



KOCHEN UND GENIESSEN

LC Tønderup goes Denmark

KOCHEN UND GENIESSEN

LC Tønderup goes Denmark

© LC Tønderup 2016

INHALTSVERZEICHNIS

1. PASTA	1
Pasta al tonno	1
Penne mit Tomaten und Mozzarella	2
2. AUFLÄUFE	3
Französisches Knoblauchgratin	3
Sauerkrautauflauf mit Bratwürstchen	5
Fischauflauf	7
3. EINTOPF-GERICHTE UND SUPPEN	8
Chili sin Carne	8
Feuriger Bohnentopf	10
Camper-Eintopf	11
Risotto mit Tomaten	13
Chorizo-Bohnen-Pfanne	15
Gurken in Sahne	17
Vegetarische Schafskäse-Pfanne	18
Martinas Gemüse-Curry	19
Linsensuppe	21
4. INTERNATIONAL	22
Dänische Hotdogs	22
Hackbraten mediterran	23
Hähnchen in Erdnussauce	25
Sesamhähnchen mit Knoblauchdip	27
5. KLASSISCH	29
Rinder-Rouladen	29
Puten-Rollbraten	31
Rinder-Gulasch	33

6.	BEILAGEN	34
	Katalanische Grillkartoffeln	34
	Kartoffel-Gratin	35
7.	SALATE	36
	Reissalat	36
	Griechischer Salat.....	37
8.	DESSERTS	38
	Cantuccini-Kirsch-Dessert	38
	Rotwein-Creme	39
	Himbeer-Sahne-Quark.....	40
	Vanille-Eis mit heißen Kirschen	41
	Orangen mit Joghurt	41
	Apple-Crumble	42
	Himbeer-Baiser-Dessert	43
9.	KUCHEN	44
	Butter-Mandelkuchen	45
	Werner Spezial.....	46
10.	BROT	47
	Vollkornbrot á la Giuletta	48
	Ciabatta	49
	Das einfachste Brot der Welt	50

1. PASTA

Pasta al tonno

Rezept für 4 Personen

Zutaten

2 Knoblauchzehen

1 Bund Petersilie

1 Dose Thunfisch in Öl

2 EL Olivenöl

2 EL Butter

400g Spaghetti

¼ l Sahne (Süßrahm)

3 EL geriebener Parmesankäse

Salz, Pfeffer

Den Knoblauch schälen, mit der Petersilie und dem Thunfisch zusammen fein hacken.

In einer kleinen Pfanne das Olivenöl und einen Esslöffel Butter erwärmen. Das Gehackte dazugeben, unter fleißigem Rühren bei milder Hitze sanft köcheln lassen.

Gleichzeitig die Spaghetti „al dente“ kochen.

Die restliche Butter mit der Sahne und dem Parmesankäse in einem Schüsselchen verrühren. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer herzhaft abschmecken.

Die Spaghetti gut abtropfen lassen. In einer vorgewärmten Schüssel mit dem Thunfischsugo und der angerührten Soße mischen. Sofort servieren.

Penne mit Tomaten und Mozzarella

Rezept für 2 Personen

Zutaten

300 g Kirschtomaten

200 g Mozzarella

5 getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt

12 frische Basilikumblätter

2 Zehen Knoblauch

250 g Penne

Salz, Pfeffer

Olivenöl

8 EL frisch geriebener Parmesan

Die Kirschtomaten waschen und trocknen. Den Mozzarella in 2,5 cm große Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten grob hacken. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Knoblauch schälen und durchpressen.

Die Penne in kochendem Salzwasser „al dente“ garen und abgießen.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, die getrockneten Tomaten und den Knoblauch darin anschwitzen. Die ganzen Kirschtomaten hinzufügen und auf kleiner Flamme 2 Minuten dünsten, sie sollten nicht zerfallen.

Die Penne dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Basilikum und Mozzarella unterheben und sofort vom Herd nehmen.

Mit Parmesan bestreuen und sofort servieren.

2. AUFLÄUFE

Französisches Knoblauchgratin

Rezept für 4 Personen

Zutaten

6 Knoblauchzehen
100 g Creme fraiche
100 ml Sahne
½ Tasse Instant-Fleischbrühe
Salz, Pfeffer
250 g breite Bandnudeln
1 EL Öl
1 mittelgroße Zucchini
100 g Champignons
100 g geriebener Käse
2 EL gehackte Walnusskerne

Knoblauchzehen schälen, grob hacken und zusammen mit Creme fraiche, Sahne und Fleischbrühe ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen, abgießen und mit 1 EL Öl mischen. Zucchini waschen und in lange, dünne Streifen schneiden. Champignons putzen und blättrig schneiden. Zucchini- und Champignonscheiben 3 Minuten in kochendes Wasser geben, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, gut abtropfen lassen.

Eine flache, feuerfeste Form buttern. Nudeln, Gemüsescheiben und Knoblauchcreme mischen und in die Auflaufform geben. Mit

geriebenem Käse bestreuen und im Backofen auf mittlerer Stufe bei 180°C (Umluft: 160°C, Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten goldbraun überbacken.

Mit gehackten Walnüssen bestreuen.



Sauerkrautauflauf mit Bratwürstchen

Rezept für 4 Personen

Zutaten

1 Zwiebel

100 g durchwachsener Speck

1 Apfel

1 EL Butterschmalz

1 Dose Sauerkraut (Füllmenge 550 g)

1/8 l Brühe

2 Nelken, 2 Lorbeerblätter, 6 Wachholderbeeren

etwas Apfelwein oder Apfelsaft

8 Nürnberger Würstchen (300 g)

1 EL Öl

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

80 g Comté-Käse oder Bergkäse

1 Rezept Kartoffelpüree

3-4 Stiele glatte Petersilie

Zwiebel abziehen und fein hacken. Speck in feine Würfel schneiden. Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Zwiebel und Speck im heißen Schmalz glasig dünsten. Sauerkraut mit der Dosenflüssigkeit dazugeben.

Die Brühe, Gewürze und Apfelwein dazugeben. Die Würstchen in heißem Öl anbraten und vier Würstchen in dicke Scheiben schneiden. Die Wurstscheiben mit dem Apfel unter das Kraut heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Im geschlossenen Topf etwas 15 Minuten schmoren lassen.
Den Käse grob raffeln. Das Sauerkraut mit dem Sud in eine
ofenfeste Form geben, das Kartoffelpüree darauf verteilen und
mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Grad
etwa 20 Minuten backen.

Die restlichen Würstchen auf den Auflauf legen und weitere 15
bis 20 Minuten goldbraun backen. Mit Pfeffer und gehackter
Petersilie bestreuen und heiß servieren.



Fischauflauf

Rezept für x Personen

Zutaten

Fischfilets

Zitronensaft

Porree

Sahne

Schmand

Senf

geriebener Parmesan

Pfeffer, Salz

Fischfilets säubern, mit Zitronensaft säuern und salzen.

Porree in Ringe schneiden und dünsten, würzen mit Pfeffer und Salz.

Sahne, Schmand, Senf und Parmesan verrühren.

Fisch in eine Auflaufform legen, Porree darauf verteilen und Sahne-Senf-Sauce darüber gießen.

Bei 175°C ca. 30 Min. backen.

Als Beilage Reis.

3. EINTOPF-GERICHTE UND SUPPEN

Chili sin carne

(leider nicht das Originalrezept, sondern eine Variante von chefkoch.de)

Rezept für 4 Personen

Zutaten

2 Möhren
3 Stangen Staudensellerie
4 Paprikaschoten (2 grüne, 1 gelbe, 1 rote)
1 Zucchini
3 mittelgroße Zwiebeln
Olivenöl
1 Dose Tomatensauce oder Tomatenmark
1 Dose geschälte Tomaten
2 kl. Dosen Kidneybohnen
2 EL Paprikapulver, rosenscharf
1 EL Oregano
1 EL Basilikum, getrocknet
Salz, Pfeffer, Tabasco
Saure Sahne zum Garnieren

Alle Gemüsesorten waschen, putzen und, soweit sinnvoll, schälen. In kleine Stücke schneiden. In einem großen Topf reichlich Olivenöl erhitzen. Zunächst die Möhren bei mäßiger Hitze etwa 8 Minuten braten. Dann die Staudensellerie- und die Paprikastücke zugeben, weitere 5 Minuten braten. Jetzt die

Zucchini und die Zwiebeln untermischen und noch 3 bis 4 Minute braten. Die Tomatensauce, die geschälten Tomaten und die Kidney-Bohnen ebenfalls in den Topf geben.

Alles zum Kochen bringen und mit den Gewürzen, Kräutern, Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. Zugedeckt etwa 1 Stunde leise köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.

Zum Schluss nach Geschmack mit Tabasco weiter schärfen und mit einem Häubchen saurer Sahne ganz heiß servieren.



Feuriger Bohnentopf

Rezept für 4 Personen

Zutaten

2 Stangen Porree

2 Dosen (á 425 ml) Kidneybohnen

100 g geräucherter, durchwachsener Speck

2 Dosen (á 400 g) Baked Beans (z.B. "Texas" von ERASCO)

1 EL Brühe

½ Bund Petersilie

4 – 6 EL Tomaten-Ketchup

1 EL brauner Zucker

Salz, Cayenne-Pfeffer

Porree in Ringe schneiden, Kidneybohnen kalt abspülen und abtropfen lassen. Speck in Streifen schneiden und knusprig anbraten.

Porree andünsten, Kidneybohnen und gebackene Bohnen mit Flüssigkeit zufügen und erhitzen.

Ca. ½ l heißes Wasser und Brühwürfel zufügen, 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.

Petersilie hacken. Eintopf mit Ketchup, Zucker, Salz und Cayenne-Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss Petersilie hinzufügen.

Camper-Eintopf

Rezept für 4 Personen

Zutaten

2 ½ l Wasser

2 ½ gestr. TL Salz

250 g Spirelli-Nudeln

2 Zucchini (etwa 400 g)

2 gelbe Paprikaschoten

750 g fertige Kötbullar (schwedische Hackbällchen)

Evtl. 2-3 EL Tomatenmark

Etwa 1 Tasse Wasser (150 ml)

500 g passierte Tomaten

Etwa 2 TL Gemüsebrühenpulver

1 Dose Mais

1 Dose Kidneybohnen

1 Dose Chilibohnen

Salz, gemahlener Pfeffer

Olivenöl

Wasser in einem Topf zugedeckt zum Kochen bringen. Dann Salz und Nudeln hinzugeben. Die Nudeln bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung gar kochen, dabei gelegentlich umrühren. Anschließend die Nudeln in ein Sieb geben, kurz mit kaltem Wasser abspülen (damit sie nicht kleben) und abtropfen lassen.

Inzwischen Zucchini abspülen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Die

Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schoten abspülen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Hackbällchen darin unter Wenden kurz anbraten und dann herausnehmen.

Die Zucchinischeiben und Paprikastücke in dem verbliebenen Bratfett unter Rühren etwa 2 Minuten anbraten. Evtl.

Tomatenmark unterrühren. Die 150 ml Wasser, die passierten Tomaten und das Gemüsebrühenpulver unterrühren

Die Hackbällchen wieder in den Topf geben, unterrühren und das Ganze 5 – 8 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln, Mais und Bohnen untermischen.

Unter Rühren den Camper-Eintopf nochmals etwa 5 Minuten garen.

Risotto mit Tomaten

Rezept für 4 Personen

Zutaten

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
20 g Butter
2 EL Olivenöl
200 g Risottoreis
2 EL Tomatenmark
450 ml heiße Gemüsebrühe
4 große Tomaten
1 Prise Salz, Cayenepfeffer
2 EL gehacktes Basilikum (TK)
2-3 EL geriebener Parmesan

Zwiebel abziehen und würfeln, Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Beides in Butter und Olivenöl andünsten. Den Reis hinzufügen und glasig dünsten. Tomatenmark unterrühren. Etwas von der heißen Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und den Reis unter gelegentlichem Umrühren bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten mit Deckel quellen lassen, dabei nach und nach die Brühe hinzufügen.

Zum Schluss enthäutete, in Spalten geschnittene Tomaten unter den Risotto mischen und kurz darin erwärmen. Mit Salz und Cayenepfeffer abschmecken und mit 2 EL gehacktem Basilikum und 2 – 3 EL geriebenem Parmesan bestreuen.



Chorizo-Bohnen-Pfanne

Rezept für 4 Personen

Zutaten

1 Ring Chorizo-Wurst (spanische, scharfe Paprikawurst)
2 Dosen Tomaten
300 g grüne Bohnen (vorher bissfest gegart oder aus der Dose)
1 Dose weiße Bohnen
1 Zwiebel, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt oder gepresst
Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Zucker
Worcester-Sauce
Thymian, Rosmarin, Oregano
Evtl. Instant-Brühe
Öl

Chorizo klein schneiden und in Öl etwas anbraten (Achtung: die Wurst enthält Paprikapulver, sie darf nicht verbrennen, da es sonst bitter wird).

Die klein geschnittene Zwiebel und Knoblauchzehe dazu geben und noch etwas andünsten.

Mit Tomaten aus der Dose ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Worcester-Sauce, Thymian, Rosmarin und Oregano abschmecken. Evtl. noch mit Suppenbrühe nachwürzen.

Die Bohnen in die Sauce geben und köcheln lassen. Zum Schluss noch die weißen Bohnen zufügen.

Als Beilage Salzkartoffeln oder Kartoffelgratin.



Gurken in Sahne

Rezept für 4 Personen

Zutaten

1 Kilo Salatgurken
30 g Margarine
1 kleine Zwiebel
¼ l süße Sahne
1/8 l saure Sahne
Salz, Pfeffer, Rosenpaprika
1 EL Mehl
30 g Kerbel

Gurken mit dem Sparschäler schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauslösen. Gurkenhälften in Stücke schneiden.

Margarine im Schmortopf schmelzen, Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Gurkenstücke unter Rühren fünf Minuten mitdünsten. Süße und saure Sahne zugießen. Mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika würzen. Etwa 12 Minuten garen lassen.

Soße mit angerührtem Mehl binden. Zum Schluss den gewaschenen, zerzupften Kerbel an das Gurkengemüse geben.

Als Beilage Kerbel-Kartoffeln.

Vegetarische Schafskäse-Pfanne

Rezept für 4 Personen

Zutaten

10 mittelgroße Kartoffeln

6 Karotten

2 rote Paprika

2 gelbe Paprika

5 Tomaten

2 Knoblauchzehen

1 ½ Becher Sahne

Öl

400 g Schafskäse

100 g geriebener Käse

Kartoffeln und Karotten schälen und kleinschneiden. Paprika putzen und zerkleinern.

Öl erhitzen. Das Gemüse 20 Minuten darin erhitzen. Dann die Sahne, gewürfelten Knoblauch und zerbröselten Schafskäse einrühren. Im nächsten Schritt geriebenen Käse und Tomatenwürfel untermischen.

Mit geschlossenem Deckel noch 5 Minuten Käse schmelzen lassen.

Martinas Gemüse-Curry

Rezept für x Personen

Zutaten

Currypaste (*aus dem Asia-Laden; es gibt z.B. einen neben Zippels, bei uns an der Ecke Westring / Gutenbergstr., in der Holtenauer Str.,...*)

Reis (*Vollkorn oder „normaler“; Basmatireis geht natürlich auch und wäre stilechter, ist aber ein bisschen Verschwendung, weil der Geschmack bei Curry ja gar nicht richtig durch kommt*)

und/oder Kartoffeln (*am „indischen“ wäre sogar beides, die Kartoffeln nimmt man dann als Gemüse*)

Saure Sahne (*ca. 1 Becher/Person; aber eigentlich nicht mehr als 4 Becher insgesamt, glaube ich*) **oder 1 gr. Dose Tomaten.**

„Normale“ Sahne oder Tomatenmark geht auch, einfach irgendwas nehmen, was sich als „Saucengrundstoff“ eignet. Ich finde, sahnig schmeckt besser als tomatig. Tomatig UND sahnig mischen geht auch (nur für größere Mengen).

Wurzeln

Porree und / oder Zwiebeln (*am leckersten ist eigentlich Porree, nicht zu wenig, mindestens ½ - 1 Stange / Person; dann keine Zwiebeln*)

Weiteres Gemüse, z.B. Pilze, Knoblauch, Blumenkohl, Mais (*Dosen*), *egal was ...*

Das Gemüse kleinschnipseln. Zuerst die Wurzeln, dann Porree / Zwiebeln.

Den Reis kochen.

Sauce:

Tomaten pürieren (z.B. mit so einem Kartoffelpüree-Ding, geht aber auch mit Gabeln). Den Rest Tomatenwasser evtl. dazu tun, oder aufheben und vielleicht später noch dazu, je nachdem wie viel und wie flüssig das ist. Sahne einfach in einen Topf kippen.

Currypaste reinmischen, abschmecken. Eventuell noch mit Salz Kräutersalz, Pfeffer, Currypulver, Tabasco, Sambal Olek, Paprika, ... würzen.



Linsensuppe

Rezept für 3 Personen

Zutaten

- 1 Knoblauchwurst (z.B. Kabanossi)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 1 Dose Linsen mit Suppengrün (800g Einwaage)
- 1 Dose Tomatenmark (70 g)
- 1 Bund Petersilie
- 1 Becher saure Sahne (200g)
- Salz, Pfeffer

Wurst in Scheiben schneiden und zusammen mit Zwiebel- und Knoblauchwürfeln in heißem Fett anbraten.

Linsen mit Flüssigkeit und Tomatenmark zufügen. Aufkochen lassen. Gehackte Petersilie und saure Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Beilage Bauernbrot.

4. INTERNATIONAL

Dänische Hotdogs

Zutaten

Dänische Pølser
Eingelegte Gurkenscheiben
Röstzwiebeln
Remoulade
Ketchup
Senf
Pølser-Brötchen

Mengen je nach Appetit und Tagesform.



Hackbraten mediterran

Rezept für 4 Personen

Zutaten

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 altbackenes Brötchen
- 1 Zwiebel (50 g)
- 1 Ei
- 30 g geriebenen Parmesankäse
- Salz, Pfeffer, Paprika
- ½ Bund Thymian
- 20 g Kapern
- 1 rote Paprikaschote (200 g)
- 1 Lauchzwiebel (75 g)
- 75 g schwarze Oliven
- 150 g Schafskäse
- 100 g Bacon (Frühstücksspeck in Scheiben)

Hackfleisch in eine Schüssel geben, Brötchen ca. 10 Minuten in Wasser einweichen. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Brötchen gut ausdrücken und zum Hackfleisch geben. Zwiebelwürfel, Ei und Parmesankäse zufügen. Alles mit dem Knethaken des Handrührgerätes verkneten und kräftig abschmecken.

Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Nach Wunsch grob hacken. Kapern hacken. Paprikaschote halbieren, Stielansatz und die Trennwände einschließlich der Kerne herausschneiden. Anschließend die

Paprikahälften waschen und mit einem scharfen Messer fein würfeln.

Von der Lauchzwiebel die dunklen Blatteile und die Wurzelspitze abschneiden. Lauchzwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Olivenfruchtfleisch vom Stein abschneiden und hacken.

Schafskäse in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mit Thymian, Kapern, Paprikawürfeln, Lauchzwiebelringen und gehackten Oliven in einer Schüssel mischen.

Hackfleischteig zwischen zwei Lagen Folie zu einem ca. 1,5 cm dicken Rechteck ausrollen. Vorbereitete Zutaten darauf verteilen. Hackfleisch-Platte von der Längsseite her mit Hilfe der Folie aufrollen. Enden etwas zusammendrücken.

Hackfleischrolle auf ein gefettetes Backblech geben. Mit Baconscheiben dicht an dicht belegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft: 70 Grad, Gas: Stufe 4) ca. 35-40 Minuten goldbraun braten.

Herausnehmen, ca. 5 Minuten ruhen lassen. Den entstandenen Bratensud dazu reichen oder eine Soße daraus zubereiten. Nach Wunsch mit Thymian garnieren.

Als Beilage Salzkartoffeln.

Hähnchen in Erdnussauce

Rezept für 4 Personen

Zutaten

2 Knoblauchzehen
3 cm frischer Galgant oder Ingwer
1 EL rote Currypaste
500 g Hähnchenbrust
2 Frühlingszwiebeln
300 g Zuckerschoten
100 g frische Bohnensprossen
1 Stängel Zitronengras oder 6 cm Limettenschale
1 EL Erdnussöl 200 ml ungesüßte Kokosmilch
1 EL Erdnussbutter
4 Kaffir-Limettenblätter
2-3 TL Fischsauce
1-2 TL Palmzucker, Rohrzucker oder brauner Zucker
2 EL ungesalzene Erdnüsse

Knoblauch und Galgant schälen und fein würfeln. Beides mit der Currypaste verrühren. Hähnchenfleisch in Streifen schneiden und mit der Gewürzpaste gut vermengen. 30 Minuten marinieren.

Unterdessen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und diagonal in dünne Ringe schneiden. Zuckerschoten waschen, die Enden abschneiden und halbieren. Bohnensprossen abbrausen und abtropfen lassen. Zitronengras in 4 Stücke schneiden.

Öl im Wok erhitzen, Fleisch mit Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten 2 bis 3 Minuten unter Rühren braten, dann die Bohnensprossen unterrühren. Kokosmilch angießen, Erdnussbutter hineinrühren, Zitronengras und Limettenblätter dazugeben, 4 bis 5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas dicklich wird.

Die Sauce mit Fischsauce und Zucker abschmecken. Erdnüsse von den braunen Häutchen befreien, grob hacken und unterrühren.

Mit Reis oder frittierten Reismudeln servieren.



Sesamhähnchen mit Knoblauchdip

Rezept für x Personen

Zutaten

250 g Hähnchenbrustgeschnetzeltes pro Person

Sojasauce

Teriyakisauce

Sesamkörner

Paprika, Pfeffer

Olivenöl

Joghurt

Sahne

Pfeffer, Salz

Knoblauch, gepresst

Hähnchenfleisch mit Paprika und Pfeffer würzen.

Ca. 2 Stunden in einer Marinade aus halb Sojasauce und halb Teriyakisauce ziehen lassen.

Danach Sesam nach Geschmack unterheben und das Fleisch in Olivenöl braten.

Für Joghurt-Dip Knoblauch pressen und mit Joghurt, Sahne, Pfeffer, Salz vermischen.

Als Beilage Tomaten-Risotto.



5. KLASSISCH

Rinder-Rouladen

Rezept für 4 Personen

Zutaten

4 große, dünne Scheiben Rindfleisch aus der Oberschale

Salz, schwarzer Pfeffer

1 EL mittelscharfer Senf

20 g Butter

1 Zwiebel, gehackt

8 dünne Scheiben durchwachsener Speck

2 Essiggurken, längs halbiert

2 EL Mehl

Zum Schmoren:

40 g Butterschmalz

1 Zwiebel, geviertelt

1 Möhre, grob geschnitten

1 – 2 TL Tomatenmark

etwa 3/8 l Fleischbrühe

2 EL Rotwein

Fleischscheiben flach ausbreiten, salzen, Pfeffer darüber mahlen, dünn mit Senf bestreichen. Butter erhitzen, Zwiebel andünsten, auf das Fleisch streichen. Jedes Fleischstück mit zwei Scheiben Speck belegen. An einem Ende mit je einer

halben Gurke belegen und aufrollen. Mit Rouladennadeln oder Holzspießchen feststecken oder mit Zwirn binden.

Die Rouladen in Mehl wenden.

In einem Schmortopf das Butterschmalz erhitzen, Rouladen von allen Seiten scharf anbraten. Zwiebel und Möhre mitbräunen, Tomatenmark zugeben. So viel Brühe aufgießen, dass die Rouladen halb bedeckt sind. Zugedeckt bei schwacher Hitze 1 - 1 ½ Std. schmoren; nach halber Garzeit Rouladen wenden, bei Bedarf Flüssigkeit nachgießen.

Rouladen herausnehmen, Bindematerial bzw. Rouladennadeln entfernen. Rotwein an die Sauce geben, bei starker Hitze einkochen, durchpassieren, abschmecken.

Rouladen in einer flachen, vorgewärmten Schüssel oder einer tiefen Platte anrichten, mit der Sauce übergießen.

Puten-Rollbraten

Häufig angekündigt und nie gekocht ...

Rezept für 6 Personen

Zutaten

1,2 kg Putenoberkeule (Knochen ausgelöst)

Salz, Pfeffer, Paprika, Rosmarin

einige Knoblauchzehen, zerdrückt

Zum Braten:

3 EL Öl

1 Zwiebel, grob geschnitten

200 g Suppengemüse, gewürfelt

½ l heiße Fleischbrühe

Das Fleisch mit Salz, Pfeffer, Paprika, Rosmarin und Knoblauch kräftig würzen. Das Fleisch aufrollen und binden, auch außen würzen.

Ofen auf 220°C vorheizen.

Öl im Bräter erhitzen, das Fleisch von allen Seiten anbraten, Zwiebel und Suppengemüse mitbräunen.

Mit ¼ l Brühe aufgießen, in den Ofen schieben, 20 Minuten braten. Dann das Fleisch wenden, Hitze auf 200°C reduzieren und gar braten.

Bei Bedarf Brühe nachgießen, das Fleisch mehrmals mit Bratensaft begießen. Garzeit etwa 2 Stunden.

Fleisch herausnehmen und warmstellen.

Den Bratensatz mit etwas Brühe aufkochen, in den Saucentopf abseihen, einkochen.

Bindematerial vom Braten entfernen, das Fleisch in fingerdicke Scheiben schneiden, auf vorgewärmter Platte anrichten.



Rinder-Gulasch

Rezept für 4 Personen

Zutaten

750 g Rindfleisch, in große Würfel geschnitten

60 g Butterschmalz

750 g Zwiebeln, grob gehackt

2 -3 Knoblauchzehen, gehackt

2 TL Rosenpaprika

2 TL Paprika edelsüß

2 EL Rotwein

Salz, ½ TL Kümmel, gestoßen

1 EL Tomatenmark

In einem Schmortopf das Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch weich dünsten, ohne dass sie Farbe nehmen.

Paprika darüber streuen und kurz aufschäumen lassen, mit Wein ablöschen.

Die Fleischwürfel zugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze im eigenen Saft unter öfterem Umrühren schmoren.

Garzeit etwa 2 Stunden; bei Bedarf etwas heißes Wasser aufgießen.

Beilagen: Salzkartoffeln, Semmelknödel oder Nudeln

6. BEILAGEN

Katalanische Grillkartoffeln

Rezept für 4 Personen

Zutaten

1 kg junge Kartoffeln festkochend (möglichst kleine Sortierung)

3 EL grobes Meersalz

1 EL Rosmarin, Thymian

5 EL Sonnenblumenöl

1 l Wasser

Kartoffeln sehr gründlich waschen, nicht schälen! Danach halbieren und in eine große Schüssel mit Wasser geben. Das Wasser stark salzen (beim Probieren des Wassers muss es wirklich versalzen schmecken). 3 Std. ziehen lassen.

Ofen auf 200°C Ober-Unter-Hitze vorheizen, die Kartoffeln abgießen und auf einem gefetteten Backblech gleichmäßig verteilen.

Auf der mittleren Schiene 30-35 min backen (bei größeren Kartoffeln ggf. länger).

Während des Backens die Kräuter hacken und in einer Schale mit dem Öl vermischen.

Wenn die Kartoffeln gar sind, mit der Öl-Kräuter Mischung bepinseln und 5 min stehen lassen. Dann servieren.

Kartoffel-Gratin

Rezept für 4 Personen

Zutaten

800 g Kartoffeln

1 Knoblauchzehe

Butter für die Form

100 ml Milch

200 ml süße Sahne

150 g Crème fraîche

Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Abgeriebene Muskatnuss

Die Kartoffeln waschen, schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden (etwa 3 Millimeter dick).

Die Knoblauchzehe abziehen, halbieren und eine feuerfeste Auflaufform damit ausreiben, anschließend mit Butter ausstreichen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Milch mit Sahne und Crème fraîche verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Kartoffelscheiben dachziegelartig in die Auflaufform schichten und mit der Sahne-Mischung übergießen.

Ca. 1 Stunde backen.

7. SALATE

Reissalat

Rezept für 6 Personen

Zutaten

1 Tasse Reis

1 kleine Dose Mais (330g/285g)

1 kleine Dose Ananas (230g/135g)

3 EL Delikatessmayonaise

2-3 TL Curry (je nach Geschmack auch mehr)

Pfeffer, Salz

Reis kochen.

Soße aus Mayo, Curry, Salz und Pfeffer zusammenrühren.

Reis, Mais, Ananas mit Soße mischen.

Nochmal abschmecken - Fertig!



Griechischer Salat

Rezept für 4 - 6 Personen

Zutaten

1 Gurke

4 mittelgroße Tomaten oder 2 Fleischtomaten

1 Paprika

1 kleine rote Gemüsezwiebel

1 Päckchen Feta-Käse (Schaf- oder Kuhmilch)

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Thymian, Basilikum, Oregano, Majoran

2 EL Brantweinessig

3 EL Olivenöl

Die Gurke schälen. Gurke, Tomaten und Paprika in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel häuten und in Ringe schneiden.

Den Feta-Käse würfeln.

Mit Salz, Pfeffer und getrockneten Gewürzen würzen.

Zum Schluss Essig und Öl zufügen.

8. DESSERTS

Cantuccini-Kirsch-Dessert

Rezept für 4 Personen

Zutaten

80 g Cantuccini-Gebäck, plus einige für die Dekoration

150 g Mascarpone

250 g Magerquark

1 Glas Kirschen

½ Fläschchen Bittermandelaroma (ca. 6 Tropfen) oder 4 EL

Amaretto

1 Bio-Zitrone

2 EL Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

Die Cantuccini zerbröseln und in vier Gläser oder Schälchen geben. Kirschen abtropfen lassen und 4 Esslöffel Saft davon auffangen. Den Saft mit 3 Tropfen Bittermandelaroma oder 2 Esslöffeln Amaretto vermischen und über die Cantuccini träufeln. Die gewaschene Zitrone abreiben und auspressen. 2 Teelöffel der Schale und den Saft einer halben Zitrone mit dem Quark, dem Mascarpone, dem Zucker, Vanillezucker und 3 Tropfen Bittermandelöl (oder 2 Esslöffeln Amaretto) kurz miteinander aufschlagen. Die Kirschen auf die Cantuccini verteilen, darauf die Mascarponecreme geben. Mit Cantuccini und ein paar Kirschen dekorieren.

Rotwein-Creme

Rezept für 4 Personen

Zutaten

4 Eigelb

80 g Zucker

3/8 l Rotwein

4 Blatt Gelatine

2 Eiweiß, steif geschlagen

125 g Schlagsahne, steif geschlagen

125 g Schlagsahne, steif geschlagen, zum Garnieren

Eigelb und Zucker gut schaumig rühren, Wein darunter mischen.

Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, mit 4 EL heißem Wasser sorgfältig auflösen, mit dem Schneebesen unter die Creme rühren, kalt stellen, hin und wieder mit dem Schneebesen durchziehen. Sobald die Creme zu stocken beginnt, den Eischnee und die geschlagene Sahne vorsichtig unterziehen.

In kaltausgespülte Glasschale oder Portionsschälchen füllen, kalt stellen. Vor dem Servieren mit Schlagsahne aus der Spritztüte dekorieren.

Himbeer-Sahne-Quark

Rezept für 6 Personen

Zutaten

500 g Speisequark (20% Fett)
3 EL Himbeergelee oder Himbeerkonfitüre
evtl. 2 EL Himbeergeist
300 g TK-Himbeeren
200 g Schlagsahne
2-3 EL Puderzucker
2 EL ganze Pistazienkerne
1 Pk. Vanillezucker

Quark und Himbeergelee mit dem Schneebesen verrühren. Eventuell Himbeergeist unterrühren. Die Hälfte der angetauten Himbeeren zerdrücken und unter den Quark rühren.

Sahne steif schlagen und einen Esslöffel Puderzucker unterrühren. Sahne locker unter den Quark heben. Eventuell noch mit etwas Puderzucker abschmecken.

In Portionsschälchen oder eine große Schüssel füllen. Restliche Himbeeren darüber geben.

Pistazien ohne Fett in einer Pfanne rösten. Vanillezucker und einen Esslöffel Puderzucker drüberstreuen und unter ständigem Rühren leicht schmelzen, karamellisieren lassen und auf den Quark geben.

Vanille-Eis mit heißen Kirschen

Rezept für 10 Personen

Zutaten

2 Packungen Vanille-Eis
2 Gläser Sauerkirschen
1 Pk. Vanille-Puddingpulver
Zucker nach Geschmack

Puddingpulver mit kaltem Saft anrühren und in die köchelnden Sauerkirschen einrühren. Mit Zucker abschmecken.

Orangen mit Joghurt

Rezept für 2 Personen

Zutaten

1 Orange
1 kl. Becher Naturjoghurt
2 EL gehackte Walnüsse
Ahornsirup

Orangen mit Joghurt anrichten und mit Walnüssen überstreuen. Ahornsirup nach Geschmack.

Apple-Crumble

Rezept für 4 Personen

Zutaten

500 g Äpfel

Saft einer halben Zitrone

100 g Butter

100 g brauner oder weißer Zucker

175 g Mehl (1/3 Weizen-Vollkorn, 2/3 Weizen-Mehl)

Äpfel schälen und in kleine Stück schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und in eine Auflaufform geben.

Aus Butter, Zucker und Mehl einen Streuselteig bereiten (kneten) und auf den Äpfeln verteilen.

Bei 200 °C im vorgeheizten Ofen mit Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten backen.

Warm mit Eis und/oder Schlagsahne servieren.

Himbeer-Baiser-Dessert

Rezept für 10 Personen

Zutaten

750 g TK-Himbeeren

400 g Schlagsahne

2 Vanillezucker

200 g Baiser

Backkakao

Sahne mit Vanillezucker schlagen.

Gefrorene Himbeeren, zerbröckeltes Baiser und Schlagsahne abwechselnd in eine Glasschüssel schichten.

Abschließend eine Schicht Kakao drüberstreuen.



9. KUCHEN



Butter-Mandelkuchen

Rezept für ein Blech

Zutaten

Teig:

- 1 Becher Sahne
- ¾ Becher Zucker
- 2 Becher Mehl
- 1 Pk. Backpulver
- 4 Eier

Auflage:

- 60 g Butter
- ¾ Becher Zucker
- 4 EL Milch

Teigzutaten verrühren, auf das Backblech gießen.

Bei 175°C 15 Minuten vorbacken.

Butter im Kochtopf erhitzen und mit Zucker und Milch verrühren.
Butter-Mischung auf den Kuchen streichen.

1 Tüte Mandelblättchen darauf verteilen und weitere 15 Minuten backen.



Werner Spezial

Rezept für eine Kastenform

Zutaten

1 Dr. Oetker Schokokuchen-Backmischung

150 g weiche Butter

3 Eier

100 ml Milch

Kuchen nach Anleitung zubereiten.

Dabei mindestens 3 Minuten mit Mixer rühren.

10. BROT



Vollkornbrot á la Giuliëtta

Rezept für eine große Kastenform

Zutaten

Vorteig:

1 Gläschen Sauerteig-Ansatz

125 g Weizenmehl

125 g Roggenmehl

250 ml Wasser (handwarm)

Für Hauptteig ergänzen um:

300g Weizenmehl

300g Roggenmehl

1 EL Salz

500 ml Wasser

Bei Bedarf ½ Würfel Hefe (für mehr Volumen)

Vorteig anrühren und 12 Std. gehen lassen.

Ein Gläschen Ansatz (2 gehäufte EL) vom Vorteig abnehmen und für weitere Brote im Kühlschrank aufbewahren.

Danach weitere Zutaten zum Vorteig hinzufügen (eventuell noch ½ Würfel Hefe zusätzlich).

Brotform mit Öl einstreichen. Teig in die Backform füllen und mindestens 1 bis 2 Std. bei Zimmertemperatur stehen lassen (kann auch einen Tag stehen).

Bei 210°C Umluft 1 Std. ohne Vorheizen backen. Abdecken mit Backpapier. Die letzten 10 Min. ohne Form backen.

Ciabatta

Rezept für eine Kastenform

Zutaten

400 g Mehl

½ Pk. Trockenhefe oder ½ Würfel Frischhefe.

knapp ½ EL Salz

350 ml Wasser

Zutaten zu Teig vermischen und 18 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Teig auf stark bemehlter Fläche ablegen und mit Teigschaber von allen Seiten zur Mitte einfalten.

Backtopf mit Deckel auf 200°C vorheizen.

Teig in heißen Topf einfüllen und 30 Minuten mit Deckel backen. Danach noch 15 Minuten ohne Deckel backen.



Das einfachste Brot der Welt

Rezept für einen Laib

Zutaten

225 g Vollkorn- oder Dinkelmehl

225 g Weizenmehl

1 Prise Salz

1 TL Zucker

350 ml Buttermilch

1 TL Natron

1 Handvoll Weizenmehl zum Bestäuben

Je nach Geschmack: getrocknete Tomaten, Oliven o. Ä.

Backofen mit Topf und Deckel auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Mehlsorten mit Salz, Zucker und Buttermilch in einer Küchenmaschine ca. 15 Min. zu einem glatten Teig kneten. Zum Schluss das Natron und ggf. weitere Zutaten zugeben und kurz unterkneten.

Aus dem Teig einen runden Fladen formen. Den heißen Topf aus dem Ofen nehmen, den Boden mit etwas Mehl bestäuben, den Teigfladen in den heißen Topf geben, den Deckel aufsetzen und ca. 30 Min. backen.

Form aus dem Ofen herausnehmen, Brot aus dem Topf nehmen und auskühlen lassen.

