

# Single Rezepte



**Reproduktionen, Übersetzungen, Verbreitung, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen oder nichtkommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.**

Copyright 2007 Bernd Röttger



**Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert  
und erstellt.**

**Als Leserin und Leser dieses Rezepte-Ebooks, möchten wir  
Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgaran-  
tien oder Ähnliches gewährleistet werden können. Auch kann  
keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ih-  
nen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt  
dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist  
für die aus diesem Buch resultierenden Aktionen selbst ver-  
antwortlich. Verlag und Autor können keinerlei Haftung  
übernehmen.**



Dieses Buch enthält eine Sammlung von Single-Rezepten. Die  
Rezepte sind für eine Person ausgelegt.

Viel Spaß und Freude wünsche ich Ihnen beim Nachkochen  
und Genießen dieser Rezepte.

59394 Nordkirchen



Bernd Röttger



## *Inhaltsverzeichnis*

Baguette di Mare	15
Bauernbrot	15
Bratenbrot	15
Radieschenbrote	15
Brusschetta	16
Champignontoast mit Zwiebeln	16
Toskana-Toast	16
Champignontoast	17
Curry-Sandwich	17
Cowboy-Toast	18
Flammkuchenbaguette	18
Fladenbrottasche mit Käse und Schinken	19
Geröstetes Brot	19
Knäcke mit Käse	19
Pumpernickel mit Käsecreme	20
Roggenbrötchen mit Schinken	20
Schwarz-Weiß-Brot	20
Tofusandwich	21
Überbackenes Brot	21
Tomaten-Zwiebel-Schnitte	21
Tomaten-Brot-Auflauf	22
Überbackenes Scampi-Brötchen	22
Ziegenkäseschnitten	23
Smørebrød mit Räucheraal	23
Champignonrührei	24
Eier in knackiger Quarksauce	24
Eiertost	24
Eier in Spaghetti-Nestern	25
Eier mit Senfsauce	25
Eierkuchen	26
Omelett	26
Krabben-Rührei	26
Kräuterrührei und geräucherte Forelle	27
Gefüllte Eier	27
Omelett mit Käse und Speck	28
Kräuteromelette	28
Quarkomelett	28
Rührei Spezial	29
Omelett mit verschiedenen Füllungen	29
Roquefort-Rührei	30
Rühreier mit Scampi	30
Rührei mit Mozzarella und Tomaten	31
Tomaten-Mozzarella-Rührei	31
Aal in Salbei	32
Fisch auf Lauchreis	32
Fischcurry mit Reis	33
Lachs-Pilz-Auflauf	33
Fischfilet mit Pilz-Lauch-Gemüse und Salat	34
Fischfilet mit Fenchel-Gemüse	34
Fischsouffle mit Hirse	35
Grill-Lachs in Limonen-Ingwer-Marinade	35

## *Inhaltsverzeichnis*

Forellenfilet in Trauben-Riesling-Sauce	36
Matjes-Salat	36
Gebratene Dorade	37
Rotbarsch mit Petersilie	37
Gegrillter Lachs auf Spinat und Sellerie-Püree	38
Lachs-Spargel-Gratin	38
Gegrilltes Welsfilet mit pikanter Kirschsauce	39
Lachsfilet mit grüner Soße	39
Lachsfilet mit Rosmarinkartoffel	40
Lachsfilet zu Lauchgemüse	40
Lachs-Vollkornnudeln und Avocado-Pesto	41
Matjes mit Radieschen und Joghurt	41
Gebackene Fischstreifen	42
Räucherlachs mit Spinat	42
Rotbarschfilet mit Gemüse	43
Schollenfilets in Orangensauce mit Salat	43
Seelachsfilet	44
Seeteufelfilet mit Pilzgemüse	44
Überbackener Fisch	45
Viktoriabarsch mit roten Zwiebeln	45
Chili-Garnelen	46
Provenzalische Fischpfanne	46
Meerrettichfisch gebacken	47
Spanische Tortilla mit Sardellen	47
Scampi-Risotto	48
Bunte Fleischwurstpfanne	49
Filet mit Sahne-Knoblauchsoße	49
Hackfleischörtchen	49
Filetspitzen	50
Kalbsschnitzel in Limettensauce	50
Frikadellen auf Kartoffelbett	51
Frikadellen mit Porree-Gemüse	51
Gebratene Schweinshaxen	52
Gefülltes Kalbschnitzel mit Bärlauch	52
Gegrillte Lammkoteletts mit Kräutertomaten	53
Gegrillte Rinderstreifen	53
Gratiniertes Champignonschnitzel	54
Schnelles Steak mit Kräuterkruste	54
Hackfleischbällchen	55
Rostbratwürstchen Geschnetzeltes	55
Kalbsfleischröllchen mit Mango-Chicoree-Salat	56
Kalbsleber	56
Kalbsschulter	57
Karibisches Schweinefilet	57
Kräuter-Hackbällchen	58
Lammstielkoteletts mit Tomatenpüree	58
Medaillons zu Kartoffel-Püree	59
Minutenfleisch auf Gemüse	59
Minutensteak mit Käsesoße und Spinat	60
Mykonossteak	60
Schinken-Röllchen al forno	60



## *Inhaltsverzeichnis*

Pfeffer-Steak an Broccoli und Kartoffelgratin	61
Rinderhacksteak	61
Rindersteak mit Kartoffelbeilage	62
Roulade mit Apfelfüllung	62
Scharfes Pfefferfleisch	63
Schinkenburger	63
Schinken-Käsewaffeln	64
Schnitzel auf Gemüsesalat	64
Schnitzel aus Auberginen in Tomatensauce	65
Schweinemedallions	66
Überbackene Schweinelendchen	66
Schweinesteak mit Krokette	67
Schnelles Rahmgulasch	67
Senfrostbraten	68
Zwiebelsteak und Röstkartoffeln	68
Chop Sui	69
Überbackene Schweinemedallions mit Tomaten	69
Feinschmeckerspieße	70
Balkan-Reispfanne	70
Blumenkohlcurry	71
Chicorée mit Schinken und Kartoffelchen	71
Chicoree mit würziger Hacksoße	72
Chicoreegratin	72
Tomaten-Quiche	73
Chilitopf	73
Folien-Fenchel in Marinade	74
Chili con Carne	74
Frühlingsrollen	75
Gefüllte Fleischtomaten	75
Gefüllte Paprikaschote	76
Gemüseomelette	76
Gefüllte Zucchini mit Paprika	77
Spinatauflauf	77
Gefüllte Zucchini	78
Gefüllte Zwiebeln	79
Gegrillter Chicorée	79
Gemüsecurry	80
Gemüse-Hackfleischauflauf	80
Gemüsepfanne mit Mozzarella	81
Gemüseragout	81
Gemüseröllchen mit Käse in Tomatensoße	82
Gemüse-Schinken-Nudeln	82
Gratinierte Zucchini	83
Spinatkugeln mit Frischkäse	83
Knackiger Fenchel mit Orange	84
Kohlröllchen	84
Kohlroulade	84
Moussaka mit Tofu	85
Kleiner Auflauf	85
Paprika-Käse-Auflauf	86
Rahmbohnen mit Rindsfiletstreifen	86

## *Inhaltsverzeichnis*

Ratatouille	87
Spargel-Blattspinat-Gratin	87
Spargelgemüse	88
Spargel-Nudeln	88
Tomate mit Mozzarella	88
Tomaten-Artischocken-Pfännchen	89
Überbackene Aubergine	89
Zucchini-Putentopf	90
Paprikapfanne	90
Tunesische Oija	91
Buchweizenpfanne	91
Käsepaprika	92
Champignons mit Knoblauchcreme	93
Feta-Champignon-Pfanne	93
Champignon-Spieße mit Feldsalat	94
Chinesischer Champignon-Topf	94
Pilze im Wok	95
Pilzragout Burgunderart mit Reis	95
Asiatischer Hähnchentopf	96
Bunte Putenpfanne	96
Chicken Wings	97
Entenbrust zu Asia-Gemüse	97
Entengeschnetzeltes	98
Chicken-Curry mit grünen Bohnen	98
Gebratenes Hähnchenfleisch	99
Geflügelleberpfanne Mecklenburger Art	99
Geflügelsalat	99
Hähnchen in Knoblauch mit Tomatengemüse	100
Hähnchenbrustfilet in exotischer Sauce	100
Hähnchenbrustfilet mit Gemüsereis	101
Hähnchen-Cordon-Bleu mit Erbsen und Pilzen	101
Hähnchenspieße	102
Hühnchen-Paprika-Gulasch	102
Hühnerlebersalat mit Chili	103
Käsehähnchen	103
Putenmedaillons mit Rosmarinkartoffeln	104
Putenpfanne	104
Puten-Schinken-Röllchen	105
Putenstreifen in Preiselbeersosse	105
Putenschnitzel Italia mit Tomaten-Mozzarella-Salat	106
Schnelles Hühnerfrikassee	107
Oliven-Hähnchen	107
Truthahnbrust zu buntem Paprikagemüse und Reis	108
Backofengeheimnis	108
Curry-Reis mit Pute	109
Hühnchennudeln	109
Saté-Spieße mit Erdnuss-Soße	110
Apfel-Kartoffel-Gratin	111
Bauernfrühstück	111
Folien-Kartoffeln mit Kräuterdip	111
Frischkäsekartoffeln	112

## *Inhaltsverzeichnis*

Gebackene Kartoffeln	112
Kartoffel-Birnenspieß mit Frischkäse	112
Gefüllte Kartoffeln mit Hackfleisch	113
Kartoffelbouillon	113
Kartoffel-Curry mit Garnelen	114
Kartoffel-Gemüse-Pfanne	114
Kartoffelgratin	115
Kartoffel-Lauch-Topf	115
Kartoffeln mit Rührei	116
Kartoffelomelett	116
Kartoffelsuppe mit Räucherlachs und Dipp	116
Pellkartoffeln mit Paprikaquark	117
Pellkartoffeln mit Speck und Nusspesto	117
Kartoffel-Tomaten-Pfanne mit Sesam	118
Quarkkartoffeln	118
Röstkartoffeln mit Putenbrust	119
Mediterrane Kartoffelpfanne	119
Paprikakartoffeln	120
Italienischer Kartoffelsalat	120
Käse-Rösti	120
Apfel-Müsli mit Hüttenkäse	121
Aprikostenpaste	121
Bananenmus	121
Buttermilch Waffeln	121
Erdbeerquark mit Pfirsich	122
Feines Birnengratin	122
Obstsalat mit Trockenfrüchten	122
Allgäuer Spätzle	123
Asiatische Bratnudeln	123
Bandnudeln mit Artischocken	124
Bandnudeln mit Zucchini-püree	124
Fettuccine mit Käsesauce	125
Käsespätzle	125
Maccheroni	126
Mediterraner Nudelsalat	126
Nudeln Diavolo	127
Nudeln mit Artischocken	127
Nudeln mit Corned Beef	128
Nudeln mit Pfeffer-Pilz-Soße	128
Nudelpfanne japanische Art	129
Nudelpfanne	129
Nudelsuppe mit Zuckererbsen und Garnelen	130
Nudel-Wurst-Salat	130
Pasta mit grünem Spargel	131
Pasta mit Thunfisch	131
Penne a la Spagatha	132
Spaghetti Maritim	132
Spaghetti mit Hacksoße	133
Spaghetti mit Lachs und grünem Spargel	133
Spaghetti mit Oliven und Kapern	134
Spaghetti mit Rucola und Chili	134

## *Inhaltsverzeichnis*

Spaghetti mit scharfer Ananassaucce	135
Flotte Lasagne	135
Spirelli mit Thunfischsauce	135
Schupfnudeln mit Sauerkraut und Speck	135
Tagliatelle mit Tomaten-Basilikumgemüse	136
Tortellini mit Mandel-Sahne-Sauce	136
Schnelle Käsenudeln	136
Tortellini mit Spinat	137
Curry-Hackfleischbällchen mit Apfel	137
Schnelle Tagliatelle	138
Amerikanischer Salat	139
Apfel-Lauch-Salat	139
Bauernsalat	140
Caesar-Salat mit Putenbrust	140
Bunter Salat mit Lachs	141
Feldsalat mit Orangen	141
Champignonsalat	142
Eisbergsalat mit Hühnchen	142
Fenchel-Endivien-Salat	143
Griechischer Bauernsalat	143
Junggesellen-Salat	143
Käse-Tomaten-Salat	144
Kretischer Auberginen-Salat	144
Kürbissalat	145
Lauchsalat	145
Rucola-Salat mit Balsamessig	145
Lauwarmer Spinat-Hähnchenleber-Salat	146
Paprikasalat	146
Radichiosalat mit Putenbruststreifen	147
Ruccola-Feldsalat mit Lachstreifen	147
Salat mit Frischkäse	148
Salat mit Reibepflätzchen	148
Spargel-Reissalat	149
Tomaten-Avocado-Salat	149
Bouillon mit Poulet und Gemüse	149
Toskanischer Salat	150
Wurstsalat schwäbische Art	150
Reissalat Hawaii	150
Brotsuppe	151
Brüsseler Suppe	151
Erbsensuppe mit Würstchen	151
Gebrannte Erbsensuppe	152
Gemischter Eintopf	152
Gemüse Eintopf mit Kalbfleisch	153
Gemüsesuppe mit Buchweizennudeln	153
Hähnchensuppe	154
Kürbiscremesuppe mit Kernöl	154
Weckesuppe	154
Lauchsuppe	155
Scharfe Möhrensuppe	155
Scharfe Tomatensuppe	156

## *Inhaltsverzeichnis*

Schwarzwurzelgemüse	156
Zwiebelsuppe	157
Eine schnelle Suppe	157
Rahmzwiebelsuppe	158
Tomatensuppe	158
Basilikum-Tarte	159
Blätterteigpizza	159
Gebackener Camembert mit Preiselbeeren	160
Grießschmarren-Auflauf	160
Handkäs mit Musik	160
Kirsch-Pfannenkuchen	161
Nasi Goreng	161
Pfannkuchen-Omelett mit Gemüse	162
Pfannkuchen	162
Pfannkuchen mit Thunfisch	163
Pikanter Reis mit Schinken	163
Schneller Reistopf	164



## *Brot*

### *Baguette di Mare*

1 Baguette  
Pfeffer  
1 Knoblauchzehe  
1/2 Bund Petersilie  
1 kleine rote Zwiebel  
100 g Schafskäse (1/2 Tag gewässert)  
100 g Thunfisch (halbe Dose) im eigenen Saft (nicht in Öl)

Das Baguette mit Olivenöl bestreichen. Mit Pfeffer würzen. Den Thunfisch mit einer Gabel zerteilen und auf das Baguette verteilen. Den Schafskäse mit der Hand darüber krümeln. Dann reichlich Petersilie, den Knoblauch und die fein gehackte Zwiebel darüber streuen. Das Baguette bei 150-160 Grad ca. 15-20 Min. backen.

### *Bauernbrot*

1 große Scheibe frisches Graubrot  
Butter  
1 kleine Zwiebel  
3 schmale Scheiben frischer, durchwachsener Speck  
1 kleine Gewürzgurke  
Senf

Die Scheibe Brot leicht mit Butter bestreichen. Die Speckscheiben mit einem scharfem Messer einschneiden und dann auf das Brot legen. Den mit Senf bestreichen. Die Zwiebel in Ringe und die Gewürzgurke in Scheiben schneiden. Beides auf dem Speck verteilen.

### *Bratenbrot*

1 Scheibe Brot  
Butter oder Margarine  
Bratenscheibe von Schwein-, Rind- oder Putenfleisch

Die Scheibe Brot mit etwas Butter oder Margarine bestreichen und mit kaltem Braten von Schwein, Rind oder Putenfleisch belegen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. 1 Ei in der Pfanne braten und auf die belegte Bratenschnitte legen.

### *Radieschenbrote*

2 Scheiben Kürbiskernbrot  
100 g körniger Frischkäse  
1/2 Bund Radieschen  
1/4 Beet Kresse  
2 Tassen Mate grün

Die Brote dick mit dem Frischkäse bestreichen und mit den Radieschenscheiben und der Kresse belegen. Die restlichen Radieschen dazu essen.

## *Brot*

### *Bruschetta*

½ Ciabatta Brot  
2 große Tomaten  
1 Zwiebel  
2-3 Knoblauchzehen  
1 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
8-Kräuter-Mischung

Zuerst das Ciabatta Brot für ca. 12-15 Min. in den Ofen legen.

Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, damit sie sich besser häuten lassen (muss man aber nicht). Dann die Zwiebeln und die Knoblauchzehen klein schneiden und in die mit 1 EL Olivenöl erhitzte Pfanne geben, bis sie goldbraun sind. Dann die Tomaten in kleine Stücke schneiden und diese in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer, je nach Geschmack, etwas würzen. Das Ganze ca. 5 Min. köcheln lassen, bis es etwas andickt ist. Dann etwas von der 8-Kräuter-Mischung dazu geben.

In der Zwischenzeit ist auch das Brot knusprig braun gebacken. Das Brot in etwas dickere Scheiben schneiden und mit den Tomaten belegen.

### *Champignontoast mit Zwiebeln*

1 Zwiebel  
150 g Champignons  
1 kleines Baguette  
100-150 g geriebener Käse  
Butter

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Das Baguette zunächst in der Mitte teilen und dann beide Hälften jeweils längs halbieren. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Baguette auf der aufgeschnittenen Seite mit Butter bestreichen und mit den Champignons und den Zwiebeln belegen. Das Ganze mit dem Käse bestreuen und für etwa 10-15 Min. überbacken.

### *Toskana-Toast*

1 Scheibe feines Vollkornbrot  
1 Knoblauchzehe

1 Scheibe feines Vollkornbrot knusprig toasten. Die Knoblauchzehe halbieren. Das Brot mit dem Knoblauch kräftig einreiben und leicht salzen. Eine gewaschene Tomate in dünne Scheiben schneiden und das Brot damit belegen. Erneut pfeffern und salzen.



## *Brot*

### *Champignontoast*

200 g frische Champignons  
1 Zwiebel  
Fett zum Braten  
Salz  
frischer Pfeffer  
Butter  
2 Scheiben Toast  
2 Scheiben gekochter Schinken  
2 Scheibletten

Die Champignons säubern. Die Zwiebel schälen, würfeln und in heißem Fett andünsten. Die Champignons anschließend mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Die Toastscheiben vortoasten und mit Butter bestreichen. Die Toasts mit dem Schinken belegen und die Champignon-Zwiebelmischung darauf verteilen. Die Scheibletten obenauf legen und das Toast im Backofen überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

### *Curry-Sandwich*

1 Hähnchenbrustfilet (150 g)  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Öl  
2 TL Currypulver  
80 g Salatgurke  
80 g Mangofleisch  
3 EL Joghurt-Salatcreme  
2 Toastscheiben  
2 Kopfsalatblätter

Das Hähnchenbrustfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl von jeder Seite ca. 6 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. 1 TL Currypulver zugeben und kurz mitrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Salatgurke und das Mangofleisch in dünne Scheiben schneiden.

Die Joghurt-Salatcreme mit 1 TL Currypulver verrühren und Toastscheiben damit bestreichen. Auf 1 Scheibe die Kopfsalatblätter legen. Die Hähnchenbrust in dünne Scheiben schneiden und darauf legen. Mit den Gurkenscheiben und den Mangoscheiben belegen. Die Toastscheibe mit der bestrichenen Seite nach unten darauf setzen und andrücken.

## *Brot*

### *Cowboy-Toast*

40 g gekochter Schinken  
2 Eier  
2 Scheiben Toastbrot  
50 g grüne Bohnen  
2-3 Zwiebelringe  
10 g Butter  
Salz  
Tabasco oder Chili

Den Schinken in Streifen schneiden. Die Eier verrühren und die Schinkenstreifen sowie die Bohnen und die Zwiebelringe untermischen. Mit Salz und Tabasco würzen. Die Butter in der Bratpfanne schmelzen, dann die Ei-Schinkenmasse dazu gießen. Verrühren bis alles stockt.

Die beiden Toastbrotsscheiben im Toaster toasten. Die Toastbrote auf einen angewärmten Teller geben und die Eimasse darüber legen.

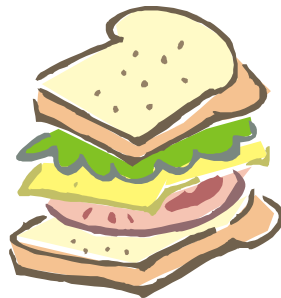
### *Flammkuchenbaguette*

2-3 mittellange Baguette zum Aufbacken  
1-1 1/2 Becher saure Sahne (10% Fett)  
1 kleine Zwiebel  
150 g kleingeschnittener durchwachsener Bauchspeck vom Schwein  
2 kleingehackte Zehen Knoblauch  
150 g geriebener Käse zum Überbacken

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Die Baguette der Länge nach aufschneiden und die Hälften mit der Oberseite nach oben ca. 5 Min. im Backofen vorbacken.

In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Den Bauchspeck in kleine Würfel schneiden.

Die Baguette aus dem Ofen nehmen und mit der sauren Sahne bestreichen. Dann den Knoblauch, die Zwiebel und den Bauchspeck darauf verteilen. Alles wieder in den Ofen packen und ca. 10 Min. backen, bis der Speck oben leicht gebräunt ist. Danach mit dem Käse bestreuen und diesen im Ofen goldbraun backen.



## *Brot*

### *Fladenbrottasche mit Käse und Schinken*

1/4 Fladenbrot  
50 g Quark  
1 TL Mineralwasser  
1 TL weißer Balsam-Essig  
1 TL Tomatenketchup  
Salz  
Pfeffer  
4 Blatt Eisbergsalat  
1 Scheibe Käse  
1 kleine Tomate  
Basilikum zum Garnieren

Den Quark mit dem Mineralwasser, dem Essig, dem Ketchup und Salz und Pfeffer würzen. Anschließend abschmecken. In das Fladenbrotviertel eine Tasche schneiden und mit etwas Quarkmischung ausstreichen. 2 Blatt Eisbergsalat hineinlegen und die restlichen Salatblätter klein zupfen. Das Brot mit dem Schinken, dem Käse, den Tomatenscheiben und den zerkleinerten Salatblättern füllen. Den restlichen Quark darüber geben und mit Basilikum-Blättchen garnieren.

### *Geröstetes Brot*

2 Scheiben Brot  
Öl  
getrocknete Kräuter  
Salz

Einige Tropfen Öl in die Pfanne geben und auf kleiner Flamme erhitzen. Die Brotscheiben mit Öl beträufeln. Die getrockneten Kräuter und das Salz auf die Brotscheiben streuen und in der Pfanne rösten.

Die Brotscheiben schmecken zu Eintopf oder Suppe.

### *Knäcke mit Käse*

1/2 runder Camembert  
4 Radieschen  
6 Pflänzchen Feldsalat  
je 1 Scheibe Sesam- und Roggen-Knäcke Brot  
2 TL Halbfettmargarine  
bunter Pfeffer (frisch gemahlen)

Den Camembert in schmale Streifen schneiden. Die Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Den Feldsalat waschen und putzen. Die Knäckebröte mit Margarine bestreichen. Den Käse und die Radieschen schuppenartig darauf anordnen. Die Bröte mit dem Feldsalat garnieren und mit Pfeffer übermahlen.

## *Brot*

### *Pumpernickel mit Käsecreme*

1/2 runder Camembert  
1 EL Halbfettmargarine  
1/2 kleine Zwiebel  
2 mit Paprika gefüllte Oliven  
Pfeffer  
1 TL Schnittlauchröllchen  
einige Blätter Rucola-Salat  
2 Scheiben Pumpernickel

Den Camembert klein schneiden und mit einer Gabel zerdrücken. Die Margarine untermischen. Die Zwiebel schälen und ebenso wie die Oliven fein hacken. Beides zur Käsemischung geben. Alles gut verrühren, etwas Pfeffer und den Schnittlauch untermengen. Den Rucola-Salat waschen und vorbereiten. Die Käsecreme auf den Broten verteilen und den Rucola darauf geben.

### *Roggenbrötchen mit Schinken*

1 Roggen-Vollkornbrötchen  
1 TL Halbfettmargarine  
2 Blätter grüner Salat  
1 kleine Gewürzgurke  
2 dünne Scheiben roher Schinken  
Pfeffer (frisch gemahlen)

Das Brötchen quer durchschneiden und die Hälften mit Margarine bestreichen. Die Salatblätter waschen und trocknen. Die Gurke in Scheiben schneiden. Beides auf den Brötchenhälften anrichten. Jede Schinkenscheibe zur Rosette formen, obenauf legen und mit Pfeffer übermahlen.

### *Schwarz-Weiß-Brot*

1 Ei  
1 EL Mayonnaise  
1 TL Schnittlauchröllchen  
1 Peperoni (Glas, fein geschnitten)  
Salz  
Pfeffer  
1 Scheibe Vollkorn-Schwarzbrot  
100 g Salami  
1 Scheibe Sandwich Toast  
etwas Schnittlauch zum Bestreuen

Das Ei hart kochen, abschrecken, pellen und fein hacken. Mit der Mayonnaise, den Schnittlauchröllchen und der Peperoni mischen, salzen und pfeffern.

Das Vollkorn-Schwarzbrot mit der Hälfte der Eicreme bestreichen. Mit den Salami-scheiben belegen. Die restliche Eicreme darauf geben, mit etwas Schnittlauch bestreuen und mit dem Sandwich-Toast zudecken.

## *Brot*

### *Tofusandwich*

1/2 Ei  
1 Scheibe Tofu, a 150 g  
1/2 EL Mehl  
etwas Paniermehl  
2 EL Olivenöl  
50 g Zucchini  
1 Ciabatta-Brötchen  
etwas Butter  
1 großes, gewaschenes Salatblatt  
Kräutersalz  
einige Basilikumblätter

Das Ei verquirlen. Den Tofu in 2 Scheiben schneiden. Die Scheiben im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und im Paniermehl wenden. Im heißen Olivenöl auf jeder Seite etwa 1 Min. braten und warm stellen.

Die Zucchini putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. In kochendem Wasser kurz blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die beiden Ciabatta-Brötchen längs durchschneiden. Mit Butter bestreichen und mit Salatblättern auslegen. Je eine Tofuscheibe auf die Salatblätter legen und die Zucchinistreifen darüber verteilen. Das Ganze mit etwas Kräutersalz bestreuen und mit den gewaschenen, trockengeschüttelten Basilikumblättern garnieren.

### *Überbackenes Brot*

2 Scheiben Brot  
Öl  
2 Scheiben Käse  
getrocknete Kräuter

Die Brotscheiben mit Öl beträufeln. Die Käsescheiben auf das Brot legen und mit den getrockneten Kräutern bestreuen. Einige Tropfen Öl in die Pfanne geben und auf kleiner Flamme erhitzen. Das Brot bei geschlossenem Deckel überbacken.

### *Tomaten-Zwiebel-Schnitte*

1 Scheibe Brot oder Toast  
1 Tomate  
1/2 Zwiebel  
Salatcreme  
Salz  
Pfeffer

Auf das Brot die Salatcreme streichen. Die Tomaten in Scheiben drauf legen. Die Zwiebeln als Ringe darüber. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## *Brot*

### *Tomaten-Brot-Auflauf*

2 alte Brötchen( oder entsprechend altbackene Brotscheiben)  
1 Pckg. "Pomito"-Tomatenstücke  
250 Mozarella (Zott)  
250 g Sahne  
Salz  
Pfeffer  
1 TL Basilikum  
1 TL Oregano

Die Brötchen in feine Scheibchen schneiden, altes Brot bröckeln und in eine feuerfeste Form geben. Pfeffer darüber streuen. Das Basilikum und den Oregano in die Sahne einrühren und gleichmäßig über das Brot verteilen.

Anschließend die Tomatenstücke darüber geben und nach Geschmack salzen. Den Mozarella-Käse in Scheiben schneiden und alles dicht damit belegen. Bei 200 Grad etwa 30 Min. in den Backofen, bis es goldbraun aussieht.

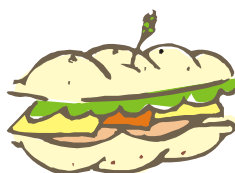
### *Überbackenes Scampi-Brötchen*

1 Baguettebrötchen  
4 Riesengarnelen (a 30 g)  
1 Knoblauchzehe  
½ Bund glatte Petersilie  
40 g Cheddarkäse und zusätzlicher Käse zum Bestreuen  
2 EL Öl  
1 EL Zitronensaft  
Cayennepfeffer  
Salz

Das Baguettebrötchen aufschneiden, den inneren Teig herauslösen und klein hacken. Die Garnelen in Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und durchpressen. Die Petersilie hacken und den Cheddar raspeln.

Das Öl erhitzen und die Garnelen darin kurz anbraten. Mit dem Zitronensaft, dem Cayennepfeffer und dem Salz würzen. Anschließend herausnehmen. Den Grill des Backofens vorheizen.

Den gehackten Brötchenteig und den Knoblauch in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Mit dem Cheddar, der Petersilie und den Garnelen vermengen. Die Mischung in die Brötchenhälften füllen und mit Käse bestreuen. Die Brötchenhälften unter dem Grill für 5-6 Min. überbacken.



## *Brot*

### *Ziegenkäseschnitten*

2 Scheiben Graubrot  
75 g Ziegenfrischkäse  
40 g Crème fraîche  
Salz  
frischer Pfeffer  
Paprikapulver  
ein paar Radieschen  
1 TL Schnittlauchröllchen  
1-2 TL Kürbiskernöl

Die Brotscheiben halbieren und im Toaster goldbraun rösten. Den Ziegenfrischkäse mit der Crème fraîche, Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver verrühren und auf die Brotscheiben streichen.

Die Radieschen waschen, putzen, in Scheiben schneiden und auf den Ziegenfrischkäse geben. Das Ganze mit den Schnittlauchröllchen bestreuen und mit etwas Kürbiskernöl beträufeln.

### *Smørebød mit Räucheraal*

1 Scheibe Roggenbrot  
Butter  
2 Eier  
Salz  
frischer Pfeffer  
100 g Räucheraal ohne Haut  
Dill oder Schnittlauch

Die Roggenbrotscheibe mit Butter bestreichen. Die Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen und in einer Pfanne mit Butter unter Rühren stocken lassen.

Das Rührei anschließend auf dem Brot verteilen, den Aal diagonal darüber legen und mit Dill oder Schnittlauch bestreuen.

## *Eier*

### *Champignonrührei*

5 g Olivenöl  
50 g Champignonscheiben  
1 Ei  
1 EL Mineralwasser  
Salz  
Pfeffer  
25 g getoastetes Mischbrot  
45 g Leinsamenbrot  
10 g Halbfettmargarine

Die Pilze im heißen Olivenöl dünsten lassen. Das Ei und das Mineralwasser verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ei zu den Pilzen geben und stocken lassen. Das getoastete Brot mit Margarine zum Rührei servieren.

### *Eier in knackiger Quarksauce*

2 frische Eier  
1/2 Kästchen Kresse  
1/2 Kohlrabiknolle  
1 kleine Zwiebel  
75 g Speisequark (20% Fett i. Tr.)  
2 EL Joghurt (3,5% Fett)  
2 EL süße Sahne  
1/2 TL Kräutersalz

Die Eier hart kochen und dann abkühlen lassen. Gleichzeitig die Kresse abspülen und abschneiden. Den Kohlrabi schälen und grob raspeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

Den Quark mit dem Joghurt und der Sahne glatt rühren. Die Kohlrabi, die Zwiebel und die Kresse dazugeben. Die Sauce mit dem Kräutersalz abschmecken. Die Sauce über die Eier geben und alles in ein verschließbares Gefäß füllen.

### *Eiertost*

1 Scheibe Kochschinken  
1 Tomate  
2 Scheiben leicht getoasteter Toast  
1 Ei etwas Salz

Den Kochschinken in Streifen schneiden. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Den Toast evtl. mit Butter bestreichen. Das Ei aufschlagen, etwas salzen und schaumig schlagen. Den Schinken in einer Pfanne anbraten und zur Seite legen.

Das Ei in die Pfanne gießen. Das Ei fertig braten und alles auf den Toast geben.



## *Eier*

### *Eier in Spaghetti-Nestern*

50 g Möhren  
50 g Zucchini  
40 g Spaghetti  
Basilikum  
1 EL Essig  
1 EL Olivenöl  
1/2 Zehe Knoblauch  
1/2 Ei  
Salz  
Pfeffer  
Zucker

Die Möhren und die Zucchini in dünne Streifen schneiden und diese längs halbieren. Die Spaghetti in Salzwasser 8-10 Min. garen. 5 Min. vor Ende der Garzeit die Gemüsestreifen hinzufügen. Abgießen und erkalten lassen.

Vom Basilikum einige schöne Blätter zur Seite legen, den Rest fein hacken. Das Olivenöl und den Essig verrühren. 2/3 des Basilikums hinzufügen. Die Knoblauchzehe hineinpressen und die Sauce mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln und das Gemüse unterheben. Mit einer Gabel und einem Löffel ein Nest aufdrehen. Das Nest auf einen Teller setzen und etwas auseinanderziehen. Das hartgekochte Ei halbieren und in das Spaghetti-Nest setzen. Das restliche gehackte Basilikum über das Nest streuen und mit den ganzen Basilikumblättern garnieren.

### *Eier mit Senfsauce*

2 Eier  
3 Kartoffeln  
2 EL Senf  
2 EL Wasser  
1 EL Creme fraiche  
1 TL Salz  
Kresse oder Schnittlauch

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen. Die Eier in ca. 8 Min. hart kochen.

Den Senf, die Creme fraiche und das Wasser in eine kleine Pfanne geben und alles gut miteinander verrühren. Die Soße einmal aufkochen lassen.

Die Kartoffeln auf einen Teller legen. Die Eier halbieren und ebenfalls auf den Teller legen. Die Soße darüber gießen und mit dem Schnittlauch oder der Kresse bestreuen.

## *Eier*

### *Eierkuchen*

2 Eier  
3 EL Wasser  
1/2 EL Mehl  
1 Prise Salz

Alle Zutaten so verrühren, dass keine Klümpchen entstehen. Das Fett in einer Pfanne heiß werden lassen, die Eiermasse hineingeben und den Eierkuchen ausbacken.

### *Omelett*

2 Eier  
1 EL Schlagsahne  
1 Scheibe Emmentaler  
etwas durchwachsenen Speck  
etwas Schnittlauch  
Butter  
Salz  
frischgemahlene Pfeffer

Die Eier, die Sahne und die Gewürze verrühren. Den Käse und den Speck in kleine Würfel schneiden. Anschließend den Käse und den kleingeschnittenen Schnittlauch zur Eiermasse geben.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Speckwürfel darin glasig braten. Dann wird die Eiermasse dazu gegossen. Das Omelett ist gut, wenn es goldgelb ist und die Käsewürfel anfangen zu schmelzen.

### *Krabben-Rührei*

50 g Zwiebeln  
100 g Champignons  
2 Eier  
60 ml Milch  
Salz  
Curry  
weißer Pfeffer  
1 TL Öl  
30 g Krabben  
etwas Petersilie

Die Zwiebel schälen. Die Pilze waschen und beides in Scheiben schneiden. Die Eier und die Milch gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und die Pilze darin anbraten. Die Krabben kurz abspülen und in die Pfanne geben. Die Eiermilch dazu gießen und bei schwacher Hitze stocken lassen. Die Petersilie waschen, hacken und darüber streuen.

## *Eier*

### *Kräuterrührei und geräucherte Forelle*

100 g Kirschtomaten  
2 Stiele Schnittlauch  
75 g geräuchertes Forellenfilet  
2 Eier  
2 EL Sahne  
5 EL Mineralwasser  
Salz  
Pfeffer  
1 TL Öl  
Dill zum Garnieren

Die Tomaten waschen, putzen, halbieren oder vierteln. Den Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden. Das Forellenfilet in mundgerechte Stücke teilen.

Die Eier, die Sahne und das Mineralwasser verrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem Schnittlauch würzen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Eiersahne hineingeben. Die Tomaten und den Fisch zufügen. Bei wenig Hitze unter vorsichtigem Zusammenschieben der Eimasse stocken lassen. Mit Dill garnieren.

### *Gefüllte Eier*

2 hartgekochte Eier  
etwas geräucherter Schinken  
1 kleine Essiggurke  
1 TL Senf  
Salz  
Essig  
Öl

Die geschälten Eier längs halbieren und die Eigelbe in eine kleine Schüssel geben und mit einem TL zerdrücken. Den Schinken und die Essiggurke fein würfeln und mit dem Senf, etwas Salz, Essig und Öl zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Nach Geschmack nachwürzen. In die Eiweißhälften füllen und mit frischer Petersilie garnieren.



## *Eier*

### *Omelett mit Käse und Speck*

2 Eier  
1 EL Schlagsahne  
1 Scheibe Emmentaler  
etwas durchwachsenen Speck  
etwas Schnittlauch  
Butter  
Salz  
frischgemahlene Pfeffer

Die Eier, die Sahne und die Gewürze verrühren. Den Käse und den Speck in kleine Würfel schneiden. Den Käse und den kleingeschnittenen Schnittlauch zu den Eiern geben.

Die Butter erhitzen und die Speckwürfel darin glasig braten. Dann wird die Eiermasse dazu gegossen. Das Omelett ist gut, wenn es goldgelb ist und die Käsewürfel anfangen zu schmelzen.

### *Kräuteromelette*

3 Eier	½ Paprika
1 Stück Butter	Salz
1 EL Kürbiskernöl	Pfeffer
1 Lauchzwiebel gehackt	geriebener Parmesankäse
Champignons	2 EL gehackte Frühlingskräuter

Die Butter und das Kürbiskernöl in die Pfanne geben. Nicht zu stark erhitzen, so dass das Fett nicht braun wird. Die Kräuter-Zwiebelmischung in die Pfanne geben und leicht dämpfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiermasse darüber gießen.

Den Parmesan nach Belieben hinzufügen. Das Omelette von beiden Seiten goldbraun anbraten.

### *Quarkomelett*

1 Ei  
½ Prise Salz  
Öl  
½ EL Milch  
50 g Magerquark  
½ EL Arrak  
Zucker  
Saft einer viertel Zitrone

Das Ei in eine Schüssel aufschlagen, die Milch unterrühren und etwas Salz hinzufügen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und 1-2 Omeletts backen (je nach Dicke). Den Quark in einer Schüssel mit Arrak, Zitronensaft und Zucker glatt rühren. Die Quarkmasse auf die Omeletts streichen und die Omeletts zusammenrollen.

## *Eier*

### *Rührei Spezial*

3 Eier  
1 Tomate  
1/2 Zwiebel  
Milch  
1-2 Scheiben Schinken oder Salami  
Gewürze  
Schnittlauch

Die Tomate und die Zwiebel klein schneiden und mit etwas Butter anbraten. 1-2 Scheiben Salami oder Schinken in kleine Fetzen schneiden und mit braten.

Die Eier in einem Gefäß aufschlagen. Die Milch dazugeben. Mit Paprika, Pfeffer und Salz gut würzen. Mit einer Gabel umrühren und in die Pfanne geben. Ständig weiter rühren und viel Schnittlauch hinzugeben. Das Ganze auf ein Brot geben.

### *Omelett mit verschiedenen Füllungen*

3-4 mittelgroße Eier  
1 Prise Salz  
1 EL Butter

Zunächst das Eiweiß vom Eigelb trennen und in 2 verschiedene Schüsseln geben. Das Eiweiß dann mit dem elektrischen Handrührer auf der höchsten Stufe so lange steif schlagen, bis ein Schnitt mit dem Messer darin deutlich erkennbar ist. Die Eigelbe miteinander verquirlen und mit einer Prise Salz würzen. Dann vorsichtig das steif geschlagenen Eiweiß unterheben.

In einer Pfanne auf mittlerer Hitze 1 EL Butter erhitzen. Die Menge einer Suppenkelle voll in die Pfanne geben und glatt streichen, ausbacken lassen und nicht wenden.

#### Spargelfüllung

150 g gekochten Spargel in Stücke schneiden. Eine Pfanne auf mittlere Stärke erhitzen, 1 EL Butter hineingeben und den Spargel ca. 2 Min. andünsten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung in das Omelett geben und mit etwas gehacktem Kerbel oder frischer Kresse garnieren.

#### Käsefüllung

Das aufgeschnittene Omelett mit 2 EL geriebenem Emmentaler füllen und mit gehackter glatter Petersilie oder frischer Kresse garnieren.

#### Pilzfüllung

100 g Pilze mit 1 EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in das Omelett geben und mit gehackter glatter Petersilie oder frischer Kresse garnieren.

## *Eier*

### *Roquefort-Rührei*

2 kleine Tomaten  
1 Ei  
½ EL Crème fraîche  
frischer Pfeffer  
Paprika  
30 g Roquefort-Käse  
½ TL feingehackte Kräuter  
Fett für die Form

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Tomaten waschen und ein Deckelchen abschneiden. Die Tomaten vorsichtig aushöhlen und in eine eingefettete Auflaufform setzen.

Das Ei, die Crème fraîche, etwas Pfeffer, Paprika, den zerdrückten Roquefort und die Kräuter verquirlen und in die Tomaten füllen.

Die restliche Eimasse mit etwas Tomatensaft mischen und zwischen die Tomaten in die Auflaufform gießen. Die Tomaten im Backofen 15-20 Min. überbacken.

Die Tomaten mit Brot und Butter servieren.

### *Rühreier mit Scampi*

2 Eier  
100 g Scampi (gekocht)  
1 Bund frischer Schnittlauch  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Öl  
Salz  
frischer Pfeffer

Die Scampi unter fließend kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den Knoblauch abziehen und zerdrücken. Die Eier verquirlen, den Schnittlauch putzen, waschen, trocken tupfen und hacken. Die Eier und den Schnittlauch miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer kleinen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und den Knoblauch bei geringer Hitze für etwa 1 Min. andünsten. Die Scampi dazugeben und für eine weitere Min. bei geringer Hitze ziehen lassen. Das Ganze vom Herd nehmen und für etwa 5 Min. durchziehen lassen.

Die Scampi aus der Pfanne nehmen und gut abtropfen lassen. Die Pfanne trocknen und das restliche Öl hineingeben. Die Eier in die heiße Pfanne gießen, die Scampi dazugeben und unter Rühren stocken lassen. Das Ganze mit Brot servieren.

## *Eier*

### *Rührei mit Mozzarella und Tomaten*

1 reife Tomate  
100 g Mozzarella  
1 EL Öl  
2 Eier  
Salz  
frischer Pfeffer

Die Tomate abwaschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Eier verquirlen, in die Pfanne geben und anschließend den Käse darin verteilen. Das Ganze ständig zusammenschieben, damit der Mozzarella gut verteilt wird und das Rührei nicht anbräunt.

Die Tomatenscheiben dazugeben, sobald der Käse zu zerlaufen beginnt. In der geschlossenen Pfanne bei geringer Hitze für etwa 3 Min. ziehen lassen und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

### *Tomaten-Mozzarella-Rührei*

1 kleine reife Tomate  
50 g Mozzarella  
½ EL Öl  
1 Ei  
Salz  
frischer Pfeffer

Die Tomate in Scheiben und den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Das Ei verquirlen.

Das Öl in der Pfanne erhitzen, das Ei hineingießen und den Mozzarella darauf verteilen. Das Ganze häufig zusammenschieben, damit der Käse gut verteilt wird und das Rührei nicht zu sehr anbräunt.

Sobald der Mozzarella zu zerlaufen beginnt, die Tomatenscheiben dazugeben und in der geschlossenen Pfanne bei geringer Hitze für etwa 3 Min. ziehen lassen. Das Ganze zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

## *Fisch*

### *Aal in Salbei*

1 kg frischer Aal  
Frische Salbeiblätter  
50 g Butter, (1)  
30 g Butter, (2)  
30 g Mehl  
1/8 l Weißwein  
1/4 l Sahne

Den Aal abziehen, ausnehmen, mit Salz abreiben und abtrocknen. Mit den Salbeiblättern und dem Zwirn dicht umwickeln und an Kopf und Schwanz zusammenbinden. Den Aal in Butter (1) kurz anbraten. Mit dem Wein ablöschen, 20 Min. ziehen lassen, herausnehmen und warm stellen.

Die restliche Butter (2) mit Mehl verkneten. Damit den Weinfond binden und mit der Sahne verfeinern. Den Zwirn entfernen. Den Aal mit Soße und Salzkartoffeln servieren.

### *Fisch auf Lauchreis*

100 g Lauch  
1 ½ EL Öl  
65 g Basmatireis  
70 ml Brühe  
150 g Rotbarschfilet  
¼ unbehandelte Zitrone  
Salz  
frischer weißer Pfeffer  
½ bis 1 EL Sojasauce  
¼ TL Speisestärke

Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, den Lauch darin andünsten und herausnehmen. Den Reis kurz im Bratfett anrösten, mit der Brühe ablöschen und zugedeckt für etwa 15 Min. garen lassen.

In der Zwischenzeit den Fisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zitrone auspressen, den Fisch säuern, salzen und kurz ziehen lassen. Das restliche Öl erhitzen, die Fischstücke abtupfen und im Öl unter Wenden für etwa 5 Min. braten.

Den Bratensatz mit 5 EL Wasser und der Sojasauce ablöschen. Die Stärke mit etwas Wasser glatt rühren und die Sauce damit binden. Das Ganze mit Pfeffer würzen. Den Fisch in der Sauce erwärmen.

Den Lauch unter den Reis heben, auf einem Teller anrichten und die Fischhappen darauf verteilen. Das Ganze zum Schluss mit der Sauce überziehen.



## *Fisch*

### *Fischcurry mit Reis*

200 g Kabeljaufilet  
1 EL Zitronensaft  
Salz  
Weißer Pfeffer a. d. M.  
3 EL Butter  
1 Glas Langkornreis für 1 Pers. (62,5 g)  
1 mittl. Fleischtomate  
100 g Lauch (Porree)  
50 g Möhre  
1 EL Currypulver  
2 EL Creme fraiche

Das Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Fischwürfel in einen tiefen Teller legen, mit dem Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und pfeffern und zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Reichlich Salzwasser aufkochen lassen. Den Kochbeutelreis hineinlegen und den Reis nach Packungsangabe zugedeckt in etwa 18 Min. garen.

Die Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und ohne den Stielansatz fein hacken. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen und gründlich unter fließendem Wasser waschen. Dann in schmale Ringe schneiden. Die Möhre schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse hineingeben, den Curry darüber stäuben, die Creme fraiche unterrühren und alles in etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fischwürfel einlegen und alles zugedeckt in weiteren 5 Min. bei schwacher Hitze garen. Den Reis abtropfen lassen. Die restliche Butter erwärmen. Den Reis aus dem Beutel nehmen, in der Butter schwenken, salzen, pfeffern und mit dem Fischcurry auf einem Teller anrichten.

### *Lachs-Pilz-Auflauf*

1 Glas Champignons  
1 TL Instant-Gemüsebrühe  
2-3 Kartoffeln  
150 g Lachs  
1-2 Scheiben Käse

Die Champignons mit der Flüssigkeit in eine Auflaufform gießen. Mit der Gemüsebrühe würzen. Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und dazugeben. Darauf kommt erst der Lachs, dann der Käse. Das Ganze für ca. 20 Min bei 200 Grad im Backofen überbacken.

## *Fisch*

### *Fischfilet mit Pilz-Lauch-Gemüse und Salat*

300 g Kartoffeln  
Salz  
1 große Möhre  
1/2 Lauchstange  
100 g Champignons  
1 kleines Fischfilet (z.B. Kabeljau, Rotbarsch)  
weißer Pfeffer  
etwas Zitronensaft  
2 EL Olivenöl  
100 g Feldsalat  
1 EL Aceto balsamico  
2 TL Sojasauce  
etwas Petersilie

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Die Möhre putzen und in Streifen schneiden. Den Lauch putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Das Fischfilet abspülen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und das Gemüse darin knackig braten. In einer zweiten kleinen Pfanne ebenfalls etwas Öl erhitzen. Das Fischfilet darin auf beiden Seiten jeweils etwa 5 Min. braten. In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen. Aus Aceto Balsamico, etwas Öl, Pfeffer und Salz ein Dressing rühren und unter den Feldsalat mischen.

Das Gemüse mit der Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie hacken und darüber streuen. Die Kartoffeln abgießen. Den Fisch auf einen Teller legen und mit den Kartoffeln, dem Gemüse und dem Salat anrichten.

### *Fischfilet mit Fenchel-Gemüse*

Salz	200 g Fenchel geputzt
weißer Pfeffer	30 g Langkornreis
Zitronensaft	5 g Öl
3 Dillstiele	125 g Rotbarschfilet
1 Ei	

Den Reis in kochendem Salzwasser 15-20 Min. garen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Den Fenchel waschen und in dünne Spalten schneiden. In wenig Salzwasser ca. 8 Min. dünsten.

Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei verquirlen und das Fischfilet darin wenden.

Das Öl erhitzen. Den Fisch pro Seite 3-4 Min. braten. Den Rest des Eies drübergießen und stocken lassen. Den Dill waschen und fein hacken. Alles anrichten und zum Schluss den Dill drüberstreuen.

## *Fisch*

### *Fischsouffle mit Hirse*

2TL Arrowroot (Pfeilwurzmehl)  
etwas Butter für die Form  
2 Eier  
1 TL frisches Basilikum  
50 g Hirse  
1/2 TL Meersalz  
6 EL Milch  
100 g Möhren  
200 g Seelachsfilet  
125 ml Wasser  
1 Prise weißer Pfeffer  
1 EL Zitronensaft

Das Fischfilet vor der Zubereitung eventuell 10 Min. in das Gefrierfach geben, weil es sich dann besser schneiden lässt. Den Fisch dann in kleine Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft, dem Pfeffer und dem Salz mischen. Die Möhre schaben, waschen, fein würfeln und mit der Hirse in dem Wasser 10 Min. zugedeckt bei schwacher Hitze kochen lassen. Dann die Milch hinzufügen und den Brei weitere 10 Min. ziehen lassen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine feuerfeste Souffleform einfetten. Die Eier in Eigelbe und Eiweiß trennen. Die Gemüsehirse mit dem marinierten Fisch, dem gehackten Basilikum und den Eigelben mischen. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen, das Pfeilwurzmehl unterheben und den Eischnee vorsichtig unter die Fischmasse mischen. Den Teig in die Form füllen und 30 Min. backen. Das Souffle sofort servieren.

### *Grill-Lachs in Limonen-Ingwer-Marinade*

2 EL Butter, geschmolzen  
2 TL Ingwerwurzel, zerquetscht  
300 g Lachsfilet, entgrätet  
2 Limonen

Marinade

Pfeffer, schwarz  
Pfeffer, weiß  
Salz

Die Limonen heiß abwaschen, vorsichtig schälen und die Schalen in winzige Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Ingwer mischen. Das Lachsfilets damit einreiben und über Nacht ziehen lassen. Dann auf kleiner Flamme grillen. Die Butter mit dem Saft der Limonen mischen und schließlich damit den Lachs bepinseln.

## *Fisch*

### *Forellenfilet in Trauben-Riesling-Sauce*

50 g Zuckerschoten  
1/2 TL Salz  
1 Tomate  
50 g Weiße Trauben  
1 Forellenfilet  
1 TL Butter  
½ Schalotte  
60 ml Trockener Riesling  
60 ml Fischfond  
60 g Saure Sahne  
Weißer Pfeffer  
1 Msp. Cayennepfeffer

Die Zuckerschoten putzen, waschen und in Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, herausheben und beiseite legen. Die Tomaten waschen, im kochenden Salzwasser kurz blanchieren, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten dann halbieren, entkernen und achteln. Die Trauben waschen, häuten, halbieren und entkernen.

Den Fisch abrausen und trocken tupfen. Eine Auflaufform mit etwas Butter ausstreichen, die Filets hineinlegen, salzen und pfeffern. Die Trauben zufügen. Die Form mit Alufolie abdecken. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Schalotte abziehen, hacken und in 1 EL Butter dünsten. Mit dem Wein ablöschen, ihn etwas einkochen lassen und den Fischfond hinzufügen. Etwas vom Weinfond über die Fischfilets gießen und diese im Ofen ca. 5 Min. zugedeckt garen.

Den Garfond zurück in den übrigen Weinfond gießen. Den Fisch und die Trauben warm stellen. Den Weinfond zur Hälfte einkochen lassen. Die Crème fraîche zufügen und alles ca. 3 Min. kochen lassen. Die Sauce mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Die Zuckerschoten in wenig Butter erwärmen. Die Tomaten zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch auf einen Teller legen. Die Trauben und die Sauce darauf verteilen. Das Zuckerschoten-Tomaten-Gemüse daneben setzen.

### *Matjes-Salat*

1 Matjesfilet  
1/2 Apfel  
1/4 rote Zwiebel  
1 EL Creme fraiche  
1 EL Salatcreme oder Mayonnaise

Das Matjesfilet in Stücke schneiden. Die Zwiebel fein würfeln und den geschälten und vom Kerngehäuse befreiten Apfel in kleine Stücke schneiden. Mit der Creme fraiche und der Salatcreme vermischen und ein paar Stunden ziehen lassen.

## *Fisch*

### *Gebratene Dorade*

1 Dorade (200 g)	Balsamico
50 g Meggle Knoblauch-Butter	Olivenöl
1 Zucchini	50 g Schalotten
2 Tomaten	100 g Wildkräuter
1 Aubergine	Pfeffer
Basilikum	Salz
30 g Pinienkerne	Zucker
100 g rote Linsen	

Die Dorade schuppen und filetieren, danach die Gräten ziehen und 3-4 mal auf der Hauptseite einschneiden. Danach die Dorade in einer Pfanne mit dem Olivenöl heiß anbraten. Nach kurzer Zeit die Meggle Knoblauch-Butter hinzu geben und das Filet darin fertig braten.

Die Zucchini, die Tomaten und die Auberginen in dünne Scheiben schneiden und nochmals halbieren. Auf einem mit Olivenöl geöltem Backpapier abwechselnd eine Rosette legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das feingeschnittene Basilikum und die gerösteten Pinienkerne darauf verteilen. Ein kleines Stück Meggle Knoblauchbutter darauf und nochmals eine Rosette darauf schichten. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 15 Min. fertig garen.

Die roten Linsen in kochendem Salzwasser einmal aufwallen lassen und ca. 5 Min. ziehen lassen. Abpassieren und mit kaltem Wasser abschrecken.

Aus dem Balsamico, dem Olivenöl, dem Schalottenwürfeln und Gewürzen eine herzhafter Vinaigrette herstellen. Die gekochten Linsen und die frisch geschnittenen Kräuter hinzugeben.

### *Rotbarsch mit Petersilie*

200 g Rotbarschfilet
1 Bund Petersilie, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 EL Öl
Schale und Saft von ½ unbehandelten Zitrone
Saft von 1 Orange
Salz
schwarzer Pfeffer

Die Petersilie, Salz, den Knoblauch, die abgeriebene Zitronenschale und das Öl vermischen. Den Fisch waschen, abtrocknen, mit dem Zitronensaft beträufeln und pfeffern.

Den Fisch in eine feuerfeste Schale legen und mit der Petersilienmischung bestreichen. Den Orangensaft angießen und das Ganze bei 200 Grad etwa 20 Min. backen.

## *Fisch*

### *Gegrillter Lachs auf Spinat und Sellerie-Püree*

125 g Sellerieknolle  
150 g Weiße Bohnen (aus der Dose)  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Schnittlauch, gehackt  
Geriebene Muskatnuss  
Salz  
Pfeffer  
1 Lachssteak (ca. 150 g)  
1 EL Olivenöl  
60 g Spinat  
1 EL Balsamico-Essig

Den Sellerie putzen, waschen und hacken. In kochendem Wasser ca. 15 Min. garen. Die Bohnen abtropfen lassen, zum Sellerie geben und beides zum Püree zerdrücken. Mit dem Zitronensaft, dem Schnittlauch, dem Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Während der Sellerie gart, den Grill vorheizen. Den Lachs dünn mit Olivenöl bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und je Seite ca. 4 Min. grillen.

Den Spinat waschen, putzen, nass in einen Topf geben und erhitzen, bis er zusammenfällt. Das Sellerie-Püree auf einem Teller anrichten, den Spinat darauf geben und darauf den Lachs legen. Das Ganze mit dem Balsamico-Essig beträufeln, salzen, pfeffern und nach Belieben noch mit Schnittlauch garnieren.

### *Lachs-Spargel-Gratin*

150 g kleine Kartoffeln (festkochend)  
200 g grüner Spargel  
Salz  
1 Prise Zucker  
125 g Lachsfilet  
1/2 Becher Schlagsahne 100 g  
1/2 Beutel Knorr "Fix für Lachs auf Blattspinat"  
Pfeffer  
geriebene Muskatnuss

Die Kartoffeln schälen. Den Spargel am unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Den Spargel in Stücke schneiden. Die Kartoffeln in kochendes Salzwasser geben und 10-15 Min. garen. Den Spargel mit dem Zucker zugeben und ca. 5 Min. garen. Beides herausnehmen.

Das Lachsfilet mit dem Spargel in eine flache, feuerfeste Form geben. Die Kartoffeln klein schneiden und mit der Sahne fein pürieren.

75 ml Wasser und die Fixzubereitung einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Soße über den Lachs und den Spargel verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20-25 Min. überbacken.

## *Fisch*

### *Gegrilltes Welsfilet mit pikanter Kirschsauce*

150 g Welsfilet  
1 EL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
1 kleine Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine Lorbeerblatt  
1 Rote Pfefferschote  
1 TL Sonnenblumenöl  
1 TL Zucker  
1 EL Rotwein- oder Himbeeressig  
125 g Kirschen

Den Fisch unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Zugedeckt 5 Min. ziehen lassen.

Die Schalotte und den Knoblauch schälen. Die Pfefferschote entkernen und alles fein hacken. Die Schalotte und den Knoblauch in heißem Öl andünsten. Die Pfefferschote und das Lorbeerblatt dazugeben. Den Zucker darüber streuen und schmelzen lassen. Mit dem Essig ablöschen. Die Kirschen dazugeben und alles etwa 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Fisch trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Grill von beiden Seiten 4-6 Min. grillen oder in einer Pfanne mit wenig Fett braten.

Mit der Kirschsauce anrichten.

### *Lachsfilet mit grüner Soße*

100 g Lachsfilet  
Salz  
schw. Pfeffer  
2 EL TK Kräutermischung  
1 kleine Gewürzgurke  
2 TL Essig  
1/2 TL scharfer Senf  
2 TL Rapsöl  
100 g Joghurt

Das Lachsfilet waschen mit Küchenpapier abtrocknen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gurke in kleine Würfel schneiden. Die Gurke und die Kräuter mit dem Essig, dem Senf und 1 TL Öl verrühren. Den Joghurt untermischen und salzen und pfeffern.

Das Lachsfilet in einer Pfanne mit dem restlichen Öl bei mittlerer Hitze braten. Den Lachs auf einem Teller anrichten und mit der grünen Soße überziehen. Dazu schmecken Pellkartoffeln.

## *Fisch*

### *Lachsfilet mit Rosmarinkartoffel*

¼ Zucchini  
1 Tomate  
2 EL Öl  
Salz  
Pfeffer  
50 g Käse (Gouda)  
1 Lachsfilet (ca. 150 g)  
einige Butterflocken  
2 Kartoffeln  
1 Stiele Rosmarin  
Fett für die Auflaufform

Die Zucchini in Scheiben schneiden. Die Tomate würfeln und beides in 1 EL Öl ca. 1 Min. anbraten. Würzen und herausnehmen. Den Käse würfeln und den Lachs quer halbieren. Beides würzen. Die untere Lachshälfte in eine gefettete Form setzen. Das Zucchini-Tomaten-Gemüse mit Käse darauf verteilen. Die zweite Lachshälfte darauf setzen, mit Butterflocken belegen und im 200 Grad vorgeheizten Backofen ca. 25 Min. garen.

Die Kartoffeln vierteln und in Salzwasser 15 Min. kochen. Den Rosmarin abzupfen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln mit dem Rosmarin darin schwenken.

### *Lachsfilet zu Lauchgemüse*

100 g Kartoffeln  
Salz  
200 g Porree (Lauch)  
150 ml Gemüsebrühe (Instant)  
1 Lachsfilet (75 g)  
1 TL Zitronensaft  
1 TL Öl  
2 EL gehackte Kräuter  
1 TL körniger Senf  
2 TL Kräuter-Frischkäse  
Pfeffer

Die Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Min. kochen. Den Porree in Stücke schneiden und in der Gemüsebrühe ca. 8 Min. kochen. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch darin ca. 6 Min. braten. Die Kräuter und den Senf verrühren und nach etwa 4 Min. auf den Fisch streichen. Den Frischkäse in den Porreefond rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Porreegemüse, das Lachsfilet und die Kartoffeln auf einem Teller anrichten.



## *Fisch*

### *Lachs-Vollkornnudeln und Avocado-Pesto*

50 Vollkornspaghetti	1-2 TL Limettensaft
Salz	100 g Avocado
120 g Lachsfilet	1 Stiel Dille
1 TL Butter	1 Stiel Basilikum
Pfeffer	1 Knoblauchzehe
100 g Fischfond	Kräuter
2 EL Sahne	Limette

Die Nudeln in Salzwasser ca. 8 Min. kochen und anschließend abtropfen lassen. Inzwischen den Lachs in Stücke schneiden. Die Butter schmelzen und den Lachs darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fond und die Sahne zugießen und etwas einkochen lassen. Die Soße mit einigen Spritzern Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Avocadofruchtfleisch mit 1 TL Limettensaft beträufeln. Die Kräuter waschen und grob hacken. Den Knoblauch hacken. Alles pürieren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Die Vollkornnudeln, den Lachs und die Soße mit dem Avocado-Pesto anrichten. Mit den frischen Kräutern und der Limette garniert servieren.

### *Matjes mit Radieschen und Joghurt*

½ Lauchzwiebel
¼ Bund Radieschen
¼ Bund Petersilie
¼ Bund Dill
115 g Vollmilch-Joghurt
Salz
frischer weißer Pfeffer
etwas Zitronensaft
½ TL mittelscharfer Senf
¼ kleine Salatgurke
2 Matjesfilets (a ca. 80 g)
einige Salatblätter und Zitronenschnitze zum Garnieren

Die halbe Lauchzwiebel und die Radieschen putzen und waschen. Die Lauchzwiebel in dünne Scheiben und die Radieschen in Stifte schneiden. Die Petersilie und den Dill, bis auf ein Sträußchen zum Garnieren, waschen, trocknen und fein hacken.

Den Joghurt, die Lauchzwiebel und die Radieschen sowie die Petersilie und den Dill miteinander vermengen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Senf pikant abschmecken. Die Gurke waschen, eventuell schälen und in dünne Scheiben hobeln.

Einen Teller mit den Gurkenscheiben auslegen, die Matjesfilets und die Sauce darauf anrichten. Mit den Kräutersträußchen, den Salatblättern und den Zitronenschnitzen garniert servieren.

## *Fisch*

### *Gebackene Fischstreifen*

50 g durchwachsener Räucherspeck	Mehl
50 g Zwiebeln	1/4 l Sahne
20 g Butter	1 cl trockener Sherry
200 g Fischfilet	1 Pk. Kartoffelpüree-Pulver
Zitronensaft	

Den Räucherspeck fein würfeln. Die Zwiebel in Ringe schneiden und beides in der Butter leicht anbräunen.

Das Fischfilet kurz abspülen, mit Küchentuch trocken tupfen und mit einem scharfen Messer in Streifen schneiden. Diese mit Zitronensaft beträufeln und mit ganz wenig Mehl stäuben.

Die Speckwürfel und die Zwiebelringe an den Pfannenrand schieben. Die Fischstreifen hineingeben und 1-2 Min. braten. Die Sahne, den Sherry, etwas Salz und frisch gemahlene weißen Pfeffer zufügen. 1 Min. kochen lassen und dann alles mischen.

### *Räucherlachs mit Spinat*

200 g frischer Blattspinat
1 EL Butter
1/2 EL Mehl
je 1/2 Prise Zucker und geriebene Muskatnuss
40 ml Sahne
1 Ei
30 ml Sahne
1/2 Prise Salz
frischer weißer Pfeffer
1/2 TL Butter
1 große Scheibe Räucherlachs

Den Spinat putzen und waschen. Mit dem anhaftenden Wasser ohne zusätzliche Flüssigkeit im geschlossenen Topf bei geringer Hitze in 5 Min. weich dünsten. Abtropfen lassen.

Die Butter in einem Topf zerlassen, den Spinat zufügen und das Mehl darüber stäuben. Langsam unter Rühren die Sahne zum Spinat gießen und alles 2 Min. kochen lassen, dabei immer wieder umrühren. Mit Salz, Zucker und Muskat abschmecken. Den Spinat in eine vorgewärmte Schüssel füllen und warm stellen.

Das Ei mit der Sahne, dem Salz und dem Pfeffer verquirlen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Eimasse bei milder Hitze darin stocken lassen. Das heiße Rührei auf der Lachsscheibe verteilen. Die Scheibe einrollen und zusammen mit dem Spinat anrichten.

Dazu schmecken getoastete Weißbrotscheiben mit Butter.

## *Fisch*

### *Rotbarschfilet mit Gemüse*

100 g Rotbarschfilet  
¼ Salatgurke  
½ kleine rote Paprikaschote  
¼ Zwiebel  
5 g Vollkornmehl  
40 ml Brühe  
½ EL Creme fraiche  
1 Zitrone  
etwas Schnittlauch  
etwas Butter  
Salz  
frischer Pfeffer

Die Salatgurke schälen, mit einem Löffel entkernen und in Streifen schneiden. Die Paprikaschote putzen, entkernen und würfeln. Die Zwiebel fein würfeln. Das Ganze in der Butter für etwa 6 Min. dünsten. Das Vollkornmehl darüber stäuben und kurz anschwitzen lassen.

Mit der Brühe ablöschen. Die Creme fraiche unterrühren und weitere 6 Min. köcheln lassen.

Das Rotbarschfilet waschen, würfeln und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch zum Gemüse geben und weitere 6 Min. zugedeckt garen. Den Schnittlauch darüber streuen und servieren.

### *Schollenfilets in Orangensauce mit Salat*

1/2 Eisbergsalat  
1 Orange  
1 TL Sonnenblumenöl  
1 TL Obstessig  
50 g Buttermilch  
Kräutersalz  
2 EL gehackte Minze  
2 Schollenfilets (200 g)  
60 ml frischgepresster Orangensaft  
1 EL Creme fraiche  
1 Msp. Cayennepfeffer

Den Salat putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zerpflücken und abtropfen lassen. Die Orange schälen und klein schneiden. Beides in einer Schüssel mischen. Für das Dressing das Öl mit dem Essig, 50 ml Wasser und der Buttermilch verschlagen. Mit Kräutersalz würzen. Den Salat damit anmachen und mit der Minze bestreuen.

Die Schollenfilets mit Kräutersalz würzen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 4-5 Min. braten. Mit dem Orangensaft ablöschen. Die Creme fraiche unterrühren und mit dem Cayennepfeffer würzen. Mit dem Salat servieren.

## *Fisch*

### *Seelachsfilet*

170 g Seelachsfilet  
170 g Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Petersilie (Kräutermühle)  
1 TL Basilikum  
1 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben in eine gefettete Auflaufform legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Petersilie und das Basilikum klein hacken und mit Öl, Salz und Pfeffer mischen. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren. Dann das Kräuteröl sowie die Knoblauchzehen auf den Tomaten verteilen. Die Form nun für ca. 5 Min. in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit die Seelachsfilets waschen und trocken tupfen. Die Fische salzen und pfeffern und auf die Tomaten legen. Weitere 15 Min. im Ofen backen.

### *Seeteufelfilet mit Pilzgemüse*

200 g Seeteufelfilet (od. Seelachs)	Salz
1 EL Zitronensaft	Pfeffer
50 g Pfifferlinge	2 EL Öl
2 Frühlingszwiebeln	1-2 TL körniger Senf
1 rote Zwiebel	70 ml Brühe (Instant)
1/2 kleine Aubergine	

Das Seeteufelfilet abbrausen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Pfifferlinge putzen und feucht abreiben. Die Frühlingszwiebeln abbrausen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Spalten teilen. Die Aubergine waschen und in Würfel schneiden.

Das Seeteufelfilet mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fischfilet darin von jeder Seite 3-4 Min. braten, dann herausnehmen und warm stellen.

Das restliche Öl in die Pfanne erhitzen. Die Pfifferlinge, die Zwiebel und die Aubergine hineingeben und 5 Min. braten. Die Frühlingszwiebeln zufügen, den Senf einrühren und die Brühe angießen. Das Fischfilet in die Soße legen und bei mäßiger Hitze ca. 3 Min durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Wunsch mit einigen Basilikumblättchen garniert servieren.

## *Fisch*

### *Überbackener Fisch*

180 g Seelachsfilet  
5 g Margarine  
50 g Champignons  
20 g Zwiebelwürfel  
10 g saure Sahne  
10 g geriebenen Käse 30 % F. i. T.  
4 g Paniermehl  
Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer nach Geschmack  
etwas Margarine zum fetten der Auflaufform

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen und eine feuerfeste Form leicht einfetten. Die Champignons säubern und in Scheiben schneiden. Die Pilze und die gewürfelten Zwiebeln in einer Pfanne 10 Min. dünsten. Bei Bedarf wenig Wasser zu geben.

Den Fisch mit der Zitrone beträufeln. Salzen und pfeffern und in die gefettete Auflaufform legen. Die Pilzzwiebelmischung über den Fisch verteilen und die saure Sahne drüber geben. Mit dem Käse und dem Paniermehl bestreuen und 30 Min. im Backofen garen.

### *Viktoriabarsch mit roten Zwiebeln*

1 Viktoriabarsch-Filet (ca. 160 g)	100 ml Rotwein
1 EL Zitronensaft	50 ml Fischfond
1 Spritzer Worcestershire-Sauce	1/2 TL Getrockneter Thymian
Salz	1/2 TL Stärke
Weißer Pfeffer	1 TL Mehl
1 kleine Rote Zwiebel	1 EL Sonnenblumenöl
3 TL Butter	

Den Fisch mit dem Zitronensaft, der Worcester-Sauce, Salz und Pfeffer würzen. Ziehen lassen. Die Zwiebeln abziehen, achteln und in möglichst wenig Butter dünsten. Die Hälfte des Weins angießen und zur Hälfte einkochen lassen. Die Zwiebel herausnehmen.

Den Fischfond und den Thymian zum Zwiebel-Wein-Sud geben und alles nochmals zur Hälfte einkochen lassen. Die Stärke mit dem übrigen Wein glatt rühren und den Sud damit andicken. Aufkochen lassen, vom Herd nehmen und 2 TL kalte Butter in kleinen Stücken unterrühren. Die Zwiebel wieder zufügen, alles salzen und pfeffern.

Den Fisch trocken tupfen und mit dem Mehl bestäuben. Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Etwas Butter zugeben und den Fisch darin von beiden Seiten ca. 5 Min. braten. Die Zwiebelsauce samt den Zwiebeln auf einen Teller geben. Das Fischfilet darauf legen und das Ganze evtl. mit Thymian garnieren.

## *Fisch*

### *Chili-Garnelen*

5 Riesengarnelen  
½ Dose geschälte Tomaten (212 g)  
2 Knoblauchzehen  
30 g getrocknete Tomaten in Öl (abgetropft)  
½ EL Thymian  
3 EL Öl  
Salz  
¼-½ TL Sambal Oelek  
Zucker  
1 EL Zitronensaft

Die Garnelen schälen und auf 2 Spieße stecken. Die Dosentomaten abtropfen lassen, abspülen und halbieren. Den Knoblauch abziehen und hacken. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden.

Den Knoblauch und die Tomatenstreifen mit dem Thymian in 2 EL Öl anbraten. Anschließend die Dosentomaten dazugeben. Das Ganze mit Salz, Sambal Oelek und einer Prise Zucker würzen.

Die Sauce bei schwacher Hitze für 5 Min. offen garen lassen. Die Garnelen im restlichen Öl von jeder Seite in 2 Min. sanft braten und mit Salz und dem Zitronensaft würzen.

### *Provenzalische Fischpfanne*

1 Rotbarschfilet (200 g)  
½ kleine Dose geschälte Tomaten  
1 kleine Zwiebel  
1 kleine Knoblauchzehe  
½ TL Oregano  
1-2 zerhackte Salbeiblätter  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
½ Feta (125 g)

Die Tomaten grob zerkleinern. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.

Die Zwiebelwürfel und die zerdrückte Knoblauchzehe in einer Pfanne mit heißem Öl 3 Min. andünsten und die abgetropften Tomaten dazugeben. Bei starker Hitze unter Rühren etwa 5 Min. schmoren lassen.

Die Hitze reduzieren, die Fischstücke hineinlegen, salzen, pfeffern und die Kräuter darüber streuen. Zugedeckt 15 Min. gar ziehen lassen, dabei die Filets einmal wenden. Zum Schluss den zerbröckelten Käse darüber verteilen.

## *Fisch*

### *Meerrettichfisch gebacken*

1 Fischfilet (ca. 150 g)  
50 g Möhren  
50 g weiße Zwiebel  
50 g Stangensellerie  
1 EL Apfelessig  
1 EL Olivenöl  
1 EL Kapern  
Salz  
frischer Pfeffer  
1 EL frisch geriebener Meerrettich  
1 EL Petersilie

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Fischfilet waschen und trocken tupfen. Aus Alufolie eine Art "Nest" formen und das Filet hinein legen.

Die Möhren putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Sellerie putzen und in Stifte schneiden. Das Gemüse anschließend auf dem Fisch verteilen.

Den Essig, das Öl und die Kapern miteinander verrühren und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch mit der Marinade beträufeln und im Backofen auf der mittleren Schiene 10-12 Min. backen.

Zum Servieren den Fisch mit dem Meerrettich und der Petersilie bestreuen.

### *Spanische Tortilla mit Sardellen*

100 g Tomaten	½ TL Kräuter der Provence
1-2 Sardellenfilets	½ Zwiebel
2 Eier	½ EL Olivenöl
25 ml Milch	½ EL Kapern
Salz	½ TL getrocknetes Basilikum
frischer weißer Pfeffer	1 Scheibe Bauernbrot

Die Tomaten waschen, putzen und achteln. Die Sardellenfilets abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Eier und die Milch mit dem Schneebesen verquirlen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin glasig dünsten. Die Tomaten, die Sardellenfilets und die Kapern kurz mitdünsten.

Die verquirlten Eier darüber gießen und das Ganze bei schwacher Hitze stocken lassen, dabei mit dem Pfannenwender mehrmals zusammenschieben. Das Rührei mit Basilikum bestreuen und mit dem Bauernbrot servieren.

## *Fisch*

### *Scampi-Risotto*

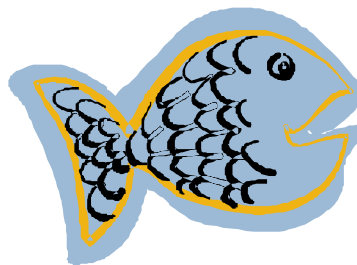
½ Schalotte	125 ml Hummerfond
½ dünne Lauchstange	½ Knoblauchzehe
15 g Butter	1 TL Öl
Salz	4 Scampi
frischer weißer Pfeffer	1 cl Cognac
½ Zitronenthymianzweig	1 TL feingeschnittener Schnittlauch
75 g Rundkornreis	

Die halbe Schalotte schälen und fein hacken. Die Lauchstange putzen, längs einschneiden, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und den Hummerfond erwärmen.

Die Butter zerlassen, die Schalotte und den Lauch darin andünsten und mit Salz, Pfeffer und Thymianblättern würzen. Den Reis darüber streuen und unter ständigem Rühren glasig werden lassen.

Das Ganze mit einem Drittel des Hummerfonds aufgießen und bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vom Reis vollständig aufgesogen worden ist. Immer wieder umrühren, damit der Reis nicht ansetzen kann. Unter Rühren etwas Fond nachgießen und so fortfahren, bis der Reis weich ist, aber noch Biss hat.

Den Knoblauch im Öl goldbraun braten, herausnehmen und die Scampi im Knoblauchöl für einige Min. braten lassen. Das Ganze mit dem Cognac ablöschen und sofort unter das Risotto mischen. Das Risotto mit dem Schnittlauch bestreut servieren.





## *Fleisch*

### *Bunte Fleischwurstpfanne*

100 g Fleischwurst in Scheiben	2 große Scheiben Brot
1 EL Öl	2 Eier
1 Zwiebel	1 EL Butter
1 rote Paprika	Salz
1 kleine Zucchini	Pfeffer

Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Zucchini gründlich abwaschen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Wurstscheiben ohne Fett anbraten und beiseite stellen. In derselben Pfanne im Öl die Zwiebelringe, die Paprikastreifen und die Zucchinischeiben 5 Min. dünsten. Das Ganze salzen und pfeffern. Die Spiegeleier in der Butter braten. Die Brotscheiben mit der Wurst, dem Gemüse und den Spiegeleiern belegen.

### *Filet mit Sahne-Knoblauchsoße*

200 g Schweine- oder Kalbsfilet	frisch gemahlener Pfeffer
100 ml Sahne	etwas Soßendickmittel
1/2 Knoblauchzehe	Pasta
Salz	

Die Pasta kochen. Den Knoblauch fein schneiden. Zusammen mit der Sahne, 100 ml Wasser, etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer aufkochen und bei kleiner Hitze etwas köcheln lassen.

Das Filet in 2 cm dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten in einer Pfanne braten, bis die Scheiben innen noch leicht rosa sind. Das Fleisch etwas salzen.

Die Soße mit Soßendickmittel etwas andicken. Die Nudeln mit der Soße und den Filetstücken anrichten.

### *Hackfleischörtchen*

95 g Hackfleisch
1 fertiges Mürbeteigtortelett
Salz
frischer Pfeffer
¼ rote Paprika
¼ grüne Paprika

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Paprika entkernen, würfeln und zusammen mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Das Ganze gut miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne anbraten.

Die Masse in das Törtchen füllen und das Törtchen im Ofen für 10 Min.

## *Fleisch*

### *Filetspitzen*

100 g Schweinefilet  
200 g grünen Spargel  
100 g Möhren  
65 g Langkorn-Wildreis-Mischung  
1 Frühlingszwiebel  
2 TL Olivenöl  
1 EL Petersilie  
Salz  
Pfeffer  
Paprika

Den Reis kochen. Den Spargel putzen, in Stücke schneiden und ca. 10 Min. in etwas Salzwasser kochen. Die Möhren in Würfel und die Zwiebel in Ringe schneiden. Dann 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Möhren und die Zwiebel andünsten. 1 EL Spargelsud dazu geben.

Den Reis und den Spargel abtropfen lassen und beides mit in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Das Filet in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Das Fleischs in 1 EL Öl anbraten. Dann alles auf einem Teller anrichten.

### *Kalbsschnitzel in Limettensauce*

1 dünnes Kalbsschnitzel (ca. 120 g)  
Salz  
frischer Pfeffer  
½-1 EL Mehl  
1 EL Öl  
2 Limettenscheiben  
50 ml Weißwein  
½-1 EL Limettensaft  
½ TL Zucker

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Kalbsschnitzel quer halbieren und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in Mehl wenden. Das Mehl gut abklopfen und das Schnitzel in der Pfanne von jeder Seite für 2 Min. braten. Herausnehmen und warm stellen.

Die Limettenscheiben in der Pfanne im Bratensatz von beiden Seiten anbraten und auf das Schnitzel legen. Den Bratensatz mit dem Weißwein und dem Limettensaft ablöschen.

Die Sauce anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und in 2-3 Min. einkochen lassen. Die Limettensauce zu den Kalbsschnitzeln servieren.

## *Fleisch*

### *Frikadellen auf Kartoffelbett*

2 Kartoffeln  
1 Zweig Rosmarin  
1 kleine Zwiebel  
150 g gemischtes Hack  
50 g Mett  
1 Ei  
1 EL Semmelbrösel  
1 TL Tomatenmark  
1 TL Senf  
Salz  
Pfeffer  
1 EL Olivenöl  
50 g französischer Ziegenkäse

Die Kartoffeln waschen und ca. 20 Min garen. Den Rosmarin abbrausen, trocken tupfen und kleine Zweige abzupfen.

Für die Frikadellen die Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Das Hackfleisch, das Mett, das Ei und die Semmelbröseln in eine Schüssel geben. Das Tomatenmark, den Senf, Salz sowie Pfeffer zufügen und alles verkneten. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Kartoffeln abgießen, pellen, etwas abkühlen lassen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Ein Backblech mit etwas Öl fetten. Die Kartoffeln jeweils als Kranz fächerförmig darauf legen und salzen. Aus der Hackmasse mit angefeuchteten Händen 2 Frikadellen formen und auf die Kranzmitte setzen. Mit dem restlichen Öl bestreichen. Den Rosmarin auf die Kartoffeln legen und alles ca. 25 Min. backen.

Den Käse in Scheiben schneiden, auf die Frikadellen legen und noch einmal ca. 5 Min. backen, bis der Käse anfängt zu zerlaufen.

### *Frikadellen mit Porree-Gemüse*

1/2 kleine Zwiebel	1 TL Öl
150 g Beefsteakhack (Tatar)	1 Stange Porree (Lauch)
Salz	etwas Gewürz-Jod-Salz
Pfeffer	3 Scheiben Baguette
Paprikapulver	

Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit dem Hack verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Mit feuchten Händen 2 mittelgroße Frikadellen formen und im heißen Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. braten.

Inzwischen den Porree putzen, waschen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. In wenig Wasser andünsten. Bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Gewürz-Jod-Salz und Pfeffer würzen. Mit den Frikadellen anrichten.

## *Fleisch*

### *Gebratene Schweinshaxen*

1 Kleine Schweinshaxe, ungepökelt  
Salz  
Pfeffer  
2 TL Senf  
1 Bund Suppengrün  
2 Zwiebeln  
Bratensoße und einen guten Schuss Bier

Die Haxe in siedendes Salzwasser legen und ca. 15 Min. kochen. Aus dem Wasser nehmen und die Schwarte rautenförmig einschneiden. Kräftig mit Salz einreiben, pfeffern und mit dem Senf bestreichen. Die Haxe mit der Schwartenseite nach unten auf den Rost legen und die Fettpfanne darunter stellen.

Im vorgeheizten Backofen 15 Min. bei 250 Grad braten. Den Ofen auf 200 Grad zurückdrehen und die Haxe 2 Stunden braten lassen. Nach 1 Stunde Bratzeit die Haxe auf dem Rost wenden.

30 Min. vor Ende der Garzeit das geputzte Gemüse in die Fettpfanne geben und eine Tasse Wasser zufügen. Die Haxe mit Bier einpinseln. Den Bratensatz mit 3/8 l Wasser von der Fettpfanne lösen und das Gemüse aussieben. Die Soße binden und mit Pfeffer, Salz und Senf abschmecken.

### *Gefülltes Kalbschnitzel mit Bärlauch*

1 Kalbschnitzel, wie bei Cordon Bleu, vom Metzger aufschneiden lassen  
2 junge Bärlauchblätter  
1 TL Senf  
1 Scheibe Hartkäse, z.B. Appenzeller  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Mehl  
1 Ei, verquirlt  
2 EL Semmelbrösel  
2 EL Butterschmalz  
1 Scheibe Zitrone

Das aufgeschnittene Schnitzel auseinanderbreiten. Eine Hälfte mit dem Senf bestreichen. Ein Bärlauchblatt einlegen, darauf die Käsescheibe und darauf das zweite Bärlauchblatt legen.

Die beiden Fleischhälften zusammenschlagen. Die Ränder gut zusammendrücken. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Das gefüllte Schnitzel in Mehl wälzen. Das überschüssige Mehl abklopfen und durch das verquirlte Ei ziehen und in Semmelbröseln panieren.

Das Schnitzel in heißem Butterschmalz von beiden Seiten knusprig braun braten. Vor dem Servieren mit einer Scheibe Zitrone garnieren.

## *Fleisch*

### *Gegrillte Lammkoteletts mit Kräutertomaten*

3 kleine Lammkoteletts

Marinade

5 EL Olivenöl

je 1/4 TL Thymian und Rosmarin, getrocknet

2 Knoblauchzehen

Salz

Pfeffer

einige Tomaten

Basilikum

Zitronenzesten

Den Knoblauch fein hacken. Zutaten für die Marinade verrühren. Die Lammkoteletts waschen, trocken tupfen, in die Marinade legen und zugedeckt über Nacht ziehen lassen. Dabei einmal wenden.

Die Lammkoteletts abtropfen lassen und auf dem heißen Grill von jeder Seite 3 Min. braten. Nach Belieben noch halbierte Tomaten mitgrillen. Mit dem feingeschnittenen Basilikum und den Zitronenzesten servieren.

### *Gegrillte Rinderstreifen*

400 g Rinderrücken

3 gestr. EL Butterschmalz

250 g Spitzkohl (1/2 Stück)

250 g Wirsing (1/2 Stück)

200 g Lauch (2 Stangen)

50 g Möhren, jung (1 Stück)

4 gestr. EL Sojasprossen

2 g Masala-Gewürzpaste (1/2 TL)

3 g Chilischote (1-2 Schoten)

2 gestr. TL Schnittlauch

Das Rindfleisch in 1 EL Butterschmalz rundum anbraten. Im heißen Ofen bei 200 Grad in etwa 15 Min. fertig garen.

Währenddessen das Gemüse putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Sprossen kalt abbrausen und trocken schütteln. Die Möhre schälen und fein stifteln. Das Rindfleisch in Streifen schneiden.

Das restliches Schmalz erhitzen und die Rinderstreifen knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Dann das Gemüse zugeben und knackig dünsten. Mit Marsala und Chili würzen. Das Fleisch kurz mit erhitzen und sofort servieren.

### *Gratiniertes Champignonschnitzel*

125 g Champignons  
1 Schalotte  
etwas glatte Petersilie  
25 g Roquefort  
½ EL Olivenöl  
1 Prise Kräutersalz  
½ EL ungehärtetes Kokosfett  
1 Kalbsschnitzel (etwa 100 g)  
Salz

Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Den Roquefort in kleine Würfel schneiden oder reiben.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons zusammen mit den Schalotten für etwa 5-6 Min. dünsten. Das Ganze mit dem Kräutersalz und der Petersilie würzen.

In einer zweiten Pfanne das Kokosfett erhitzen und das Schnitzel darin von jeder Seite etwa 3 Min. braten lassen. Anschließend mit Salz würzen.

Die Champignons auf das Schnitzel geben und den Käse darauf verteilen. Die Pfanne abdecken und das Ganze bei kleiner Hitze für etwa 3-5 Min. weitergaren, bis der Käse geschmolzen ist. Zusammen mit Salzkartoffeln servieren.

### *Schnelles Steak mit Kräuterkruste*

1 Schweinesteak (ca. 150 g)  
Fett zum Braten  
Salz  
frischer Pfeffer  
25 g geriebener Käse  
½ EL Senf  
verschiedene Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Majoran, Basilikum)  
½ EL Paniermehl  
½ EL Cognac

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Das Steak abwaschen und trocken tupfen. Das Fett in einer Pfanne erhitzen und das Steak auf beiden Seiten braun braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Käse mit dem Senf verrühren. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, fein hacken und anschließend mit dem Paniermehl, dem Cognac, dem Käse und dem Senf verrühren.

Die Kräutermasse auf das Steak streichen, im Backofen goldgelb überbacken und sofort servieren.

## *Fleisch*

### *Hackfleischbällchen*

75 g Mischhack  
¼ Zwiebel  
1 Prise Salz  
¼ Ei  
1 EL Semmelbrösel  
Öl zum Braten und Frittieren  
Stärke zum Andicken

Soße

2 TL Sojasoße  
½ TL Reiswein  
½ TL süßer Reiswein (Mirin)  
½ TL Zucker  
25 ml Wasser

Die geschälte Zwiebel fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Abkühlen lassen.

Alle Zutaten für die Hackfleischbällchen (inklusive der Zwiebel) in eine Schüssel geben und kräftig durchkneten und so miteinander vermengen. Kleine Frikadellen formen und in der Pfanne in heißem Öl von beiden Seiten gar braten.

Die Zutaten für die Soße in einem Topf zum Kochen bringen und die Hackfleischbällchen hinein geben.

½ TL Stärke mit 1 TL Wasser glatt rühren, dazugießen, gut durchrühren und noch einmal kurz aufkochen lassen.

### *Rostbratwürstchen Geschnetzeltes*

5 Rostbratwürstchen (in Stücke geschnitten)  
1/2 Zwiebel (in Ringe geschnitten)  
1/2 Apfel (in Stücke geschnitten)  
50 ml Apfelsaft  
50 ml Milch (oder Sahne)  
1 TL Senf  
1 TL gefriergetrocknete Petersilie  
Salz  
Pfeffer

Die Bratwurststückchen in der Pfanne anbraten, bis sie angebräunt sind. Die Zwiebel und die Apfelstückchen dazu geben, bis diese weich sind. Die restlichen Zutaten zu einer Sauce vermischen und zu den angebratenen Zutaten hinzufügen. Einmal aufkochen lassen und ca. 10 Min. ziehen lassen.

## *Fleisch*

### *Kalbsfleischröllchen mit Mango-Chicoree-Salat*

1 Mango  
2 kleine dünne Kalbsschnitzel (150 g)  
Cayennepfeffer  
4 dünne Scheiben Rinderschinken  
6 Salbeiblätter  
2 kleine Holzspieße  
1 kleine Zwiebel  
1 kleine Möhre  
1 TL kaltgepresstes Sonnenblumenöl  
50 ml Weißwein  
1/8 l Gemüsebrühe  
Kräutersalz  
3 EL Soja Cuisine  
2 Stauden Chicoree  
1 Orange  
Meersalz  
1 EL gehackte Minze

Die Mango schälen und in dünnen Spalten vom Kern schneiden. 2 Spalten beiseite legen und den Rest klein würfeln. Die Schnitzel leicht klopfen und je mit 1 Prise Cayennepfeffer würzen. Schinken und Salbei darauf verteilen und jeweils 1 Mangospalte darauf legen. Die Schnitzel aufrollen und mit einem Holzspießchen feststecken.

Die Zwiebeln und die Möhre schälen. Beides fein würfeln. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin bei mittlerer Hitze anbraten. Die Zwiebeln und die Möhre 3 Min. mitbraten. Mit dem Weißwein und der Brühe ablöschen. Das Fleisch zugedeckt bei schwacher Hitze 25 Min. köcheln lassen. Mit Kräutersalz würzen und 2 EL Sojacreme unterrühren.

Den Chicoree waschen, putzen, halbieren und den mittleren Strunk keilförmig heraus schneiden. Die Hälften in Streifen schneiden. Den Chicoree und die Mangostückchen vermengen. Die Orange auspressen und den Saft mit der restlichen Sojacreme verrühren. Das Dressing mit Salz und 1 Prise Cayennepfeffer würzen. Den Salat damit anmachen und mit der Minze bestreut zum Fleisch servieren.

### *Kalbsleber*

1 Scheibe Kalbsleber	Butter
1 Zwiebel	Pfeffer
1 EL Mehl	Salz

Die Leber waschen und mit dem Mehl bestreuen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Leber darin ca. 5-8 Min. braten.

Die Zwiebel mit einem Messer in Ringe schneiden und mitbraten lassen. Dann die Kalbsleber aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.



## *Fleisch*

### *Kalbsschulter*

100 g Kalbsschulter  
10 g Margarine  
1/4 l Rinderbrühe  
1 EL saure Sahne  
2 Zweige Liebstöckel  
1 große Zwiebel  
Salz  
Pfeffer nach Geschmack

Das Kalbsfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und scharf anbraten. Den Liebstöckel waschen und fein hacken. Die Zwiebel schälen, in große Würfel schneiden und zum Fleisch geben. Nun mit der Brühe ablöschen und auf kleiner Flamme garen. Dann mit der sauren Sahne verfeinern. Wenn nötig mit Pfeffer abschmecken und die Soße binden.

### *Karibisches Schweinefilet*

200 g Süßkartoffel  
Salz  
200 g Schweinefilet  
4 große Weißkohlblätter (ca. 200 g)  
200 g Gemüsezwiebeln  
2 TL Sonnenblumenöl  
1 EL Pinienkerne  
300 ml Gemüsebrühe (Fertigprodukt)  
1 EL Rosinen  
1 Lorbeerblatt  
1 EL Weißweinessig  
Cayennepfeffer  
Zucker  
Petersilienblättchen

Die Süßkartoffel schälen, klein würfeln und in Salzwasser 12-15 Min. kochen. Das Fleisch quer in ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Kohlblätter waschen und klein schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.

1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Filetscheiben darin von beiden Seiten 2-3 Min. anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Das restliche Öl (1 TL) in der Pfanne erhitzen. Den Weißkohl, die Zwiebeln und die Pinienkerne darin unter Rühren 3-4 Min. braten. Die Brühe angießen. Die Rosinen, den Lorbeer, den Essig und das Fleisch zugeben. Bei mittlerer Hitze 8-10 Min. garen.

Die Kartoffeln abgießen, pürieren und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Filetpfanne mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. Mit Petersilie garnieren und das Püree dazu servieren.

## *Fleisch*

### *Kräuter-Hackbällchen*

150 g Kartoffeln  
250 g Blumenkohl  
1/8 l Brühe  
75 g TK- Erbsen  
1 mittelgroße Tomate  
2 EL gehackte Kräuter  
1 EL heller Soßenbinder  
Salz  
weißer Pfeffer  
80 g mageres Hackfleisch  
1 EL Magerquark  
1 TL Öl

Die Kartoffeln kochen und den Kohl in Röschen teilen. In Brühe 15 Min. kochen. Die Erbsen 5 Min. mitgaren. Die Tomate waschen, vierteln, mit 1 EL Kräuter zufügen. Das Ganze binden und würzen.

Das Hack, den Quark und 1 EL Kräuter mischen und würzen. Daraus 5 Bällchen formen und im heißen Öl ca. 7 Min. braten

### *Lammstielkoteletts mit Tomatenpüree*

2 Lammstielkoteletts  
2 TL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
100 g grüne TK-Bohnen  
4 EL Milch  
1/2 Pkg. Kartoffelpüree (f. 1-2 Personen; für 1/2 L)  
30 g getrocknete Tomaten  
1/2 Schalotte  
2 Kirschtomaten  
1 EL Essig  
1 Stiel Thymian

Die Koteletts in 1 TL heißem Öl ca. 8 Min. rundherum braten. Würzen und herausnehmen. Das Bratöl abgießen. Den Bratensatz mit 1 EL Wasser ablöschen. Die Bohnen in Salzwasser ca. 7 Min. kochen.

90 ml Salzwasser aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen. Die Milch zugeben und das Püreepulver einrühren. Die getrockneten Tomaten in Stücke schneiden und unter das Püree heben.

Die Schalotte würfeln. Die Kirschtomaten in kleine Stücke schneiden. Den Bratensatz mit dem Essig verrühren. Die Schalotte und die Tomaten zufügen. Mit Salz, Pfeffer und dem Thymian würzen. Das restliche Öl unterschlagen. Alles anrichten.

## *Fleisch*

### *Medaillons zu Kartoffel-Püree*

2 EL bunte Pfefferkörner  
2 EL Öl  
3 Schweinemedallions (a 60 g)  
220 g geschälte, mehlig kochende Kartoffeln  
Salz  
50 ml Milch  
Pfeffer  
Muskat  
50 g Butter  
10 g Pinienkerne  
25 g Rauke  
125 g Kirschtomaten  
1 Stiel Thymian  
1 Stiel Majoran

Den Pfeffer zerstoßen und mit 1 EL Öl verrühren. Das Fleisch im Pfefferöl marinieren. Die Kartoffeln in Salzwasser 30 Min. kochen. Abgießen. Die Milch aufkochen und würzen. Die Butter schmelzen und die Pinienkerne darin goldgelb rösten. Die Kartoffeln stampfen. Die Milch, die Butter und die Pinienkerne unterrühren. Kurz vor dem Servieren die Rauke unter das Püree mengen.

Die Tomaten waschen und die Kräuter hacken. Die Tomaten in 1 EL Öl ca. 3 Min braten. Die Kräuter untermengen und würzen. Das Fleisch salzen und ca. 5 Min. braten. Mit dem Kartoffelpüree und den Tomaten servieren.

### *Minutenfleisch auf Gemüse*

1 Schweinesteak  
½-1 EL Butter  
Salz  
frischer Pfeffer  
Paprikapulver  
½ Zwiebel  
½ Zucchini  
1 EL Sahne  
½ kleine Dose Mais

Das Steak in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Zucchini halbieren, entkernen und ebenfalls würfeln. Den Mais abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstreifen in etwa 5 Min. braun braten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Das Gemüse in der Pfanne gar dünsten. Den Mais dazu geben und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch wieder in die Pfanne geben und mit dem Gemüse vermischen. Die Sahne dazu geben und alles für etwa 3 Min. köcheln lassen.

## *Fleisch*

### *Minutensteak mit Käsesoße und Spinat*

2-3 Kartoffeln (ca. 150 g)  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
250 g Blattspinat  
1 Zwiebel  
1-2 Minutensteaks vom Schwein (100 g)  
5 EL fettarme Milch  
1 EL (15 g) leichter Schmelzkäse (11% Fett)  
2-3 Stiele Petersilie

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser in einem Kochtopf ca. 20 Min. kochen. Den Spinat putzen, waschen und abtropfen. Die Zwiebel schälen, in Spalten schneiden und in ½ TL heißem Öl andünsten. Den Spinat hinzufügen und kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer sowie mit Muskat abschmecken.

Die Steaks waschen und trocken tupfen. ½ TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Steaks darin pro Seite 1-2 Min. braten. Herausnehmen und würzen. Den Bratensatz mit 5 EL Wasser und Milch ablöschen. Aufkochen lassen und den Käse einrühren.

Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen. Alles anrichten. Die Petersilie waschen, hacken und darüber streuen.

### *Mykonossteak*

200 g Schweinesteaks  
50 g Schafskäse  
3-4 Tomaten  
1 Scheibe Gouda

Die Steaks waschen und abtrocknen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Je nach Geschmack etwas Paprika-Pulver darüber streuen. Die Steaks anbraten und danach in eine Auflaufform geben. Nun die Steaks abwechselnd mit einer Lage Schafskäse, zwei Tomatenscheiben und zum Schluss mit einer Scheibe Gouda belegen. Das Ganze kommt bei etwa 200 Grad in den Backofen, bis der Gouda anfängt braun zu werden.

### *Schinken-Röllchen al forno*

3 Scheiben gekochter Schinken  
3 EL Ketchup  
3 EL Weißwein  
3 EL Sahne oder Dosenmilch  
Salz

Die Schinkenscheiben zusammenrollen. Die Röllchen in eine Auflaufform geben. Den Ketchup, den Weißwein, die Sahne und 1 Prise Salz verquirlen und über die Schinken-Röllchen gießen. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Min. bei 150 Grad.

## *Fleisch*

### *Pfeffer-Steak an Broccoli und Kartoffelgratin*

200 g Kartoffeln  
einige Rosmarinnadeln  
50 g Sahne  
50 ml Milch  
Salz  
Pfeffer  
300 g Broccoli  
geriebene Muskatnuss  
1 Rinderfiletsteak (ca. 150 g)  
1 TL Öl  
100 ml Rinderfond  
1 EL bunte, eingelegte Pfefferkörner  
1/2 TL Zitronensaft  
Zitronenscheiben  
Rosmarin

Die Kartoffeln schälen, waschen und fein hobeln. Schuppenförmig in eine kleine, ofenfeste Form legen. Den Rosmarin fein hacken. Die Sahne, die Milch, Salz, Pfeffer und Rosmarin mischen und über die Kartoffeln gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 40 Min. backen.

Inzwischen den Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser, mit etwas Muskat gewürzt, ca. 8 Min garen.

Das Steak trocken tupfen und in heißem Öl von jeder Seite bei starker Hitze anbraten. Mit Salz würzen. Ganz nach Geschmack weitere 5-10 Min braten. Mit Fond ablöschen. Die Pfefferkörner zufügen und mit Zitronensaft würzen. Mit den Zitronenscheiben und dem Rosmarin garnieren.

### *Rinderhacksteak*

100 g Tatar  
10 g Paniermehl  
1 Eiweiß  
2 Zweige frische Petersilie  
1 Zweig Liebstöckel  
1/2 kleine Zwiebel  
Salz  
Pfeffer  
Paprika  
Curry, nach Geschmack  
5 g Margarine zum Braten

Das Tatar, die gehackten Zwiebeln, die gehackten Kräuter, das Eiweiß, das Paniermehl und die Gewürze mit einander vermischen und zu einem Klops formen. Die Margarine in einer Pfanne auslassen und das Rinderhacksteak gut aber langsam durchbraten.

## *Fleisch*

### *Rindersteak mit Kartoffelbeilage*

150 g mageres Rindfleisch  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Paprikagewürz  
100 g Tomaten  
Essig  
100 g Kartoffel (festkochend)  
Bund Petersilie  
Bund Schnittlauch  
100 g Wassermelone

Die Kartoffel schälen und in Salzwasser kochen. Nach dem die Kartoffel fertig gegart sind, mit der gewaschenen und kleingehackten Petersilie bestreuen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Marinade für die Tomaten besteht aus 1 TL Öl, einer Prise Salz, Pfeffer, 1/2 TL Essig und frischen, kleingeschnittenen Schnittlauch. Die Marinade und die Tomaten mischen.

Das Rindfleisch mit 1/2 EL Öl bestreichen und kurz von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch sollte nicht ganz durch gebraten werden, da es sonst nicht saftig bleibt. Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und mit dem Salat und den Tomaten servieren.

### *Roulade mit Apfelfüllung*

100 g Rinderroulade  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
1 TL Meerrettich ohne Zuckerzusatz  
100 g Apfel, entkernt  
1 TL Zitronensaft  
30 g Zwiebeln  
10 g Butterschmalz  
130 g Kartoffeln geschält  
200 g Chicorée  
Bindefix  
1 l Wasser

Die Roulade würzen und mit Meerrettich bestreichen. Den Apfel fein würfeln. Davon 2 TL auf die Roulade streuen, aufrollen und zustecken. Die restlichen Apfelwürfel mit dem Zitronensaft beträufeln.

Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Fett erhitzen. Die Roulade und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Wasser zugießen und ca. 45 Min. schmoren. Die Kartoffeln 20 Min. kochen.

Den Chicoree in Streifen schneiden. Mit den restlichen Apfelwürfeln 5 Min. vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben. Den Fond mit etwas Bindefix andicken.

## *Fleisch*

### *Scharfes Pfefferfleisch*

100 g Schweinefilet  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
1 Messerspitze Paprikapulver  
1 Messerspitze Curry  
1 TL Öl  
1 Chilischote  
1 Zwiebel  
1 grüne Paprikaschote  
Salz  
frischer Pfeffer  
1 Messerspitze Majoran  
1 EL Sojasauce  
2 EL Tomatenketchup  
½ Tasse Bratensaft  
einige Zweige Petersilie

Das Fleisch in dünne Streifen schneiden und mit den Pfefferkörnern, dem Curry und dem Paprikapulver vermengen. Die Chilischote entkernen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Paprikaschote putzen, entkernen und in Streifen schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin kräftig anbraten. Die Zwiebel, die Chilischote und die Paprikaschote dazu geben und kurz mitbraten.

Das Ganze mit Pfeffer und Salz sowie Majoran würzen. Die Sojasauce mit dem Bratensaft und dem Ketchup vermengen und zum Fleisch geben. Alles noch einmal kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren mit Petersilie bestreuen.

### *Schinkenburger*

1 kleine Tomate  
einige Blätter Salat  
1 Vollkornbrötchen  
1/2 TL Butter  
1 dicke Scheibe gekochter Schinken (ca. 50 g)  
1/2 TL Tomatenketchup

Die Tomate waschen und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Salat waschen und trocken schütteln.

Das Brötchen aufschneiden und beide Schnitthälften mit etwas Butter bestreichen. Auf die eine Hälfte die Salatblätter legen und etwas Ketchup darauf streichen. Dann die Tomatenscheiben und den Schinken darauf legen, wieder etwas Ketchup und dann den Rest der Tomaten. Obendrauf kommt der Brötchendeckel.

## *Fleisch*

### *Schinken-Käsewaffeln*

200 g Mehl  
50 g Speisestärke  
2 TL Backpulver  
4 Eier  
125 ml Milch  
frisch gem. Pfeffer  
Salz  
Paprika  
150 g Butter  
100 g herzhafter Käse  
100 g Schinken

Aus den ganzen Zutaten einen festen Rührteig herstellen. Den Schinken und den Käse unterrühren. Je 2 EL Teig ins Waffeleisen geben und ausbacken.

### *Schnitzel auf Gemüsesalat*

2 Kartoffeln  
1/2 Bund Radieschen  
3 Zweige Petersilie  
1/2 Bund Schnittlauch  
1 kleine Zwiebel  
50 ml Gemüsebrühe (Instant)  
2 EL Essig  
1 1/2 EL Öl  
2 TL mittelscharfer Senf  
Salz  
Pfeffer  
1 Schweineschnitzel (ca. 150 g)  
1/2 rote Paprikaschote  
1 EL Pfirsichkonfitüre  
Cayennepfeffer

Die Kartoffeln waschen und 25 Min garen. Die Radieschen abbrausen und putzen. Die Kräuter abbrausen. Die Blättchen der Petersilie abzupfen und hacken. Den Schnittlauch in Röllchen teilen.

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Mit der Brühe, dem Essig, 1 EL Öl, dem Senf, Salz, Pfeffer und Kräutern verrühren. Die Kartoffeln abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Etwas abkühlen lassen und mit der Kräuter-Marinade mischen. Die Radieschen in Scheiben schneiden und unterheben.

Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in 1/2 EL Öl von jeder Seite ca. 4 Min braten. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika waschen, putzen, entkernen und würfeln. In Salzwasser ca. 2 Min blanchieren, abtropfen lassen und mit der Pfirsichkonfitüre verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Das Schnitzel mit dem Salat und der Pfirsich-Paprika-Soße anrichten.



## *Fleisch*

### *Schnitzel aus Auberginen in Tomatensauce*

1 große Aubergine  
Salz  
frischer Pfeffer  
Olivenöl

Panade

1 Ei  
Paniermehl (Semmelbrösel)  
geriebener Parmesan (nach Geschmack)

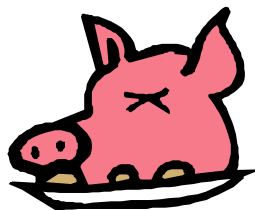
Tomatensauce

2 Tomaten  
Zwiebeln (nach Geschmack)  
Knoblauch (nach Geschmack)  
Olivenöl  
1 Zweig frisches Basilikum

Die Aubergine abwaschen, trocken tupfen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen und pfeffern. Die Tomaten überbrühen, entkernen und würfeln. Das Basilikum waschen, trocknen und fein hacken.

Das Paniermehl mit dem Parmesan vermischen. Das Ei mit Salz und Pfeffer verquirlen. Die Auberginenscheiben zunächst im Ei, dann in der Paniermehlmischung wenden. Das Olivenöl erhitzen und die Auberginenscheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten für je 2 Min. goldbraun braten.

Für die Tomatensauce die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und würfeln. Das Olivenöl erhitzen und die Würfelchen darin kurz anbraten. Die Tomatenwürfel dazugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze für etwa 5 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Mit dem gehackten Basilikum bestreut zu den Auberginenschnitzelchen servieren.



## *Fleisch*

### *Schweinemedallions*

125 g Salatgurke  
50 g rote Paprikaschote  
50 g frische Champignons  
1 Zwiebel  
125 g Schweinefilet  
1 EL Butterschmalz  
Salz  
frischer weißer Pfeffer  
65 g Sahne  
¼ TL mittelscharfer Senf

Die Gurke und die Paprika waschen und abtrocknen. Das Gurkenstück der Länge nach halbieren, mit 1 TL die Kerne heraus schaben und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

Den Stielansatz der Paprika sowie die Kerne und die weißen Innenwände entfernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Champignons putzen und vierteln. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Backofen auf 50 Grad vorheizen.

Das Schweinefilet mit einem scharfen Messer häuten und das Fleisch in etwa daumendicke Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne das Butterschmalz erhitzen.

Die Medallions in der Pfanne von beiden Seiten etwa 3 Min. kräftig anbraten. Das Fleisch herausnehmen, mit Pfeffer und Salz würzen, in Alufolie einschlagen und im Backofen ruhen lassen.

Die Zwiebeln im Bratfett leicht anbräunen, dann das restliche Gemüse hinzugeben und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren gar dünsten. Die Sahne einrühren, die Mischung aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Senf würzen.

Die Medallions aus der Folie nehmen, in die Sauce legen und das Ganze noch einmal aufkochen lassen.

### *Überbackene Schweinelendchen*

1/2 Schweinelendchen	Paprika, edelsüß
4-6 Scheiben Schinkenspeck	süße Sahne
Salz	etwas Schmant
Pfeffer	etwas Tomatenmark

1/2 Schweinelendchen in 2-3 Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Die Stücke in 1-2 Scheiben Schinkenspeck einwickeln und in eine Auflaufform setzen.

1/2 Becher Schlagsahne, 1 EL Schmant, 1 EL Tomatenmark und kräftig Paprika edelsüß in einem Topf aufkochen und über das Fleisch geben. Im Backofen bei 200 Grad ca. 30 Min. garen.

## *Fleisch*

### *Schweinesteak mit Kroketten*

1 Schweinesteak (150 g)  
40 ml Rotwein  
40 ml Sahne  
¼ Beutel Kroketten  
½ EL Öl  
½ EL Tomatenmark  
Salz  
frischer Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das abgetrocknete Steak von beiden Seiten darin kurz anbraten. Die Kroketten auf einem Backblech verteilen und in den Ofen schieben.

Das Steak mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Rotwein ablöschen. Das Ganze für 5 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Das Steak aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Sahne und das Tomatenmark in die Pfanne rühren und für 3 Min. einkochen lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Steak auf einem Teller mit den Kroketten und der Sauce anrichten.

### *Schnelles Rahmgulasch*

¼ Zwiebel  
¼ rote Paprika  
50 g Schweinefilet  
½ EL Öl  
Salz  
frischer Pfeffer  
Paprikapulver  
125 ml Fleischbrühe  
1 kleine Tomate  
75 g kleine Champignons  
65 g Sahne

Die Zwiebel schälen, die Paprika entkernen und beides in Würfel schneiden. Das Fleisch ebenfalls in Würfel schneiden. Die Champignons putzen, die Tomate überbrühen, häuten und würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Fleischwürfel darin kurz anbraten. Die Zwiebel- und Paprikawürfel dazugeben und mitbraten. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und die Fleischbrühe angießen.

Den Topf mit einem Deckel abdecken und das Gulasch für 15 Min. schmoren lassen. Die Tomatenwürfel und die Pilze zu dem Gulasch geben, die Sahne zugießen und in 5 Min. etwas einkochen lassen.

## *Fleisch*

### *Senfrostbraten*

1 Entrecôte (Rindersteak aus dem Zwischenrippenstück, ca. 200 g)  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
1 kleine Zwiebel  
1 EL scharfer Senf  
1 EL Butter  
1 EL Sonnenblumenöl  
1-2 EL geriebener Käse (Gouda)  
Petersilie zum Garnieren

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Das Steak vorsichtig zu einem Minutensteak flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln, mit dem Senf mischen und die Masse auf dem Steak verteilen.

In einer beschichteten Pfanne die Butter und das Öl stark erhitzen und das Fleisch mit der Senfseite nach unten darin 1 Min. anbraten. Dann wenden und die andere Seite ebenfalls kurz anbraten. Das Steak herausnehmen, die Senfseite mit Käse bestreuen und das Ganze im Ofen etwa 5 Min. überbacken.

### *Zwiebelsteak und Röstkartoffeln*

160 g TK-Kartoffelschnitze  
1 geschälte Zwiebel  
60 g geputzter Blattsalat (z.B. Friseé)  
1 kleine geputzte Tomate  
3 Stiele Dille  
3 Stiele Petersilie  
40 g Joghurt  
1 EL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
1 Beefsteak (200 g)  
1 EL Öl  
1 EL Mayonnaise  
1 EL Ketchup

Die TK-Kartoffeln bei 225 Grad ca. 20. Min backen. 1/2 Zwiebel in Ringe schneiden und den Rest würfeln. Den Salat in Stücke zupfen. Die Tomate würfeln und die Kräuter hacken. Den Joghurt, den Zitronensaft, die Zwiebelwürfel, die Kräuter und die Tomate verrühren. Würzen.

Das Steak im heißen Öl von jeder Seite 3 Min. braten. Würzen, herausnehmen und 5 Min. ruhen lassen. Inzwischen die Zwiebelringe ins heiße Bratöl geben und braten. Den Salat und die Salatsoße mischen. Alles anrichten.

## *Fleisch*

### *Chop Sui*

200 g Schweinefleisch, mager  
5 Stück chinesische Morcheln  
1 Hand feine Kefen (TK)  
2 Zwiebeln, in Streifen geschnitten  
1 Karotte, gestiftelt  
Salz  
Öl zum Braten  
1/2 Tassen Bohnensprossen  
Zucker  
2 EL helle Sojasauce  
2 EL Reiswein

#### Marinade

1 TL Reiswein  
1 TL Maisstärke  
1 TL helle Sojasauce  
Pfeffer  
Glutamat

Das Schweinefleisch in feine Streifen schneiden. Die Zutaten für die Marinade vermischen und das Fleisch darin ca. 15 Min. einlegen und ziehen lassen. Die Pilze in Wasser einlegen, bis sie weich sind.

Das Öl in einer tiefen Bratpfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten, bis es sich färbt. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite legen.

Erneut das Öl in der Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin ca. 2 Min. anbraten und dabei salzen. Das Fleisch dazugeben und 1 Min. weiterbraten. Mit der Sojasauce und dem Reiswein ablöschen. Das Gemüse mit dem Fleisch anrichten.

### *Überbackene Schweinemedallions mit Tomaten*

150-200 g Schweinemedallions  
1-2 Tomaten  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
geriebener Käse (Gouda oder Emmentaler)  
Salz  
frischer Pfeffer

Die Zwiebel schälen und hacken. Den Knoblauch schälen und zerdrücken. Die Tomaten überbrühen, schälen und würfeln. Den Backofen auf 170 Grad vorheizen.

Die Medallions salzen, pfeffern und in Öl anbraten. Das Fleisch warm stellen und die Zwiebel und den Knoblauch im Bratenfond andünsten. Die Tomaten dazu geben und alles durchkochen lassen. Das Ganze abschmecken und über das Fleisch geben. Käse darüber streuen und im Ofen für etwa 5-10 Min. überbacken.

## *Fleisch*

### *Feinschmeckerspieße*

2 Kalbsmedaillons (a 50 g)  
4 Tiefseegarnelen  
Salz  
frischer Pfeffer  
1 Tomate  
1 Zwiebel  
einige Champignonköpfe  
2 EL Chilisaucе  
1 Messerspitze Thymian  
1 Messerspitze Oregano  
1 Messerspitze Basilikum  
½ Knoblauchzehe  
1 EL Honig  
1 EL Obstessig  
1 TL Öl

Die Kalbsmedaillons abtupfen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Garnelen unter fließendem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Die Zwiebel abziehen und ebenso wie die Tomate achteln. Die Tomate entkernen und die Champignons putzen. Die Zutaten abwechselnd auf Spieße stecken.

Den Knoblauch abziehen, durchpressen und mit der Chilisaucе, dem Thymian, dem Oregano, dem Basilikum, dem Honig und dem Obstessig verrühren. Die Spießchen in einer Pfanne mit Öl braten. Kurz vor Garende gründlich mit der Sauce bestreichen und sehr heiß servieren.

### *Balkan-Reispfanne*

Salz  
Edelsüß-Paprika  
30 g Langkornreis  
75 g Schweineschnitzel  
1 TL Öl  
150 g Tiefkühl-Balkangemüse  
1 EL Tomaten- Chili Soße

Knapp 100 ml Salzwasser aufkochen. Den Reis darin zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. quellen lassen.

Das Fleisch waschen, abtupfen und in Streifen schneiden. Im heißen Öl braun anbraten und würzen. Das gefrorene Gemüse und 2 EL Wasser zufügen. 5-7 Min. dünsten.

Den Reis und das Gemüse mischen. Mit der Chilisoße abschmecken.

## Gemüse

### *Blumenkohlcurry*

1 kleiner Blumenkohl  
1 Zwiebel  
1 Apfel  
2 Tomaten  
1/2 Tasse Tiefkühlerbsen  
1 TL Curry  
1 TL Sojasauce  
Petersilie

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Den Apfel in kleine Stücke schneiden und diese zusammen mit dem Curry zur Zwiebel geben. 1/2 Tasse Wasser aufgießen. Den Blumenkohl in kleine Röschen und diese ebenfalls in die Pfanne geben. Das ganze 6 Min. dünsten lassen.

In dieser Zeit die Tomaten enthäuten und klein schneiden. Die Stücke dann zusammen mit den Erbsen zum Blumenkohl geben. Alles noch einige Min. garen und dann mit der Sojasauce abschmecken. Zum Schluss Petersilie über das Blumenkohl-Curry streuen.

### *Chicorée mit Schinken und Kartoffelchen*

1 Stange Chicorée	Pfeffer, schwarz und frisch gemahlen
50 g gekochter Schinken	1-2 Stängel frischen Rosmarin
30 g frisch geriebener Parmesan	20 g Butter
200 g kleine, neue Kartoffeln	Löwensenf
grobes Meersalz	Wasser
normales Salz	

Kleine neue Kartoffeln waschen und mit Wasser aufsetzen. Wenn das Wasser kocht, den Deckel auflegen und ca. 10 Min. auf kleiner Flamme garen lassen, abgießen und abkühlen lassen.

Die Chicoréestangen putzen, waschen und den unteren, bitteren Kern mit einem spitzen Messer rausbohren. Den Chicorée halbieren und in etwas Pflanzenöl, oder Öl gemischt mit Butter, vorsichtig anbraten. Wenn der Chicorée leicht von allen Seiten angebräunt ist, wenig salzen, pfeffern, und etwas Wasser angießen. Etwa 10 Min auf kleiner Flamme schmoren lassen.

Inzwischen den hauchdünn geschnittenen gekochten Schinken, überlappend in einer ca. 15 cm langen Reihe auslegen. Pro 100 g geht das so ca. 2 Mal. Je eine Hälfte des Gemüses dünn mit scharfem Löwensenf bestreichen und in den Schinken einwickeln.

In eine Auflaufform legen, mit den Kartoffelchen umlegen. Diese mit grobem Meersalz bestreuen und den frischen Rosmarin drüberlegen. Die Flüssigkeit aus der Pfanne drübergießen und in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen schieben. Nach ca. 10 Min. den geriebenen Parmesan drüberstreuen und weitere 10 Min. überbacken. Sofort servieren.

## *Gemüse*

### *Chicoree mit würziger Hacksoße*

150 g Chicoree geputzt  
45 g Langkornreis  
1TL Öl  
Paprika edelsüß  
Pfeffer  
Salz  
125 g stückige Tomaten (Packung)  
100 g Tatar  
Thymian  
25 g TK-Erbesen  
Zitronensaft  
20 g Zwiebel geschält

Den Reis in kochendem Salzwasser ca. 20 Min. garen. Die Erbsen ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit zufügen. Den Chicorée waschen und längs halbieren. In wenig kochendem Salzwasser mit etwas Zitronensaft 5-6 Min. dünsten. Die Zwiebel fein würfeln und mit Hack im heißen Öl anbraten, dann würzen. Die Tomaten zugeben und aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 5 Min. köcheln. Die Hacksoße abschmecken. Die Chicoréehälften mit der Soße und dem Erbsen-Reis anrichten.

### *Chicoreegratin*

2 Chicorees  
1 Fleischtomate  
etwas Basilikum  
50 g Mozzarella  
etwas Butter  
Salz  
frischgemahlener Pfeffer

Den Chicoree putzen und am spitzen Ende kegelförmig den bitteren Teil rausschneiden. Anschließend ca. 8 Min. in kochendem Salzwasser garen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Tomate wird kurz blanchiert und enthäutet. Die Kerne und den Stängelansatz entfernen. Dann wird sie in Würfelchen geschnitten.

Das Basilikum waschen und klein schneiden. Den Mozzarella ebenfalls in Würfelchen schneiden.

Den Chicoree vorsichtig aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen. Eine Auflaufform einfetten und den Kohl hineinlegen. Die Tomate, das Basilikum und den Käse darüber streuen und mit Pfeffer würzen.

Das Gratin auf der obersten Schiene des Backofens ca. 10-15 Min. goldbraun backen.



## *Gemüse*

### *Tomaten-Quiche*

#### Teig

200 g Feingemahlendes Dinkelvollkornmehl  
150 g Magerquark  
80 g Butter  
Salz

#### Füllung

150 g Kräuter-Frischkäse  
200 g Magerquark  
2 Eier  
5 Tomaten (a ca. 100 g)  
Weißer Pfeffer  
Muskat  
1/2 Bund Frisches Basilikum  
Fett für die Form

Das Mehl in eine Schüssel geben, den Magerquark und die kalte Butter in Flöckchen draufgeben. Dann etwas Salz zufügen und alles rasch zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig in Haushaltsfolie wickeln und mindestens 30 Min. im Gemüsefach des Kühlschranks ruhen lassen. Dann den Teig zwischen 2 Stück Frischhaltefolie ausrollen und eine gefettete Quicheform damit auslegen, dabei einen ca. 1cm hohen Rand formen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 10 Min. vorbacken.

Den Kräuter-Frischkäse mit dem Quark und dem Eigelb gut verrühren. Dann mit Pfeffer, Salz und Muskat pikant abschmecken. Die Eiweiße steif schlagen und unterziehen. Diese Masse auf dem Quicheboden verteilen. Die Tomaten waschen, halbieren und Stielansätze herausschneiden. Die Tomatenhälften in den Käseschaum drücken. Die Quiche in den Ofen schieben und in ca. 40 Min. fertig backen. Das Basilikum fein hacken und vor dem Servieren über die Quiche streuen.

### *Chilitopf*

150 g Tartar	100 ml Gemüsebrühe
1 TL Rapsöl	Chilipulver
50 g Zwiebel	Salz
150 g Paprika	Pfeffer
200 g Tomaten (Dose)	45 g Reis (roh)
100 g Kidney Bohnen	

Das Tartar mit den Zwiebeln im Öl anbraten. Die Bohnen und die Paprika dazugeben und mitbraten. Würzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Tomaten dazugeben und den Reis dazu servieren.

## Gemüse

### *Folien-Fenchel in Marinade*

1 Fenchelknolle (etwa 300 g)  
1 geh. TL Provence-Kräuter in Öl  
2 geh. TL gutes Olivenöl  
1 Fleischtomate  
1 Prise Salz  
1/2 geh. TL Soja-Sauce  
1 geh. TL Sesamsamen  
Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Fenchelknolle waschen. Die Schnittstellen nachschneiden, das grüne Laub abzupfen und beiseite legen. Die Knolle quer halbieren.

Ein Stück Alufolie mit der blanken Seite nach oben auf die Arbeitsfläche legen und mit 1 TL Ölkräuter einreiben. Die Knolle mit den Schnittflächen darauf legen. Die Folie schließen und an allen Seiten mehrfach einschlagen, um das Päckchen dicht zu schließen. Im heißen Ofen etwa 35 Min. garen.

Inzwischen die Tomate mit heißem Wasser überbrühen, abziehen und das Fruchtfleisch fein hacken. Das Fenchelgrün ebenfalls fein wiegen und mit Öl, Soja-Sauce, Salz und Pfeffer unterziehen.

Den noch leicht knackigen Fenchel auspacken, in dünne Scheiben schneiden und in die Sauce legen. Mit dem Sesam bestreuen und kurz ziehen lassen. Lauwarm mit Brot essen.

### *Chili con Carne*

200 g grob Gehacktes  
2 dl Fleischbouillon  
Rindfleisch  
Salz  
1 EL Öl  
1 TL Chilipulver  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Tomatenpüree  
1 Zwiebel, gehackt  
1 Dose rote Bohnen

Das Rindfleisch im heißen Öl gut anbraten. Den Knoblauch fein hacken und zusammen mit der Zwiebel dazugeben und kurz anbraten. Mit der Bouillon ablöschen und würzen. Das Tomatenpüree dazu rühren und zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 30 Min. kochen lassen.

Dann die gut abgetropften Bohnen dazugeben. Kurz erwärmen und eventuell noch etwas nachwürzen.

## *Gemüse*

### *Frühlingsrollen*

120 g Bambussprossen  
16 Blätter Reispapier  
200 g Champignons  
1 Eiweiß  
1 Knoblauchzehe  
Kokosfett zum Backen  
1 Lauchstange  
3 Möhren  
4 Muh-Err-Pilze  
Pfeffer  
Salz  
1 TL Sesamöl  
Soja-Sauce  
1 kleines Stückchen Ingwerwurzel

Die Pilze in Wasser einweichen. Inzwischen das Gemüse waschen und putzen. Den Lauch in schmale Ringe, die Möhren in dünne Streifen, die Champignons in dünne Blättchen und die Bambussprossen in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und reiben. Die eingeweichten Pilze in Streifen schneiden.

Das Gemüse samt dem Knoblauch und dem Ingwer in einem Wok in Sesamöl kurz andünsten. Dann mit Salz, Pfeffer und der Sojasauce würzen. Das Reispapier eine 1/2 Min. in Wasser einweichen, dann einzeln auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Jeweils zwei Blätter aufeinander legen und die Füllung darauf verteilen. Die Seiten nacheinander über der Füllung zusammenschlagen. Die Ränder mit Eiweiß bestreichen und fest aufeinander drücken. In einer großen Pfanne in reichlich Fett von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

### *Gefüllte Fleischtomaten*

2 Fleischtomaten  
1 Rettich  
1 EL Doppelrahmfrischkäse mit Kräutern  
1 EL Joghurt, 3,5% Fett  
1/2 geräuchertes Makrelenfilet  
3 EL Erbsen

Die Tomaten waschen, jeweils einen Deckel abschneiden und die Früchte aushöhlen. Die Kerne entfernen und das feine Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Den Rettich schälen, der Länge nach vierteln und die Viertel in kleine Stücke schneiden oder grob hobeln.

Den Frischkäse mit dem Joghurt verrühren. Das Makrelenfilet enthäuten und in Würfel schneiden. Danach mit den Tomatenwürfel, den Erbsen, dem Rettich und dem Frischkäse mischen. Die Mischung in Tomaten füllen und Deckel draufsetzen.

## *Gemüse*

### *Gefüllte Paprikaschote*

1 Paprikaschote, ca. 100 g  
80 g Hackfleisch  
1 EL Paniermehl  
1 Eiweiß  
1/2 Zwiebel  
1 enthäutete, in Würfel geschnittene Tomate  
1/2 Zwiebel für die Soße  
Salz  
Pfeffer  
Selleriesalz, nach Geschmack  
1 EL Schnittlauch  
5 g Fett  
1/2 l Gemüsebrühe

Von der Paprikaschote den Deckel abschneiden und die Kerne entfernen. Das Mett mit dem Eiweiß, der in Würfel geschnittenen 1/2 Zwiebel, den Gewürzen, dem Schnittlauch und mit Paniermehl gut vermischen. Die Paprikaschote mit dem Mett füllen und den Deckel drauf setzen. Die Paprikaschote anbraten und die Tomatenwürfel und die in Würfel geschnittene 1/2 Zwiebel zu geben. Mit der Brühe ablöschen und im vorgeheizten Backofen 200 Grad 30-45 Min. garen. Die Soße mit Biobin binden.

### *Gemüseomelette*

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
3 mittelgroße gekochte Kartoffeln  
1 frische Paprika  
1 Tomate  
Petersilie  
Basilikum  
2 Eier  
Salz  
Pfeffer  
1 EL Öl

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln darin anbraten. 10 Min. dünsten. Die grob geschnittenen Zwiebeln, den Knoblauch, die Paprika und die Tomate hinzufügen und 5 Min. dünsten.

2 Eier und 2 EL Wasser leicht verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier über das Gemüse gießen und mit einem Deckel abdecken und nochmals 5 Min. bei Mittelhitze dünsten. Aus der Pfanne heben und auf einen Teller legen und mit den gewaschenen Kräutern dekorieren.

## Gemüse

### *Gefüllte Zucchini mit Paprika*

1 Zucchini  
je 1/2 kleine rote, grüne und gelbe Paprikaschote  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 TL Olivenöl  
50 g Hähnchenbrustfilet  
50 g fettarmer Kräuter-Schmelzkäse (10 % )  
1 EL fettarme Milch  
5 g Butter  
1/2 EL Kräuter (Rosmarin, Basilikum, Thymian, Petersilie)  
3 Scheiben Baguettebrot

Die Zucchini waschen, längs halbieren, aushöhlen und in kochendem Wasser 3-4 Min. vorgaren. Heraus nehmen und abtropfen lassen. Die Paprikaschoten putzen, waschen und fein würfeln.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken bzw. durchpressen. Beides im heißen Öl glasig dünsten. Die Paprika zufügen und kurz mitdünsten. Die Hähnchenfilet sehr fein würfeln, zugeben und mitbraten.

Eine feuerfeste Form ausbutteren. Die Zucchinihälften hinein legen und mit der Gemüse-Hähnchen-Masse füllen.

Die Milch erhitzen, den Schmelzkäse darin auflösen und über die Zucchini gießen. Evtl. die übrige Gemüse-Hähnchen-Masse drum herum geben. Die Kräuter überstreuen und im Backofen bei 200 Grad ca. 10-12 Min. überbacken.

### *Spinatauflauf*

250 g frische Champignons  
500 g Spinat  
1/2 Becher Creme fraiche  
1 EL Butter  
etwas Kreuzkümmel  
100 g Parmesan

Die Champignons blättrig schneiden und in Butter angehen lassen. Dann die Creme fraiche dazugeben und mit ein wenig Kreuzkümmel würzen.

Den Spinat blanchieren und gut auspressen. Diesen zu der Champignonmasse geben und gut vermischen. Eine ausgebutterte Auflaufform damit füllen und den Käse darüber streuen. In dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen ca. 20 Min. gratinieren.



## Gemüse

### *Gefüllte Zucchini*

Zucchini

1 mittelgroße Zucchini  
Salz  
frischer Pfeffer  
einige Tropfen Zitronensaft  
einige Tropfen Worcestersauce

Sauce

1 Tasse Bratensauce  
1 kleine Dose geschälte Tomaten  
1 Messerspitze Oregano  
1 TL Basilikum  
Salz  
frischer Pfeffer

Füllung

100 g grobes Bratwurstbrät  
1 kleine Zwiebel  
einige Zweige Schnittlauch  
1 Messerspitze Knoblauchgranulat  
1 TL Majoran  
1 EL Paniermehl  
40 g geriebener Emmentaler

Die Zucchini waschen, längs halbieren und mit Hilfe eines TL die Kerne entfernen. Die Schnittfläche salzen, pfeffern und mit dem Zitronensaft und der Worcestersauce beträufeln. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Für die Füllung die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Schnittlauch waschen, waschen und klein schneiden. Das Bratwurstbrät mit der Zwiebel und dem Schnittlauch in einer Schüssel vermengen. Mit dem Knoblauchgranulat, dem Majoran, Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit dem Paniermehl leicht binden.

Die Bratwurstmasse in die Zucchinihälften füllen und in eine feuerfeste gefettete Form stellen. Mit dem Emmentaler bestreuen und im Backofen für 10-15 Min. garen.

Für die Sauce die Bratensauce und die geschälten Tomaten in einem Topf erhitzen. Das Ganze mit dem Oregano, dem Basilikum, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Zucchini aus dem Ofen nehmen und mit der Tomatensauce servieren.



## Gemüse

### *Gefüllte Zwiebeln*

1 Gemüsezwiebel  
¼ l Gemüsebrühe  
1 grüne Paprikaschote  
1 Tomate  
½ kleine Dose Mais  
2 Eier  
Salz  
frischer Pfeffer  
1 EL geriebener Käse  
Fett für die Form

Die Gemüsezwiebel schälen und aushöhlen. Die Brühe zum Kochen bringen und die Zwiebel darin für 2 Min. kochen lassen. Die Paprika halbieren, entkernen, würfeln und anschließend ebenfalls für 2 Min. in der Brühe kochen lassen.

Die Maiskörner abtropfen lassen. Die Tomaten würfelig schneiden und mit der Paprika und den Maiskörnern vermengen. Die Eier verschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Das Gemüse mit der Eimasse vermengen und in die Zwiebel füllen. Eine Auflaufform einfetten, die Zwiebel hineinsetzen und mit dem Käse bestreuen. Das Ganze für etwa 20 Min. überbacken.

### *Gegrillter Chicorée*

1 Chicorée (180-200 g)  
½-1 EL Öl  
2 EL Olivenöl (kaltgepresst)  
Salz  
1-2 EL Aceto balsamico

Den Grill des Backofens vorwärmen. Den Chicorée putzen, waschen und der Länge nach halbieren. Die Chicoréehälften in Wasser für 3-4 Min. vorkochen und anschließend mit der Schnittfläche nach unten auf Küchenpapier legen.

Eine Grillpfanne mit dem Öl auspinseln. Die Chicoréehälften zunächst mit der Schnittfläche nach unten für 5-6 Min. in der heißen Grillpfanne braten lassen. Anschließend die Chicoréehälften wenden und für weitere 4-5 Min. auf der anderen Seite grillen.

Die Chicoréehälften mit der Schnittfläche nach oben auf einem Teller anrichten und leicht salzen. Das Olivenöl und den Aceto balsamico mit einem Schneebesen glatt verschlagen und über die noch warmen Chicoréehälften träufeln.

## *Gemüse*

### *Gemüsecurry*

50 g Reis  
Salz  
100 g Kartoffeln  
100 g Möhren  
150 g Broccoli  
1 kleine Zwiebel  
1 EL Pflanzenöl  
1 Dose (160 ml) Kokosmilch  
1 TL rote Currypaste  
1 EL Limonensaft  
1 EL Basilikumstreifen

Den Reis in Salzwasser gar kochen. Das Gemüse putzen und waschen. Die Kartoffeln in Würfel, die Möhren in Scheiben und den Broccoli in Röschen schneiden. Die Zwiebel pellen, fein würfeln und in dem heißen Öl andünsten. Das Gemüse zufügen und ebenfalls andünsten. Die Kokosmilch, 50 ml Wasser und die Currypaste angießen. Alles kurz aufkochen lassen. Das Gemüsecurry ca. 15 Min. leise köcheln lassen. Mit dem Limonensaft abschmecken und mit dem Basilikum bestreuen. Mit dem Reis servieren.

### *Gemüse-Hackfleischauflauf*

80 g mageres Hackfleisch  
1 TL Öl  
30 g Zwiebel  
50 g Kartoffel  
150 g beliebiges Gemüse  
1 Ei  
40 ml Milch  
20 g Käse

Die Zwiebel klein schneiden und in Öl anbräunen. Anschließend das Hackfleisch in der ganzen Pfanne verteilen und den Herd auf kleinste Stufe zurückstellen. Noch nicht umrühren, erst wenn sich das Fleisch von selbst vom Boden löst und oben leicht grau wird. Mit Pfeffer, Salz und Paprika würzen.

Die Kartoffeln schälen. Das Gemüse kalt abwaschen und zerkleinern. Beides zusammen im geschlossenen Topf mit ganz wenig Wasser und 1 TL Gemüsebrühe dünsten. Dabei zum Ankochen auf die höchster Stufe stellen. Wenn der Dampf aus dem Deckel kommt, auf die kleinste Stufe zurückschalten und max. 5 min garen.

Das Ei mit der Milch verrühren und mit Muskat würzen. Das Fleisch und das Gemüse vermengen oder geschichtet in eine Auflaufform geben. Mit der Eiermilch übergießen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 15-20 Min. mit Käse überbacken.



## Gemüse

### *Gemüsepfanne mit Mozzarella*

Salz  
schwarzer Pfeffer  
1 kleine Aubergine (ca. 200 g)  
1/2 Paprikaschote (ca. 100 g)  
1 kl. Stange Porree (150 g)  
1 kl. Zucchini (ca. 150 g)  
1 TL (5 g) Olivenöl  
1 TL getrocknete Kräuter der Provence  
60 g Mozzarella-Käse  
2–3 Stiele Petersilie

Das Gemüse putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Das Öl erhitzen und das Gemüse darin unter öfterem Wenden anbraten. 6 EL Wasser angießen und die Kräuter zufügen. Alles zugedeckt 10-12 Min. schmoren und abschmecken.

Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit auf dem Gemüse verteilen und schmelzen lassen. Die Petersilie waschen, grob hacken und darüber streuen.

### *Gemüseragout*

¼ Gemüsezwiebel  
65 g Stangensellerie  
65 g Aubergine  
65 g gelbe Paprikaschote  
1 kleine Fleischtomaten  
½ EL Butter  
½ TL Curry  
Salz  
frischer Pfeffer  
1 EL Gemüsebrühe

Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Tomaten überbrühen, abziehen und würfeln. Den Sellerie waschen, die harten Fäden von den Außenseiten entfernen und die Stangen in etwas breitere Streifen schneiden. Die Aubergine waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls in Streifen schneiden.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin unter Rühren andünsten und anschließend mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Die Brühe angießen, die Pfanne verschließen und das Ganze für etwa 10 Min. köcheln lassen. Die Tomatenwürfel dazugeben und für weitere 3 Min. mit köcheln lassen.



## *Gemüse*

### *Gemüseröllchen mit Käse in Tomatensoße*

1 Frühlingszwiebel  
1 Möhre  
1 Zucchini  
2 TL Öl  
Salz  
75 g Mozzarella  
Pfeffer  
1 MSP gerebelter Oregano  
1 MSP gerebelter Thymian  
1 Knoblauchzehe  
2 Tomaten  
100 ml Brühe (Instant)

Die Frühlingszwiebel waschen und putzen. Den grünen Teil in ca. 6 cm lange Stücke schneiden und den weißen Teil hacken. Die Möhre waschen, schälen und stifteln. Die Zucchini abbrausen und längs in Scheiben schneiden.

1 TL Öl in einem Topf erhitzen und die Möhre darin ca. 10 Min. dünsten. Die Zucchini in reichlich Salzwasser etwa 3 Min. blanchieren, herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen. Den Mozzarella in Streifen schneiden.

Das Frühlingszwiebelgrün, die Möhrenstifte und den Mozzarella quer auf die Zucchinischeiben legen. Mit Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian würzen, aufrollen und mit Holzstäbchen feststecken. Im restlichen Öl von allen Seiten anbraten und herausnehmen.

Den gehackten Teil der Frühlingszwiebel im Bratenfett andünsten. Den Knoblauch abziehen und dazupressen. Die Tomaten waschen, würfeln und mit der Brühe zufügen. Die Zucchiniröllchen in die Soße legen und zugedeckt ca. 20 Min bei schwacher Hitze garen. Nach Wunsch mit Kräutern garnieren.

### *Gemüse-Schinken-Nudeln*

60 g Vollkornnudeln  
Salz  
1-2 Bund Suppengrün  
1-2 Knoblauchzehen  
1 Tasse Gemüse-Hefebrühe  
2 Scheiben gekochter Schinken  
2 gehäufte TL Pesto  
frisch gemahlener Pfeffer

Die Nudeln in Salzwasser kochen. Inzwischen das Suppengrün putzen, den Knoblauch abziehen und alles klein schneiden. Eine Pfanne erhitzen, das Gemüse hineingeben, leicht salzen und unter Rühren anrösten, bis es aromatisch duftet. Dann die Brühe und eine knappe Tasse Wasser zugießen und etwa 5 Min. zugedeckt kochen. Den Schinken in Streifen schneiden und mit dem Pesto unterheben. Mit Pfeffer würzen. Das Gemüse und die Nudeln auf einem vorgewärmten Teller anrichten.

## Gemüse

### *Gratinierte Zucchini*

2 kleine Zucchini  
1 TL Butter oder Margarine  
1 kleine Zwiebel  
1 EL Vollkorn-Semmelbrösel  
1 EL Nusspaprika  
1 kleines Ei  
30 g Parmesan, frisch gerieben  
Salz  
weißer Pfeffer  
2 EL Petersilie  
Butter für die Form

Die Zucchini längs halbieren, mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen und klein schneiden. Die Zucchinihälften in Salzwasser 3 Min. blanchieren.

Die Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Die Zwiebel würfeln und darin glasig dünsten. Das Zucchini- fruchtfleisch dazu geben und weitere 10 Min. dünsten. Abkühlen lassen.

Die Semmelbrösel, das Nusspaprika, das Ei und die Hälfte des Parmesans untermischen. Abschmecken und mit der Hälfte der Petersilie vermischen.

Die Zucchini in eine gefettete Auflaufform geben und mit der Masse befüllen. Das restlichen Parmesan darüber streuen. Bei 200 Grad 15 Min. überbacken. Mit etwas Petersilie bestreut anrichten.

### *Spinatkugeln mit Frischkäse*

4 Personen

100 g Blattspinat  
300 g Frischkäse  
Salz  
Pfeffer  
Knoblauchzehen  
Petersilie

Den Spinat waschen und in einem Topf ca. 3-4 Min. kochen, bis er zusammenfällt. Abtropfen lassen und trocken tupfen. 4 kleine runde Förmchen mit Backpapier auslegen. Die Spinatblätter hineinlegen, so dass sie am Rand überhängen.

In einer Schüssel den Frischkäse mit der gehackten Petersilie und dem Knoblauch vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräutercreme in die Förmchen füllen, die überhängende Blätter darüber klappen und mit etwas Creme bestreichen.

1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen und anschließend auf 4 Teller verteilen.

## Gemüse

### *Knackiger Fenchel mit Orange*

1 Fenchelknolle  
1 Orange  
1 TL Zitronensaft  
1 TL Honig  
Pfeffer  
Salz

Die Fenchelknolle waschen, putzen und in hauchdünne Ringe schneiden. Die Orange schälen und die Filets mit einem scharfen Messer lösen. Mit dem Fenchel vermischen. Den Zitronensaft und den Honig erwärmen, bis sich der Honig gelöst hat. Sofort über den Salat gießen und mit Pfeffer abschmecken.

### *Kohlröllchen*

1 Chinakohl Kopf (ca. 500 g)  
1,2 l Reissessig  
2 EL Salz  
4 EL Zucker  
Limonenschale

Den Kohlkopf in Blätter zerlegen und in einer Schüssel schichten. Essig, Salz, Zucker und etwas Limonenschale aufkochen. Anschließend noch heiß über die Kohlblätter gießen. Die Blätter mit Klarsichtfolie bedecken und mit einem Gewicht beschweren. 2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen. Zum Servieren die Blätter einzeln, gut abgetropft zu engen Röllchen wickeln. Pur oder als Beilage genießen. Bis zu einer Woche in der Lake haltbar.

### *Kohlroulade*

300 g Weißkohl  
100 g Tatar  
Salz  
Pfeffer nach Geschmack  
1 EL Paniermehl  
1 Kl. Zwiebel  
1 Eiweiß  
1 Msp. gem. Kümmel  
1/2 l Gemüsebrühe  
2 EL Öl

Die großen Weißkohlblätter ablösen und in 1/2 l Gemüsebrühe 10 Min. blanchieren. Das Mett mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Eiweiß und den in Würfel geschnittenen Zwiebel vermischen. Das Mett auf ein Kohlblatt geben und zu einer Roulade wickeln. Mit 2 Kohlblätter zusätzlich umwickeln und mit Garn einbinden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kohlroulade von beiden Seiten anbraten. Die Rouladen mit der Brühe ablöschen und ca. 50 Min. garen.

## Gemüse

### *Moussaka mit Tofu*

750 g Fleischtomaten  
4 EL Olivenöl  
2 große Zwiebeln  
500 g Auberginen  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Butter  
250 g Tofu  
2 EL Weizen Vollkornmehl  
1 TL Getrockneter Oregano  
1/4 l Milch  
1/2 TL Getrockneter Thymian  
1 Prise Geriebene Muskatnuss  
1/2 TL Schwarzer Pfeffer  
100 g Geriebener Parmesankäse  
1 Bund Petersilie

Eine Tomate in Scheiben schneiden. Die übrigen Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten und in Stückchen schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Tofu zerdrücken und mit den Gewürzen vermischen. Die Petersilie hacken.

2 EL Öl erhitzen und den Tofu darin unter Rühren anbraten. Die Zwiebeln und den Knoblauch zufügen und glasig braten. Zuletzt die Tomaten und die Petersilie dazugeben und alles leise köcheln. Die Auberginen in Scheiben schneiden und im restlichen Öl anbraten.

Die Butter erhitzen, das Mehl darin anschwitzen und mit der Milch aufgießen. Die Sauce mit Muskat würzen und ca. 10 Min. sanft kochen lassen. Schichtweise die Auberginenscheiben und die Tofu-Tomaten-Mischung in eine Auflaufform geben. Die letzte Auberginenschicht mit den Tomatenscheiben bedecken. Die weiße Sauce darüber gießen und den Käse darüber streuen. 30 Min. bei 200 Grad überbacken.

### *Kleiner Auflauf*

1 Pck. Gemüse (Buttergemüse, TK)  
1 Pck. Putenbrustfilet, (TK), mariniert  
1 Pck. Suppe (Blumenkohl-Brokkoli-Suppe)  
1 Becher Schmant  
2 Becher Sahne

Das Fleisch und das Gemüse antauen lassen. Das Fleisch klein schneiden und in eine Auflaufform geben. Das Gemüse über dem Fleisch verteilen. Anschließend das Suppenpulver mit dem Schmant und der Sahne verrühren und über den Auflauf geben. Bei 200 Grad ca. 50 Min. schmoren lassen.

## Gemüse

### *Paprika-Käse-Auflauf*

100 g gehäutete rote Paprikaschoten in Öl  
½ Knoblauchzehe  
¼ Bund Petersilie  
3 schwarze Oliven (entsteint)  
1 TL Kapern  
65 g Halloumi (zyprischer Käse)  
1½ EL Olivenöl  
Salz  
frischer Pfeffer  
¼ EL Weißweinessig  
½ EL Limettensaft  
¼ TL Dijon-Senf  
¼ rote Chilischote

Die Chilischote entkernen und fein hacken. Die Paprika abtropfen lassen und in breite Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocknen und hacken. Die Oliven halbieren und den Käse in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Paprikastreifen in ein flaches Portions-Gratinförmchen legen. Den Knoblauch mit der Petersilie, den Oliven und den Kapern vermengen und auf der Paprika verteilen. Den Käse darüber legen, mit Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Den Auflauf auf der mittleren Schiene in 12-15 Min. backen, bis der Käse hellbraun ist. In der Zwischenzeit den Essig mit dem Limettensaft, dem Senf, der Chilischote und dem Öl vermengen. Zum Servieren diese Vinaigrette über den Käse träufeln.

### *Rahmbohnen mit Rindsfiletstreifen*

50 g Rindsfilet  
1 dl Rahm  
1 EL Bratbutter  
Salz  
1 Dose grüne Bohnen  
Pfeffer aus der Mühle  
1 TL Butter  
1 Zweig Basilikum  
1 TL Zitronensaft

Das Rindsfilet in Streifen schneiden und in der heißen Butter rundherum scharf anbraten. Warmstellen.

Die Bohnen gut abtropfen lassen und in der Butter kurz andünsten. Den Zitronensaft und den Rahm dazugeben, aufkochen, würzen und anrichten.

Die Rindsfiletstreifen darüber verteilen und mit dem in Streifen geschnittenen Basilikum überstreuen.

## *Gemüse*

### *Ratatouille*

200 g Zucchini  
200 g gelbe Paprikaschote  
200 g Staudensellerie  
2 Fleischtomaten  
1 kleine Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
1 Lorbeerblatt  
je 3 Stiele Thymian und Petersilie  
1 Scheibe kräftiges Bauernbrot

Das Gemüse putzen und waschen. Die Tomate überbrühen und enthäuten. Das Gemüse klein schneiden. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und in dem Öl andünsten. Das Gemüse zufügen und ebenfalls andünsten. 50 ml Wasser, das Lorbeerblatt und die Kräuter dazugeben. Alles salzen und pfeffern und ca. 15 Min. im geschlossenen Topf schmoren. Das Bauernbrot tosten und zur Ratatouille servieren.

### *Spargel-Blattspinat-Gratin*

300 g Spargel  
1 TL Halbfettbutter  
1/2 Zwiebel  
100 g Blattspinat  
1/4 l Spargelwasser  
10 g Gouda  
200 g Kartoffeln  
1/8 l Sauce Hollandaise  
1 Spritzer Süßstoff  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
evtl. Knoblauch

Den Spargel schälen, evtl. holzige Enden abschneiden und in reichlich Salzwasser mit einem Spritzer Süßstoff und Halbfettbutter bissfest garen.

Die Zwiebel und den Knoblauch in einer beschichteten Pfanne glasig dünsten und den gewaschenen nassen Blattspinat dazu geben. Ca. 5 Min. dünsten und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Spargel in eine leicht gebutterte Auflaufform geben und mit dem Blattspinat bedecken. Die Sauce Hollandaise nach Anweisung mit dem Spargelwasser zubereiten und über die Spargel-Spinatmasse geben. Mit dem geriebenen Goudakäse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 Grad 15 Min. überbacken.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen und in Wasser kochen.

## *Gemüse*

### *Spargelgemüse*

200 g Spargel  
150 Brokkoli  
2 TL geriebener Käse  
100 ml Sauce Hollandaise  
1 TL Butter  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
Zitronensaft  
Schnittlauchröllchen  
gehackte Petersilie

Den geschälten und gewaschenen Spargel in Salzwasser mit etwas Zucker und 1 TL Butter bissfest garen. Den Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen, gut abtropfen lassen. Die Sauce Hollandaise mit dem Spargelwasser nach Anweisung zubereiten und bei Bedarf mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen. Zuletzt den geriebenen Käse unterrühren. Nicht mehr kochen lassen. Das Gemüse zugeben und erhitzen. Mit den Schnittlauchröllchen und der gehackter Petersilie bestreuen. Dazu schmecken Pellkartoffeln.

### *Spargel-Nudeln*

80 g Spaghetti	1 TL Butter
150 g Spargelbruch	1 TL Zitronenschale, abgerieben
Salz	Kerbel, gehackt
Zucker	1 TL Schmant
100 g Zuckerschoten	

Die Spaghetti bissfest kochen. Den Spargel schälen und in Salz-Zucker-Wasser 15 Min. kochen. Die Zuckerschoten waschen und 6 Min. mitgaren. Alles abgießen und das Gemüse in Butter schwenken. Mit Salz, Zitronenschale und Kerbel würzen. Den Schmant und die Spaghetti untermischen.

### *Tomate mit Mozzarella*

2 Tomaten  
1 Mozzarella (125 g)  
2 EL Balsamessig  
2 EL Olivenöl  
Pfeffer  
Salz  
frisches Basilikum

Die Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und abwechselnd mit den Tomaten auf einem Teller anrichten. Pfeffer, Salz und gehacktes Basilikum darüber streuen. Den Balsamessig und das Olivenöl darüber träufeln.



## *Gemüse*

### *Tomaten-Artischocken-Pfännchen*

½ Dose Artischockenherzen  
1 mittelgroße Tomate  
Fett für das Förmchen  
½ Knoblauchzehe  
½ EL Olivenöl  
Salz  
frischer weißer Pfeffer  
½ Mozzarella-Käse  
50 g Baguette  
10 g Kräuterbutter  
ein paar Basilikumblätter zum Garnieren

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Artischockenherzen abtropfen lassen und halbieren. Die Tomate putzen, waschen und vierteln. Ein kleines Auflaufförmchen einfetten und die Artischocken und die Tomate hineinschichten.

Den Knoblauch schälen, hacken und mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Das Ganze über das Gemüse träufeln und das Tomaten-Artischocken-Pfännchen für 20-25 Min. backen. Inzwischen den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Das Pfännchen nach etwa 10 Min. damit belegen.

Das Baguette in Scheiben schneiden und mit der Kräuterbutter bestreichen. Die Pfännchen herausnehmen. Die Baguettescheiben im noch heißen Backofen für etwa 3 Min. rösten. Das Pfännchen mit Basilikumblättchen garnieren.

### *Überbackene Aubergine*

1 Aubergine  
1/4 kleine Zwiebel  
1/2 Knoblauchzehe  
1 Tomate  
1/2 TL Brühe  
100 g Gouda  
Mehl  
Pfeffer  
1 EL Tomatenmark

Für die Soße die Zwiebel und die Tomate klein schneiden und die Knoblauchzehe zerdrücken. Diese Zutaten in eine Schüssel geben. 4 EL Wasser, das Tomatenmark und Pfeffer dazu geben und alles gut verrühren.

Die Aubergine waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben salzen und in Mehl wenden. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten anbraten.

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Eine Ofenform mit etwas Butter einreiben und die Auberginenscheiben hineinlegen. Über jede Schicht etwas Soße gießen und etwas Käse streuen. Das Ganze im Ofen für ca. 20 Min. überbacken.

## *Gemüse*

### *Zucchini-Putentopf*

250 g Zucchini  
200 g Putenbrustfilet  
200 ml Geflügelbrühe  
3 Salbeiblättchen  
1 TL Öl  
1 kleine Knoblauchzehe  
Salz  
frischer schwarzer Pfeffer  
einige Tropfen Tabasco  
eventuell Salbeiblättchen zum Garnieren

Die Salbeiblätter waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Das Putenfleisch, kalt abbrausen, trocken tupfen und in 1 cm Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen.

Das Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Den Knoblauch dazu pressen und die Salbeistreifen darunter rühren. Das Ganze mit der Brühe ablöschen, die Zucchinischeiben dazu geben und alles aufkochen lassen. Zugedeckt bei schwacher Hitze für gut 5 Min. köcheln lassen.

Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken und eventuell mit Salbeiblättchen garnieren.

### *Paprikapfanne*

1 Zwiebel  
1 EL Butterschmalz  
1 Kalbschnitzel (ca. 125 g)  
Salz, frischer weißer Pfeffer  
Paprikapulver, edelsüß  
1 rote Paprika  
1 grüne Paprika  
1 kleine Banane  
2 EL feingehackte Petersilie

Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin glasig dünsten. Das Kalbsschnitzel in feine Streifen schneiden, zu den Zwiebeln geben und bei starker Hitze von allen Seiten kräftig anbraten. Mit Pfeffer, Paprikapulver und Salz würzen und die Hitze reduzieren.

Die Paprikaschoten waschen, abtrocknen und putzen. Das Ganze in Streifen schneiden und zum Fleisch in die Pfanne geben. Alles zugedeckt etwa 5 Min. köcheln lassen.

Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und unter die Fleischmischung mengen. Kurz darin heiß werden lassen und das Ganze mit Petersilie bestreuen.

## *Gemüse*

### *Tunesische Oija*

2 Tomaten  
1 grüne Paprika  
1 große Zwiebel  
3 große Zehen Knoblauch  
1 Ei  
1/2 TL Harissa  
Salz

In Streifen geschnittene Zwiebel und Paprika in Olivenöl anbraten. Die gewürfelten Tomaten dazugeben und schmoren lassen, bis die Tomaten leicht püriert sind. Dann den in Scheiben geschnittenen Knoblauch, den Harissa und Salz dazugeben.

Zum Schluss das Ei unterheben und kurz stocken lassen.

### *Buchweizenpfanne*

1/8 l Gemüsebrühe  
50 g Buchweizen  
1 Lorbeerblatt  
1 Gewürznelke  
1 Zwiebel  
50 g Champignons  
1 Karotte  
50 g Knollensellerie  
1 TL Olivenöl  
1 EL saure Sahne  
1 Eigelb  
1 Prise getrockneter Majoran  
1 Prise Knoblauchpulver  
1 Prise frisch gemahlener weißer Pfeffer  
1 TL frisch geriebener Käse

Die Gemüsebrühe aufkochen lassen, den Buchweizen einstreuen, das Lorbeerblatt und die Nelke zufügen. Den Buchweizen bei schwacher Hitze in 15-20 Min. ausquellen lassen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Champignons putzen und hacken. Die Karotte unter fließendem Wasser bürsten. Den Sellerie schälen und beides in kleine Würfel schneiden.

Das Öl erhitzen. Das Gemüse und die Pilze darin bei mittlerer Hitze andünsten, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Mit der sauren Sahne und dem Eigelb binden. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Aus dem Buchweizen das Lorbeerblatt und die Gewürznelke entfernen, das Gemüse zufügen und unterrühren. Die Buchweizenmasse mit dem Majoran, dem Knoblauch und dem Pfeffer würzen und mit dem Käse bestreut im Backofen überbacken, bis der Käse zu schmelzen beginnt.

## *Gemüse*

### *Käsepaprika*

1 rote Paprikaschote  
1 kleine gelbe Paprikaschote  
¼ Bund gemischte Kräuter  
125 g Frischkäse  
1 EL saure Sahne  
Salz  
frischer Pfeffer

Die Paprikaschoten abwaschen, die gelbe Paprika halbieren, entkernen und würfeln. Die rote Paprika halbieren, entkernen und innen salzen.

Die Kräuter verlesen und fein hacken. Den Frischkäse mit der sauren Sahne glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter und die Paprikawürfel unter die Käsecreme mischen. Die Creme in die Paprikahälften füllen und das Ganze für ein paar Min. in den Kühlschrank stellen.

### *Champignons mit Knoblauchcreme*

100 g Champignons  
1 EL Olivenöl  
½ Lorbeerblatt  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine grüne Chilischote  
60 g Creme fraiche  
1 TL frisch gehackte Minze  
1 TL frisch gehackter Koriander  
Salz  
Minze und Koriander zum Garnieren

Die Knoblauchzehe abziehen und grob hacken. Die Chilischote entkernen und hacken. Die Champignons, wenn nötig, putzen und dann halbieren.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das halbe Lorbeerblatt, den Knoblauch und den Chili dazugeben und 1 Min. anbraten. Die Champignons hinzufügen und etwa 2 Min. mitbraten lassen.

Die Pfanne vom Herd ziehen und die Creme fraiche, die Minze, den Koriander und Salz dazugeben. Alles noch einmal für weitere 2 Min. erhitzen. Mit geröstetem Brot oder Basmati-Reis servieren.

### *Feta-Champignon-Pfanne*

250 g frische Champignons  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
25 g schwarze Oliven (entsteint)  
¼ Bund frische Petersilie  
40 g Feta  
Salz  
frischer schwarzer Pfeffer  
grober Pfeffer zum Bestreuen

Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Den Feta zerkrümeln und die Oliven vierteln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin unter Wenden für 10-15 Min. braten. Die Zwiebel und den Knoblauch nach der Hälfte der Zeit dazu geben und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Champignonpfanne mit einem Teil der Petersilie, den Oliven und dem Feta bestreuen, auf einen vorgewärmten Teller geben und die restliche Petersilie mit dem groben Pfeffer überstreuen. Sofort servieren.

### *Champignon-Spieße mit Feldsalat*

50 g Magerjoghurt  
25 g Gewürzgurke (Glas, ohne Zucker)  
Salz  
weißer Pfeffer  
1 EL Essig  
etwas Süßstoff  
1 geschälte Zwiebel (20 g)  
50 g geputzter Apfel  
100 g geputzte Champignons  
1 EL Milch zum Wenden  
2 EL Vollkorn-Paniermehl  
1 EL Öl  
25 g geputzter Feldsalat oder Kopfsalat  
1 Scheibe Weizen-Vollkornbrot

Den Joghurt glatt verrühren. Die Gurke würfeln und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Den Essig, 1 TL Wasser, Salz, Pfeffer und etwas Süßstoff verrühren. Die Zwiebel in Ringe schneiden. Den Apfel waschen und in dünne Scheiben schneiden. Alles zugeben.

Die Pilze waschen und trocken tupfen und auf Holzspieße stecken. Zuerst in Milch, dann im Paniermehl wenden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Spieße rundherum ca. 5 Min. goldbraun braten.

Den Salat waschen (Kopfsalat klein zupfen) und unter die Marinade mischen. Alles anrichten. Brot dazureichen.

### *Chinesischer Champignon-Topf*

250 g braune Champignons  
2-3 EL Sojasauce  
1 kleiner Chinakohl  
1 Deziliter Gemüsebrühe  
½ Chilischote  
Salz  
frischer weißer Pfeffer  
1 EL Öl

Die Champignons putzen und blättrig schneiden. Den Chinakohl und die Chilischote waschen und trocknen. Die Chilischote halbieren, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden. Den Chinakohl in 1 cm breite Streifen schneiden.

Das Öl erhitzen. Die Champignons, den Chinakohl und die Chilischote darin unter ständigem Rühren etwa 5 Min. dünsten. Das Ganze mit Sojasauce und Brühe ablöschen, abschmecken und etwas einkochen lassen.

## *Pilze*

### *Pilze im Wok*

125 g Austernpilze	1½ EL Erdnussöl
65 g weiße Champignons	½ Knoblauchzehe
65 g braune Champignons	25 g Sahne
50 g Möhren	Salz
50 g Lauch	frischer weißer Pfeffer
65 g Zucchini	1-2 Tropfen Worcestersauce
¼ Zwiebel	1 Tropfen Pfeffersauce

Die Pilze abreiben (nicht waschen!). Die Austernpilze vom Stiel befreien und in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Zucchini putzen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und zerdrücken.

Die Hälfte des Öls im Wok erhitzen. Die Zwiebelwürfel und die Pilze darin unter Rühren braten, bis die Pilze Flüssigkeit abgeben. Das Ganze herausnehmen und zur Seite stellen.

Die Möhren, den Lauch und die Zucchini im restlichen Öl unter Rühren braten, bis der Lauch glasig wird. Den Knoblauch kurz mitbraten, anschließend die Pilze inklusive der Flüssigkeit dazugeben.

Die Sahne zugießen und alles einmal aufkochen lassen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Pfeffer- und Worcestersauce pikant abschmecken.

### *Pilzragout Burgunderart mit Reis*

30 g Speckwürfel
1 dl Bratensauce
200 g gemischte Pilze
1 Portion Trockenreis
4 Perlzwiebeln
Salz
1 dl Rotwein
Pfeffer aus der Mühle

Die Pilze rüsten und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Die Speckwürfel ohne Fettzugabe in einer Bratpfanne knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen. Die Pilze anbraten und mit dem Rotwein und der Bratensauce ablöschen. Die Perlzwiebeln rüsten, halbieren und zu den Pilzen geben. 10 Min. fertig garen.

Den separat gekochten Reis dazugeben, mischen, würzen und kurz erwärmen. Mit den Speckwürfel überstreuen.

## *Geflügel*

### *Asiatischer Hähnchentopf*

100 g Hähnchenbrustfilet  
2 Frühlingszwiebeln  
50 g chinesische Eiernudeln  
½ TL Kurkuma  
½ TL Paprika  
1 EL Limettensaft  
1 EL Korianderblätter  
300 ml Brühe  
½ Peperoni  
½ TL gehacktes Zitronengras  
½ TL gehackter Ingwer  
Salz  
Cayennepfeffer  
1 EL Austernsauce  
1 hart gekochtes Ei

Die Nudeln in kochend heißem Wasser ca. 5 Min. ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Brühe in einem Topf aufkochen.

Das Hähnchenbrustfilet in Streifen oder Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln und die Peperoni waschen, putzen und fein hacken. Das Fleisch zusammen mit dem Zitronengras, dem Ingwer, dem Kurkuma, den Frühlingszwiebeln und der Peperoni in die Brühe geben und 6-8 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die Nudeln in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Das Ei pellen und halbieren oder vierteln. Die Nudeln und das Ei in einen tiefen Teller geben. Die Brühe mit Salz, Cayennepfeffer, Paprika, Austernsauce und Limettensaft abschmecken und über die Nudeln gießen. Das Ganze mit Koriander bestreuen.

### *Bunte Putenpfanne*

30 g Kartoffelpüree	100 g Porree (geputzt)
Majoran, getrocknet	125 g Putenleber
60 ml Milch	Salz
Muskatnuss, gerieben	120 g Tomaten
5 g Öl	100 ml Wasser
Pfeffer	

Die Leber putzen, waschen und trocken tupfen. Das Öl erhitzen und die Leber darin unter Wenden bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

Das Gemüse waschen. Die Tomaten vierteln und den Porree in Ringe schneiden. Alles ins Bratfett geben und mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Unter Wenden 3-4 Min. andünsten. Das Wasser aufkochen, die Milch zugießen und das Kartoffelpüree einrühren. Kurz stehen lassen und nochmals durchrühren. Das Püree mit Muskat würzen. Die Putenleber mit dem Gemüse und dem Püree anrichten.



## *Geflügel*

### *Chicken Wings*

4 Hähnchenflügel

Marinade

1 EL Sojasoße  
1 EL Pflanzenöl  
1 EL Tandoori Masala (indisches Gewürz)  
1 EL Honig  
1 TL gemahlenes Aprikosenpulver (Amchoor Mango Powder)  
1/2 Knoblauchzehe mit einer kräftigen Prise Salz zerdrückt

Den Backofen auf höchster Stufe vorheizen. Die Marinadenzutaten in einer kleinen Schüssel vermengen. Backpapier auf einem Backblech ausbreiten.

Die Hähnchenflügel von beiden Seiten mit der Marinade einreiben und mit der Oberseite nach oben auf das Backpapier legen. Für 20-25 Min. im Backofen überbacken.

### *Entenbrust zu Asia-Gemüse*

250 g Entenbrust  
1 TL Sonnenblumenöl  
125 g geputzte Möhren  
100 g geputzter Porree (Lauch)  
100 g Sojasprossen  
1 Stück Ingwerknolle  
1 EL Sesamöl  
Salz  
Pfeffer  
1 EL Limettensaft  
50 ml Asiasoße süß-sauer  
1 EL Sesam  
50 g Asia-Nudeln

Die Entenbrust im Öl 20 Min. braten. Die Möhren und den Porree in Stifte schneiden. Die Sprossen waschen und den Ingwer hacken.

Das Sesamöl erhitzen. Den Ingwer, die Möhren und das Porree darin ca. 10 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und dem Limettensaft würzen. Mit der Asiasoße ablöschen und die Sprossen unterheben. Den Sesam im Bratsatz der Entenbrust kurz anrösten und mit 200 ml Wasser ablöschen.

Die Nudeln 5 Min. kochen. Die Entenbrust aufschneiden und mit dem Bratensatz zum Gemüse geben. Alles anrichten.

## *Geflügel*

### *Entengeschnetzeltes*

150 g Entenbrustfilet	50 g Frühlingszwiebeln
7-8 g frische Ingwerwurzel	75 g rote Paprikaschote
½ kleine rote Chilischote	65 ml Asia-Fond
½ kleine Knoblauchzehe	½ TL Speisestärke
1 ½ EL Sojasauce	Sambal Oelek
1 ½ TL Sherry	ein paar Zweige Koriandergrün

Das Entenbrustfilet häuten und die Haut für 15 Min. ins Gefrierfach legen. Währenddessen das Entenfleisch in dünne Scheiben schneiden, den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote einritzen, entkernen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und durchpressen. Den Ingwer und den Knoblauch mit 1 EL Sojasauce, 1 TL Sherry und einer 1/2 Messerspitze Sambal Oelek verrühren. Mit dem Fleisch vermengen und für 10 Min. marinieren.

Die Frühlingszwiebeln putzen und schräg in dünne Ringe schneiden. Die Paprika putzen, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die angefrorene Entenhaut in feine Streifen schneiden und in einer heißen Pfanne kross ausbraten. In ein Sieb gießen und das Fett aufbewahren.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Die Marinade zur Seite stellen. Das Fleisch in 1 EL des Entenfetts bei starker Hitze für 2-3 Min. scharf anbraten und wieder heraus nehmen.

Die Paprika und die Frühlingszwiebeln in einem 1/2 EL Entenfett andünsten. Die Marinade mit dem Asia-Fond und der Speisestärke verrühren, zum Gemüse geben und für 1 Min. mitkochen lassen. Das Fleisch dazugeben und das Ganze einmal aufkochen lassen.

Den Koriander bis auf einige Blätter hacken und unterrühren. Das Ganze mit der restlichen Sojasauce, dem restlichen Sherry und einer 1/2 Messerspitze Sambal Oelek würzen und mit den Korianderblättchen bestreuen.

### *Chicken-Curry mit grünen Bohnen*

200 g Hähnchenbrustfilet
Thailändische rote Currypaste
100 g Brechbohnen
Fischsauce
1 EL Rapsöl

Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Bohnen in heißen Wasser 10 Min. kochen.

Das Öl in Pfanne erhitzen. 4 EL Currypaste in dem Öl kurz anbraten. Das Fleisch dazugeben und 5 Min. erhitzen. Die Bohnen dazugeben und ca. 2 Min. mit köcheln. Mit der Fischsauce abschmecken.

## *Geflügel*

### *Gebratenes Hähnchenfleisch*

80 g Hähnchenschenkelfleisch  
½ EL Sojasoße  
1 TL Reiswein  
½ TL Zucker  
1 Prise Salz  
Stärke  
Öl

Das Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen und in mundgroße Stücke schneiden. Die Sojasoße, den Reiswein, Zucker und Salz verrühren. Das Fleisch einlegen und mindestens 15 Min. marinieren.

Das Fleisch heraus nehmen. Die überschüssige Flüssigkeit abtupfen, mit Stärke abpudern und die überschüssige Stärke abklopfen. Das Fleisch kann nun gegrillt, in der Pfanne gebraten oder in heißem Öl (180 Grad) frittiert werden.

### *Geflügelleberpfanne Mecklenburger Art*

150 g Geflügelleber  
100 g Zwiebeln  
100 g Äpfel  
Creme fraiche  
Sauce Hollandaise  
Salz  
Majoran  
250 g Kartoffeln

Die Zwiebeln und die Geflügelleber in Streifen schneiden. Zuerst die Zwiebeln in die Pfanne geben und mit etwas Fett glasig anschwitzen. Dann nach und nach die Geflügelleberstreifen dazu geben. Mit Salz und Majoran würzen.

Anschließend die Apfelwürfel dazu geben und mit andünsten. Die Sauce mit etwas Creme fraiche und Sauce Hollandaise binden. Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.

### *Geflügelsalat*

75 g Hähnchenfleisch, gekocht	Zitronensaft
60 g Mandarinen	Salz
100 g Spargel	Pfeffer
5 g Öl	Curry
50 g Vollkorntoast	Süßstoff

Den Spargel kochen und das Spargelwasser für das Dressing abkühlen lassen. Das Hähnchenfleisch, den Spargel und die Mandarinspalten klein schneiden. Eine Marinade aus dem Öl, dem Spargelwasser, dem Zitronensaft, den Gewürzen und Süßstoff zubereiten und über den Salat geben.

## *Geflügel*

### *Hähnchen in Knoblauch mit Tomatengemüse*

1 Hähnchenbrustfilet  
Salz  
Pfeffer  
Cayennepfeffer  
1 Knoblauchzehe  
2 TL Olivenöl  
getrockneter Thymian  
getrockneter Rosmarin  
1 kleine Zwiebel  
1 Sp Rotwein  
100 ml Brühe (Hühner-, Gemüse-)  
1 reife Tomate  
1 etwas gehackte Petersilie  
250 g Kartoffeln

Das Hähnchenbrustfilet mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehe hacken. 1 TL Öl mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Knoblauch, Thymian und Rosmarin zu einer Marinade vermischen und das Hähnchenbrustfilet darin einige Stunden ziehen lassen. Dann im Backofen bei 180 Grad etwa 20 Min. backen lassen. Die Backzeit hängt von der Dicke des Filets ab und kann daher variieren.

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen.

Die Zwiebel schälen, würfeln und in 1 TL Öl anbraten. Die Tomate würfeln. Die Zwiebel mit dem Rotwein ablöschen, die Brühe hineinrühren und aufkochen. Die Tomatenwürfel zugeben, kurz mitkochen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Petersilie überstreuen. Das Hähnchenbrustfilet mit den Pellkartoffeln und dem Tomatengemüse servieren.

### *Hähnchenbrustfilet in exotischer Sauce*

1 Hähnchenbrustfilet  
1/2 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe geschnitten  
2 EL Creme fraiche  
1/2 TL Tomatenmark  
2 EL Tandoori Masala Gewürzpulver  
1 TL Currypulver  
1 kräftiger Schuss Cognac/Weinbrand  
1/2 TL gekörnte Brühe

Das Hähnchenfleisch in Stücke schneiden. Die 1/2 Zwiebel längs in Streifen schneiden. Das Butterschmalz oder die Butter in einem Topf zerlassen und das Fleisch anbraten. Wenn es Farbe annimmt, herausnehmen und die Zwiebel im Bratenfett gut braun anbraten. Mit einem Schuss Cognac ablöschen, das Fleisch und den Knoblauch zugeben und mit ca. 150 ml Wasser aufgießen. Die Gewürze, das Tomatenmark, die Creme fraiche und das Brühpulver hineingeben und 10-15 Min. köcheln lassen.

## *Geflügel*

### *Hähnchenbrustfilet mit Gemüsereis*

75 g Vollkornreis  
1 Msp Curry  
1 große Möhre  
1 Frühlingszwiebel  
50 g Champignons  
1 Hähnchenbrustfilet  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver, edelsüß  
3 TL Öl  
gehackte Petersilie

Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser mit Curry gar kochen.

Das Gemüse putzen. Die Möhre und die Champignons in kleine Würfel, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin kurz anbraten. Dann etwas Wasser (oder Gemüsebrühe) angießen und in ca. 10 Min. gar dünsten.

Das Hähnchenbrustfilet kalt abspülen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver bestreuen. 2 TL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und das Filet darin gar braten.

Den Reis und das Gemüse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und die Petersilie unterrühren. Mit dem Hähnchenbrustfilet auf einem Teller anrichten.

### *Hähnchen-Cordon-Bleu mit Erbsen und Pilzen*

1 Hähnchenfilet (ca. 125 g)	1 TL Öl
1 Tomate	Salz
1 Scheibe Gouda-Käse (ca. 25 g)	Pfeffer
2 Salbeiblätter	100 ml Gemüsebrühe (Instant)
100 g Champignons	2 EL Sahne
1 Stiel Thymian	2 EL TK-Erbsen
1 Schalotte	

Das Filet waschen, trocken tupfen und eine tiefe Tasche hineinschneiden. Die Tomate putzen, waschen und 2 Scheiben abschneiden. Die übrige Tomate entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Den Käse in kleine Stücke schneiden. Das Filet mit dem Käse, den Tomatenscheiben und dem Salbei füllen. Evtl. feststecken.

Die Champignons putzen und halbieren. Die Thymianblättchen abzupfen. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Das Öl erhitzen. Das Filet darin rundherum ca. 3 Min. goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schalotte und die Champignons zufügen. Weitere 5 Min. braten und würzen. Mit der Brühe ablöschen. Die Sahne, die Erbsen, den Thymian und die Tomatenwürfel zufügen. Kurz aufkochen und 1 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

## *Geflügel*

### *Hähnchenspieße*

75 g Hähnchenbrustfilet	2 kleine Champignons
65 g Langkorn-Wildreis-Mischung	1/4 gelbe Paprikaschote
2 EL Zitronensaft	1/4 l Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl	Rosmarin
4 Kirschtomaten	Salz
1 kleine Zwiebel	Pfeffer

Den Reis garen. In der Zwischenzeit den Zitronensaft mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Das Fleisch und die Champignons in Würfel schneiden und mit der Soße marinieren. Die Zwiebel in Viertel und die Paprika in Rauten schneiden.

Dann abwechselnd das Fleisch, das Gemüse und die Champignons auf Spieße stecken. Die Brühe in eine Auflaufform geben und die Spieße hineinlegen. Die Hähnchenspieße nun bei 200 Grad ungefähr 15 Min. garen.

Den Reis abtropfen lassen und geben ihn zusammen mit den Spießen auf einen Teller.

### *Hühnchen-Paprika-Gulasch*

1 Hähnchenbrustfilet
1 Paprikaschote
1-2 mittelgroße Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
100 ml Brühe oder Weißwein
1 knapper EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt
¼ Becher Creme fraiche
Salz
frischer Pfeffer
Rosenpaprika
etwas Öl oder anderes Bratfett

Die Paprikaschote putzen, waschen und trocknen. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen. Das Hähnchenbrustfilet, die Paprikaschoten und die Zwiebeln in gleiche Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen klein hacken.

Das Bratfett erhitzen und zunächst das Geflügelfleisch rundherum bräunen. Nach einigen Min. die Zwiebelstücke und den gehackten Knoblauch hinzufügen. Einige Min. mitdünsten und zum Schluss die Paprikastücke dazugeben. Das Ganze wieder einige Min. dünsten lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Zum Abschluss die Brühe bzw. den Weißwein dazugeben. Das Tomatenmark hinein rühren und das Lorbeerblätter dazugeben. Alles kurze Zeit vor sich hinkochen lassen, bis das Fleisch schön weich ist. Zum Schluss mit den Gewürzen abschmecken und die Creme fraiche dazugeben. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt entfernen.

## *Geflügel*

### *Hühnerlebersalat mit Chili*

65 g Hühnerleber  
1 EL Chiliöl  
¼ Chilischote, in Öl  
½ Knoblauchzehe  
½ Frühlingszwiebel  
etwas Koriandergrün  
90 g Salatblätter  
1 TL Olivenöl  
1 TL Butter  
1 TL Weißweinessig  
Meersalz  
frischer schwarzer Pfeffer

Die Hühnerleber gut abwaschen, trocknen, von den Sehnen befreien und in Scheiben schneiden. Das Chiliöl in einer Pfanne erhitzen.

Den Knoblauch und den Chili fein hacken und in das Öl geben. Die Lauchzwiebel putzen und klein schneiden. Das Korianderkraut hacken und beides in die Pfanne geben. Die Hühnerleberscheiben hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze einige Minuten braten.

Die Salatblätter waschen, trocknen und auf einem Teller anrichten. Mit Olivenöl beträufeln und mit etwas Salz bestreuen. Die Leber aus der Pfanne heben und auf dem Salat anrichten. Die Butter in die Pfanne geben, den Essig zufügen und alles einkochen lassen. Die Sauce abschmecken und über den Salat gießen.

### *Käsehähnchen*

1 Hähnchenbrustfilet  
1 Ei  
Paniermehl  
50 g geriebener Käse  
Salz  
frischer Pfeffer  
Mehl zum Wenden  
Fett zum Braten

Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Paniermehl mit dem Käse vermengen und das Ei verquirlen.

Das Hähnchenbrustfilet nacheinander in Mehl, im Ei und in der Paniermehl-Käse-Mischung wenden. Das Fett erhitzen und das Filet darin von beiden Seiten je 5 Minuten bei schwacher Hitze braten.

## *Geflügel*

### *Putenmedaillons mit Rosmarinkartoffeln*

150 g Kartoffeln  
Salz  
Pfeffer  
einige Zweige Rosmarin  
120 g Putenfilet  
1 TL Öl  
1 kl. Apfel geschält in Spalten  
2 EL Thymian gehackt

Das Rohr auf 180 Grad vorheizen. Die Kartoffeln halbieren, aufs Blech setzen, salzen, pfeffern und mit Rosmarin belegen. Im Ofen 35 Min. backen.

Die Pute in Medaillons schneiden und in Öl von beiden Seiten anbraten. Die Apfelspalten zugeben. 5 Min. fertig braten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

### *Putenpfanne*

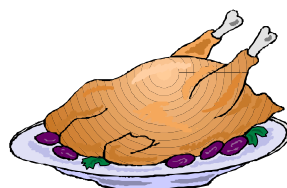
125 g Putenleber  
½ EL Öl  
Salz  
frischer Pfeffer  
120 g Tomaten  
100 g Porree (Lauch)  
getrockneter Majoran  
60 ml Milch (1,5% Fett)  
30 g Kartoffelpüreepulver  
geriebene Muskatnuss  
100 ml Wasser

Den Porree putzen und in Ringe schneiden. Die Tomaten abwaschen und vierteln. Die Leber putzen, waschen und trocken tupfen.

Das Öl erhitzen und die Leber darin unter Wenden bei mittlerer Hitze für etwa 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

Den Porree und die Tomaten anschließend ins Bratfett geben und mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Das Ganze unter Wenden für 3-4 Min. andünsten.

Das Wasser aufkochen lassen, die Milch zugießen und das Kartoffelpüreepulver einrühren. Das Ganze etwa 1 Min. quellen lassen und noch einmal durchrühren. Das Püree mit Muskat würzen und zusammen mit der Putenleber und dem Gemüse anrichten.





## *Geflügel*

### *Puten-Schinken-Röllchen*

1 Putenschnitzel (ca. 150 g)	1 EL Öl
1 kleine Scheibe Emmentaler	100 ml Hühnerbrühe (Instant)
1 kleine Scheibe gekochter Schinken	50 g grüne Bandnudeln
Salz	2 Zweige Petersilie
Pfeffer	1 Tomate
1 TL körniger Senf	

Das Putenschnitzel abbrausen, trocken tupfen u. evtl. noch etwas flach klopfen. Den Käse entrinden und wie den Schinken längs halbieren.

Das Fleisch auf ein großes Brett legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Senf bestreichen und den Käse sowie den Schinken darauf legen. Das Schnitzel aufrollen und feststecken oder binden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Roulade darin unter Wenden etwa 5 Min. kräftig anbraten. Anschließend mit Hühnerbrühe ablöschen und. ca. 35 Min. zuge-  
deckt schmoren.

Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Tomate waschen, entkernen und fein würfeln. Die Petersilie in die Soße geben und diese pikant würzen. Die Nudeln abgießen, kalt abschrecken und mit der Roulade sowie der Soße anrichten. Mit den Tomatenwürfeln und einigen Petersilienblättchen garnieren.

### *Putenstreifen in Preiselbeersauce*

45 g Wildreismischung
Salz
Pfeffer
180 g geputzter Broccoli
geriebene Muskatnuss
65 g Putenfilet
50 g geputzte Schalotten
1 TL Öl
25 g Wild-Preiselbeeren (aus dem Glas)
65 ml Gemüsebrühe (Instant)
1-2 TL Essig
Dill zum Garnieren

Den Reis in Salzwasser ca. 20 Min. kochen. Den Broccoli in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser mit etwas Muskat gewürzt 5-7 Min garen. Das Putenfilet waschen, trocken tupfen und in feine Scheibchen schneiden.

Die Schalotten in feine Spalten schneiden. Das Öl erhitzen. Das Fleisch und die Schalotten darin unter Wenden kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Preiselbeeren und das Gemüsebrühe zufügen und kurz aufkochen. Noch einmal mit Salz, Pfeffer und Essig würzig abschmecken. Den Reis, den Broccoli und das Putenfleisch anrichten und mit Dill garnieren.

## Geflügel

### *Putenschnitzel Italia mit Tomaten-Mozzarella-Salat*

200 g Tomaten, pasteurisiert  
50 ml Sahne  
1 Tasse Reis oder Spiralnudeln  
Zwiebeln  
Olivenöl  
Balsamico  
Thymian  
Basilikum  
Oregano  
Majoran  
Tomaten, frisch, für den Salat  
Mozzarella, eingelegt, für den Salat  
Salz  
Pfeffer  
Wein, rot  
Parmesan  
1 Putenschnitzel

Zuerst eine kleinere Pfanne gut erhitzen, dann Olivenöl eingeben und richtig heiß werden lassen. Die Zwiebel in Ringe schneiden und kurz anschwitzen. Dann das Schnitzel von jeder Seite scharf anbraten. Das Schnitzel während des kurzen Bratvorgangs mit reichlich Thymian und Pfeffer würzen.

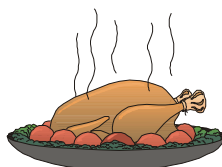
Jetzt das Schnitzel mit den Tomaten ablöschen und die Sahne ebenfalls hinzugeben. Die anfallende Soße mit weiteren italienischen Gewürzen abschmecken. Das Schnitzel mehrmals wenden und den zuvor eingezogenen Thymian leicht abschaben und zur Soße geben. Das Schnitzel sollte nun wieder eine glatte Oberfläche haben.

Parallel bereitet man den Tomaten-Mozzarellasalat vor. Einfach die frischen Tomaten und den Käse in Scheiben schneiden und abwechselnd auf eine Platte legen. Ein paar EL Balsamico und Olivenöl dazugeben, mit ein wenig Pfeffer und Salz abschmecken und mit frischem Basilikum verzieren.

Den Reis kochen. Dieser sollte ein wenig Biss haben, also ruhig ein wenig kürzer zubereiten, als es auf der Packung angegeben wird.

Das Schnitzel mehrere Min. in der Soße liegen. Warten, bis die Kräuter gut durchgezogen sind und das Schnitzel durch und durch eine saftig weiße Farbe bekommen hat. Garzeit etwa 15-20 Min.

Die Soße mit einem guten Schuss Balsamico und Rotwein ablöschen. Zuletzt das Schnitzel von beiden Seiten mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.



## *Geflügel*

### *Schnelles Hühnerfrikassee*

1 kleine Zwiebel	40 g Langkornreis
1 mittelgroße Möhre	2 Lauchzwiebeln
1 TL Hühnerbrühe	1 TL Butter/Margarine
evtl. 1 kleines Lorbeerblatt	1 TL Mehl
Salz	5 EL fettarme Milch
einige Pfefferkörner	weißer Pfeffer
100 g Hähnchenfilet	Muskat

Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Die Möhre schälen und waschen. 1/4 l Wasser, die Brühe, die Zwiebel, die Möhre, den Lorbeer, das Salz und die Pfefferkörner aufkochen. Das Fleisch abspülen und darin zugedeckt etwa 10 Min. köcheln.

Den Reis in 1/8 l kochendes Salzwasser geben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. köcheln.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Das Fleisch herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Die Brühe durch ein Sieb gießen und auffangen. Die Möhre in Scheiben und das Fleisch in Würfel schneiden.

Die Lauchzwiebeln im heißen Fett andünsten. Mit dem Mehl bestäuben und hellgelb anschwitzen. Die Brühe und die Milch einrühren und aufkochen. Die Möhre und das Fleisch zufügen und ca. 2 Min. köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit dem Reis anrichten.

### *Oliven-Hähnchen*

Zwiebel	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
1/2 cm Ingwer	1 Msp getrockneter Thymian
2 TL Öl	1 Hähnchenbrust (ca. 250 g)
250 g Kartoffeln	1 EL grüne Oliven (ohne Stein)
1/2 unbehandelte Zitrone	
2 Zweige Petersilie	

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Den Ingwer schälen und alles fein hacken. 1 TL Öl erhitzen und das ganze 2 Min. dünsten. Beiseite stellen.

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Die Zitrone abbrausen, vierteln und in Scheiben teilen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Mit der Zitrone, den Kartoffeln, 1 TL Öl, Salz, Pfeffer und Thymian in eine Auflaufform geben.

Das Geflügel abbrausen, trocken tupfen, würzen und ebenfalls in die Form legen. Im Ofen 45 Min. braten. Nach 20 Min. mit der Zwiebelpaste bestreichen und die Oliven in Scheiben darum verteilen. Nach Ende der Garzeit das Fleisch vom Knochen lösen und alles anrichten.

## *Geflügel*

### *Truthahnbrust zu buntem Paprikagemüse und Reis*

1 TL Butter  
1 EL ungesalzene Erdnüsse  
40 g Langkornreis  
Salz  
Pfeffer  
250 g bunte Paprikaschoten  
2 Stück Putenfilet (a ca. 80 g)  
1 Mini-Paprika (ca. 35 g)  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Weizenkeimöl  
100 ml Gemüsebrühe (Instant)  
Petersilie

Das Fett schmelzen. Die Erdnüsse und den Reis darin andünsten. Mit Salz und grobem Pfeffer würzen. 70 ml Wasser zufügen und ca. 20 Min garen. Evtl. noch etwas Wasser zufügen.

Inzwischen die bunten Paprikaschoten putzen, waschen und in Stücke schneiden. Das Filet und die Mini-Paprika auf einen Spieß stecken. Den Knoblauch hacken. Das Keimöl erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Den Spieß darin rundherum kräftig anbraten. Die Paprikastücke zufügen und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles ca. 10 Min. garen.

Den Spieß und das Gemüse mit der Brühe ablöschen und anrichten. Den Reis auf den Teller geben und mit Petersilie garniert servieren.

### *Backofengeheimnis*

125 g Hähnchenbrustfilet  
1 kleine Gemüsezwiebel  
1 Tomate  
1 Paprikaschote  
1 kleine Aubergine  
2 EL geriebener Käse (30 %)  
Basilikumblätter  
Nudeln oder Reis  
Salz  
Pfeffer  
Muskat

1 kleines Hähnchenbrustfilet fettfrei anbraten, salzen und pfeffern. Anschließend in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform legen. Die Gemüsezwiebel würfeln und die Tomate achteln. Die Paprikaschote in Ringe und die Aubergine in Scheiben schneiden.

Das Gemüse fettfrei andünsten und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das Gemüse auf den Fleischstreifen verteilen und mit 2 EL ger. Käse bestreuen. Bei 200 Grad ca. 20 Min. überbacken und mit einigen Basilikumblättern garniert servieren.

## *Geflügel*

### *Curry-Reis mit Pute*

40 g Langkornreis  
Salz  
Pfeffer  
Curry  
1 TL Rosinen  
200 g Porree  
100 g Putenschnitzel  
1 TL Öl  
etwas Soßenbinder  
30 g saure Sahne (10 %)

Den Reis in 1/8 l Salzwasser 15-20 Min. garen. Die Rosinen und den Curry hinzufügen. Den Porree putzen. Den Porree und das Fleisch waschen. Beides klein schneiden.

Das Fleisch im Öl braten. Den Porree mitbraten und würzen. Mit 100 ml Wasser aufkochen. Leicht binden und die Sahne einrühren.

### *Hühnchennudeln*

Salat

1 EL Öl  
100 g Makkaroni  
125 g abgebrühtes Mischgemüse  
85 g gekochtes Hühnchen  
35 g Emmentaler Käse  
½ Stange Sellerie

Dressing

20 ml Öl  
1 EL Estragonessig  
getrocknete Majoranblätter  
Senf  
frischer Pfeffer  
gehackte Petersilie  
½ TL gehackte Schalotten

Das Hühnerfleisch und den Emmentaler Käse in Würfel, den Sellerie in Scheiben schneiden.

Für den Salat in einem Topf Wasser und Öl aufkochen. Die Makkaroni al dente kochen, abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. In eine Schüssel geben und mit dem Gemüse, dem Hühnchen, dem Käse und dem Sellerie vermischen.

Für das Dressing die Zutaten sehr gut vermengen. Das Dressing über den Salat gießen und gut durchrühren. Gut gekühlt servieren.

## *Geflügel*

### *Saté-Spieße mit Erdnuss-Soße*

100 g Hähnchenbrustfilet  
2 EL Sojasoße  
2 Msp Sambal Oelek  
1 Zwiebel  
1 EL geröstete ungesalzene Erdnusskerne  
2 EL Öl  
1 kleine Knoblauchzehe  
3 EL ungesüßte Kokosmilch  
1 TL Zitronensaft  
1 Prise Zucker  
Salz

Das Hähnchenfilet abbrausen, trocken tupfen, klein würfeln und eng auf 2 Holzspieße stecken. 1 EL Sojasoße mit 1 Msp Sambal Oelek verrühren und die Spieße darin 30 Min. marinieren.

Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Die Nüsse mahlen. 1 EL Öl erhitzen. Die Zwiebel und das Nussmehl darin anbraten. Den Knoblauch abziehen und dazupressen. Die Kokosmilch, den Zitronensaft, den Zucker, das Salz, die restliche Sojasoße und 1 MSP Sambal Oelek zufügen. Die Soße einköcheln lassen und würzen.

In einer zweiten Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Spieße darin von jeder Seite ca. 3 Min. braten. Mit der Erdnuss-Soße anrichten.

## *Kartoffeln*

### *Apfel-Kartoffel-Gratin*

2 Kartoffeln  
1 Apfel  
1 Eigelb  
0,125 l Sahne  
1 cl Calvados  
1 Prise Salz  
1 Prise Muskat  
1 Prise Zucker

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Apfel waschen und ungeschält in Scheiben schneiden. Dann die Kartoffeln und die Apfelscheiben schichtweise in eine gefettete Form geben. Das Eigelb mit der Sahne, dem Calvados und den Gewürzen verquirlen und darüber gießen. Den Backofen vorheizen, den Auflauf hineingeben und in 25 Min. bei 200 Grad goldbraun backen.

### *Bauernfrühstück*

150 g Kartoffeln (vom Vortag)	¼ Bund glatte Petersilie
1½ EL Öl	¼ Bund Schnittlauch
Salz	10 g Butter
frischer Pfeffer	50 g Nordseekrabben
1 großes Ei	1 Gewürzgurke
1 EL Sahne	

Die gekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden und im Öl knusprig braten. Anschließend salzen und pfeffern. Das Ei mit der Sahne, der Petersilie und dem Schnittlauch sowie Salz und Pfeffer verquirlen. In einer zweiten Pfanne die Butter zerlassen und die Eimasse darin leicht stocken lassen.

Die Kartoffelscheiben darauf verteilen und zugedeckt bei leichter Hitze für 2-3 Min. weitergaren lassen. Eine Hälfte überklappen und mit den Krabben und den Gurken garniert servieren.

### *Folien-Kartoffeln mit Kräuterdip*

3 Große Kartoffeln	1/2 Zwiebel
Salz	125 g Magerquark
Majoran	50 ml Milch
1 Bund Schnittlauch	Salz
1 Bund Dill	Pfeffer
1/2 Bund Petersilie	Paprika

Die Kartoffeln waschen und abtrocknen. Anschließend mit Salz und Majoran bestreuen und in Alufolie einwickeln. Im Backofen auf einem Blech 40 Min. garen. Die Kräuter hacken. Die Zwiebel sehr fein würfeln. Den Quark, die Milch, die Kräuter und die Zwiebel verrühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Den Kräuterdip zu den Kartoffeln servieren.

## *Kartoffeln*

### *Frischkäsekartoffeln*

100 g Kartoffeln  
30 g Frischkäse light mit Kräutern  
30 g geräucherter Putenschinken in Scheiben  
Salz  
Pfeffer  
Schnittlauch

Die Kartoffeln waschen und kochen. Den Frischkäse mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schnittlauchröllchen dazugeben. Den Putenschinken in feine Scheiben schneiden und unterrühren.

Die Kartoffeln der Länge nach aufschneiden und etwas aushöhlen. Den Frischkäse einfüllen und mit frischen Kräutern anrichten.

### *Gebäckene Kartoffeln*

4-5 gleichgroße Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
3-4 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Alufolie

Die Kartoffeln waschen. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Einen langen Streifen Alufolie nehmen und die Seiten hochstellen. Die Kartoffeln und die Zwiebeln hineinlegen, mit Öl übergießen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Mit einem zweitem Stück Alufolie abdecken, sodass keine Löcher mehr zu sehen sind. Etwa 35-40 Min. bei 180 Grad backen.

### *Kartoffel-Birnenspieß mit Frischkäse*

150 g Kartoffeln  
2 Birnen  
1 EL Honig  
50 g fettarmer Frischkäse  
10 g geraspelter Light Käse  
1 TL fein gehackter Rosmarin  
Salz  
Olivenöl

Die Kartoffeln waschen und kochen. Die Birnen schälen, vierteln, die Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln mit der Schale vierteln. Die Birnenstücke abwechselnd mit den Kartoffeln auf Spieße stecken und in einer beschichteten Pfanne mit Olivenöl anbraten. Mit dem Honig beträufeln und mit dem Rosmarin bestreuen. Den Frischkäse und die Käseraspel mischen. Die Spieße in eine Auflaufform legen und mit der Frischkäsemischung im Backofen ca. 10 Min. gratinieren.



## *Kartoffeln*

### *Gefüllte Kartoffeln mit Hackfleisch*

2 große Kartoffeln  
100-150 g Hackfleisch  
1-2 EL Tomatenmark  
1 große Zwiebel  
50 g geriebener Käse  
30 g Kräuterbutter  
20 g Butter  
Salz  
frischer Pfeffer  
je einen halben Bund Dill und Petersilie

Die Zwiebel schälen, fein hacken und in der Butter anbraten. Die gewaschenen, aber ungeschälten Kartoffeln in Salzwasser halbgar kochen und anschließend schiffchenartig aushöhlen. Das Innere der Kartoffeln mit der Zwiebel, dem Hack und dem Tomatenmark vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Kartoffeln füllen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, mit dem Käse bestreuen und mit der Kräuterbutter bestreichen.

Das Ganze für etwa 20 Min. überbacken. Zum Servieren die Kartoffeln mit Dill und Petersilie bestreuen.

### *Kartoffelbouillon*

1/2 l Rinderbouillon  
225 g Kartoffeln, gekocht  
75 g Erbsen, TK  
50 g Scampi, ausgelöste  
Salz  
Pfeffer, weiß  
1 EL Dill, gehackt  
60 g Lachsschinken  
50 g Creme fraiche

Die Bouillon zum Kochen bringen. Die Kartoffeln in die Bouillon geben und erwärmen. Nach 4 Min. die Erbsen hinzufügen.

Die Scampi mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen. Die Suppe salzen und pfeffern. Die Kräuter einrühren. Die Scampi in die Suppe geben und erwärmen, aber nicht mehr kochen.

Den Lachsschinken in etwa 1 cm breite Streifen schneiden und in Suppentassen verteilen. Die heiße Suppe darüber gießen und mit je einem Klecks Creme fraiche krönen.

## *Kartoffeln*

### *Kartoffel-Curry mit Garnelen*

150 g geschälte Kartoffeln  
1 geschälte Zwiebel  
2 TL Öl  
Salz  
Chilipulver  
1/2 TL Curry  
50 g TK-Erbesen  
1 kleine geschälte Knoblauchzehe  
50 g küchenfertige Garnelen (geschält, mit Schwanzende)  
einige Spritzer Zitronensaft  
1 Stiel Minze  
2 EL Schmant od. saure Sahne

Die Kartoffeln in 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel in feine Spalten schneiden. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und die Kartoffeln darin ca. 10 Min. braten. Mit Salz, Chili und Curry würzen. Das ganze mit 1/4 L Wasser ablöschen. Die Erbsen zugeben und weitere ca. 3 Min garen.

1 TL Öl erhitzen. Den Knoblauch dazupressen und die Garnelen darin knusprig braten. Mit Salz und dem Zitronensaft würzen. Einige Minzeblätter fein hacken und in die Kartoffelpfanne rühren. Mit dem Schmant verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Garnelen anrichten und mit restlicher Minze garnieren.

### *Kartoffel-Gemüse-Pfanne*

1 kleine Zwiebel  
1 kleine Knoblauchzehe  
1 große Möhre  
300 g Kartoffeln (ich nehme am liebsten mehligkochende)  
1 EL Olivenöl  
100 g TK-Blattspinat  
100 g Champignons  
etwas Greyerzer oder anderer Hartkäse  
Salz  
weißer Pfeffer

Die Zwiebel pellen und würfeln. Die Knoblauchzehe hacken. Die Möhre putzen und in feine Scheiben oder Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln, die Zwiebeln, die Knoblauch und die Möhrenstücke darin bei mittlerer Hitze unter Umrühren insgesamt 15 Min. braten. Nach 5 Min. den Spinat unaufgetaut hinzufügen und weich werden lassen. Unterdessen die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Nach weiteren 5 Min. die Pilze zugeben und ebenfalls mitbraten.

Den Greyerzer reiben. Das Gemüse am Ende der Garzeit mit Pfeffer und Salz abschmecken und den Käse darüber streuen.

## *Kartoffeln*

### *Kartoffelgratin*

125 g Pellkartoffeln vom Vortag  
½ Zwiebel  
½ rote Paprikaschote  
40 g geriebener Käse  
Salz  
frischer Pfeffer  
Butter zum Einfetten

Den Backofen auf 225 Grad vorheizen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika entkernen und in dünne Streifen schneiden.

Wasser zum Kochen bringen. Die Paprikastreifen zusammen mit den Zwiebelscheiben für etwa 3 Min. in das Wasser geben. Anschließend abtropfen lassen. Eine kleine Auflaufform einfetten.

Die Kartoffelscheiben und das Gemüse abwechselnd dachziegelartig in die Form schichten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Käse bestreuen. Das Ganze im Ofen in 15 Min. überbacken.

### *Kartoffel-Lauch-Topf*

100 g Kartoffeln  
1 Möhre  
1 kleine Zwiebel  
½ Stange Lauch  
½ EL Butter  
¼ l Brühe  
2 Wiener Würstchen  
Salz  
frischer Pfeffer  
Muskat  
Cayennepfeffer  
1-2 EL entrahmte Dickmilch  
verschiedene Kräuter

Die Kartoffeln und die Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Lauch putzen, abwaschen und in Scheiben schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Anschließend die Kartoffeln, die Möhren und den Lauch dazugeben und kurz mitdünsten lassen.

Die Brühe angießen, das Ganze zum Kochen bringen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer abschmecken. Bei mittlerer Hitze für 15-20 Min. köcheln lassen.

Die Würstchen und die Dickmilch in die Suppe geben und das Ganze für weitere 5 Min. ziehen lassen. Die Kräuter kurz vor Garende unterrühren.

## *Kartoffeln*

### *Kartoffeln mit Rührei*

100 g gekochte Kartoffeln (vom Vortag)  
1 Scheibe Weißbrot oder Toastbrot  
1-2 EL Öl  
2 Eier  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

Die Kartoffeln abziehen und in Würfel schneiden. Das Weißbrot würfeln und zusammen mit den Kartoffelwürfeln in 1 EL Öl goldbraun rösten. Die Eier verrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 TL gehackten Rosmarin würzen. Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Eier hineingießen. Bei mittlerer Hitze stocken lassen.

### *Kartoffelomelett*

125 g Kartoffeln  
25 g durchwachsener Speck, in Würfeln  
2 Eier  
Salz  
¼ Bund Schnittlauch

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Schnittlauch putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Die Eier verquirlen, mit etwas Salz würzen und die Schnittlauchröllchen unterrühren.

Den Speck in einer Pfanne auslassen. Die Kartoffelscheiben in der Pfanne anbraten und salzen. Die Eiermasse über die Kartoffeln gießen und das Omelett bei mittlerer Hitze stocken lassen, bis die Eimasse fest ist.

### *Kartoffelsuppe mit Räucherlachs und Dipp*

1/2 l Rinderbouillon,  
225 g Kartoffeln, gekocht  
75 g Erbsen, TK  
50 g Räucherlachs  
Salz  
Pfeffer, weiß  
1 EL Dill, gehackt  
50 g Creme fraiche

Die Bouillon zum Kochen bringen. Die Kartoffeln in die Bouillon geben und erwärmen. Nach 4 Min. Erbsen hinzufügen. Die Suppe salzen, pfeffern und die Kräuter einrühren. Die Scampi in die Suppe geben und erwärmen, aber nicht mehr kochen. Den Lachs in etwa 1 cm breite Streifen schneiden und in Suppentassen verteilen. Die heiße Suppe darüber gießen und je einen Klecks Creme fraiche auf die Suppe setzen.

## *Kartoffeln*

### *Pellkartoffeln mit Paprikaquark*

200 g Kartoffeln  
Salz  
30 g Lachsschinken

Paprikaquark

½ gelbe Paprikaschote (etwa 75 g)  
½-1 Knoblauchzehe  
75 g Magerquark  
Salz  
frischer schwarzer Pfeffer  
¼ TL Curry  
¼ TL gemahlener Kurkuma  
Cayennepfeffer  
½ Schalotte  
¼ Bund Schnittlauch

Den Ofen auf 175 Grad vorheizen. Die Kartoffeln gründlich abwaschen und ungeschält in Salzwasser für 20-25 Min. gar kochen. Die Paprika abwaschen und putzen. Mit der gewölbten Seite nach oben in den Ofen legen und für 8 Min. rösten, bis die Haut Blasen wirft und schwarz wird.

Die Paprika etwas abkühlen lassen. Die Haut abziehen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Paprika, den Knoblauch und den Quark in einen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab glatt pürieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer, Kurkuma, Curry und Cayennepfeffer würzen.

Die Schalotte schälen, fein würfeln und in die Sauce rühren. Den Schnittlauch abspülen, trocknen und fein hacken. Bis auf einen halben EL ebenfalls in die Sauce geben.

Die Kartoffeln abgießen und pellen. Zusammen mit dem Paprikaquark und dem Lachsschinken auf einem Teller anrichten und mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen.

### *Pellkartoffeln mit Speck und Nusspesto*

250 g Kartoffeln	4-6 EL Olivenöl
40 g Walnusskerne	Salz
1 kleine Knoblauchzehe	Pfeffer
etwas Parmesan	50 g Fetakäse
etwas frischer Basilikum	Speck

Die Walnusskerne, den Knoblauch und das Basilikum im Mixer zerkleinern. Den Parmesan und das Olivenöl zugeben, bis alles schön cremig ist. Den Käse zerbröckelt zugeben und ca. 20 Min. stehen lassen. Die Kartoffeln kochen und pellen, das Pesto zugeben und mit dem Speck zusammen genießen.

## *Kartoffeln*

### *Kartoffel-Tomaten-Pfanne mit Sesam*

300 g kleine festkochende Kartoffeln  
2-3 Lauchzwiebeln  
100 g kleine Tomaten  
1 EL Sesam  
1 EL Öl  
Salz  
weißer Pfeffer  
etwas Schnittlauch

Die Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 15 Min. kochen. Anschließend abgießen und abschrecken. Etwas abkühlen lassen und die Schale abziehen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Die Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Den Sesam in einer trockenen Pfanne rösten und herausnehmen. Das Fett in der Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomaten und die Lauchzwiebeln zufügen und ca. 5 Min. mitbraten. Die Kartoffelpfanne mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Vor dem Servieren mit dem Sesam über die Kartoffelpfanne streuen.

### *Quarkkartoffeln*

200 g Kartoffeln  
½ Knoblauchzehe  
½ Zwiebel  
¼ Bund gemischter Kräuter  
125 g Magerquark  
30 g Sahne  
Salz  
frischer Pfeffer

Die Kartoffeln gründlich abbürsten und ungeschält in Wasser garen. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehe abziehen. Die Zwiebel schälen und beides fein würfeln.

Die Kräuter waschen und fein hacken. Den Quark mit der Sahne glatt rühren und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie die Kräuter zugeben und alles gut miteinander verrühren.

Zum Abschluss das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln abgießen und pellen. Den Quark zu den Pellkartoffeln reichen.



## *Kartoffeln*

### *Röstkartoffeln mit Putenbrust*

300 g kleine Kartoffeln  
2 kleine Zwiebeln  
1/2 Bund Schnittlauch  
2 Scheiben geräucherter Putenbrust oder magerer Kasseler-Aufschnitt  
1 TL Öl  
etwas Curry  
Salz  
weißer Pfeffer

Die Kartoffeln waschen und in wenig Wasser zugedeckt ca. 20 Min. kochen. Abschrecken, schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Die Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Den Aufschnitt in grobe Streifen schneiden.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln und die Zwiebelspalten darin ca. 10 Min. knusprig braten. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Den Aufschnitt und den Schnittlauch darunter rühren und sofort servieren.

### *Mediterrane Kartoffelpfanne*

250-300 g Kartoffeln (mehlige Sorte)  
1/2 rote Paprikaschote  
1 EL Linsenkeimlinge  
1 EL gekeimte Kichererbsen  
1 Knoblauchzehe  
einige Zweige frischer Majoran  
einige Zweige Thymian oder Rosmarin

Die Kartoffeln kochen, schälen und der Länge nach halbieren. Die Paprikaschote vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kochendes Wasser geben. Etwa 5-8 Min. kochen lassen, herausnehmen und noch in heißem Zustand die Haut abziehen. Danach in Würfel schneiden.

Die Linsen- und Kichererbsenkeime abbrausen und gut abtropfen lassen. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kartoffelhälften auf beiden Seiten unter Zugabe der abgezupften Thymianblätter goldgelb anbraten, herausnehmen und warm stellen.

Danach die Paprikawürfel in die Pfanne geben und zusammen mit den Keimlingen anschwanken. Den Knoblauch blättrig schneiden und dazugeben. Mit Majoran würzen. Alles gut durchschwanken, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und dekorativ auf die Kartoffelhälften verteilen.



## *Kartoffeln*

### *Paprikakartoffeln*

1-2 Kartoffeln, gekocht  
50 g Speckwürfelchen  
1 kleine Zwiebel  
Paprikapulver

Die gekochten Kartoffeln in Würfel schneiden und auf einen Teller legen. Die Zwiebel schälen, fein hacken und zusammen mit den Speckwürfelchen über die Kartoffeln streuen. Das Ganze in der Mikrowelle erhitzen und vor dem Essen kräftig mit Paprikapulver würzen.

### *Italienischer Kartoffelsalat*

200 g Pellkartoffeln  
80 g Tomaten  
20 g Lauchzwiebeln  
20 g schwarze Oliven  
30 g Parmaschinken

Sauce

2 EL Olivenöl  
1 TL Weißweinessig  
Salz  
Pfeffer  
frischer Knoblauch  
Basilikum  
Rosmarin  
Thymian

Die Pellkartoffeln abziehen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten und die Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Die Oliven abtropfen lassen und den Parmaschinken in Streifen schneiden. Alle Zutaten mischen. Aus dem Olivenöl, dem Weißweinessig, dem Salz, dem Pfeffer, der durchgepressten Knoblauchzehe und den Kräutern eine Marinade rühren.

### *Käse-Rösti*

4 Pellkartoffeln	Pfeffer
100 g geriebener Emmentaler	Majoran
Salz	2 EL Butter

Die Kartoffeln grob raffeln. Die Kartoffeln und den Käse vermischen und mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Die Butter in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Kartoffelmasse dazugeben, mit einem Löffel etwas zusammenschieben und andrücken. Von beiden Seiten braun braten.



## *Nachspeisen*

### *Apfel-Müsli mit Hüttenkäse*

150 g Hüttenkäse  
1 Apfel  
1 TL frischgepresster Zitronensaft  
3 EL Apfelsaft  
1 TL Weizenkleie  
2 EL Choco Crispies

Den Apfel grob raspeln, mit Zitronensaft und Apfelsaft vermengen. Den Hüttenkäse darauf anrichten und mit der Weizenkleie und den Choco Crispies bestreuen.

### *Aprikostenpaste*

50 g getrocknete ungeschwefelte Aprikosen  
4 EL frisch gepresster Orangensaft  
4 entsteinte Datteln  
1 TL gemahlene Haselnüsse  
1 EL unbehandelte abgeriebene Zitronenschale

Die Aprikosen zerkleinern und im Orangensaft 6- 8 Stunden einweichen (am besten über Nacht im Kühlschrank aufbewahren). Dann mit dem Saft und den Datteln pürieren. So viel gemahlene Nüsse zufügen, dass eine streichfähige Paste entsteht. Mit der Zitronenschale abrunden. Hält sich im Kühlschrank mehrere Tage.

### *Bananenmus*

1 Banane, zerdrückt  
2-4 EL Hirse, fein gemahlen  
1-2 TL Olivenöl  
1 kl. Knoblauchzehe, zerdrückt  
Sonnenblumenkerne

Alle Zutaten miteinander vermischen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

### *Buttermilch Waffeln*

1/4 l Buttermilch  
300 g Mehl  
100 g zerlassene Butter  
50 g Zucker  
etwas abgeriebene Zitronenschale  
Rum  
1 Prise Salz  
5 Eier

Alles sehr gut verschlagen und zuletzt den steifen Eischnee unterziehen. Im gefetteten, vorgeheizten Waffeleisen 2 Min. goldgelb backen.

## *Nachspeisen*

### *Erdbeerquark mit Pfirsich*

100 g Erdbeeren  
1 Pfirsich  
50 g Magerquark  
1 EL Milch (1,5 % Fett)  
1 TL frisch gepresster Zitronensaft

Die Erdbeeren in Scheiben schneiden und im Mixer pürieren. Den Pfirsich in dünne Spalten schneiden. Den Quark mit der Milch, dem Zitronensaft und dem Erdbeerpüree verrühren. Mit etwas Süßstoff abschmecken. Die Obstspalten auf dem Erdbeerquark anrichten.

### *Feines Birnengratin*

Saft einer unbehandelten Zitrone	4 EL Sahne
Butter, zum Einfetten	150 g Sauerrahm
50 g Butter	1 Ei
50 g Vollkorn-Weizenmehl frisch gemahlen	etwas Vanillepulver
1 EL Honig	50 g Sesam

Die Birnen waschen, achteln und das Kerngehäuse entfernen. Dann mit dem Zitronensaft beträufeln und in wenig Wasser ca. 2-3 Min. kochen. Abtropfen lassen. Eine flache Auflaufform mit Butter einfetten und die Birnen einschichten. Die Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl darin kurz andünsten. Den Topf von der Platte nehmen.

Den Honig, die Sahne, den Sauerrahm, das Ei und das Vanillepulver hineinrühren. Den Sesam ohne Fett kurz anrösten und ebenfalls zugeben. Die Masse auf den Birnen verteilen. Das Gratin auf der mittleren Einschubleiste ca. 25-30 Min. bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen backen.

### *Obstsalat mit Trockenfrüchten*

3 getrocknete Aprikosen oder Pflaumen  
5 Erdbeeren  
2 Scheiben frische Ananas  
1 kl. Orange  
1 TL Zitronensaft  
2 TL mit Honig gesüßter Sanddornsaft  
2 EL Sahne  
einige Haselnuskerne

Die Trockenfrüchte über Nacht in wenig Wasser einweichen. Die Erdbeeren waschen, abtrocknen und halbieren. Die Ananasscheiben würfeln. Die Orange schälen, gründlich von der weißen Haut befreien, in Spalten teilen und mit den Trockenfrüchten klein schneiden. Den Zitronensaft mit dem Sanddornsaft und der Sahne verrühren. Das Obst unterziehen. Mit den Nüssen garnieren.

## *Nudeln*

### *Allgäuer Spätzle*

100 g feingemahlene Weizenvollkornmehl (Type 1700)  
1 Ei  
je 1 Prise frisch gerieb. Muskatnuss  
Kräutersalz  
1 Zwiebel  
1 TL Öl  
1-2 EL frisch geriebener Emmentaler Käse

Das Mehl mit dem Ei, den Gewürzen und wenig Wasser zu einem glatten Teig rühren und so lange schlagen, bis er Blasen wirft. Dann wie üblich Spätzle aus dem Teig bereiten, d. h. entweder von einem nassen Holzbrett den Teig mit einem Messer in kochendes Salzwasser schaben oder mit der Spätzlepresse in das kochende Wasser drücken.

Die Spätzle einmal umrühren und aufkochen lassen. Sie sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Inzwischen die Zwiebel klein würfeln und in dem Öl anbraten. Die Spätzle aus dem Wasser heben, auf einem vorgewärmten Teller mit den Zwiebelwürfeln und dem Käse bestreuen. Sofort servieren.

### *Asiatische Bratnudeln*

Asiatische Eiernudeln  
1/2 Paprika, rot oder grün, in Streifen  
4 Blätter Weißkohl  
1 Handvoll Erdnüsse  
Chinesische Morcheln, in Wasser eingeweicht oder Champignons  
1/2 Zwiebel, in Würfeln  
1/2 Knoblauchzehe, fein gehackt  
1 Becher Shrimps in Lake  
Sojasauce  
Zucker  
Sambal Oelek  
Sesamsauce

Die asiatischen Eiernudeln in kochendem Wasser nach Anleitung in ein paar Min. bissfest garen, abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Kohlblätter in ca. 5x5 cm große Stücke schneiden.

In einer hochrandigen Pfanne oder Wok Pflanzenöl erhitzen und das Gemüse ca. 2 Min. anbraten. Mit etwas Sojasauce ablöschen und 1 kräftige Prise Zucker hinzugeben. Je nach gewünschter Schärfe 1/2-1 TL Sambal Oelek hinzugeben, evtl. noch etwas Wasser. Das Gemüse sollte gut feucht sein.

Die Nüsse und die Shrimps zugeben und nur leicht erhitzen. Dann die Nudeln unterheben und alles gut in der Pfanne vermischen. Mit ein paar Tropfen Sesamöl würzen. Noch 1 Min. ziehen lassen und anrichten.

## *Nudeln*

### *Bandnudeln mit Artischocken*

2 junge Artischocken  
375 ml Wasser  
1 knapper EL Obstessig  
Salz  
frischer Pfeffer  
150 g Tagliatelle  
1 Fleischtomate  
½ Schalotte  
½ Knoblauchzehe  
1 in Öl eingelegte, getrocknete Tomate  
½ TL Rosmarinöl  
½ TL Olivenöl  
1 Prise gekörnte Gemüsebrühe

Die äußeren Blätter der Artischocken entfernen und die Blattspitzen mit einer Schere abschneiden. Das Wasser mit dem Essig zum Kochen bringen und die Artischocken in 20 Min. bei schwacher Hitze kochen.

Die Schalotte und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Tomate überbrühen, häuten und würfeln. Die getrocknete Tomate abtupfen und in Streifen schneiden.

Das Rosmarin- und Olivenöl erhitzen und die Schalotte und den Knoblauch goldbraun braten. Die Tomaten (frisch und getrocknet) hinzufügen und das Ganze bei kleiner Hitze für 5 Min. köcheln lassen.

Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente garen und abgießen. Die Artischocken zu den Tomaten geben und vermengen. Die noch tropfenden Nudeln in die Sauce geben und vermischen.

### *Bandnudeln mit Zucchini- und Schafkäse*

50 g Vollkornbandnudeln	1 TL Olivenöl
Jodsalz	75 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 Schalotte	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	50 g Schafskäse
350 g Zucchini	

Die Bandnudeln in Salzwasser etwa 8 Min. bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und klein hacken. Die Zucchini waschen und würfeln.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotte und die Knoblauchzehe darin andünsten. Die Zucchini hinzufügen und etwa 5 Min. mitdünsten lassen. Mit der Brühe aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und dann pürieren.

Den Schafskäse zerbröckeln. Die Zucchini- und Schafkäse noch einmal abschmecken und mit den Nudeln servieren. Den Schafskäse darüber streuen.

## *Nudeln*

### *Fettuccine mit Käsesauce*

125 g grüne Fettuccine  
1 Salz  
Pfeffer  
75 g Gorgonzola  
50 g Sahne  
1/2 Knoblauchzehe  
1 TL Zitronensaft  
1 EL gehackte Petersilie

Die Fettuccine in kochendes Salzwasser geben und nach Packungsanleitung bissfest garen. In einem Sieb abgießen. Während die Nudeln garen, den Gorgonzola entrinden und in kleine Stücke teilen. Die Sahne in einem kleinen Topf erhitzen, den Gorgonzola dazugeben und bei schwacher Hitze schmelzen lassen, dabei immer wieder umrühren.

Die Sauce 3 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen und dazudrücken. Die Käsesauce mit Zitronensaft abschmecken.

Die gut abgetropften Nudeln auf einen Teller verteilen, die Sauce darüber geben und mit der Petersilie bestreuen.

### *Käsespätzle*

100 g Mehl  
1 Ei  
etwas Wasser  
Salz  
100 g geriebenen Käse  
1 Zwiebel  
Öl zum Anbraten

Aus dem Mehl, dem Ei und Wasser einen zähen Teig herstellen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig in einen Spätzlehobel füllen und die Spätzle ins Wasser gleiten lassen. Wenn die Spätzle an die Oberfläche kommen noch ca. 2-3 Min. kochen lassen, dann abseihen.

Eine Springform (18 cm) oder eine kleine Auflaufform mit Backpapier auslegen. Die Spätzle mit dem Käse mischen und in die Form geben. Das ganze im Backofen bei 100 Grad warm halten.

Die Zwiebel in Ringe schneiden und in erhitztem Öl braun werden lassen. Mit Papier abtupfen. Die Käsespätzle auf einem Teller anrichten und die Zwiebelringe darauf verteilen.

## *Nudeln*

### *Maccheroni*

1 kleine Zwiebel, fein gehackt  
Speck, in feine Streifen geschnitten  
etwas Butter  
Olivenöl  
2 Tomaten  
Salz  
Pfeffer  
Cayennepfeffer aus der Mühle  
grob geriebener Parmesan  
Basilikumblätter  
100 g Maccheroni

Die Tomaten häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln in Butter-Olivenölgemisch glasig braten. Den Speck dazugeben und kurz mitbraten. Die Tomaten dazugeben und kräftig würzen. Offen ca. 25 Min. sanft zu einem Mus köcheln lassen.

Die Maccheroni in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgießen und gut abtropfen lassen. Die Maccheroni in Sauce geben und den geriebenen Parmesan untermischen. Mit den Basilikumblätter und etwas geriebenem Parmesan dekorieren.

### *Mediterraner Nudelsalat*

125 g Nudeln  
125 g Cherrytomaten  
50 g Schafskäse  
50 g schwarze Oliven  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
4 EL fertige Gemüsebrühe  
2 EL Zitronenessig  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
frische Petersilie  
Basilikum

Die Nudeln al dente kochen und unter kaltem Wasser abbrausen. Den Knoblauch und die Zwiebel fein würfeln und unterheben. Die Brühe mit dem Olivenöl, dem Zitronenessig, Pfeffer und Salz mischen und dazugeben.

Die Tomaten halbieren. Den Schafskäse in Würfel schneiden. Die Kräuter grob hacken und alles unterheben. Der Salat sollte über Nacht im Kühlschrank durchziehen. Vor dem Servieren abschmecken.

## *Nudeln*

### *Nudeln Diavolo*

Nudeln  
200 g passierte Tomaten  
2 EL Kapern  
5 eingelegte Sardellen  
1 Knoblauchzehe  
1 Chilischote  
1 EL Olivenöl

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Die Kapern, die Chilischote, den Knoblauch und die Sardellen sehr klein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die gehackten Zutaten kurz anbraten. Die passierte Tomaten dazugeben und ca. 1 Min. köcheln. Die Soße zu den Nudeln geben.

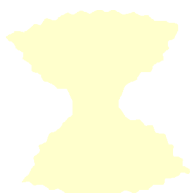
### *Nudeln mit Artischocken*

2 Artischocken  
150 g Nudeln  
1 Fleischtomate  
1/2 Zwiebel  
1/2 Knoblauchzehe  
1 getrocknete eingelegte Tomate  
1 EL Obstessig  
1/2 TL Olivenöl  
1 Prise Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer  
375 ml Wasser

Die äußeren Blätter der Artischocken entfernen und die Blattspitzen abschneiden. Das Wasser zusammen mit dem Essig in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Dann die Artischocken 20 Min. darin kochen.

Zur gleichen Zeit die Nudeln aufsetzen und al dente kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebel und die Knoblauchzehe in Würfel schneiden. Die Fleischtomate enthäuten und würfeln. Die eingelegte getrocknete Tomate abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten. Die beiden Tomaten dazu geben und alles 5 Min. kochen lassen. Die Artischocken dazu geben und alles gut verrühren. Zum Schluss die Nudeln dazu geben und wiederum alles gut vermengen.



## *Nudeln*

### *Nudeln mit Corned Beef*

125 g Hörnchennudeln  
2 Liter Salzwasser  
100 g Corned beef  
1 Zwiebel  
1 EL Margarine  
Salz  
Pfeffer  
Flüssigwürze

Die Nudeln in kochendem Salzwasser garen. Abschrecken und abgießen. In der Zwischenzeit das Corned Beef zerkleinern, eine kleine Zwiebel schälen und hacken. In der erhitzten Margarine die Zwiebeln andünsten. Das Corned beef und Wasser zugeben. Die Temperatur zurückschalten und das Corned Beef auflösen.

Mit Salz, Pfeffer und Würzmittel kräftig abschmecken. Die Masse in den größeren Topf umfüllen, erhitzen und die gekochten Nudeln zugeben.

### *Nudeln mit Pfeffer-Pilz-Soße*

1 Möhre  
75 g Champignons  
50 g Austernpilze  
100 g Bandnudeln  
Salz  
1 EL Öl  
1 TL Mehl  
100 ml Sahne  
1/2 TL Kräuterlinge, zum Streuen  
einige Zweige Kerbel  
1/2 TL eingelegte grüne Pfefferkörner  
1 Spritzer Zitronensaft  
Pfeffer

Die Möhre waschen, schälen und fein würfeln. Die Pilze abreiben und putzen. Die Champignons halbieren und die Austernpilze klein schneiden. Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Die Möhre zufügen und im Bratenfett kurz andünsten. Das Mehl darüber stäuben und anschwitzen. 50 ml Wasser sowie die Sahne angießen und unter Rühren aufkochen lassen. Die Streukräuter zufügen und die Soße ca. 3 Min. köcheln lassen.

Den Kerbel abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Pfefferkörner abtropfen lassen und mit dem Kerbel in die Soße geben. Mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen. Anschließend auf einen Teller geben und die Pilzsoße darauf verteilen.



## *Nudeln*

### *Nudelpfanne japanische Art*

50 g chinesische Eiernudeln	25 g Sojabohnensprossen
75 g Schweinefilet	1 EL helle Sojasauce
75 g Chinakohl	1 EL Worcestersauce
½ Knoblauchzehe	½ EL Austernsauce
½ EL Ingwer	1 EL Zitronensaft
1 EL Sonnenblumenöl	Salz
je 50 g rote und grüne Paprikaschoten	Zucker

Wasser zum Kochen bringen und die Eiernudeln darin in 3-4 Min. bissfest garen. In der Zwischenzeit das Fleisch in Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und durchpressen. Den Ingwer mit dem Knoblauch und dem Fleisch vermengen. Das Ganze in 1 EL Öl unter Rühren für etwa 2 Min. anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Den Chinakohl und die Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Sojasprossen in ein Sieb gießen. Die fertig gegarten Nudeln über die Sprossen ins Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Den Kohl und den Paprika in 1 EL Öl für etwa 2 Min. braten lassen. Die Sprossen-Nudel-Mischung und das Fleisch hinzufügen. Das Ganze mit der Sojasauce, der Worcestersauce, der Austernsauce, dem Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken.

### *Nudelpfanne*

125 g Putenbrust  
150 g Zucchini  
60 g Bandnudeln  
30 g Parmesan  
1/2 rote Paprikaschote  
1 Msp. Basilikum  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

Die Nudeln mit etwas Olivenöl kochen und mit kaltem Wasser abschrecken.

In der Zwischenzeit die Putenbrust, die Zucchini und die Paprika in Streifen schneiden. Die Putenbrust in einer Pfanne anbraten und dann das Fleisch aus der Bratpfanne. Die Paprika und die Zucchini in die Pfanne geben und beides 5 Min. andünsten. Anschließend das Fleisch sowie 2 EL Wasser dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum alles aufkochen lassen.

Die Nudeln auf einen Teller, den Käse über die Bandnudeln streuen und im Grill ca. 2 Min. überbacken. Zum Schluss die Fleischmischung über die Nudeln.

## *Nudeln*

### *Nudelsuppe mit Zuckererbsen und Garnelen*

3 rohe Garnelen  
¼ EL Öl  
½ Zwiebel  
375 ml Geflügelbrühe  
1 Prise geriebener Ingwer  
25 g Zuckererbsen  
50 g Spaghettinester  
Salz  
frischer Pfeffer  
Basilikumblätter

Die Garnelen putzen und schälen. Dabei die Schwänze nicht beschädigen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Zuckererbsen klein schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel bei geringer Hitze glasig anbraten. Mit der Geflügelbrühe ablöschen und aufkochen lassen.

Den Ingwer, die Zuckererbsen, die Garnelen und die Spaghettinester hineingeben und 5 Min. bei geringer Hitze kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort mit frischen Basilikumblättern garniert servieren.

### *Nudel-Wurst-Salat*

125 geputzte Möhren  
40 g Vollkorn-Hörnchennudeln  
Salz  
weißer Pfeffer  
60 g TK Erbsen  
40 g Bierschinken  
125 g Magermilch-Joghurt  
1 TL Tomatenmark  
1/2 TL Senf  
2 Stiele Petersilie

Die Möhren waschen und in Stücke schneiden. Die Möhren und die Nudeln in reichlich kochendem, leicht gesalzenem Wasser etwa 10 Min. garen. Nach 8 Min. die Erbsen zufügen. Den Bierschinken in kleine Würfel schneiden.

Für die Soße den Joghurt, das Tomatenmark und den Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, fein hacken und in die Soße rühren.

Die Nudeln und das Gemüse auf ein Sieb geben und kalt abschrecken. Gut abtropfen und abkühlen lassen. Die Nudeln, das Gemüse und den Bierschinken mit der Soße vorsichtig mischen und ziehen lassen.

## *Nudeln*

### *Pasta mit grünem Spargel*

250 g grüner Spargel  
1 Knoblauchzehe  
30 g Emmentaler  
Meersalz  
70 g Vollkornnudeln  
2 TL kaltgepresstes Olivenöl  
1 TL gehackte Mandeln  
1 EL Sojasauce  
1 kleiner Radicchio  
1 TL Obstessig  
Kräutersalz  
1 EL gehackte Petersilie

Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen schräg in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Käse in kleine Würfel schneiden. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln darin nach Packungsangaben bissfest garen, dann abgießen und abtropfen lassen. 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Spargelstückchen und die Mandeln unter Rühren darin in 8-10 Min. braun braten.

Den Käse auf der Nudel-Gemüse-Mischung verteilen und zugedeckt bei schwacher Hitze schmelzen lassen. Den Radicchio putzen, waschen, zerpfücken und abtropfen lassen. Auf einen Teller geben. Mit dem restlichen Olivenöl und dem Obstessig beträufeln, leicht salzen und mit Petersilie bestreuen. Mit den Nudeln servieren.

### *Pasta mit Thunfisch*

1/2 rote Paprikaschote  
50 g tiefgekühlte Erbsen  
1 kleine Zwiebel  
1 kleine Knoblauchzehe  
2 TL Olivenöl  
50 g Reis  
100 ml Gemüsebrühe  
100 g Tunfischfilet, im eigenen Saft  
5 Stängel Petersilie  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1-2 TL Zitronensaft

Die Paprika, die Zwiebeln und den Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel, die Paprika und den Knoblauch ca. 2 Min. darin andünsten. Den Reis dazu geben und unter Rühren kurz anbraten.

Die Brühe angießen und die Erbsen einrühren. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Min. quellen lassen. Den Tunfisch abgießen und mit einer Gabel zerpfücken. Die Petersilie fein hacken und beides vorsichtig unter den fertigen Reis heben. Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.

## *Nudeln*

### *Penne a la Spagatha*

50 g Speck, in Streifen geschnitten  
2 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 frische rote Chilischoten, geputzt, entkernt, fein gehackt  
2 Tomaten, geschält in Würfel  
Meersalz  
200 g Nudeln, bissfest gekocht  
100 g geriebener Parmesankäse

Den Speck in heißem Olivenöl knusprig anbraten und aus der Pfanne nehmen. Den Knoblauch, die Tomaten und die Chilischoten in die Pfanne geben und bei starker Hitze zu Mus einkochen lassen.

Die Speckstreifen dazugeben und alles mit Meersalz abschmecken. Die Nudeln und die Soße in eine Schüssel geben und mit der Hälfte des Käses vermischen. Den restlichen Käse getrennt dazu servieren.

### *Spaghetti Maritim*

50 g Jakobsmuscheln  
50 g Miesmuscheln  
2 Riesencrevetten  
60 g Champignons  
60 g Tomatenwürfel  
10 g gehackte Zwiebeln  
5 g zerdrückter Knoblauch  
5 g gehackte Petersilie  
20 g Butter  
½ dl Rahm  
160 g gekochte Spaghetti  
1 Sträußchen Dill  
Salz  
Pfeffer

Die Butter erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Die Riesencrevetten halbieren, den Darm entfernen und in die Pfanne geben. Die Champignons und die Meeresfrüchten mitdünsten. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen. Mit dem Rahm aufgießen und leicht einkochen lassen.

Die gekochten Spaghetti begeben und mit der gehackten Petersilie bestreuen. Die Tomatenwürfel am Schluss zufügen und nur etwas mitkochen lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf einem Teller anrichten und mit dem Dill dekorieren.

## *Nudeln*

### *Spaghetti mit Hacksoße*

40 g Spaghetti  
Salz  
50 g Porree  
100 g Champignons  
100 g Beefsteakhack  
1 TL Öl  
100 g Gemüsebrühe  
1 EL saure Sahne  
1 TL heller Soßenbinder  
Edelsüß-Paprikapulver  
1 TL geriebenen Parmesan

Die Nudeln in reichlich Salzwasser 8-10 Min. kochen. Den Porree und die Pilze putzen, waschen und klein schneiden. Mit dem Hack und dem Öl anbraten. Die Brühe, die Sahne und die Soßenbinder einrühren. Aufkochen und würzen. Die Nudeln und den Käse unterheben.

### *Spaghetti mit Lachs und grünem Spargel*

100 g Spaghetti  
4 Stangen grüner Spargel  
Lachs  
300 ml Gemüsebrühe  
1 EL Weißweinessig  
1 EL Creme fraiche  
1 Prise Salz  
1 Prise Cayenne-Pfeffer

Den Spargel schälen und halbieren. Die eine Hälfte mit Kopf in mundgerechte Stücke schneiden, die andere Hälfte ohne Kopf in fingerbreite Stücke schneiden. Den Lachs ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Nudeln in 1 Liter Salzwasser bissfest garen. Die Gemüsebrühe erhitzen und den Lachs und die klein geschnittene Hälfte der Spargel mit Kopf hineingeben und 4 Min. gar ziehen lassen. Dann alles herausnehmen und warm halten.

In die Brühe nun die Spargelhälften ohne Kopf hinein geben und 5 Min. kochen. Anschließend die Brühe und die Spargelstücke mit einem Schneidstab pürieren. Die Creme fraiche und den Weißweinessig zugeben. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Den Lachs und die Spitzen wieder dazugeben.

Alles auf die bissfesten Nudeln gießen und vorsichtig vermengen.



## *Nudeln*

### *Spaghetti mit Oliven und Kapern*

60 g Spaghetti  
5 g entsteinte schwarze Oliven  
3 g Kapern  
½ TL Olivenöl  
½ Knoblauchzehe  
Paprikapulver  
Salz  
frischer schwarzer Pfeffer

Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser al dente kochen, abgießen und abtropfen lassen. Die Oliven in der Zwischenzeit halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Kapern hacken. Den Knoblauch abziehen und zerdrücken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spaghetti darin schwenken. Die Kapern und die Oliven dazugeben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und den Knoblauch dazugeben.

### *Spaghetti mit Rucola und Chili*

125 g Spaghetti  
1 größere Schalotte oder Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
1/2 Chilischote  
75 g Rucola  
Salz  
weißer Pfeffer  
8 Kirschtomaten  
frisch geriebener Parmesan

Die Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen.

Die Schalotten pellen und fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden. Die Chilischote in Ringe schneiden. Den Rucola putzen, waschen, trocken schleudern und in grobe Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.

In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Schalotten und den Knoblauch darin andünsten. Die Chiliringe und den Rucola zugeben und kurz in der Pfanne schwenken. Die Tomaten zugeben.

Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter die Rucola-Mischung heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf einen Teller geben und mit Parmesan bestreuen.

## *Nudeln*

### *Spaghetti mit scharfer Ananassauce*

125 g Spaghetti	1 Dose Tomatenmark (70 g)
Olivenöl	Salz
1 Zwiebel	Cayennepfeffer
1 kleine Dose Ananas	Italienische Kräuter

Die Spaghetti nach Anweisung kochen. Die Zwiebeln hacken und in reichlich Olivenöl glasig dünsten. Die kleingeschnittenen Ananas und das Tomatenmark dazugeben und mit dem Ananassaft zu einer cremigen Sauce verrühren. Mit den italienischen Kräutern, Salz und reichlich Cayennepfeffer würzen.

### *Flotte Lasagne*

- 1 Dose Eier-Ravioli in Tomatensoße
- 1 Dose Gemüse (z. B. Erbsen und Möhren)
- 2 Scheiben Käse oder etwas Parmesan

Eine Halbe Dose Eier-Ravioli in eine Auflaufform geben. Den Inhalt der Dose Gemüse darauf geben und mit den restlichen Ravioli bedecken. Die Käsescheiben darüber legen. Bei 180 Grad in den Backofen geben, bis der Käse verlaufen ist.

### *Spirelli mit Thunfischsauce*

- 1 Tüte Spirellis
- 1 Dose Thunfisch in Öl
- 1 Dose Schmant
- Salz
- Pfeffer

Die Spirellis in einem Topf mit heißem Wasser ca. 9-12 Min. kochen lassen.

Den Schmant in einen separaten Topf schütten und den Thunfisch abtropfen lassen. Danach den Schmant und den Thunfisch vermischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

### *Schupfnudeln mit Sauerkraut und Speck*

- 1 Portion Schupfnudeln
- 100 g geräucherter Bauchspeck
- 1 Handvoll Sauerkraut

Das Sauerkraut im eigenen Saft mit etwas Brühe ca. 1/4 h in einem kleinen Topf garen. Den Speck würfeln und in einer großen Pfanne bei milder Hitze auslassen. Die Schupfnudeln dazugeben und etwas Farbe annehmen lassen. Das abgetropfte Sauerkraut untermischen und ca. 2-3 Min. mitbraten.

## *Nudeln*

### *Tagliatelle mit Tomaten-Basilikumgemüse*

150 g Tagliatelle, bissfest gekocht  
2 EL Olivenöl  
1 Schalotte oder eine kleine Zwiebel, fein gehackt  
1/2 Knoblauchzehe, fein gehackt  
2 Tomaten  
Meersalz  
Pfeffer  
etwas Zucker  
etwas frischer Basilikum  
etwas Butter

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotte und den Knoblauch ohne Farbe andünsten. Die 2 geschälten und in grobe Würfel geschnitten Tomaten zufügen und alles ein wenig einkochen. Mit Salz, Pfeffer und der Prise Zucker würzen und das Basilikum in Streifen dazu geben.

Die Butter hinzufügen, noch einmal umrühren, das sich alles schön vermischt wird und die Tagliatelle zugeben. Alles kurz stehen lassen, damit die Sauce die Nudeln umschließt und fertig.

### *Tortellini mit Mandel-Sahne-Sauce*

125 g Käsetortellini  
150 ml Sahne  
50 g gehobelte Mandeln  
schwarzer Pfeffer  
Salz  
1 EL Butter

Die Tortellini nach Packungsanweisung gar kochen. In einer Pfanne die Butter erhitzen. Die Mandeln in der Butter rösten, bis sie anfangen braun zu werden. Die gekochten Tortellini hinzugeben.

Die Sahne hinzugeben und alles kochen, bis die Sahne anfängt dickflüssig zu werden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### *Schnelle Käsenudeln*

Butter  
geriebenen Parmesan  
Salz  
Pfeffer

Unter abtropfenden Nudeln einen großen EL voll Butter und viel frisch geriebenen Parmesan heben. Salzen und mit frisch gemahlenen Pfeffer bestreuen.



## *Nudeln*

### *Tortellini mit Spinat*

125 g Käsetortellini  
250 g Rahmspinat  
125 g Mozzarella  
Basilikum (getrocknet)  
Schwarzer Pfeffer  
Muskatnuss  
Olivenöl oder Butter  
Salz

Den Spinat nach Packungsanweisung im Topf auftauen. Währenddessen die Tortellini ebenfalls nach Packungsanweisung gar kochen. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Eine kleine Auflaufform mit Öl oder Butter einfetten. Dann den Spinat zusammen mit den Tortellini in die Auflaufform geben. Mit 1 TL Basilikum, jeweils einer kleinen Prise Salz, Muskat und schwarzem Pfeffer würzen.

Mit dem Mozzarella bedecken und in den vorgeheizten Backofen, mittlere Stufe bei 220 Grad geben. Für ca. 40 backen, bis der Käse goldgelb gebräunt ist.

### *Curry-Hackfleischbällchen mit Apfel*

100 g Hackfleisch, nach Wahl  
1/2 Apfel  
1/4 Zwiebel  
1 EL Creme fraiche  
Currypulver  
1/8 l Orangensaft  
1 TL gekörnte Brühe  
Zucker

Das Hackfleisch mit 1 TL Currypulver und einer Prise Salz vermischen und kleine Kugeln daraus formen. Den Apfel schälen, vierteln, die Kerne entfernen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel fein hacken.

In einem kleinen Topf die Hackfleischbällchen in etwas Butter anbraten. Wenn sie etwas gebräunt sind, die Zwiebel zugeben und etwas mit braten. Mit dem Saft ablöschen. 1 TL gekörnte Brühe, 1 TL Currypulver und 1 TL Zucker zugeben und alles ca. 15 Min. schmoren lassen.

Dann die Creme fraiche und die Apfelstücke zugeben und noch 2 Min. köcheln lassen. Evtl. die Soße noch mit etwas Soßendickmittel andicken.

## *Nudeln*

### *Schnelle Tagliatelle*

1 TL Öl  
90 g grüne Tagliatelle  
50 g Thunfisch, in Salzlake  
20 g Butter  
1 EL gehackte frische Petersilie  
½ TL Trockenkräutermischung  
½-1 Knoblauchzehe  
frischer schwarzer Pfeffer

Einen Teller vorwärmen. Das Wasser und das Öl in einem großen Topf aufkochen. Die Nudeln darin al dente kochen, abgießen und abtropfen lassen. Währenddessen den Thunfisch grob zerteilen, den Knoblauch abziehen und zerdrücken. Den Thunfisch, den Knoblauch und die Kräuter mit den Nudeln vermengen. Mit Pfeffer würzen.

## *Salate*

### *Amerikanischer Salat*

20 g Putenbrustaufschnitt  
1 Nektarine  
50 g Bleichsellerie  
2 EL frisch gepresster Orangensaft  
1 TL Kaltpressöl  
1 TL Soja-Sauce  
1 EL Honig  
1 Prise Sesamsamen

Die Fleischscheiben fächerförmig auf den Teller legen. Die Nektarine in schmale Spalten schneiden und die Schnittflächen mit etwas Saft beträufeln. Die Selleriestangen waschen. Die Fäden an der Außenseite abziehen und die Stange in dünne Scheiben hobeln. Den restlichen Saft mit dem Öl, der Soja-Sauce und dem Honig vermischen. Das Fleisch damit beträufeln. Den Sellerie und die Nektarine darauf anrichten. Mit Sesam bestreuen.

### *Apfel-Lauch-Salat*

100 g Porree  
1 sauren Apfel (z.B. Granny)  
1/2 Dose Mais  
60 g Emmentaler  
1 Ei  
150 g saure Sahne  
1/2 EL Remoulade  
2 TL Zitronensaft  
Pfeffer aus der Mühle  
Salz

Vom Lauch den Wurzelansatz und den oberen Teil der dunkelgrünen Blätter abschneiden. Die Stangen vom grünen Ende her der Länge nach aufschneiden. Ca. 5 cm des weißen Endes geschlossen lassen. Den Lauch vorsichtig waschen, damit er nicht auseinander fällt. Gut abtropfen und in Ringe schneiden. Dann kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und gut abgetropft in eine Schüssel geben.

Den Apfel vierteln, schälen und vom Kerngehäuse befreien. Quer in dünne Scheiben schneiden und zu den Lauchringen geben. Den Mais waschen, trocknen und ebenfalls zum Lauch geben. Den Emmentaler in grobe Streifen reiben und unter den Salat heben.

Das Ei hart kochen, abkühlen lassen, pellen und in grobe Würfel schneiden. Vorsichtig unter den Salat mischen. Aus der sauren Sahne, der Remoulade und dem Zitronensaft eine Sauce bereiten. Mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Den Salat gut durchziehen lassen.

## *Salate*

### *Bauernsalat*

½ Kopf Eisbergsalat  
¼ Salatgurke  
1 Tomate  
½ grüne Paprika  
1 kleine Zwiebel  
2 schwarze Oliven  
1 EL Weißweinessig  
½ TL Senf  
½ EL Öl  
1 TL frisch gehackte Kräuter  
Salz  
frischer schwarzer Pfeffer  
30 g Schafskäse

Den Salat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und die Blätter zerpfücken. Die Gurke schälen und in Stücke schneiden. Die Tomate waschen und vierteln. Die Paprikahälfte putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Oliven entkernen.

Den Essig, den Senf, das Öl, die Kräuter, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Den Eisbergsalat, die Gurke, den Paprika und die Tomaten vorsichtig mischen. Mit Pfeffer bestreuen und die Oliven dazugeben. Das Dressing darüber gießen. Den Schafskäse zerbröckeln und über den Salat streuen.

### *Caesar-Salat mit Putenbrust*

125 g Putenschnitzel  
2 Scheiben Vollkorntoastbrot  
2 TL Öl  
Salz  
Pfeffer  
200 g Römersalat  
30 g Parmesan  
1 Eigelb  
1 TL Senf  
2 EL Essig

Die Putenschnitzel würfeln. Den Toast würfeln. 1 TL Öl erhitzen. Den Toast darin rösten. Das übrige Öl erhitzen. Das Fleisch darin rundherum braten. Würzen.

Den Salat putzen, waschen und in Stücke schneiden. Den Parmesan hobeln. Das Eigelb, den Senf und den Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die vorbereiteten Salatzutaten mischen.

## *Salate*

### *Bunter Salat mit Lachs*

50 g gemischte Salatblätter  
2 Radieschen  
1 Knolle Rote Bete (aus dem Glas)  
100 g Lachsfilet  
Salz  
Pfeffer  
1 EL Sesam  
1 TL Sonnenblumenöl  
1 Schalotte  
1 EL Balsamico-Essig  
1/4 TL Honig  
1 Msp Senf  
1 1/2 EL Olivenöl  
3 Zweige Kerbel

Die Salate waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Radieschen abbrausen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Rote Bete abtropfen lassen und vierteln.

Das Lachsfilet abbrausen, trocken tupfen, würzen und in Sesam wälzen. Den Fisch im heißen Sonnenblumenöl je Seite 3-4 Min. braten, herausnehmen und beiseite stellen.

Für das Dressing die Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Mit dem Essig, dem Honig, dem Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl mit einem Schneebesen unterschlagen. Den Kerbel kurz abbrausen und trocken tupfen. Etwas zum Garnieren beiseite legen. Den Rest hacken und unter das Dressing rühren.

Die vorbereiteten Salatzutaten auf einem Teller anrichten und das Dressing darüber träufeln. Das Lachsfilet in fingerdicke Scheiben schneiden, auf dem Salat anrichten und mit den restlichen Kerbelblättchen garnieren.

### *Feldsalat mit Orangen*

100 g Feldsalat  
70 g Orange  
20 g Kochschinken, ohne Fettrand  
4 EL Kräuteressig  
1 EL Walnussöl  
Senf  
Salz  
Pfeffer  
1 Bund Petersilie

Den Salat waschen und abtropfen lassen. Die Orange schälen, die Haut entfernen und in kleine Stücke schneiden. Den Salat zu den Orangen geben. Die Gewürze mit dem Essig und dem Öl vermischen. Den Senf zugeben und alles über den Salat geben. Die Petersilie waschen, klein hacken und über den Salat streuen.

## *Salate*

### *Champignonsalat*

100 g frische Champignons  
20 g Zucchini  
10 g Zwiebel  
20 g Saure Gurke  
3 g Olivenöl (kaltgepresst)  
Salz  
Pfeffer  
Essig  
Petersilie  
Dill

Die Pilze putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini und die Gurke in Stifte schneiden. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Die Kräuter fein hacken.

Alle Zutaten mit den Gewürzen gut mischen und etwa 2 Stunden im Kühlschrank abgedeckt durchziehen lassen. Auf einem Teller mit Salatblatt und Radieschen garnieren.

### *Eisbergsalat mit Hühnchen*

1 kleinen Eisbergsalat  
1 Tomate  
1 Gurke  
3 Radieschen  
etwas Brunnenkresse  
30 g gekochter Schinken  
30 g gegrilltes Hühnerfleisch

#### Dressing

etwas Öl (10 g)  
1 TL Senf  
½ Knoblauchzehe  
1 TL Schnittlauch  
10 g Sahne  
Weinessig  
Salz  
Pfeffer

Den Salat putzen, waschen und schneiden. Die Tomate in heißem Wasser überbrühen, häuten und achteln. Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden.

Für das Dressing das Öl und den Senf vermischen. Die anderen Zutaten zugeben, verrühren und alles mit dem Salat vermengen. Etwas ziehen lassen. Auf einen Teller anrichten und mit dem Schinken, den Radieschen und dem Hühnchenfleisch garnieren. Zum Schluss die Brunnenkresse drüberstreuen.

## *Salate*

### *Fenchel-Endivien-Salat*

½ Grapefruit	etwas Süßstoff
100 g Endiviensalat	Pfeffer
100 g Fenchel	Salz
1 EL Mandelblättchen	2 EL Orangensaft
3 EL Weißweinessig	

Die Grapefruit schälen und die Fruchtfleisch-Filets auslösen. Den Saft auffangen und mit dem Essig, dem Süßstoff, Pfeffer, Salz und dem Orangensaft verrühren. Gut abschmecken. Den Endiviensalat waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Die Fenchelknolle halbieren, den harten Kern herausschneiden und auf einer Küchenreibe in feine Streifen hobeln.

Den Salat mit dem Fenchel und den Grapefruitfilets anrichten. Das Dressing darüber träufeln. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und über den Salat streuen.

### *Griechischer Bauernsalat*

½ Salatgurke	½ TL Salz
1 grüne Paprikaschote	2 EL Olivenöl
2 Tomaten	5 schwarze Oliven
1 kleine Zwiebel	1 TL Oregano
75 g Schafskäse	Pfeffer
2 EL Weinessig	

Das Gemüse gründlich waschen. Die Gurken und die Tomaten würfeln. Die Paprika in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Gemeinsam mit der Gurke, dem Paprika und den Tomaten in einer Schüssel mischen. Den Schafskäse grob würfeln und mit den Oliven zum Salat geben. Den Essig, das Olivenöl, Pfeffer und Salz verrühren. Mit dem Oregano würzen und über den Salat geben. Der Salat muss mindestens 1 Stunde ziehen.

### *Junggesellen-Salat*

1 Pk. Tk-Balkangemüse	2 EL Mangosauce
1/2 Hähnchen, fertig gebraten	3 EL Kondensmilch
200 g Edamer	Salz
2 EL Mayonnaise	2 EL Salatkräuter

Das Balkangemüse in 2 Tassen kochendes Wasser geben und 2 Min. kochen lassen. Auf ein Sieb geben und sofort kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Das Hähnchen enthäuten, das Fleisch von den Knochen lösen und in Würfel schneiden. Den Käse in Streifen schneiden. Aus der Mayonnaise, der Mangosauce, der Dosenmilch und den Salatkräutern eine Sauce rühren. Mit Salz abschmecken und über die Zutaten gießen.

## *Salate*

### *Käse-Tomaten-Salat*

2 Frühlingszwiebeln  
200 g kleine, vollreife Tomaten  
3 EL Maiskörner (aus der Dose)  
50 g Käsestifte (z.B. Edamer)  
1 Scheibe Weizenvollkorntoast  
1 Stückchen Knoblauchzehe

#### Dressing

2 EL Olivenöl  
1 EL Aceto balsamico  
½ TL mittelscharfer Senf  
½ TL getrocknete Kräuter der Provence  
Salz  
frischer weißer Pfeffer  
Zucker

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden. Die Tomaten waschen, abtrocknen und die Stielansätze entfernen. Die Tomaten in schmale Spalten schneiden und zusammen mit den Zwiebeln in eine Schüssel geben. Die Maiskörner abtropfen lassen und zusammen mit den Käsestiften dazugeben. Die Zutaten gründlich vermengen.

Das Olivenöl mit dem Balsamessig, dem Senf, den Kräutern, Pfeffer, Salz und Zucker verrühren. Das Dressing unter den Salat mischen. Den Salat auf einem Teller anrichten.

Die Toastscheibe goldgelb rösten. Den Knoblauch abziehen und das Toastbrot damit einreiben. Die Scheibe fein würfeln und die Würfel über den Salat streuen.

### *Kretischer Auberginen-Salat*

1 mittelgroße Aubergine	4 EL Olivenöl
1 Zwiebel	2 EL Essig
1 EL Walnüsse	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	Salz
1 TL Senf	etwas frische Petersilie

Die Aubergine waschen und mit einer Gabel an mehreren Stellen anstechen. In einer Aluminiumfolie im Ofen bei etwa 175 Grad 30 Min. backen. Schälen und das weiche Fleisch grob würfeln. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Das Olivenöl, den Senf und den Essig vermengen und zu den Auberginen geben. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln. Die Walnüsse hacken und hinzufügen. Der Auberginensalat sollte mindestens 2 Stunden durchziehen. Danach mit Pfeffer, Salz und der frisch gehackten Petersilie abschmecken.



## *Salate*

### *Kürbissalat*

175 g Kürbis  
¼ roter Apfel  
15 g gehackte Nüsse

#### Dressing

Saft von ¼ Zitrone  
1 EL Nuss- oder Distelöl  
1 EL Apfelsaft

Für das Dressing den Apfel- und Zitronensaft sowie das Öl gut miteinander verrühren.

Für den Salat den Kürbis schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch in das Dressing raspeln. Das Apfelviertel sorgfältig waschen, entkernen, in Stifte schneiden und unter den Salat mischen. Die Nüsse über den Salat streuen und servieren.

### *Lauchsalat*

150 g Creme fraiche  
1 hartgekochtes Ei  
1 Bund Petersilie  
Salz  
1/2 Stange Lauch

Die Lauchstange der Länge nach in 4 Teile schneiden, dann gut waschen. Alles Grüne entfernen und das Weiße sehr klein schneiden. Die Lauchstückchen in eine Schüssel geben und mit Salz bestreuen.

Etwa eine Viertelstunde ziehen lassen. Mit der Creme fraiche überziehen. Vor dem Servieren das zerkleinerte Ei und die kleingehackte Petersilie darüber streuen.

### *Rucola-Salat mit Balsamessig*

1 Hand voll Rucola-Salat  
20 g gehobelten Parmesan  
2 Tomaten  
2 EL Honig  
5 EL Balsamessig  
2 EL Pinienkerne  
1 EL Olivenöl

Den Rucola waschen und putzen. Die Tomaten waschen, würfeln und gemeinsam mit dem Parmesan zum Salat geben. Den Honig mit dem Balsamessig vermengen und über den Salatmix geben. Die Pinienkerne in Olivenöl in einer beschichteten Pfanne rösten und darüber streuen.

## *Salate*

### *Lauwarmer Spinat-Hähnchenleber-Salat*

200 g zarter Blattspinat  
1 kleine Zwiebel  
1 Feige  
einige Spritzer Apfelessig  
120 g Hähnchenleber  
1 EL Mehl  
1 Scheibe Toastbrot  
2 TL Butter  
Salz  
Pfeffer  
1-2 EL Mascarpone  
1 EL Preiselbeeren  
10 g gehobelter Parmesan-Käse

Den Spinat putzen und waschen. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Feige vierteln. Die vorbereiteten Zutaten mischen und mit Essig würzen.

Die Leber waschen, trocken tupfen und leicht in Mehl wenden. Die Scheibe Toastbrot in Dreiecke schneiden. 1 TL Butter schmelzen. Die Toastecken darin anrösten und beiseite stellen.

Die übrige Butter schmelzen. Die Leber vorsichtig darin 6-8 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Salat geben.

Den Mascarpone und die Preiselbeeren verrühren. Zu dem Salat reichen. Mit dem Parmesan bestreut servieren.

### *Paprikasalat*

50 g Rindfleisch  
100 g Paprikaschote  
1 Ei  
50 g Tomate  
3 g Öl  
10 g Zwiebeln  
Essig  
Salz  
Pfeffer

Das Rindfleisch in Salzwasser gar kochen und im Sud abkühlen lassen, dann in dünne Streifen schneiden. Das Ei kochen und in kleine Würfel schneiden. Den Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Tomate brühen enthäuten und ebenfalls würfeln. Die Zwiebel in Würfel schneiden.

Die Marinade aus dem Essig, dem Öl, dem Pfeffer, Salz und 2 EL Rinderbrühe zubereiten und über den Salat geben. Etwas 2 Std. durchziehen lassen.

## *Salate*

### *Radicchiosalat mit Putenbruststreifen*

1 kleiner Kopf Radicchio  
1 Frühlingszwiebel  
50 g Champignons  
6 Cocktailtomaten  
100 g Putenbrust  
1 EL Öl  
grober Pfeffer  
2 EL Sonnenblumenöl  
2 EL Sherryessig  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Zucker  
1 TL Kapern

Den Radicchio waschen und in nicht zu dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel in 1 cm breite Stücke schneiden. Die Champignons waschen und in Scheiben schneiden. Die Putenbrust in Streifen schneiden.

Das Fleisch in einer vorgeheizten Pfanne mit dem Öl zusammen ca. 2-3 Min. anbraten. Danach zur Seite stellen.

Für die Marinade das Öl und den Essig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Auf einen großen flachen Teller anrichten.

Zuerst den Radicchio, dann das kleingeschnittene Gemüse und die Tomaten. Zuletzt das Fleisch auf den Salat legen, die Kapern überstreuen und mit der Marinade begießen. Das Fleisch mit grobem Pfeffer bestreuen.

### *Ruccola-Feldsalat mit Lachstreifen*

Ruccolasalat  
Feldsalat  
1 Zwiebel  
1 PK Tiefkühlachsfilets  
Balsamico Essig  
Olivenöl  
Pfeffer  
Zitronensaft

Den Salat nach gewünschter Menge waschen. Den Ruccolasalat vorher ca. 10 Min. in Salzwasser einlegen. Währenddessen die Lachsfilets in der Pfanne von allen Seiten ca. 5-8 Min. goldbraun anbraten. Den Salat mit den Dressings würzen.

Den Fisch aus der Pfanne nehmen und auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Mit dem Zitronensaft und dem Pfeffer würzen und auf dem Salat anrichten.

## *Salate*

### *Salat mit Frischkäse*

80 g gemischter Salat  
1 EL Weinessig  
2 EL Olivenöl  
1 TL Schalotten, fein gehackt  
Salz  
Pfeffer  
1 EL Butter  
1 Scheibe Apfel  
1 Ziegen-Frischkäse oder ein anderer Frischkäse  
Aceto Balsamico  
Oregano

Den gewaschenen Salat mit dem Weinessig, dem Öl, Salz, Pfeffer und der gehackten Schalotte anmachen und auf einem Teller anrichten. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Apfelscheibe darin angehen lassen. Die Apfelscheibe wenden und auf die bereits gedünstete Seite den Frischkäse setzen und solange durchziehen lassen, bis auch die Unterseite der Apfelscheibe gedünstet ist. Das Ganze auf den angemachten Salat setzen und mit Aceto Balsamico beträufeln. Vor dem Servieren mit Oregano bestreuen.

### *Salat mit Reibplätzchen*

1/2 Frisée-Salat  
1 Orange  
100 g Salatgurke  
50 g Schafskäse  
75 g fettarmer Jogurt  
1/2 TL Senf  
1/2 TL Honig  
1 TL Zitronensaft  
Jodsalz  
Pfeffer  
100 g Kartoffeln  
1 Möhre  
1 EL Olivenöl

Den Salat zerteilen, waschen und trocken schütteln. Die Orange so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Orangenfilets heraustrennen und den Saft auffangen. Die Salatgurke waschen und in Scheiben schneiden. Den Schafskäse würfeln.

Den Jogurt mit dem Senf, dem Honig und dem Zitronen- und Orangensaft verrühren. Würzen. Die Kartoffeln und die Möhre waschen und schälen. Beides grob raspeln. Die Kartoffeln und die Möhre mischen. Würzen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmasse Rösti backen. Den Salat mit den Orangenfilets, den Gurkenscheiben, dem Schafskäse und dem Dressing mischen. Die Rösti mit dem Salat servieren.

## *Salate*

### *Spargel-Reissalat*

1/4 rote Paprikaschote  
2 Lauchzwiebeln  
100 g Grünspargel, gekocht  
2 EL Dosenmais  
100 g Reis, gekocht  
2 EL Zitronensaft  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
1 EL Olivenöl  
Basilikum

Den Paprika und die Lauchzwiebeln waschen, putzen, würfeln bzw. in Ringe schneiden. Den Spargel klein schneiden und alles mit dem Mais und dem Reis mischen. Den Zitronensaft, 1 TL Wasser, Salz, Pfeffer und Öl verquirlen. Über den Salat träufeln und mit dem Basilikum garnieren.

### *Tomaten-Avocado-Salat*

2 Tomaten  
1 kleine reife Avocado  
½ Knoblauchzehe  
1-2 EL Olivenöl  
Saft einer halben Zitrone  
Salz  
Pfeffer  
ein paar Blätter Basilikum

Die Tomaten waschen. Die Avocado schälen und beides in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Olivenöl und den Zitronensaft dazugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Tomaten- und Avocadoscheiben abwechselnd auf einem Teller anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Die Basilikumblätter darüber streuen.

### *Bouillon mit Poulet und Gemüse*

3 dl Hühnerbouillon  
1 kleine Karotte  
100 g Pouletbrust  
1 EL Schnittlauch  
1 Stück Stangensellerie

Die Bouillon aufkochen. Das in kleine Würfel geschnittene Pouletbrüstchen und das gerüstete, grob gehackte Gemüse dazugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen.

Anrichten und mit dem fein geschnittenen Schnittlauch bestreuen.

## *Salate*

### *Toskanischer Salat*

1 kleiner Kopf Romana-Salat	1 Vollkorntoast
2 Tomaten	1 EL Balsamessig
½ gelbe oder rote Paprika	etwas Senf
1-2 Frühlingszwiebeln	frisches Basilikum
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
2 EL Olivenöl	Salz

Den Salat waschen, putzen und zupfen. Das Gemüse ebenfalls waschen und klein schneiden. Alles in einer Schüssel anrichten. Den Knoblauch fein würfeln und mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Den Vollkorntoasts in Würfel schneiden und mit der Olivenöl-Mischung beträufeln. In einer beschichteten Pfanne rösten. 1 EL Olivenöl, Senf und Basilikum verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Salat geben und die gerösteten Brotwürfel darüber streuen.

### *Wurstsalat schwäbische Art*

1 EL Essig	1/2 kleine Zwiebel, gewürfelt
1 EL Salatöl	1 Essiggurke, gewürfelt
Salz	100 g Lyoner, oder Fleischwurst
Zucker	100 g Zungenwurst, in Scheiben
Pfeffer	Petersilie

Den Weinessig, das Salatöl, 1 EL Wasser, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker und etwas Pfeffer zu einer Vinaigrette rühren.

Die Wurst in schmale Streifen schneiden. Die gewürfelte Zwiebel und die Essiggurke hinzufügen. Mit der Vinaigrette mischen. Mit Petersilie garnieren.

### *Reissalat Hawaii*

30 g Naturreis
0,1 l Wasser
1 TL Honig
1 Prise abgeriebene unbehandelte Zitronenschale
2 EL Schlagsahne
2 Scheiben frische Ananas
2 Kirschen
3 Mandeln

Den Reis über Nacht im Wasser einweichen, dann zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze in 30-40 Min. ausquellen lassen. Evtl. noch etwas Wasser zufügen. Den Reis auskühlen lassen und mit dem Honig und der Zitronenschale abschmecken. Die Schlagsahne vorsichtig unterziehen. Die Ananasscheiben vierteln und die Kirschen waschen. Den Reissalat mit den Früchten garnieren. Die Mandeln hacken und darüber streuen.

## *Suppen*

### *Brotsuppe*

3 dl Fleischbouillon	Muskat
2 EL Milch	1 TL Butter
1 Scheibe altbackenes Brot	Liebstöckel, fein geschnitten

Das Brot klein schneiden und mit der Bouillon aufkochen. 20 Min. zugedeckt leicht köcheln lassen. Das Brot mit dem Stabmixer fein quirlen. Die Milch, die Butter und den Muskat begeben. Erwärmen, ohne zu Kochen.

Anrichten und mit dem feingehackten Liebstöckel überstreuen.

### *Brüsseler Suppe*

200 g Rosenkohl	1 Eigelb
Salz	1 Scheibe Weißbrot
3 dl Gemüsebouillon	4 EL Rahm
Pfeffer, aus der Mühle	1 TL Butter

Den Rosenkohl rüsten, waschen und in Salzwasser ungefähr 15-20 Min. weich kochen. Aus dem Sud nehmen, gut abtropfen lassen und im Mixer pürieren.

Die Bouillon erhitzen. Das Rosenkohlpüree dazugeben und würzen. 3-4 Min. köcheln lassen. Das Eigelb mit dem Rahm verquirlen und in die heiße Suppe rühren. Kurz erwärmen, aber ohne zu kochen.

Das Weißbrot in Würfel schneiden, in der heißen Butter goldgelb braten und über die Suppe streuen.

### *Erbensuppe mit Würstchen*

¼ l Fleisch- oder Gemüsebrühe
300 g TK-Erbesen
1 Päckchen TK-Suppengrün
1 Wiener Würstchen
1 Scheibe Weizenvollkorntoast
½ Knoblauchzehe

Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen und die Erbsen darin etwa 10 Min. kochen. Das Ganze mit einem Passierstab durchpassieren oder in einen Elektromixer geben und fein pürieren.

Die pürierte Erbsenmasse wieder in den Topf zurück geben, das Suppengrün hinzu geben und das Ganze 3 Min. köcheln lassen. Das Würstchen in dünne Scheiben schneiden und in die Suppe geben.

Die Toastbrotzscheibe rösten und abkühlen lassen. Die Knoblauchzehe abziehen, halbieren und das Toastbrot damit von beiden Seiten einreiben. Die Scheibe Toast in kleine Würfel schneiden und auf die Suppe streuen.

## *Suppen*

### *Gebrannte Erbsensuppe*

1 kleine Dose Erbsen oder Tiefkühlerbsen  
Mehl  
Butter  
Brühwürfel oder -pulver  
gekochte Suppennudeln

Für die Suppe 1 EL Butter im Topf zerlassen und 1 EL Mehl hinzugeben. Unter ständigem Rühren das Mehl gut braun werden lassen. Wichtig für den Geschmack ist, dass die Mehl-Fett-Mischung dunkelbraun wird. Den Topf vom Herd nehmen und mit 1/2 l Wasser unter Rühren aufgießen. Den Brühwürfel und die Erbsen hinzugeben und aufkochen lassen. Dabei immer wieder umrühren und ca. 10 Min. kochen lassen.

Die Suppennudeln zuvor extra zubereiten, abkochen und kalt abschrecken. In einen Suppenteller 2-3 EL Nudeln geben und mit der heißen Suppe aufgießen. Nach Geschmack die Suppe mit Maggiwürze abschmecken.

### *Gemischter Eintopf*

125 g Kartoffeln  
50 g Möhren  
¼ Stange Lauch  
250 ml Brühe  
15 g geräucherter durchwachsener Speck  
50 g Zwiebeln  
½-1 Bockwurst  
Salz  
frischer Pfeffer  
etwas Petersilie und Schnittlauch

Die Kartoffeln und die Möhren schälen und in Würfel schneiden. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Den Speck würfeln. Die Zwiebel schälen und in Stücke schneiden.

Die Brühe erhitzen und die Kartoffeln, die Möhren und den Lauch darin für 20 Min. kochen lassen. Den Speck auslassen und die Zwiebel im Fett andünsten.

Die Bockwurst in Scheiben schneiden und kurz mitbraten. Alles zusammen zum Eintopf geben und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter fein hacken und zum Eintopf geben.



## *Suppen*

### *Gemüseintopf mit Kalbfleisch*

1/2 Liter Fleischbrühe  
100 g Kalbfleisch  
100 g Möhren  
150 g Blumenkohl  
100 g Kohlrabi  
50 g Sellerie  
50 g Brechbohnen  
100 g Kartoffeln  
1 kleine gewürfelte Zwiebel  
1 TL gekörnte Brühe  
Pfeffer  
2 Zweige Petersilie  
2 Zweige Liebstöckel

Das Kalbfleisch in Würfel schneiden und mit der Fleischbrühe gar kochen. Das Fleisch aus der Brühe nehmen. Das geputzte und geschnittene Gemüse und die in Würfel geschnittenen Kartoffeln zur Brühe geben. Die gewürfelten Zwiebeln mit 1/2 TL Margarine goldbraun anbraten und zur Suppe geben. Das Fleisch ebenfalls. Mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken.

### *Gemüsesuppe mit Buchweizennudeln*

50 g Buchweizennudeln  
Jodsalz  
350 ml Gemüsebrühe (Instant)  
1 kleine rote Chili  
75 g Zuckerschoten  
100 g Blattspinat  
100 g grüner Spargel  
2 Lauchzwiebeln  
100 g Tofu  
Sojasauce  
1 TL Sesamsamen

Die Nudeln in Salzwasser etwa 6 Min. sehr bissfest garen. Abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Die Brühe in einem Topf erhitzen.

Die Chilischote entkernen, in Stücke schneiden und zur Brühe geben. Die Zuckerschoten, den Spinat, den Spargel, die Zwiebeln vorbereiten und waschen. Die Spargelenden abschneiden und die Zwiebeln in Ringe schneiden.

Die Zuckerschoten und den Spargel zur Brühe geben. Etwa 2 Min. garen. Den Tofu würfeln. Mit dem Spinat und den Zwiebeln hinzufügen. Die Suppe weitere 2 Min. garen. Die Nudeln zugeben und etwa 2-3 Min. mitgaren. Mit der Sojasauce abschmecken. Mit Sesam bestreuen.

## *Suppen*

### *Hähnchensuppe*

1 Hähnchenschenkel	1 Ei
1 Karotte	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
1 kleiner Sellerie	5 g Butter
1 kleiner Lauch	

Die Karotte, den Lauch und die Zwiebel in kleine Stücke schneiden. Mit etwas Butter andünsten und mit ca. 5 dl Salzwasser ablöschen. Den Sellerie dazuraffeln und das Wasser aufkochen.

Den Hähnchenschenkel 20 Min. mitkochen, herausnehmen und das Fleisch ablösen. In Streifen geschnitten wieder in die Suppe schütten. Nochmals aufkochen und abschmecken. Das Ei aufschlagen und in die Suppe einrühren. Nicht mehr aufkochen! Sonst gerinnt das Ei.

### *Kürbiscremesuppe mit Kernöl*

600 g Kürbis	Salz
1 kleine Zwiebel	Pfeffer
0,125 l Weißwein	1 Schuss Kürbiskernöl
0,25 l Sahne	

Den Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Zusammen mit der gehackten Zwiebel im Topf anbraten. Mit dem Weißwein (evt. Wasser oder etwas Brühe dazunehmen), aufgießen und weich kochen lassen. Die Sahne langsam dazugießen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren im Teller einige Tropfen Öl darüber träufeln und gut vermischen.

### *Weckesuppe*

1/4 l Wasser
Porree
Sellerie
Karotten
Liebstöckl
evtl. einige frische Brennnesselblättchen
etwas Kohlrabischale
1 TL Schmant
Salz
etwas Gemüsebrühe
Brötchenwürfel
1 EL Butter

Das Wasser mit dem Gemüse und den Kräutern 10 Min. köcheln lassen. Das Gemüse aus der Brühe nehmen, den Schmant dazugeben mit Salz und Gemüsebrühe würzen. Die Brötchenwürfel in der Butter anrösten und in den aufgefüllten Tellern verteilen.

## *Suppen*

### *Lauchsuppe*

1 EL Butter  
1 kleine Stange Lauch  
1 Kartoffel  
1 Tasse Weißwein  
125 ml Gemüsebrühe  
2 EL Creme fraiche  
1 Messerspitze Muskat  
Salz  
frischer Pfeffer  
1 Eigelb  
1 Prise Cayennepfeffer  
1 Prise Zucker

Den Lauch putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter erhitzen, den Lauch darin glasig dünsten und die Kartoffelwürfel hinzufügen. Kurz andünsten, mit dem Weißwein ablöschen und mit der Brühe auffüllen. Das Ganze bei mittlerer Hitze zugedeckt für etwa 10 Min. köcheln lassen. Einige der Lauchstücke für die Garnitur herausnehmen.

Die Suppe pürieren, noch einmal erhitzen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Das Eigelb mit der Creme fraiche verschlagen und unter die Suppe ziehen. Das Ganze vom Herd nehmen und mit Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Die Suppe mit den Gemüsestücken garniert servieren.

### *Scharfe Möhrensuppe*

1 kleine Zwiebel	200 ml Gemüsebrühe (Instant)
1/2 Knoblauchzehe	Salz
150 g Möhren	Cayennepfeffer
1 kleiner Apfel	1 Eigelb
1 EL Butter	2 EL Sahne
1/2 EL Mehl	

Die Zwiebel sowie den Knoblauch abziehen und grob hacken. Die Möhren waschen und in Stücke schneiden. Den Apfel schälen und vierteln. Das Kerngehäuse heraus-schneiden und das Fruchtfleisch würfeln.

Die Butter in einem großen Topf zerlassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Danach den Knoblauch zufügen und mitrösten. Die Möhren- und Apfelstücke hinein-geben und ebenfalls kurz anbraten. Das Mehl darüber stäuben, unter Rühren an-schwitzen und mit der Brühe ablöschen. Unter Rühren aufkochen und ca. 20 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Den Topf von der Kochstelle nehmen.

Die Möhren und die Äpfel im Topf pürieren. Das Eigelb verquirlen und die heiße, je-doch nicht mehr kochende Suppe damit binden. Danach nicht mehr kochen lassen. Die Suppe in einen Teller geben und die Sahne darauf. Mit den Kräutern garnieren.

## *Suppen*

### *Scharfe Tomatensuppe*

50 g Basmati-Reis	1 Stück Knollensellerie
Salz	1 Zwiebel
75 g Hähnchenbrustfilet	1 Chilischote
1 EL Olivenöl	200 ml geschälte Tomaten (Dose)
Pfeffer	100 ml Gemüsebrühe (Instant)
1/2 Stange Porree	1 TL Cashewnuskerne
1 Möhre	

Den Reis mit 100 ml Wasser und etwas Salz in einen Topf geben. Aufkochen und bei schwacher Hitze in etwa 15 Min. ausquellen lassen.

Die Hähnchenbrust abrausen und trocken tupfen. 1 TL Öl erhitzen und das Fleisch darin rundherum ca. 10 Min. braten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

Den Porree, die Möhre und den Sellerie waschen, putzen bzw. schälen und zerkleinern. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Chili abrausen, putzen, längs einschneiden, von den Kernen befreien und in Ringe schneiden.

Das übrige Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Das Suppengemüse und die Chiliringe zufügen und alles ca. 4 Min. dünsten.

Die Tomaten zerkleinern. Mit dem Saft und der Brühe zum Gemüse geben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. einkochen lassen.

Die Nüsse hacken. Den Reis evtl. abgießen und mit den Nüssen mischen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und wie den Reis auf der Suppe anrichten.

### *Schwarzwurzelgemüse*

200 g Schwarzwurzeln
1 Zwiebel
20 g Butter
Pfeffer
1/2 TL Zucker
1 EL Zitronensaft
50ml Sahne
etwas Schnittlauch

Die Schwarzwurzeln putzen, schälen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel fein würfeln und mit den Schwarzwurzeln in der Butter kurz anschwitzen. Etwas Wasser zugeben und würzen. Bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.

Die Sahne zugeben und etwas einkochen lassen. Mit dem Schnittlauch abrunden und gegebenenfalls noch mal abschmecken.

## *Suppen*

### *Zwiebelsuppe*

150 g Weiße Zwiebeln  
1 l Fleischbrühe (instant)  
2 TL Butter  
1 TL Majoran, getrocknet  
1 Prise Gem. Peperoncino  
1 Scheib. Vollkorntoast  
1 TL ger. Parmesan

Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Fleischbrühe zum Kochen bringen.

Die Zwiebeln, 1 TL Butter und die Gewürze zufügen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 45 Min. köcheln lassen. Inzwischen den Toast in Würfel schneiden, in der restlichen Butter goldgelb rösten und in einen Suppenteller geben.

Die heiße Suppe darüber gießen und mit dem Parmesan bestreuen. Sofort servieren.

### *Eine schnelle Suppe*

100 g gemischtes Hackfleisch  
½ Zwiebel  
½ Stange Lauch  
½ EL Öl  
Salz  
frischer Pfeffer  
180 ml Wasser  
65 ml Weißwein  
65 g Schmelzkäse  
Kräuter der Provence  
Petersilie zum Bestreuen

Die Petersilie waschen und hacken. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Den Lauch putzen und ebenfalls in feine Ringe schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Lauchringe darin andünsten. Das Hackfleisch zugeben und anbraten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und bei geschlossenem Deckel für 5 Min. garen.

Das Wasser und den Wein dazugießen und alles einmal aufkochen lassen. Den Schmelzkäse zugeben und zergehen lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kräutern der Provence verfeinern. Die Suppe mit der Petersilie garniert servieren.

## *Suppen*

### *Rahmzwiebelsuppe*

1 mittlere Zwiebel  
Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Butter  
5 EL Rahm  
1 TL Mehl  
1 EL Petersilie  
3-4 dl Hühnerbouillon

Die Zwiebel enthäuten, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Butter erwärmen. Die Zwiebelscheiben dazugeben und unter Rühren andünsten, ohne dass die Zwiebelscheiben braun werden. Mit dem Mehl überstäuben, kurz dünsten und mit der Bouillon ablöschen. Würzen.

Auf kleinem Feuer 15 Min. kochen lassen. Den Rahm dazugeben und ohne zu Kochen kurz aufwärmen. Mit der fein gehackten Petersilie überstreuen.

### *Tomatensuppe*

1 kleine Dose geschälte Tomaten  
½ fein gehackte Zwiebel  
½ zerdrückte Knoblauchzehe  
½ EL Butter  
2 ½ EL Sahne  
½ TL eingelegte grüne Pfefferkörner  
Salz  
Zucker

Die Tomaten durch ein Sieb streichen. Die fein gehackte Zwiebel und den Knoblauch in der Butter glasig dünsten. Die Tomaten dazugeben und alles 8 Min. köcheln lassen.

Die Sahne und die Pfefferkörner unterrühren und mit Salz und Zucker abschmecken.

## *Sonstige*

### *Basilikum-Tarte*

#### Teig

200 g Weizenmehl  
1 Ei  
150 g Butter, weich  
weißer Pfeffer

#### Belag

200 g Basilikumblätter, frisch  
100 g Sahne  
2 Knoblauchzehen  
300 g Ricotta oder Schichtkäse  
6 Eier  
Salz  
schwarzer Pfeffer

Für den Teig das Mehl mit dem Salz, dem Ei und der Butter zu einem glatten Mürbteig verkneten. Zu einem Kloß formen und in eine Springform von 26 cm Durchmesser legen.

Zuerst mit dem Handballen auseinander drücken, bis er den Boden der Form bedeckt. Nun mit dem Daumen rundherum einen etwa 4 cm hohen Rand hochdrücken. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen und 2 Stunden kühl stellen.

Für den Belag das gewaschene Basilikum mit der Sahne fein pürieren. Den Knoblauch abziehen und sehr fein hacken oder durch die Presse drücken. Den Ricotta mit der Basilikumsahne, dem Knoblauch und den Eiern verrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Den Belag auf dem Teigboden glatt streichen und die Tarte auf die mittlere Schiene des kalten Backofens stellen. Den Ofen auf 200 Grad schalten und die Tarte etwa 40 Min. backen, bis sie oben goldbraun ist. Lauwarm servieren.

### *Blätterteigpizza*

1 Platte TK-Blätterteig  
1-2 TL Pesto  
1 Tomate  
1/2 Mozzarella

Den Blätterteig auf einem mit Backpapier belegten Backblech auftauen lassen und ein paar mal mit der Gabel einstechen. Mit dem Pesto bestreichen und der Tomate und dem Mozzarella, beides in Scheiben geschnitten, belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 10-12 Min. backen.

## *Sonstige*

### *Gebackener Camembert mit Preiselbeeren*

1 reifer Camembert (ganz)  
Wasser  
1 EL Mehl  
1 Ei  
2 EL Paniermehl (Semmelbrösel)  
Öl zum Braten  
2 EL Preiselbeermarmelade

Den Camembert mit Wasser befeuchten und in Mehl wälzen. Das Ei verschlagen und den bemehlten Camembert darin wenden. Anschließend mit den Semmelbröseln panieren. Dann die entsprechenden Stellen noch einmal mit Ei befeuchten, Paniermehl darauf geben und gut andrücken.

Das Öl in eine kleine, beschichtete Pfanne gießen, so dass es etwa 1/2 cm hoch steht. Das Öl erhitzen und den Camembert hineinlegen. Bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 5 Min. braten. Vorsichtig Wenden, damit die Hülle des Camemberts nicht kaputt geht.

Den Camembert aus der Pfanne heben, kurz abtropfen lassen und zusammen mit der Preiselbeermarmelade servieren.

### *Grießschmarren-Auflauf*

1 l Milch	80 g Zucker
250 g Weizengrieß	Schale einer unbehandelten Zitrone
Salz	Vanillezucker
3 Eier	Rosinen nach Belieben
60 g Margarine	

Die Milch mit einer Prise Salz aufkochen. Den Grieß hinzufügen und so lange rühren, bis das Ganze fest wird. Dann auskühlen lassen. In der Zwischenzeit die Eidotter, die Margarine, den Zucker, die Zitronenschale und den Vanillezucker cremig rühren und dann unter das ausgekühlte Grießmus mischen. Die Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und mit den Rosinen unter die Grießmasse ziehen. Das Ganze in eine gefettete Auflaufform füllen und ca. 1 Stunde bei 200 Grad im Rohr backen.

### *Handkäs mit Musik*

1-2 ausgereifte Handkäse  
2-3 EL Essig und Öl  
1 Prise Pfeffer  
1 Zwiebel

Aus dem Essig, dem Öl und dem Pfeffer eine Sauce zubereiten, in die man die kleingehackte Zwiebel gibt und etwas durchziehen lässt. Nun die Handkäse auf einen flachen Teller legen und mit der Sauce übergießen.



## *Sonstige*

### *Kirsch-Pfannenkuchen*

2 Brötchen	250 g Kirschen
2 EL Mehl	Butter oder Margarine
1/2 Tasse Milch	Zucker
1 Ei	Zimt
1 EL Zucker	

Die Brötchen kurz in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und zerpfücken. Das Mehl, die Milch, das Ei und den Zucker zugeben und gut verrühren. Die Kirschen untermengen.

In heißer Butter oder Margarine kleine Pfannenkuchen ausbacken. Mit Zucker und Zimt bestreut, anrichten.

### *Nasi Goreng*

25 g Zwiebeln
½ Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
65 g Langkornreis
125 ml heiße Hühnerbrühe
¼ gegrilltes Hähnchen
30 g Krabbenfleisch
40 g gekochter Schinken
½ rote Chilischote
1 Ei
mildes Currypulver
Salz
frischer weißer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
½ Päckchen TK-Petersilie

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die halbe Knoblauchzehe durch die Presse drücken und zu den Zwiebeln geben.

Den Reis hinzufügen und unter Rühren glasig werden lassen. Mit der Brühe aufgießen und bei starker Hitze im offenen Topf 8-10 Min. kochen lassen, bis an der Reisoberfläche kleine Bläschen entstehen. Dabei gelegentlich umrühren. Dann zugedeckt bei schwacher Hitze in 10-12 Min. quellen lassen.

Inzwischen das Hähnchenfleisch von den Knochen lösen und klein schneiden. Die Krabben abtropfen lassen. Den Schinken fein würfeln. Die Chilischote von den Kernen befreien und in sehr feine Stückchen schneiden.

Das Ei aufschlagen und verquirlen. Das Hähnchen, die Krabben, den Schinken und die Chilischote unter den Reis mischen. Mit Salz, Currypulver, Pfeffer und Muskat würzen. Das Ei und die Petersilie unterrühren und bei schwacher Hitze stocken lassen.

## *Sonstige*

### *Pfannkuchen-Omelett mit Gemüse*

60 ml fettarme Milch  
1 Ei  
25 g Mehl  
Salz  
Pfeffer  
1/2 Stiel Rosmarin  
85 g geputzte Zucchini  
1 gelbe Paprikaschote (ca. 100 g)  
1 Tomate  
25 g Schafskäse  
1 kleine geschälte Knoblauchzehe  
2 TL Olivenöl  
25 ml süß-saure Asiasoße  
20 g schwarze Oliven  
Rosmarin zum Garnieren

Die Milch, das Ei und das Mehl verrühren. Mit Salz würzen. Von dem Rosmarin kleine Zweige abzupfen. Die Zucchini in dünne Scheiben und die Paprika in Stücke schneiden. Die Tomate achteln und entkernen. Den Schafskäse in Würfel schneiden. Den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken oder fein hacken.

1 TL Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch, die Zucchini und die Paprika darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min dünsten. 3 EL Wasser und die Asiasoße zufügen. Kurz aufkochen. Die Tomaten, den Schafskäse und die Oliven darin erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus dem Teig darin einen Pfannkuchen unter Wenden goldbraun backen. Dabei die Rosmarinzweige mit einbacken. Den Pfannkuchen zur Hälfte mit Gemüse belegen und überklappen.

### *Pfannkuchen*

1 Ei  
50-75 g Mehl  
1 Prise Salz  
Milch  
Butter zum Ausbacken

Das Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Ei und Salz verrühren. Langsam die Milch dazu gießen, es dürfen sich keine Klümpchen bilden. Der Teig sollte nicht zu dickflüssig, aber auch nicht zu dünnflüssig sein.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und ungefähr die Hälfte des Teiges von beiden Seiten ausbacken. Danach mit der zweiten Hälfte genauso verfahren.

Serviert werden die Pfannkuchen entweder mit Zucker bestreut oder mit Marmelade bestrichen.

## *Sonstige*

### *Pfannkuchen mit Thunfisch*

1 kleines Ei  
125 ml Milch  
Salz  
60 g Mehl

45 g Thunfisch in Wasser  
1 Fleischtomate  
Öl zum Braten

Das Ei mit der Milch und einer Prise Salz verquirlen. Das Mehl nach und nach zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Thunfisch gut abtropfen lassen, mit Hilfe einer Gabel zerkleinern und unter den Teig rühren.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Pro Pfannkuchen einen Schöpflöffel Teig in die Pfanne geben und den Pfannkuchen von beiden Seiten goldgelb backen.

Die Tomate in Scheiben schneiden und jeweils auf eine Hälfte der fertigen Pfannkuchen legen. Leicht salzen. Die andere Pfannkuchenhälfte darüber klappen und servieren.

### *Pikanter Reis mit Schinken*

50 g Schweineschnitzel  
30 g roher Schinken  
1 Zwiebel  
1 Tomate  
2 EL TK-Erbsen  
2 kleine rote Paprikaschoten  
50 g Hühnerleber  
1 TL Butterschmalz  
250 ml Hühnerbrühe (Instant)  
50 g Reis  
1 TL Olivenöl  
1 Msp Safranpulver  
Salz  
Pfeffer

Die Erbsen auftauen lassen. Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und ebenso wie den Schinken würfeln. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Tomate abbrausen und hacken. Die Paprika waschen, putzen, entkernen und von der Haut befreien. Die Leber abbrausen, trocken tupfen und klein schneiden.

Das Butterschmalz erhitzen. Das Fleisch und den Schinken sowie die Hälfte der Zwiebelwürfel kurz anbraten. Die Leber ca. 3 Min. mitbraten, dann herausnehmen und beiseite stellen. Die Tomate sowie 50 ml Hühnerbrühe zufügen und 15 Min. köcheln lassen.

Den Reis mit der restlichen Zwiebel im heißen Öl glasig braten. Die übrige Brühe angießen und alles ca. 20 Min garen. Den Ofen vorheizen auf 200 Grad vorheizen. Die Erbsen, die Paprika, den Safran, die Leberwürfel und die Fleischmischung unter den Reis mengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 10 Min. backen.

## *Sonstige*

### *Schneller Reistopf*

1 kleine Zwiebel  
½ Knoblauchzehe  
1 TL Öl  
¼ Tasse Reis  
½ Tasse heiße Gemüsebrühe  
½ Stange Lauch  
1 Tomate  
1-2 TL Creme fraiche  
1 TL gehackte Petersilie  
frischer Pfeffer

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Das Öl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig braten. Den Reis dazugeben und kurz mitbraten lassen. Anschließend das Ganze mit der Gemüsebrühe ablöschen. Alles aufkochen lassen und auf kleine Hitze zurück schalten.

Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Tomate überbrühen, enthäuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Beides nach 10 Min. zum Reis geben und unterrühren. Das Ganze noch etwa 15 Min. köcheln lassen. Die Creme fraiche unterziehen und mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die kleingehackte Petersilie überstreuen und servieren.