

Feines aus unserer Küche

Rezepte erfunden, gesammelt und getestet

von

**Dr. med. Hans-Michael Hackenberg
und
Stefanie Möhrle**



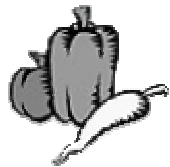
Grundrezepte

- Spätzle 4
- Hefeteig süß 4
- Pizzateig 5
- Rösti 5
- Brötchenteig 5
- Orangenmarmelade 6
- Vanille-Soße 6



Soßen

- Sauce Hollandaise 7
- Sauce Bearnaise 7
- Frischkäse-Soße 7
- Dill-Sahnesoße 7
- Tomatensoße 8
- Meerrettich-Sahnesoße 8



Gemüsegerichte und vegetarische Gerichte

- Spargel traditionell 9
- Spargel-Spaghetti 9
- überbackener Schafskäse (Feta) 9
- Krautwickel 10
- Kräuterpfannkuchen 10



Salate

- Acker-Salat mit Kartoffel-Crème 11
- Griechischer Salat 11
- schwäbischer Kartoffelsalat 11
- Avocado-Krabbensalat 12



Pizza

- Pizza Meeresfrüchte 13
- Pizza Hawai 13
- Pizza Schinken - Knoblauch 14



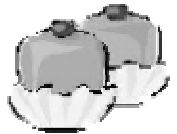
Fleischgerichte

- Hirschmedallions 15
- Stiffado 15
- Lamm, griechisch 16
- Tafelspitz mit Meerrettichsoße 16

Geflügel und Fisch-Gerichte



Süßspeisen und Desserts



- Gaisburger Marsch 16
- Spaghetti Mare Rosso 18
- Coq au Vin 18
- Hähnchen in Sahnesoße 19
- Hähnchen nach Beduinenart 19
- Hähnchen in Marsala 20
- Lachs an Dillsahne 20
- Kaisergarnelen, überbacken 21
- Entenbrust in Orangensoße
- Dampfnudeln mit Vanillesoße 22
- gefüllte Bratäpfel an Vanillemousse 22
- gebratene Bananen an Karamellsoße 23
- Frucht pudding 23



Grundrezepte



Spätzle

300 g Mehl, 4 Eier, 2-3 El kaltes Wasser, 2 Tl Salz

In einer hochrandigen Schüssel aus den Zutaten mit Rührgerät und Knethaken einen zähen Teig rühren. Beim Schlagen des Teiges mit dem Rührlöffel sollen Blasen stehen bleiben. Eventuell etwas mehr Wasser zufügen. Teig 20 Minuten ruhen lassen, anschließend den Teig mit Hilfe eines *Spätzleshobels* in kochendes Salzwasser einbringen, kurz ziehen lassen und fertige Spätzle abschöpfen. Warm stellen. Können schaben die Spätzle mit dem Spätzleschaber und einem Spätzlebrett!



Hefeteig süß

400 g Mehl, 1 Ei, ca. 250 ml Milch, 2 El Zucker, 1/2 Tl Salz, 1 Päckchen Trockenhefe, 60 ml Speiseöl

In einer hochrandigen Schüssel aus den Zutaten mit Rührgerät und Knethaken einen zähen Teig rühren. Der Teig darf gerade noch am Finger kleben bleiben. Teig bis zur doppelten Höhe an einem warmen Ort gehen lassen (z.B. im kurz auf 50° C angeheizten Backofen). Anschließend rasch weiterverarbeiten, z.B. zu Dampfnudeln oder zu Hefezopf



ergibt 6 Dampfnudeln!

Pizzateig

400 g Mehl, 1/8 l Milch, 1/8 l Wasser, 2 Tl Salz, 1 Päckchen Trockenhefe

In einer hochrandigen Schüssel aus den Zutaten mit Rührgerät und Knethaken einen zähen Teig rühren. Der Teig darf gerade noch am Finger kleben bleiben. Teig bis zur doppelten Höhe gehen lassen. 3 Pizzableche (ca. 28 cm Ø) mit Olivenöl auspinseln, Teig in 3 Teil teilen, auf einem bemehlten Brett zu gleichmäßigen Pizzas ausziehen oder auswellen und in die Bleche legen.



Brötchenteig

1 kg Weizenmehl, 2-3 El Salz, 2 Päckchen Trockenhefe, ca. 200 ml Milch und 200 ml Wasser

oder

1/2 kg Weizenmehl, 1/2 kg Roggenmehl, 2-3 El Salz, 2 Päckchen Trockenhefe, ca. 200 ml Milch und 200 ml Wasser

In einer hochrandigen Schüssel aus den Zutaten mit Rührgerät und Knethaken einen zähen Teig rühren. Der Teig darf gerade noch am Finger kleben bleiben. Teig bis zur doppelten Höhe gehen lassen. Anschließend Brötchen daraus formen, mit Salzwasser bepinseln und mit Sonnenblumenkernen, Mohn, Sesam oder Nüssen bestreuen.



Rösti

2-3 große Kartoffeln, Salz, Pfeffer, evtl. Kümmel, Olivenöl

im Bild mit Schafskäse und Gurkensalat

Kartoffel waschen, schälen, reiben. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Kartoffelmasse zugeben, salzen, pfeffern und von beiden Seiten goldbraun anbraten. Passt gut zu Tafelspitz.



Orangen- Marmelade

**1 kg möglichst ungespritzte
Orangen, 1 kg Zucker, 1/2 El
Vitamin C-Pulver
(Ascorbinsäure), 1 1/2 Beutel
Gelfix Classic, 3 El Orangenlikör**

**Durch den Vitamin C-Zusatz
bleibt die orangerote Farbe
länger erhalten! Ohne wird die
Marmelade im Laufe der Zeit
bräunlich.**

**Orangen schälen, vierteln, evtl. Kerne
entfernen, 3 El Zucker, Vitamin C und Gelfix
unterziehen und alles grob mit dem Mixstab
zerkleinern. Von den Orangenschalen die weiße
Schicht mit einem scharfen Messer entfernen
und Schalen danach in hauchfeine Streifen
schneiden. Zur Orangenmasse geben und alles
zusammen zum Kochen bringen. Wenn die
Masse kocht, den restlichen Zucker einrühren, 3
Minuten kochen lassen, abschäumen, den
Orangenlikör zurühren, in saubere Gläser mit
Schraubdeckel abfüllen, Gläser ca. 5 Minuten
auf den Deckel stellen, danach wieder umdrehen
und abkühlen lassen.**



Vanillesoße

**1 l Milch, 1 Päckchen Vanille-
Puddingpulver, 6 El Zucker**

**8 El der Milch mit 6 El Zucker und dem
Puddingpulver verrühren, übrige Milch zum
Kochen bringen, Pudding einrühren, aufkochen
lassen. fertig.**

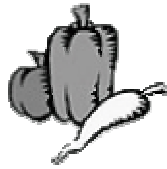


Soßen

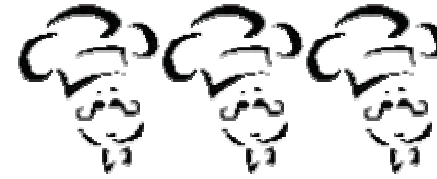


Sauce Hollandaise	200 g Butter, 4 Eigelb, 1 El Sahne, 1 El Zitronensaft, Salz, Pfeffer	175 g Butter lässt man in einem kleinen Topf schmelzen und stellt sie warm. Die 4 Eigelb werden in einem weiten Topf mit dem Schneebesen aufgeschlagen. Ist die Masse gleichmäßig, werden 25 g eisgekühlte Butter dazugeschlagen, wobei man den Topf immer wieder etwas anwärmt. Sobald sich die Butter mit dem Eigelb verbunden hat, wird die geschmolzene Butter in kleinen Portionen zugefügt und mit dem Schneebesen gerührt bis die Masse cremig wird. Gleichzeitig wird vorsichtig erwärmt. Aufpassen, dass die Soße nicht zu warm wird, sonst flockt sie aus. Schließlich mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig!
Sauce Bearnaise	200 g Butter, 4 Eigelb, 1 El Sahne, 3 Schalotten oder Frühlingszwiebeln, 2 El Estragon getrocknet, 1/2 Tasse herber Weißwein, 1/2 Tasse Weißweinessig, Salz, Pfeffer	Schalotten bzw. Frühlingszwiebeln werden fein gehackt und zusammen mit dem Estragon, dem Weißwein und dem Weißweinessig in einem weiten Topf solange eingekocht, bis noch ca. 2 El Flüssigkeit übrigbleiben. Das Grundrezept ist das gleiche wie für die Sauce Hollandaise, nur wird anstelle des Zitronensafts der Weinfond zugefügt.
Frischkäse-Soße	2 El Butter, 200 g Frischkäse (Philadelphia oder Ähnliches), 200 g Sahne, 1 Tl Instant-Gemüsebrühe, Salz, weißer Pfeffer	Butter im Topf schmelzen, Frischkäse, Sahne, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer zufügen und zu einer sämigen Soße rühren. Fertig! Auf Wunsch kann die Soße variiert werden, z.B. mit frischem oder getrocknetem Basilikum, getrockneten Tomatenstreifen, Schnittlauch....
Dill-Sahnesoße	1 El Butter, 1 Bund frischer Dill, kleingehackt, 200 g Sahne, 1 Tl Instant-Gemüsebrühe, Salz, weißer Pfeffer, 1 Eigelb	Butter im Topf schmelzen, Dill zufügen und andünsten, ca. 3/4 der Sahne und Gemüsebrühe zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Eigelb mit der restlichen Sahne verrühren, zugeben und mit dem Schneebesen solange rühren, bis die Soße eindickt. Nicht kochen lassen! Fertig!

Tomatensoße	Tomatensoße: 2 El Olivenöl, 1 kleingehackte Zwiebel, 1 zerkleinerte Zehe Knoblauch, 2 Tomaten, 2 El Tomatenmark, 1 Tl Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Chilipulver	Olivenöl im Soßentopf erhitzen, Zwiebel zugeben und glasig andünsten, die kleingehackten, auf Wunsch vorher enthäuteten Tomaten zugeben, Knoblauch, dazu tun, mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Ca. 8 Minuten köcheln lassen bis eine gleichmäßige Soße entstanden ist. Fertig!
Meerrettich-Soße	2 El Butter, 1 mittelgroße Meerrettich-Stange, fein gerieben, 200 g Sahne, 2 El Sahne-Joghurt oder Crème fraiche, 1 Tl Instant-Gemüsebrühe, Salz, 1 Tl Worcester-Soße, 1 Tl Balsamiko-Essig,	Butter im Topf schmelzen, geriebenen Meerrettich zufügen und andünsten, Sahne, Joghurt oder Crème fraiche und Gemüsebrühe zufügen, mit Salz, Worcester-Soße und Balsamiko-Essig abschmecken. Fertig!



Gemüsegerichte und vegetarische Gerichte



Spargel traditionell

1 Bund Spargel (500 g), Salz,
geräucherter Schinken, gekochter
Schinken,

Sauce Bearnaise,
Kräuterpfannkuchen

Spargel schälen, in Salzwasser je nach
Dicke 8-12 Minuten kochen,
herausnehmen, abtropfen lassen und mit
Schinken, Sauce Bearnaise und
Kräuterpfannkuchen anrichten.
Natürlich passt auch Sauce Hollandaise
gut dazu!



Spargel-Spaghetti

1 Bund Spargel, 2 El Butter, 200 ml
Sahne, 150 g geräucherter Schinken,
1/8 l stark konzentrierte Brühe, Salz,
weißer Pfeffer, 250 g Spaghetti

2-3 Personen

Spargel schälen, in 3-4 cm lange Stücke
schneiden, in Salzwasser je nach Dicke
5-8 Minuten kochen, herausnehmen,
abtropfen lassen. Schinken in Streifen
schneiden, in der Butter andünsten, mit
Brühe ablöschen, Sahne zufügen, mit
Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel
zufügen, etwas einkochen lassen.
Spaghetti in Salzwasser "al dente"
kochen, abgießen, zu der Sahnesoße
geben und 2-3 Minuten ziehen lassen.
Fertig!

überbackener Schafskäse (Feta)

3 Scheiben Feta, ca. 2 cm dick,
Paprikapulver, getrocknete
Basilikumblätter

Feta auf einer Seite mit Paprikapulver,
auf der anderen mit Basilikum
bestreuen, in heißem Olivenöl bds. kurz
anbraten. Dazu Rösti!

Krautwickel überbacken

200 g Hackfleisch, 1 Ei, 3 El Semmelbrösel, 1 Tl geriebene Zwiebel, 1 Tl Salz, Chili-Pulver, Pfeffer, Olivenöl, 8 große Blätter vom Chinakohl (oder normales Weißkraut), Geriebenen Gouda zum Überbacken

Aus Hackfleisch, Ei Semmelbrösel, geriebener Zwiebel, Salz, Chili und Pfeffer einen Fleischteig herstellen. Die Chinakohl oder Kohlblätter ca. 3-4 Minuten in kochendes Wasser legen, danach abtropfen lassen. Auf die Kohlblätter je 1-2 El Fleischteig geben und zu einer Roulade einrollen. Die Rouladen in der Pfanne im Olivenöl von allen Seiten gleichmäßig anbraten, danach in eine feuerfeste Form legen. Tomatensosse nach Grundrezept herstellen, über die Krautwickel gießen. Danach mit Gouda bestreuen und 5-10 Minuten überbacken. Dazu passt hervorragend Kartoffelpüree mit Gouda oder Parmesan-Käse überbacken.



Kräuterpfannkuchen

4 Eier, 1/4 l Milch, 50 g Öl, 6-7 El Mehl, 1 Teelöffel Salz, 4 El kleingehackte Kräuter, z.B. Liebstöckel, Schnittlauch, Petersilie, Estragon

Zutaten mit dem Handrührer zu einem halbflüssigen Teig rühren, in wenig Fett kleine Pfannkuchen herausbacken.

Schmeckt gut zu Spargel, aber auch mit Frischkäsesoße



Salate



Acker-Salat mit Kartoffel-Crème

100 g geputzter Ackersalat, 1 kleine gekochte Kartoffel, 2 El Crème fraiche, Salz, Zitronensaft oder Essig, Salatöl

Die Kartoffel mit einer Gabel pürieren, mit Crème fraiche, Salz, Zitronensaft bzw. Essig und Öl verrühren, über den Ackersalat geben, fertig.

Griechischer Salat

1/2 Gurke, 2 Tomaten, Zwiebel, 100 g Feta-Käse, 1 Tl Salz, 2 El Zitronensaft, Olivenöl, eingelegte Oliven

Gurke grob würfeln, Tomaten in Achtel schneiden, Zwiebel in grobe Ringe schneiden, mit Salz und Zitronensaft mischen. Feta-Käse ganz in Stücken auf den Salat legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Oliven garnieren



schwäbischer Kartoffelsalat

1/2 Kilo Kartoffeln (festkochend), 1 kleine Zwiebel, 2 Tl Instant-Fleischbrühe, Salz, Essig, 3 El Mais- oder Sonnenblumenöl, Pfeffer

Schmeckt auch sehr gut, wenn man Kresse-Salat, geschnittenen Endivie-Salat oder Gurkenscheiben untermischt!

Kartoffeln dämpfen (im Dampfdrucktopf ca. 10 Minuten), abkühlen lassen und schälen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden, die Zwiebel darüber reiben, Instant-Fleischbrühe mit etwas Wasser aufkochen, über die Kartoffelscheiben leeren, mit Salz und Essig abschmecken, Öl zugeben, pfeffern, fertig.



Avocado-Krabbensalat

1 reife Avocado, 100 g Krabben (tiefgefroren), 1/4 Zwiebel, 1 kleine Tomate, 1 hartgekochtes Ei, 1 Tl Salz, 2 El Zitronensaft, 1 El Salatöl, schwarzer Pfeffer

Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Löffel aus der Schale lösen und in kleine Würfel schneiden. Tomate und das hartgekochte Ei würfeln, die Krabben abspülen, zu den anderen Zutaten geben, die Zwiebel darüber reiben, mit Salz, Zitronensaft und Öl vorsichtig mischen, pfeffern. In den Avocadoschalen anrichten.





Pizza



Pizza Meeresfrüchte

Pizza-Teig nach Grundrezept, 1 Büchse geschälte Tomaten, gemischte Meeresfrüchte (tiefgefroren oder eingelegt), 1 Mozzarella Käse, Sardellen, 2 Tl Instant-Gemüsebrühe, 1 kl. Büchse Champignon in Scheiben, Oliven.

Menge der Tomatensoße reicht für ca. 4 Pizzas!

Tomaten in eine Schüssel geben, mit einer Gabel zerkleinern, Gemüsebrühe, Basilikum, Thymian, Chili, Pfeffer und Salz zugeben, alles gut mischen. 4 El der Tomatensoße auf den Pizzateig (im Blech) streichen, 1/4 der Champignons, die abgetropften Meeresfrüchte und Sardellen (Menge nach Wunsch) auf der Pizza verteilen. Darauf kommt noch der in Scheiben geschnittene Mozzarella. Schließlich mit den Oliven garnieren. Leicht salzen und mit einer Prise Oregano bestreuen. Im auf 250 ° C vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen. Fertig.



Pizza Hawaii

Pizza-Teig nach Grundrezept, 1 Büchse geschälte Tomaten, 1 kl. Büchse Ananas in Stücken, 100 g gekochter Schinken, 1 Mozzarella Käse, 2 Tl getrockneter Basilikum, 2 Tl Thymian, Oregano, 2 Tl Salz, Pfeffer, 1 Tl Chili

Tomaten in eine Schüssel geben, mit einer Gabel zerkleinern, Gemüsebrühe, Basilikum, Thymian, Chili, Pfeffer und Salz zugeben, alles gut mischen. 4 El der Tomatensoße auf den Pizzateig (im Blech) streichen, abgetropfte Ananasstücke und den in Streifen geschnittenen Schinken darauf verteilen. Den in Scheiben geschnittenen Mozzarella darauf legen, leicht salzen und mit wenig Oregano bestreuen. Im auf 250 ° C vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen. Fertig.



Pizza Schinken - Knoblauch

**Pizza-Teig nach Grundrezept, 1 Büchse
geschälte Tomaten, 100 g gekochter
Schinken, 1 Mozzarella Käse, 3 Zehen
Knoblauch, 2 Tl getrockneter Basilikum,
2 Tl Thymian, Oregano, 2 Tl Salz,
Pfeffer, 1 Tl Chili**

**Tomaten in eine Schüssel geben, mit einer
Gabel zerkleinern, Gemüsebrühe,
Basilikum, Thymian, Chili, Pfeffer und Salz
zugeben, alles gut mischen. 4 El der
Tomatensoße auf den Pizzateig (im Blech)
streichen, den Schinken, den in Scheiben
gehobelten Knoblauch und die Mozzarella-
Scheiben darauf verteilen, salzen, mit
Oregano bestreuen und im auf 250 ° C
vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten
backen. Fertig.**





Fleischgerichte



Hirschmedallions

4 Hirschmedallions, tiefgefroren, 100 getrocknete Mischpilze oder Steinpilze, Zwiebel, 1 kleine Tomate, 1 El Fleischbrühpulver, 1/8 l herber Rotwein, 1/8 l Wasser, 100 ml Sahne, 3 Gewürznelken, 5 Körner Piment, Salz, Pfeffer, 2 El Mehl.
Spätzle,
Preiselbeerkompott,
4 halbe eingemachte Birnen

Pilze ca. 1 Stunde in warmem Wasser aufquellen. Die aufgetauten und abgetrockneten Hirschmedallions in sehr heißem Fett anbraten, bis die Fleischoberfläche knusprig wird, das Fleisch soll innen noch rosa sein. Medallions herausnehmen und zur Seite stellen. Kleingehackte Zwiebel im Fett bräunen, Mehl darüber stäuben, gut bräunen ohne anbrennen zu lassen, mit Rotwein und Wasser ablöschen, kleingeschnittene Tomate, Fleischbrühpulver, Gewürze, Pilze und Sahne zufügen und die Soße 5 Minuten eindicken. Schließlich die Hirschmedallions dazu geben und einige Minuten ziehen lassen. Mit Spätzle, Preiselbeerkompott und halber Birne servieren. Dazu passt sehr gut Blaukraut.

für 2-4 Personen

Stiffado

300 g mageres Rindfleisch, 10 kleine Zwiebeln, 1 kleine Tomate, 1/4 l herber Rotwein, 1 Stange Zimt, Fleischbrühpulver, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Anstelle von Rindfleisch kann man auch Kaninchen oder Hirsch

Rindfleisch in Stücke schneiden und im Olivenöl scharf anbraten, Fleischstücke herausnehmen und zur Seite stellen, Die geschälten Zwiebeln unzerkleinert von allen Seiten im Öl anbraten, gewürfelte Tomate zugeben, Fleischstücke wieder zugeben, mit Rotwein ablöschen, Fleischbrühpulver, Salz, Pfeffer und Zimtstange zufügen und ca. 2 bis 2 1/2 Stunden in zugedeckten Topf schmoren lassen. Nochmals abschmecken, fertig! Dazu passen Bratkartoffeln oder Rösti.

verwenden!

Für Hirsch zusätzlich eine Nelke und 5
Pimentkörner!

für 2-3 Personen

Lamm, griechisch

1 Lammkeule, ca. 1-2kg, 3 mittelgroße
Zwiebeln, 4 mittelgroße Tomaten, pro
Person 3 Kartoffeln, 5
Knoblauchzehen, 1 El Honig, Olivenöl,
Salz, Pfeffer, getrockneter Basilikum,
5 Zweige Rosmarin

Knoblauchzehen zerdrücken , mit 4 El Olivenöl, Honig, Salz, Pfeffer,
getrocknetem Basilikum eine Paste anrühren. Lammfleisch damit
bestreichen. Fleisch, geschälte Zwiebeln, halbierte Tomaten, geschälte
und leicht gesalzene Kartoffeln, in einen großen Bräter geben,
Kartoffeln mit Olivenöl beträufeln, Rosmarinzweige auf Fleisch und
Kartoffeln verteilen und zugedeckt ca. 2 Stunden schmoren lassen,
anschließend aufgedeckt noch ca. 1/2 Stunde weiterschmoren zum
Bräunen. Soße abschmecken, fertig!

für 3-4 Personen

Tafelspitz mit Meerrettichsoße

300 g Tafelspitz, 1/2 l Wasser, 1
Knoblauchzehe, 1 Zwiebel,
Lorbeerblatt, 1 gelbe Rübe,
Liebstöckelkraut, 2 El
Fleischbrühpulver.
Meerrettich-Soße,
Rösti

Tafelspitz mit den Zutaten im Wasser kochen bis das Fleisch weich ist,
im Dampfdrucktopf dauert dies etwa 20-25 Minuten.
In der Zwischenzeit die Meerrettich-Soße und das Rösti zubereiten.
Schmeckt natürlich auch mit Bratkartoffeln.

für 2-3 Personen

Gaisburger Marsch

150 g Suppenfleisch, 1/2 l Wasser, 3
Kartoffeln, 1 Paar Saitenwürste, 1
Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 El
Fleischbrühpulver, Liebstöckelkraut.

Das Suppenfleisch mit den Zutaten aber ohne Kartoffeln und
Saitenwürste im Wasser kochen bis das Fleisch weich ist, im
Dampfdrucktopf dauert dies etwa 15 Minuten. Kartoffeln schälen, in
Würfel schneiden, in die Suppe geben und nochmals 10 Minuten

200 g fertige Spätzle

kochen. Saitenwürste in kleine Stücke schneiden, mit den Spätzle in die heiße Suppe geben, ziehen lassen. Fertig!

für 2-3 Personen



Geflügel und Fisch- Gerichte



Spaghetti Mare Rosso

pro Person 1 Kaisergarnele, gemischte Meeresfrüchte (Shrimps, Muscheln, Tintenfisch, Fisch, auch tiefgefroren), 1 große Tomate, 1 kleine Zwiebel, 5 El Olivenöl, 1 Tl , getrockneter Basilikum und Thymian, Chili-Pulver, Salz, Pfeffer, 100 ml Sahne, 250 g Spaghetti

Die Kaisergarnelen am Rücken aufschneiden, Darm entfernen und in Olivenöl anbraten und zur Seite stellen. Danach die fein geschnittene Zwiebel im Olivenöl bräunen, kleingehackte Tomate, Meeresfrüchte, Salz, Fleischbrühe und Gewürze zugeben, alles ca. 5 Minuten zu einer dicken Soße verbinden lassen, Sahne untermischen, fertig.

Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen, abgießen und auf einem Teller anrichten. Soße darüber geben und mit Kaisergarnele garnieren.



Coq au Vin

1 Hähnchen, 150 g gerauchten Bauchspeck, 250 g kleine Champignons, 10 Schalottenzwiebeln, 5 El Butter, 1/2 l herber Rotwein, 1/2 Tasse Cognac, 2 Tl Instant-Fleischbrühe, 2 Tl getrockneter Estragon, 3 El Crème fraîche

Speck kleinschneiden und in der Butter bräunen, anschließend herausnehmen und in einen Bräter oder in den Römertopf geben. Hähnchen salzen und pfeffern, in der Butter von allen Seiten anbraten und in den Bräter geben. Anschließend die geschälten Zwiebeln unzerkleinert in der Butter bräunen, zum Hähnchen zugeben. Genauso wird mit den Champignons verfahren. Den angewärmten Cognac über das Hähnchen gießen, anzünden und abbrennen lassen. Den auf ca. 1/8 l eingekochten Rotwein zufügen,

Fleischbrühpulver, Estragon einstreuen und alles 1 1/2 Stunden schmoren. Die Soße in einen extra Topf gießen mit Crème fraiche verfeinern und mit Salz abschmecken. Dazu passt Reis sehr gut.

Hähnchen in Sahnesoße

1 Hähnchen, 1/2 l herber Weißwein, 2 El Estragon, 2 El Instant-Hühnerbrühe, 1 Zwiebel, 2 Lorbeerblätter, 2 El Butter, 2 El Mehl, 200 ml Sahne, Salz, weißer Pfeffer

Hähnchen vierteln, im Weißwein mit der geviertelten Zwiebel und den Gewürzen weich kochen (im Dampfdrucktopf ca. 20 Minuten), anschließend Hähnchenstücke herausnehmen, Haut abziehen und auf die Seite stellen. Aus Butter und Mehl eine helle Mehlschwitze herstellen, mit der Hühnerbrühe ablöschen bis die gewünschte Konsistenz der Soße erreicht ist. Sahne unterrühren, mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken, fertig. Dazu passt Reis sehr gut.



Entenbrust in Orangen-Soße

2 Entenbrüste (ca. 500 g), 5 El Erdnussöl, 1 gestrichener El Orangenmarmelade, 2 El Orangenlikör, 150 ml Orangensaft, 1 Tl Instant-Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

Entenbrüste auf der Hautseite karoförmig einschneiden, salzen, pfeffern, im Erdnussöl scharf anbraten, auf der Hautseite ca. 5-7 Minuten, die andere Seite ca. 8-10 Minuten (je nach Dicke). Fleisch herausnehmen, überschüssiges Fett abgießen, Orangenmarmelade und Orangenlikör einrühren, mit Orangensaft ablöschen, Gemüsebrühpulver zufügen und ca. 5 Minuten einkochen lassen, fertig. Als Beilage: Reis



Hähnchen nach Beduinenart

1 Hähnchen, 1 große Zwiebel, 2 Tomaten, 3 mittelgroße Kartoffeln, 1 kleine Aubergine, 2 grüne Paprikaschoten, 1 kleine Büchse Tomatenmark, Wasser, 200 g Reis, 10 El Maisöl oder Butteröl, Instant-Gemüsebrühe, 2 El Salz, Pfeffer

Zwiebel vierteln, Tomate, Aubergine und Paprika klein schneiden, Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Hähnchenstücke salzen und pfeffern, in der Hälfte des Öls scharf anbraten, geviertelte Zwiebel, kleingeschnittene Tomate, Auberginenwürfel, Paprika, und Kartoffel zugeben und mitbraten. Tomatenmark und Fleischbrühpulver zufügen und alles ca. 1 Stunde schmoren lassen. In einem zweiten Topf den Rest des Öls erhitzen, den trockenen Reis zugeben und im Öl 5 Minuten anrösten, 2 El Salz in 1 l Wasser geben, den Reis damit ablöschen und alles solange quellen lassen, bis der Reis fertig ist (ca. 15 Minuten). Die Hähnchenstücke mit der Soße auf dem Reis anrichten, fertig.



Hähnchen in Marsala

1 Hähnchen, 1 große Zwiebel, 1 Knoblauchzehen, 3 Tomaten, 30g getrocknete Steinpilze oder Mischpilze (ca. 1/2 Stunde vorher in Wasser einweichen), 3 El Olivenöl, 150 ml Marsala (Fine ist ausreichend!), Instant-Gemüsebrühe, 1 TL Salz, Pfeffer, Chilli-Pulver, Basilikum, 2 El Crème fraiche

Hähnchen in Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, im Olivenöl mit der kleingehackten Zwiebel anbraten (geht besonders einfach in einem herdplattengeeigneten Bräter), mit Marsala ablöschen, die kleingehackten Tomaten, den Knoblauch und die abgegossenen Pilze zugeben. 1 Tl Gemüse- oder Fleischbrühpulver zugeben und alles im geschlossenen Bräter ca. 1 1/2 Stunden schmoren lassen. Anschließend im offenen Bräter noch 15 Minuten bräunen lassen, danach die Crème fraiche in die Soße einrühren, eventuell nachsalzen. Als Beilage Bandnudeln. Wie wär's mit



einem sizilianischen Rotwein?

Lachs an Dillsahne

2 Lachskotelett, 2 El Butter, Salz, weißer Pfeffer, 250 g grüne Bandnudeln

Dill-Sahnesoße

Lachskotelett salzen und pfeffern, in 2 El Butter von beiden Seiten gleichmäßig anbraten (ca. 6 Minuten). Grüne Bandnudeln in Salzwasser al dente kochen, abgießen und mit dem Lachs auf dem Teller anrichten. Dill-Sahnesoße darüber gießen, mit frischem Dill garnieren.



Kaisergarnelen, überbacken

Pro Person 3-5 Kaisergarnelen, 1 Tomate, 3 Knoblauchzehen, 4 El Semmelbrösel, 4 El gerieben Parmesankäse, 2 El Butter, 3 El Olivenöl, Salz

1 El Butter schmelzen, Knoblauch zerdrücken, mit Semmelbrösel, Parmesankäse und wenig Salz mischen. Garnelen am Rücken mit scharfem Sägemesser aufschneiden und Darm entfernen. Kurz von allen Seiten in Olivenöl mit 1 El Butter anbraten. Auf feuerfesten Tellern zusammen mit zwei Tomatenhälften anrichten. Mit der Bröselmasse bestreuen und 5-7 Minuten überbacken. Dazu frisches Weißbrot!





Süßspeisen und Desserts



Dampfnudeln mit Vanillesoße

Hefeteig süß nach Grundrezept,
Vanillesoße nach Grundrezept

Aus dem fertig gegangenen Hefeteig formt man 6 Dampfnudeln und lässt sie gehen, bis sie doppelte Größe erreicht haben. In zwei weite Töpfe werden je 1/8 l Milch und 1/8 l Wasser gegeben, dazu jeweils 3 El Zucker und 2 El Butter, alles aufkochen. In das kochende Milch-Wassergemisch jeweils 3 Dampfnudeln einlegen. Den Topfdeckel mit einem Geschirrtuch umwickeln und den Deckel rasch auf den Topf setzen. Ca. 25 Minuten auf kleiner Stufe (3-5) köcheln lassen. Die Dampfnudeln sind fertig, wenn man sie "bruzeln" hört!!! Schmeckt gut mit Heidelbeer-Kompott!

3-4 Personen



gefüllte Bratäpfel an Vanillemousse

4 säuerliche Äpfel, 100 g gemahlene Haselnüsse, 2 El Honig, 1/2 l Milch, 3 El Sahne, 1 Ei, Mousse au Vanille (Fertigpack)

Mousse au Vanille nach Packungsvorschrift aber mit doppelter Milchmenge anrühren, kalt stellen. Ei separieren, aus dem Eiweiß einen steifen Eischnee schlagen. Die Haselnüsse mit Honig, Sahne, Eigelb und Eischnee mischen. Aus den Äpfeln die Kerngehäuse aushöhlen, den Hohlraum mit der Nussmasse füllen. Die Äpfel im Backofen bei 220 °C ca. 30 Minuten

backen. Mit der halbflüssigen Mousse au Vanille anrichten.

4 Personen

gebratene Bananen an Karamellsoße

4 Bananen, 2 El Butter, 2 El Honig, 1 Schnapsglas Orangenlikör, 5 El Sahne, 50 g Cashew-Kerne

Bananen schälen, in einer Pfanne in der Butter anbraten. Nach dem Wenden den Honig auf die Bananen verteilen. Bananen herausnehmen, auf einem Teller anrichten. Cashew-Kerne in die Pfanne geben. Die Honigbutter mit der Sahne verrühren, den Orangenlikör zugeben und alles karamelisieren lassen. Soße mit den Bananen anrichten.



4 Personen

Fruchtpudding

1 Päckchen Vanille-Pudding, 500 ml Fruchtsaft (z.B. Orangensaft oder Saft vom Heidelbeer-Kompott), 3 El Zucker

Den Vanille-Pudding und Zucker mit 10 El des Fruchtsaftes verrühren, restlichen Fruchtsaft zum Kochen bringen, Pudding einrühren, aufkochen lassen, in Schälchen füllen und kaltstellen. Sehr gut mit Schlagsahne!

4 Personen