl oder Butterschmalz, 200 ml Apfelsaft (ersatzweise Cidre), 1 EL Honig, 500 ml Geflügelbrühe, z. B. von Knorr oder Entenfond • 2 Äpfel, 1 TL getrockneter Rosmarin (ersatzweise 1 Zweig frischer Rosmarin), 6 EL Mondamin „Klassische Mehlschwitze, dunkel“, 4 EL Schlagsahne • 60 g Walnüsse, 1 Beutel Pfanni „Kartoffel Püree mit entrahmter Milch Komplett“, 1 Ei, 25 g TK Petersilie, 1 EL Mondamin „Feine Speisestärke“ • 2 EL Öl

Keulen trocken tupfen, mit Lebkuchengewürz einreiben und etwa 1 Stunde ziehen lassen. Zwiebeln schälen und würfeln, Keulen pfeffern und salzen, mit Bacon umwickeln.

In einer Pfanne auf **höchster Einstellung** das Öl erhitzen, die Keulen von allen Seiten und ca. 15 Minuten auf **mittlerer Einstellung** anbraten. Entenkeulen, Zwiebeln, Apfelsaft, Honig und Brühe/Fond in einen Bräter oder in eine große feuerfeste Form geben und in den Backofen stellen.

Gasbackofen: 180-200 °C, Thermostatstufe 3
Elektrobackofen: 180-200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
Umluftbackofen: 160-180 °C
50 Minuten

Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden, mit dem Rosmarin zu den Keulen geben und weitere 20 Minuten braten. Danach Keulen aus der Soße nehmen und warm stellen. Mondamin „Klassische Mehlschwitze, dunkel“ und Sahne einrühren, kurz aufkochen und abschmecken.

Für die Kartoffelplätzchen die Walnüsse fein hacken. Kartoffelpüree nach Packungsanweisung mit 250 ml Wasser zubereiten. Ei, Walnüsse, Kräuter und Speisestärke unter das Püree mischen, zu einer Rolle mit 6 cm Durchmesser formen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne auf **höchster Einstellung** das Öl erhitzen und die Kartoffelplätzchen auf **mittlerer Einstellung** ca. 4 Minuten von jeder Seite braten.

Keulen mit Soße und Kartoffelplätzchen servieren.

Zubereitungszeit: 80 Minuten

Energie-Tipp:

Der Gasbackofen bräunt rundum. Ein Umdrehen des Bratgutes auf dem Blech ist daher – außer bei Geflügel – nicht notwendig.

Energie-Tipp:

Wer seine Spülmaschine an die Warmwasserleitung anschließt und das Wasser mithilfe einer Solaranlage aufheizt, reduziert den Stromverbrauch um bis zu 40 % und die Programmdauer um bis zu 10 %.

Seelachsfilet auf Fenchelmus

(4 Portionen) 4 Scheiben Seelachsfilet (à 200 g), 4 EL Zitronensaft • 750 g Fenchel, 2 Kartoffeln, 100 ml Gemüsebrühe, ½ TL Salz, • 1 rote Paprikaschote, 20 g Butter, Salz, Pfeffer, 2 EL Wasser • 100 g Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Fenchelsamen • 2 EL Butter

Seelachsfilet waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, beiseitestellen.

Fenchel waschen putzen, halbieren den festen Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. In einem Topf mit Gemüsebrühe und Salz auf **höchster Einstellung** zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten auf **kleiner Einstellung** garen. Mit einem Schnellmixstab Fenchel und Kartoffeln in der Brühe pürieren, warm stellen.

Paprika waschen, putzen, Kerne und weiße Trennwände entfernen, in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne auf **höchster Einstellung** die Butter erhitzen und die Paprikawürfel anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Wasser ablöschen und ca. 10 Minuten auf **kleiner Einstellung** garen.

Die Paprikawürfel zu dem Fenchelmus geben, Crème fraîche hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Fenchelsamen abschmecken, warm stellen.

In einer Pfanne auf **höchster Einstellung** die Butter erhitzen. Das Fischfilet trocken tupfen und von beiden Seiten anbraten, ca. 3-4 Minuten auf **mittlerer Einstellung** garen.

Den Fisch auf dem Fenchelmus anrichten.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Sacherschnitten

(20 Stücke) 150 g Schokolade • 300 g Butter, 300 g Zucker, 6 Eier, 300 g Mehl, ½ Tüte Backpulver, 1 TL Rum • ½ Glas Aprikosenkonfitüre • 150 g Kuvertüre, 50 g Kokosfett

Schokolade in einem Topf auf **kleinster Einstellung** oder im Mikrowellengerät schmelzen.

Butter, Zucker und Eier schaumig schlagen. Mehl, Backpulver, Rum und die flüssige Schokolade hinzugeben. Die Fettpfanne mit Backpapier auslegen und den Teig darauf verstreichen. In den Backofen schieben.

Gasbackofen: 160-180 °C, Thermostatstufe 2
Elektrobackofen: 160-180 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
Umluftbackofen: 140-160 °C
Ca. 25 Minuten

Aprikosenkonfitüre glatrühren und die Teigplatte damit bestreichen, abkühlen lassen.

Kuvertüre zusammen mit dem Kokosfett im Wasserbad auf **kleiner Einstellung** schmelzen lassen und über den Kuchen gießen, kaltstellen. Den Kuchen in Stücke schneiden,

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schoko-Orangen-Taler

(25-30 Stück), 200 g Butter, 125 g Puderzucker, 1 Tüte Vanillezucker, 1 Prise Salz, 2 Eigelbe, 300 g Mehl • 1 EL Milch, 20 g Kakao • 30 g Orangenzugabe, abgeriebene Schale Tunbehandeltes Orange

Butter, Puderzucker, Vanillezucker, Salz, Eigelb und Mehl zu einem Mürbeteig verkneten. Abgedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Den Teig in 2 Hälften teilen. Eine Hälfte mit Milch und Kakao verkneten.

Orangenzugabe sehr fein hacken und mit Orangenschale mit der anderen Hälfte des Teiges verkneten. Aus jeder Teigsorte 2 Rollen (Ø 2,5 cm) formen. Die Rollen so zusammenlegen, dass sich die beiden Teigarten gegenüberliegen. Zu einer 5 cm dicken Rolle formen. 2 Stunden kalt stellen.

In 1 cm dicke Scheiben schneiden, es erscheint ein Schachbrettmuster. Die Taler auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und in den Backofen schieben.

Gasbackofen: 180-200 °C, Thermostatstufe 3
Elektrobackofen: 180-200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
Umluftbackofen: 160-180 °C
Ca. 15-20 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Mandel-Karamell-Pudding

(4 Portionen) 80 g brauner Zucker, 1 EL Wasser • 150 ml Milch, 100 ml Schlagsahne, 25 g Zucker, 50 g geriebene Mandeln • 3 Eier

Zucker und Wasser in eine kleine Pfanne geben und auf **mittlerer Einstellung** den Zucker leicht karamellisieren lassen. Das Karamell in vier kleine hitzebeständige Auflaufförmchen gießen, leicht schwenken, sodass auch die Wände etwas mit Karamell bedeckt sind.

In einem Topf auf **höchster Einstellung** Milch und Sahne erhitzen, den Zucker hinzugeben und rühren bis er sich aufgelöst hat, dann die Mandeln einrühren. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

Eier und Mandelmilch mit dem Schnellmixstab gut verschlagen und auf die Auflaufförmchen verteilen.

In einem flachen Topf ca. 2 cm hoch kochendes Wasser einfüllen und die Auflaufförmchen hineinstellen. In den Backofen stellen.

Gasbackofen: 180-200 °C, Thermostatstufe 3
Elektrobackofen: 180-200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
Umluftbackofen: 160-180 °C
Ca. 30 Minuten

Den Pudding aus dem Wasserbad nehmen und mindestens 3 Stunden (oder auch über Nacht) abkühlen lassen. Pudding vorsichtig am Rand lösen und auf Teller stürzen.

Dazu passen Orangenseiten.

Zubereitungszeit: 30 Minuten.



Menüvorschläge

Lachsrolle mit Dill*, Radichio-Fenchel-Salat
 Indisches Hähnchencurry mit Apfel und Rosinen*, Basmati-Reis
 Fischfondue, Baguette, Grapefruitcreme
 Champignonsuppe mit knuspriger Pancetta, Bunte Götterspeise im Glas

Dezember | 2019

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|--------|-------------------|----|--------------------------|--------------------------|----|----|------------------------------|
| 51. KW | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | Winteranfang 4. Advent 22 |
| 52. KW | 23 Heiligabend | 24 | 1. Weih- nachtstag 25 | 2. Weih- nachtstag 26 | 27 | 28 | 29 |
| 1. KW | 30 Silvester | 31 | | | | | |

Lachsrolle mit Dill (Titel)

(12 Portionen) 4 Eier, 1 Eigelb, 1 Prise Salz, 2 EL lauwarmes Wasser, 40 g Mehl, 40 g Mondamin „Feine Speisestärke“, 1 TL Backpulver • 1 Bund Dill, 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Kerbel, 150 g Frischkäse, 150 g Schmand, 1 EL Senf, 1 EL Honig, 1 Prise Salz, 200 g geräucherter Lachs (in Scheiben) • 100 g Portulak, 1 unbehandelte Orange, 4 EL Olivenöl, Salz

Eier, Eigelb, 1 Prise Salz und Wasser 5 Minuten schaumig rühren. Mehl, Mondamin Speisestärke und Backpulver mischen und über die Eimasse sieben. Mehlgemisch vorsichtig unterheben. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und glattstreichen. In den Backofen schieben

Gasbackofen: 180-200 °C, Thermostatstufe 3
 Elektrobackofen: 180-200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
 Umluftbackofen: 160-180 °C
 10-11 Minuten

Biskuitplatte auf ein weiteres Stück Backpapier stürzen und das mitgebackene Papier gleich abziehen. Biskuitplatte aufrollen, damit sie elastisch bleibt und nicht rissig wird. Dann abkühlen lassen.

Kräuter waschen und trocken schütteln, anschließend die Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Frischkäse, Schmand, Senf, Honig und Salz verrühren und die Masse auf die abgerollte Biskuitplatte streichen. Die Kräuter darüber verteilen und mit Lachsscheiben belegen. Biskuitplatte aufrollen und in Scheiben schneiden.

Portulak waschen und auf einem Sieb sehr gut abtropfen lassen. Orange auspressen und 8 Esslöffel Saft mit Olivenöl und Salz verrühren. Portulak auf Tellern oder einer Platte verteilen. Mit Vinaigrette beträufeln und mit der Lachsrolle anrichten.
 Zubereitungszeit: 30 Minuten

Indisches Hähnchencurry mit Apfel und Rosinen (Foto)

(2 Portionen) 1 säuerlicher Apfel, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe • 250 g Hähnchenbrustfilet, 2 EL Pflanzenöl, 1 Packung Knorr „Schmeck“ die Welt Kochpaste – Indisches Curry“, 50 g Rosinen, 150 ml Wasser, 100 g Joghurt

Apfel waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch pellen, fein würfeln. Fleisch trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne auf höchster Einstellung 1 Esslöffel Öl erhitzen, das Fleisch anbraten und ca. 5 Minuten auf mittlerer Einstellung braten. Herausnehmen und beiseitestellen. 1 Esslöffel Öl in die Pfanne geben und Knoblauch und Zwiebel ca. 5 Minuten lang darin dünsten, bis sie weich und aromatisch sind. Inhalt der Packung Knorr „Kochpaste Indisches Curry“ einrühren. 1 Minute lang kochen. Rosinen abrausen, abtropfen lassen, Apfel und Wasser zugeben und 5 Minuten auf kleiner Einstellung garen. Hähnchenbrust in die Pfanne geben und 5 Minuten weitergaren. Joghurt unterrühren und servieren.
 Zubereitungszeit: 10 Minuten

Nussecken

(ca. 40 Stück) 250g Mehl, 125g Butter, 70g Zucker, 1 Tüte Vanillezucker, 1 Ei • ½ Glas Orangenmarmelade (250g) • 125g Butter, 100g brauner Zucker, 3 EL Wasser, 15g gehackte Haselnüsse, 150g gehackte Walnüsse • 200g Zartbitter-Kuvertüre

Mehl, Butter, Zucker, Vanillezucker und Ei zu einem Mürbeteig verkneten, 1 Stunde ruhen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Mürbeteig darauf ausrollen. Die Marmelade glattrühren und den Teig damit bestreichen. Für den Belag Butter, Zucker und Wasser in einem Topf auf höchster Stufe aufkochen, die Nüsse hinzugeben und gut vermischen. Die Nussmasse auf den Teig streichen und in den Backofen schieben.

Gasbackofen: 180-200 °C, Thermostatstufe 3
 Elektrobackofen: 180-200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.
 Umluftbackofen: 160-180 °C
 Ca. 20 Minuten

Die Kuchenplatte aus dem Backofen nehmen und in Dreiecke schneiden. Kuvertüre in einem Topf im Wasserbad auf kleiner Einstellung schmelzen lassen. Nach dem Abkühlen die Nussecken mit einer Spitze in die Kuvertüre tauchen.
 Zubereitungszeit: 60 Minuten

Energie-Tipp:
 Verzichten Sie auf das Vorheizen des Backofens, das spart bis zu 20% Energie.

Herdeinstellungen

Bei abweichenden Einstellungen der Schalterelemente für die Kochstellen bzw. den Gasbackofen beachten Sie bitte die Angaben in der Gebrauchsanweisung Ihres Herds.

| Garvorgänge | Herdeinstellungen | Induktions- und Elektro-Kochstellen | | | Gas-Kochzonen | | offene Kochstellenbrenner |
|--|----------------------|-------------------------------------|-----------------|------------------|---------------|------|---------------------------|
| | | | | | | | |
| ankochen, aufkochen, blanchieren, erhitzen | höchste Einstellung | 3 | 9 ¹⁾ | 12 ¹⁾ | 9 | 12 | große Flamme |
| abrennen, anbraten, andünsten, auslassen, bräunen, frittieren, karamellisieren, rösten | höchste Einstellung | 2½ | 6-8 | 9-11 | 6-8 | 9-11 | ↑ |
| backen, braten | mittlere Einstellung | 2 | 5-7 | 8-10 | 5-7 | 8-10 | |
| abschlagen | mittlere Einstellung | 2 | 3-5 | 5-7 | 3-5 | 5-7 | ↓ |
| Große Mengen: dämpfen, dünsten, fortkochen, garen, schmoren | mittlere Einstellung | 1½ | 4-5 | 6-7 | 4-5 | 6-7 | |
| dämpfen, dünsten, fortkochen, garen, schmoren | kleine Einstellung | 1 | 3-4 | 4-6 | 3-4 | 4-6 | ↓ |
| erwärmen, gar ziehen, quellen, schmelzen, stocken | kleinste Einstellung | ½ | 1-2 | 1-3 | 1-2 | 1-3 | |
| Nachwärme für diverse Garvorgänge (Gilt nicht für Induktion) | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | keine Nachwärme |

¹⁾Bei Nutzung der Ankochautomatik entfällt die Einstellung 9 bis 12 für „ankochen“ bzw. „erhitzen“

Die Erläuterung der Herdeinstellungen finden Sie auf Seite 24.

Inhaltsverzeichnis

aller mit * gekennzeichneten Rezepte und Basic-Rezepte

| BLATT | | BLATT | | BLATT | | BLATT | |
|------------------------------------|----|-----------------------------------|----|---|----|---|----|
| Apfel-Muffins | 19 | Fischsuppe mit Flusskrebse | 16 | <u>Königsberger Klopse in</u> | 18 | <u>Risotto, Mediterranes</u> | 16 |
| Apfel-Zitronen-Eistee | 9 | Fischtopf, Stralsunder | 12 | <u>Wasabi-Kapern-Sauce</u> | | <u>Rote-Beeren-Kuchen im Glas</u> | 15 |
| Apfelkuchen mit Quarkguss | 4 | Fischtopf süß-sauer | 5 | <u>Kürbissuppe mit Kürbiskern-Pesto</u> | 21 | | |
| Apfelmus-Tiramisu | 5 | Flammkuchen mit Lachs | 21 | | | Sacherschnitten | 23 |
| Aprikosen-Quark-Torte | 16 | Forellen auf Kürbisgemüse, | 19 | Lachs im Spinatbett | 10 | Salat mit Frischkäse-Dressing | 9 |
| Avocado-Bananen-Drink | 7 | Gefüllte | | Lachsburger | 13 | <u>Salat mit gebratenen Steinpilzen</u> | 19 |
| | | Frankfurter-Kranz-Törtchen | 2 | Lachsforelle auf Graupenrisotto | 3 | Salat mit schwarzem Rettich | 5 |
| | | | | Lachsforelle aus dem Backofen | 9 | und Ziegenkäsetalern | |
| Bananen-Drink | 1 | | | <u>Lachsforelle mit Kräutercrème</u> | 11 | | |
| Beefsteak-Rouladen | 14 | <u>Gewürz-Entenkeule mit</u> | 23 | <u>aus der Folie</u> | | Sauerkraut-Burger | 3 |
| Beeren-Obsttorte | 13 | <u>Kartoffelplätzchen</u> | | <u>Lachsrolle mit Dill</u> | 24 | Schoko-Orangen-Taler | 23 |
| Birnenauflauf mit Rosinenbrötchen | 20 | Götterspeise im Glas, Bunte | 24 | <u>Lamm-Paprikaspieß, Mediterraner</u> | 20 | <u>Schokoküchlein mit Himbeermark,</u> | 7 |
| Birnen-Kefir-Drink | 8 | Grießbrei mit Sauerkirschen | 13 | | | <u>Feine</u> | |
| Biskuitrolle mit Mascarponefüllung | 5 | <u>Gurkensuppe, Kalte</u> | 14 | Lammschulter mit Polenta, | 4 | Schokoladenbuchteln mit | 1 |
| Blätterteigschnitten, Gefüllte | 15 | | | Geschmorte | | Backpflaumenkompott | |
| Blumenkohl-Süßkartoffel-Suppe | 12 | <u>Hackbällchen in Porreesoße</u> | 5 | Leberkäse-Spieße | 21 | Schokoladenkuchen, Feiner | 20 |
| Bratreis | 18 | Hackbraten aus Lammhack | 10 | <u>Limette-Mango-Schichtdessert</u> | 2 | Schokoladentorte mit Vanillecreme | 6 |
| Buchweizen-Salat | 4 | mit Feta | | Limettensuppe mit Hack | 7 | Schweinegeschnetzeltes mit | 13 |
| Bulgur-Schichtsalat | 8 | Hähnchenbrust mit Gorgonzola, | 15 | | | Bandnudeln | |
| Burger, Süßer | 9 | Gegrillte | | <u>Mandel-Karamell-Pudding</u> | 23 | Schweinemedaillons mit | 22 |
| | | <u>Hähnchencurry mit Apfel</u> | 24 | Melonen-Gurken-Drink | 13 | Champignons | |
| Cheesecake mit Blutorangen | 21 | <u>und Rosinen, Indisches</u> | | Melonenalat, Erfrischender | 15 | Seelachsfilet auf Fenchelmus | 23 |
| <u>Chorizo-Spargel-Salat</u> | 10 | Hechtklößchen in Kapernsoße | 1 | Milchnudeln | 12 | Skret, Confiert | 4 |
| Cordon Bleu | 16 | Heilbuttkeuletts auf Gemüsebett | 8 | Mimipizza mit Ziegenkäse und Spinat | 1 | Skyr-Creme mit schwarzen | 14 |
| Crêpe-Torte mit Eierlikörcreme | 10 | Himbeertraum | 16 | Mohnstreifen | 18 | Johannisbeeren | |
| Crêpes mit Rhabarberkompott | 11 | Hirschragout | 21 | <u>Nuss-Früchte-Kranz</u> | 22 | Soljanka, Russische | 20 |
| und Vanillesahne | | Hirsebrei mit Pflaumenkompott | 17 | Nussecken | 24 | <u>Spitzkohlpfanne</u> | 1 |
| <u>Crespelle, Gratinierte</u> | 6 | Holunderbeersuppe mit | 22 | | | Straußenfilet mit Kichererbsenmus | 19 |
| Curry mit roten Linsen | 16 | Grießklößchen | | <u>Orangenschmorfleisch</u> | 22 | <u>Strudel mit Brokkoli und Käse</u> | 4 |
| | | Jacobsmuscheln auf | 14 | <u>Osterlamm</u> | 8 | <u>Süßkartoffelsuppe</u> | 5 |
| Eierlikörmousse mit | 7 | Hirse-Linsen-Salat | | | | Thunfischsteak mit Avocadocreme | 18 |
| Rhabarberkompott | | Johannisbeeren, Versunkene | 12 | <u>Pesto-Röllchen in cremiger Soße</u> | 12 | Thunfisch-Wraps | 7 |
| Eintopf mit Rindfleisch | 3 | | | Pfannkuchen mit Speck und Äpfeln | 20 | Portweinbirnen mit Walnusseis | 12 |
| Erbsen-Möhren-Spargelcurry | 8 | <u>Kaffeebrötchen</u> | 17 | Portweinbirnen mit Walnusseis | 19 | Tofu-Gemüse-Pfanne | 12 |
| Erdbeer-Tiramisu | 11 | Kalbshaxe aus dem Backofen | 2 | Putenbrust mit Aprikosensoße | 7 | Tortellini-Pfanne | 14 |
| Erdbeer-Windbeutel | 10 | Kaltschale mit Obstsalat, | 15 | Putenkeule mit Wirsinggemüse, | 18 | | |
| <u>Erdbeertorte mit Karamell</u> | 9 | Sommerliche | | Gebratene | | <u>Weihnachtsküchlein, Kandierte</u> | 22 |
| Eistee, Sommerlicher | 14 | Kaninchen in Estragon-Senf-Soße | 11 | <u>Quinoa-Salat</u> | 3 | Wildschweintopf aus dem Backofen | 17 |
| | | Karamelcreme | 2 | | | | |
| Fisch mit Senfschaumsoße, | 17 | Kartoffel-Möhren-Puffer | 17 | <u>Radicchio-Salat mit frischen</u> | 6 | Zander auf Kichererbsenpüree | 2 |
| Gedünsteter | | Kartoffel-Rhabarber-Kuchen | 8 | Champignons | | Zitronentarte | 3 |
| Fischfilet, Knusprig gebratenes | 21 | Kasseler-Kotelett auf | 6 | <u>Ratatouillekuchen</u> | 17 | <u>Zucchini-Halloumi-Röllchen,</u> | 13 |
| Fischfilet, Pochiertes | 22 | Apfel-Sellerie-Püree | 7 | Reissalat, Fruchtiger | 1 | <u>Gegrillte</u> | |
| Fischfilet auf Pilzgemüse | 5 | Kokosreis mit Pfirsichen | 6 | Rinderragout, Provençalisches | 9 | Zwiebelbrot | 11 |
| Fischrouladen | 7 | | | | | | |
| Fischspieß | 15 | | | | | | |

Titelfoto

Rezept mit Foto

Herausgeber: trunit Zeit & Bild GmbH, Häusserstraße 36, 69115 Heidelberg, www.trunit.de/kalender-shop

Redaktion: Elke Bittner | **Rezepte:** Heike Danker | **Forezepte:** Unilever Deutschland GmbH: 6, 11 (Becel), 15, 22 (Du darfst),

1, 4, 5, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 19, 20, 21, 23, 24 (Knorr), 1, 2, 6, 7, 18, 23 (Mondamin), 23 (Pflanni), 9, 12, 14 (Rama)

Gestaltung und Satz: CS TEAM GmbH, Norderstedt, in Zusammenarbeit mit trunit Zeit & Bild GmbH, Heidelberg

Herstellung: te Neues Druckereigesellschaft mbH + Co KG, Kempen