

Hegewalds Kochbuch

Erprobte Rezepte zum Nachkochen



Lasst es euch schmecken!

Ein kleiner Rundgang durch meine Küche.

Einige meiner Lieblingsrezepte aus der Alltagsküche, einige Grundrezepte, feine Zungenkitzler und ganze Menüs.

Inhaltsverzeichnis / Rezeptübersicht

Snacks und Vorspeisen.....	3	Gulasch.....	24
Ragout fin / Würzfleisch.....	3	Falscher Hase.....	24
Möhren mit Überzieher.....	3	Chili con Carne.....	25
Scharfes asiatisches Huhn auf Erbsen- und Möhrenpüree.....	4	Saucen und Salate.....	26
Bruschetta.....	5	Bechamel-Sauce.....	26
Ciabatta Caprese.....	5	Bolognese-Sauce.....	26
Käseecken.....	6	Paprika-Sauce.....	27
Backofenkartoffeln & Potato Wedges.....	6	Safran-Käse-Schaum.....	27
Petersilienwurzelsuppe.....	7	Sour Creme.....	27
Baguettes.....	7	Salatsaucen.....	28
Käse-Schinken.....	7	Vinaigrette.....	28
Tomate-Mozzarella.....	7	Cocktailsauce.....	28
Scharfes Schwein.....	8	1000-Inland-Dressing.....	28
Crispy Chicken.....	8	Joghurt Dressing.....	28
Vitello Tonnato.....	8	Annes Dressing.....	28
Die schnelle Küche.....	9	Cross-Kitchen-Dressing.....	29
Pasta Pronto.....	9	Chakalaka.....	29
Spaghetti Knofiolobolo.....	9	Salsa Burci.....	30
Maisplätzchen mit Buttergemüse.....	10	Reissalat.....	31
Schmandreis.....	10	Rucolasalat mit Entenbruststreifen und Parmesan	31
Reis-Quark-Puffer.....	11	Hähnchen-Curry-Salat.....	32
Asia-Suppe.....	11	Backen.....	33
Maissuppe.....	11	Chocolate Chip Cookies.....	33
Chickendöner Homestyle.....	12	Marmeladenkekse.....	34
Kartoffelpfanne.....	12	Zupfkuchen.....	34
Gedünsteter Kabeljau mit Gemüsemix auf		Scones.....	35
Kichererbsencreme.....	13	Brioche, oder Hefezopf.....	35
Tagliatelle mit Spinat-Sauce.....	13	Makronen.....	36
Fisch in Senfsauce.....	14	Schnelle Mandel-Apfel-Tarte.....	37
Die große Küche.....	15	Desserts.....	38
Kartoffel-Möhren-Auflauf.....	15	Kaiserschmarren.....	38
Kartoffel-Blumenkohl-Auflauf.....	15	Vanilleeis mit warmem Applecrumble.....	39
Maccaroni-Cheese.....	16	Orangen-Sorbet.....	39
Lasagne.....	16	Zimt-Orangen-Knusper.....	40
Orientalische Kartoffel-Linsen-Suppe.....	16	Pfirsich mit Hüttenkäse und Pecanüssen.....	40
Annes Bohneneintopf.....	17	Bananenjoghurt.....	41
Veggi-Peppers (gefüllte Paprika).....	17	„Death By Chocolate“ – Simple Version.....	41
Ente á la Anne.....	18	Mascarponeschaum, Kompott und Cantuccini...	42
Rindsrouladen mit Kartoffelklößen und Rotkraut	20	Mascarpone-Creme mit Amarenakirschen.....	43
Beuff Stroganoff.....	21	Abschluss.....	44
Jolloff-Reis.....	22	Bemerkungen.....	44
Chicken-Curry.....	23	Bildnachweise.....	44

Stand: 20.09.08

Snacks und Vorspeisen

Ragout fin / Würzfleisch

Für 4 Personen

300 g Kalbfleisch (Oberschale)	in feine Streifen schneiden mit
Salz, Pfeffer und Paprika	würzen und in einem Topf scharf anbraten und auf 4 feuerfeste Förmchen verteilen.
30 g Butter	in dem Topf schmelzen und mit
2 gehäuften EL Mehl	1 Minute braten, dann mit
300 ml Wasser	
300 ml Milch	aufgiessen bis eine fein sämige Sauce entsteht. Mit
Salz, Pfeffer, Muskat,	
Zitronensaft und Worcestersosse	kräftig abschmecken und über das Fleisch geben. Mit
200 g geriebenen Gouda	bedecken - ein wenig in die Sauce eindrücken. Bei 200° solange backen bis der Käse leicht golden ist (8-10 Minuten). Mit Weißbrot oder Reis servieren.

Möhren mit Überzieher

Pro Portion

Mit Spaghetti Knofiabolo ergänzt wird aus 2 Möhren pro Person eine wunderbare Hauptspeise!

2 fingerdicke Möhren mit Grün	schälen und einen kleinen Teil des Grüns stehen lassen. In gesalzenem Wasser mit
1 TL Butter	
1 gestr. TL Zucker	kochen, bis sie außen weich und im Kern bißfest geworden ist – am besten eine Möhre mehr machen und anhand dieser kontrollieren ;-)
1 Knoblauchzehe	in feine Scheiben schneiden und in heißem Fett kurz anbraten. NICHT zu braun werden lassen! Die Möhren mit jeweils 3 Knobischeiben,
jeweils 2 Basilikumblättern	in
2 Scheiben Parmaschinken	einwickeln. Die Möhre in die heisse Pfanne ohne Öl legen bis der Schinken leicht angebraten ist, fertig. Wers gerne etwas süsser mag kann ein wenig Honig in die Pfanne geben und die Möhre damit glasieren.

Scharfes asiatisches Huhn auf Erbsen- und Möhrenpüree

Für 4 Portionen



Huhn

4 Hühnerbrustfilets (die kleinen unter der Brust drunter) vom weißen Strang befreien und mit ein wenig Zitronensaft bestreichen.

Dann in einer Marinade aus ½ Chili, 1 kleines Stück Ingwer (beides klein geschnitten) und 15 zerstoßene Koriandersamen, 5 zerstoßene Pfefferkörner und so viel Olivenöl, das alles bedeckt ist für mind. 1 Stunde einlegen.

Die Filets auf angespitzte Zitronengrashalme auffädeln und ohne weiteres Öl in

einer heißen Pfanne kross braten. Kurz vor Ende der Bratzeit mit 2 TL flüssigem, würzigem Honig begießen, noch einmal wenden, fertig.

Erbsenpüree

200 g Erbsen

kochen und heiß mit

10 El Wasser

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

pürieren (Flotte Lotte). Noch

½ Bund Basilikum

kurz einpürieren und mit

bestem Olivenöl

zu einer sämigen Konsistenz bringen. Abschmecken mit

wenig Curry und Salz

fertig.

Wer das Erbsenpüree fein cremig haben möchte muss die Erbsen vorher aus den Schalen pellen.

Möhrenpüree

8 Möhren

schälen und gar kochen mit

Nelke, Ingwer, Lorbeer, Zitronenschale und 1 TL Olivenöl in den gesalzenen 100 ml Kochwasser.

½ Zwiebel

1 Knobizehe

fein hacken und in Olivenöl anschwitzen.

1 Stück Ingwer

3 Tomaten

häuten, entkernen, in Würfel schneiden und unter die Zwiebeln geben. Alles pürieren und mit einem

Spritzer Zitrone, Zucker, Chili,
Curry, Kurkuma und Salz

würzig frisch abschmecken.

Bruschetta

Für 4 Personen

Durch das viele feine Geschnippele dauert es etwas länger damit fertig zu werden. Aber der Aufwand ist es wert! Eine einfache Bauernspeise, die nur genial ist. Reste schmeißt man am nächsten Tag mit mehr Tomaten in eine Nudelsauce zusammen – auch das Brot, so machens die Italiener vor.

2 Aufback-Ciabatta-Brote	schräg in Scheiben schneiden, von beiden Seiten mit
Olivenöl	beträufeln auf einem Rost bei 250° Umluft rösten, bis sie goldbraun sind. Sie müssen (!) knusprig sein, also lieber etwas länger drin lassen. Während dessen...
250 g Cocktailtomaten	– jede Tomate in 3x3 mm grosse Stücke – schneiden zusammen mit
3 Strauchtomaten (entkernt)	
200 g Mozzarella	in die selbe Grösse geschnitten,
½ kleine Zwiebel	in feinste Würfel und
1 Hand voll Basilikumblätter	in feine Streifen geschnitten vermengen und mit
Salz, Pfeffer	würzen. Abschmecken mit ca.
1 cl Balsamico	und
3 cl Olivenöl.	
2 Knoblauchzehen	häuten und an dem gerösteten – am besten noch warmen – Ciabatta-Brot auf einer Seite abreiben. Den Tomatemix abtropfen , auf die Brote, fertig, essen!

Ciabatta Caprese

Für 4 Personen

Da man ja nicht immer Lust auf das Geschnippele für die Bruschetta hat... hier die rustikale und gleichzeitig warme Version.

2 Ciabatta-Brote	halbieren und im Backofen kurz anrösten und dann mit
1 Knobizehe	abreiben. Mit
2 El Olivenöl	beträufeln Mit in Scheiben geschnittenen
4 Tomaten	belegen.
Salzen, pfeffern	und mit
½ Bund Basilikum	fein geschnitten und in Scheiben geschnittenen
2 Mozzarella	belegen und bei 180°C im Ofen backen.

Variante: Ciabatta ViTo

Ciabatta mit der ViTo-Creme bestreichen und backen (siehe Baguettes Vitello Tonnato).

Käseecken

Für 12 Scheiben Toast / 1 Blech

Danke Ole! Danke! Ein genialer Klassiker und Dauerbrenner auf vielen unserer Feten.

200 g ger. Gouda

300 g ger. Edamer

200 g weiche Butter

2 geh. EL Senf

2 gestr. TL Paprikapulver

2 Eier (M)

½ Packung Backpulver

2 Prisen Pfeffer

vermengen und auf

12 Scheiben getoasteten Toast

verteilen. Für 15 Minuten bei 220° C golden backen, Toast diagonal schneiden, fertig.

Backofenkartoffeln & Potato Wedges

Für 2-4 Personen (Gewürzmenge)

Backofenkartoffeln:

Salzkartoffeln, oder Pellkartoffeln vom Vortag halbiert in eine Schüssel mit 3 EL Olivenöl, 1 gestr. EL grobem Meersalz, ½ TL gestoßenem schwarzen Pfeffer, 1/2 TL Paprikapulver vermengen und im vorgeheizten (!) Backofen bei 200°C auf der mittleren Schiene für 10 Minuten backen. Dann die Kartoffeln wenden und auf der oberen Schiene bei Oberhitze für weitere 3-5 Minuten knusprig braun backen.

Wedges:

Kartoffeln mit einer dünnen Schale verwenden, kochen und vierteln. 1 geh. TL Stärke mit je ¼ TL Salz, Pfeffer, Kurkuma, Paprikapulver edelsüß, Paprikapulver rosenscharf und einer Msp. Senfpulver vermischen und die Kartoffeln damit einreiben. Mind. 5 Minuten warten... nochmal einreiben und wieder mind. 5 Minuten warten. Die Kartoffeln in den Ofen geben, nach 5 Minuten mit Öl beträufeln, alles vermengen und weiter wie oben backen.

Tipp: Dazu passt Sour Creme perfekt.

Petersilienwurzelsuppe

Für 4 Portionen

300 g Petersilienwurzeln
200 g Kartoffeln
100 g Porree
20 g Butter
600 ml Gemüsebrühe
50 g Pinienkerne
1 Bund Petersilie, glatte
Salz, Pfeffer, Muskat



Petersilienwurzeln u. Kartoffeln schälen, Porree waschen und putzen und alles klein schneiden. In der heißen Butter das Gemüse andünsten, mit Brühe auffüllen und zugedeckt 30 Min. leise kochen lassen.

Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Die Suppe mit der Petersilie pürieren (ein wenig zur Deko zurücklegen) und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Suppe auf Teller verteilen und mit Pinienkernen und Petersilie garnieren.

Baguettes

Anstatt Baguettes kann man auch Burger-Brötchen oder Ciabatta gut verwenden.

Grundsätzliche Zubereitung:

Aufback-Baguettes aufschneiden, mit Butter oder Olivenöl dünn bestreichen, die weiteren Zutaten auf den Boden legen, Deckel drauf und für 15 Minuten im nicht vorgeheizten Ofen bei 220° mit Umluft ausbacken.

Käse-Schinken

Deckel mit Senf bestreichen.

Boden mit Ajvar bestreichen.

1 Scheibe Käse und 1 Scheibe Kochschinken auf den Boden legen, Deckel drauf.

Geriebenen Käse auf den Deckel geben.

Tomate-Mozzarella

Deckel und Boden mit Olivenöl beträufeln. Evtl. frischen Knoblauch dünn geschnitten drauf.

3-4 Scheiben Tomate mit gehacktem Oregano und Basilikum bestreuen und darüber 3-4 Scheiben Mozzarella auf den Boden verteilen.

Scharfes Schwein

Boden mit Ajvar bestreichen.

Sehr fein geschnittenes Schweinefilet in 3 Scheiben – mit Salz, Pfeffer, Paprika gewürzt – und ¼ Zwiebel fein gehackt und ¼ Chili in Streifen geschnitten auf den Boden legen.

Beim Backen die Brötchenhälften NICHT zusammenlegen.

3 Minuten vor Ende der Backzeit etwas Rucola und ger. Edamer auf das Fleisch geben.

Den Deckel nach dem Backen mit Senf bestreichen.

Selbstverständlich kann man das Fleisch vorher auch anbraten, um Röstaromen zu bekommen.

Crispy Chicken

4 Portionen

1 Hühnerbrust kräftig plattieren, vierteln (Brötchen-gerechte Stücke schneiden!) und mit

Salz, Pfeffer, Paprika und Curry würzen.

Paniermehl, gehobelte Mandel und Cornflakes zu gleichen Teilen mischen, kurz zusammen kneten, das Fleisch damit normal panieren (Mehl, Ei, Panade) und im tiefen Fett knusprig ausbraten.

Den Boden mit Sweet-Chili-Sauce bestreichen.

Das Fleisch auflegen und mit jungem Gouda abdecken.

Nach dem Backen den Käse mit einer Mischung 1:1:1 Mayonnaise:Senf:Sweet-Chili-Sauce bestreichen und mitt frischem Salat belegen.

Vitello Tonnato

Jede Hälfte einzeln belegen.

Zuerst dünn geschnittenen Kalbsbraten-Aufschnitt auflegen und dann bestreichen mit:

ViTo-Creme:

2 Becher Schmand

1 Dose Thunfisch (in Öl – abtropfen lassen)

1 TL gehackten Kapern

½ sehr fein gehackte rote Zwiebel

½ Bund gemischte Kräuter fein gehackt

Pfeffer, Salz, Paprika

Alles verrühren, fertig.

Es geht übrigens auch gut mit anderem Bratenaufschnitt ;-)

Die schnelle Küche

Zur „schnellen Küche“ zählen wir alle Gerichte, die nach einer halben Stunde auf dem Tisch sind – inklusive aller Vorbereitungen. Wer nicht lange auf etwas Leckeres warten möchte ist hier genau richtig!

Pasta Pronto

Für 1 Person

125 g Spaghettini

½ kleine Zwiebel

1 kleine Knoblauchzehe

6 Cocktailtomaten

nach Anleitung kochen. Währenddessen

und

fein hacken, bei milder Hitze glasig braten, Hitze voll aufdrehen und

geviertelt dazugeben.

Alles mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen, 5 Minuten kochen, über die Nudeln geben, fertig.



Spaghetti Knofiabolo

Für 4 Personen

1 Glas in Öl eingelegtes Gemüse*

500 g Spaghetti

2 Knoblauchzehen

½ Chili

30 ml Olivenöl

Je ¼ Bund Majoran, Oregano,
Petersilie und Schnittlauch

100 g Parmesan fein gerieben

100 g Parmesan gehobelt

abtropfen lassen.

nach Anleitung kochen. In der Zwischenzeit

und

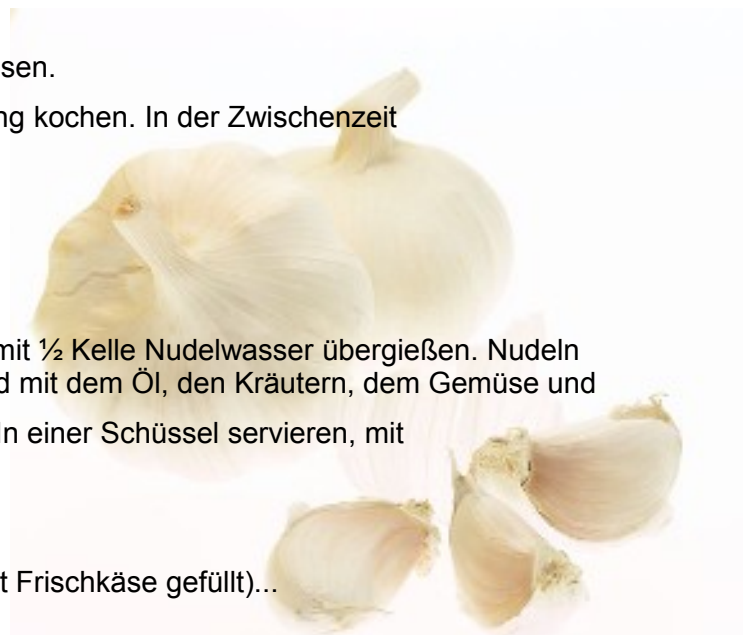
in

pürieren.

hacken und mit ½ Kelle Nudelwasser übergießen. Nudeln abgießen und mit dem Öl, den Kräutern, dem Gemüse und

vermengen. In einer Schüssel servieren, mit

bestreuen.



*Knoblauch, Auberginen, Zucchini, Pepperoni (mit Frischkäse gefüllt)...

Maisplätzchen mit Buttergemüse

Für 3 Personen

1 kl. Dose Mais

abspülen, abtropfen und mit

3 geh. EL Mehl

50gr. Edamer

1 Ei

vermengen und 10 Min. gehen lassen.

Eventuell EL-weise Wasser nachgeben (der Teig sollte in etwa so fest wie ein Pfannkuchenteig sein) und mit

Salz, Pfeffer, Paprika

würzen.

Bei mittlerer Temperatur langsam goldbraun backen.

100ml Schmand

mit

2 EL Zitronensaft

verrühren und mit

Salz, Pfeffer

würzen und zu den Plätzchen reichen.

1 Paket TK-Buttergemüse

nach Anleitung zubereiten und dazu servieren ;-)

Schmandreis

Für 2 Personen

8 geh. EL Reis

in Salzwasser kochen. In dieser Zeit...

1 Zwiebel

1 Paprika

1 Möhre

klein schneiden und in Öl anschwitzen. Wenn alles etwas gebräunt ist mit

200 ml Brühe

ablöschen,

½ Zucchini

klein geschnitten mit

100 g TK-Erbsen

dazugeben und alles köcheln, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Den Topf vom Herd nehmen und das Gemüse etwas abkühlen lassen. Dann

1 Becher Schmand (200ml)

unterrühren und alles mit

viel Pfeffer, Salz

und

1 Spritzer Worcestersauce

würzen.

Zum Schluss den Reis unter das Schmand-Gemüse rühren.

Reis-Quark-Puffer

Für 4 Personen

15 geh. EL gekochten Reis vom Vortag

150 gr Magerquark

1 Ei vermengen,

¼ Bund Schnittlauch

¼ Bund Kerbel fein geschnitten unterheben und mit

Salz, Pfeffer, Paprika, Liebstöckel und Estragon würzen. In reichlich Öl langsam golden backen.

Asia-Suppe

Für 4 Personen

1 Möhre,

½ Paprika,

½ Chilischote sehr fein schneiden zusammen mit

3 Packs Reismudeln in

1,25l Salzwasser für 6 Minuten kochen.

Nach Geschmack würzen mit Miso, Ketjap Manis, Sojasauce oder einfacher Brühe.



Maissuppe

Für 4 Personen

1 Zwiebel grob würfeln.

1 kl. Dose Mais abspülen und beides in wenig Öl leicht braun anbraten, 2 EL davon beiseite stellen und den Rest mit

1,25 L Milch aufgiessen und mindestens 5 Minuten köcheln lassen. Die Mischung pürieren und dann.

200 g Kräuterfrischkäse unterrühren – nicht mehr kochen!

Mit den restlichen Maiskörnern garniert servieren.

Vorsicht: Macht satt, und süchtig ;-)

Tipp:

Mit kleinen roten Paprikarauten und Petersilie garniert servieren.

Mit ein wenig Joghurt kann man den kräftigen Geschmack wenn der Mais beim Anbraten mal zu dunkel wurde gut aufbessern.

Chickendöner Homestyle

Für 4 Personen



2 Hühnerbrüste	in feine Streifen schneiden. Mit
Salz, Pfeffer, Paprika, Kreuzkümmel,	würzen und in sehr wenig Öl knusprig braten.
1 Kopf Romana-Salat-Herz	
½ Zwiebel	in Streifen schneiden
½ Bund Blatt Petersilie	grob hacken

1/3 Gurke
2 Tomaten

in Scheiben schneiden.

1 Fladenbrot
Ajvar
Tsatsiki

kurz aufbacken, vierteln, aufschneiden und mit bestreichen. Das Huhn einfüllen, das Gemüse dazu, ein wenig drüber geben, fertig.

Etwas Schafskäse dazu...lecker!

Kartoffelpfanne

Für 2 Personen

8 mittlere Kartoffeln
4 Möhren
1 mittlere Zwiebel,
1 Knoblauchzehe,
½ Paprika,
½ Zucchini

würfeln und mit gewürfelt in Salzwasser für 5 Minuten sprudelnd kochen.

2 Tomaten
Salz, Pfeffer, Paprika,
Herbes des Provence
Muskat
¼ Liter Hühnerbrühe

in feine Stücke schneiden und mit dem Rest in Öl scharf anbraten.

geachtelt unter mischen. Würzen mit

und für ca. 5 Minuten weiter leicht schmurgeln. Mit abschmecken und ablöschen mit - köcheln bis die Flüssigkeit fast verkocht ist.

Sehr gut passt auch Lauch, Aubergine, Blumenkohl oder Broccoli dazu. Eier übrig? Roh? Gekocht? Rein damit! Sehr gute Resteverwertung!

Gedünsteter Kabeljau mit Gemüsemix auf Kichererbsencreme

Für 4 Portionen

600 g Kabeljau
1 Bund Frühlingszwiebeln
½ Bund Möhren
1 Zucchini
2 kl. Dosen Kichererbsen
500 ml Sahne
40 g Butter
Estragon, Pfeffer, Salz, Zucker, Zitronensaft

Die Gemüse putzen und in fingerlange Streifen schneiden. Mit jeweils einer Prise Salz und Zucker vermischen.

1 ½ Dosen Kichererbsen mit einer Gabel in der Sahne grob zerdrücken und dann die restlichen Kichererbsen dazugeben. Mit 1 El gehacktem Estragon, 2 Priesen Pfefffer, 1 Priese Salz würzen.

Den Fisch säubern, säuern (Zitronensaft), salzen und pfeffern.

Aus doppelter Alufolie eine Tasche pro Portion bauen und zuerst die Kichererbsencreme, dann den Fisch, das Gemüse und jeweils eine Butterflocke reingeben. Die verschlossenen Taschen bei 180°C für 15-20 Minuten in den Ofen.

Tipps:

Funktioniert super auch mit auf 180 °C vorgeheiztem Ofen und dann die Temperatur auf 110°C gedreht. Jetzt kann man den Fisch schon gut 40 Minuten drin lassen, nach 30 Minuten kann man aber die Heizung ruhig schon abschalten.

Bei 25 Minuten ist er für „glasig“-Fans schon geeignet. Wenn man dann die Temperatur senkt auf 50°C ist der Fisch in 15 Minuten saftig gar, kann aber auf dieser Stufe noch weitere 15 Minuten in akzeptablem Zustand gehalten werden. Sehr gute Methode wenn Gäste später kommen könnten...

Schmeckt auch mit Hühnchen lecker! Die Garzeiten verlängern sich natürlich.

Tagliatelle mit Spinat-Sauce

Für 2 Personen

1 kleine Zwiebel	grob gehackt glasig anbraten
1 Knoblauchzehe	und
100 g Thüringer Mett	dazugeben, alles vermengen und knusprig anbraten.
250 g Tagliatelle	In dieser Zeit nach Anleitung kochen. Vom Nudelwasser eine Kelle abnehmen und in der Zwischenzeit zusammen mit
½ Becher Sahne	

150 ml Milch in der Mettpfanne aufkochen.
150 g gefrorenen Spinat hinzu geben. Eine Minute kochen und mit
Salz, Pfeffer und reichlich Muskat würzen, über die Nudeln geben, fertig.

Fisch in Senfsauce

Für 4 Personen

Ein etwas aufwändiges Rezept, aber in 20 Minuten zu schaffen.

16 EL Reis in Salzwasser kochen. In dieser Zeit passiert der Rest.

800 g Zanderfilets (Rotbarsch, Kabeljau)

Saft von 2 Limetten

400 ml Fischfond (a.d. Glas)

1 Ei Butter

1 Ei Mehl

150 g Frischkäse

2 El (Kräuter-) Senf

½ Bund Dill

½ Bund Petersilie

2 El Sherry

Salz, Pfeffer, Zucker



Die Fischfilets längs und quer halbieren, mit Limettensaft beträufeln und salzen.

Den Fischfond in einem grossen Topf aufkochen und die Fischfilets darin bei nur noch milder Hitze ca. 5 Minuten garen.

Die Fischfilets herausnehmen und warmstellen.

Den Fond bei geöffnetem Deckel und starker Hitze ca. 3 Minuten einkochen lassen, dann wieder auf mittlere Hitze stellen.

Das Mehl mit der Butter verkneten.

Frischkäse und Senf in den Fond geben und die Buttermischung in kleinen Stückchen unter die Sauce rühren, aufwallen lassen, aber nicht mehr stark / sprudelnd kochen.

Die Kräuter hacken und in die Sauce geben (ein wenig zur Deko aufbewahren).

Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker und Sherry.

Die große Küche

Na, was heißt hier groß... Es sind halt die Rezepte, die bis zum Endprodukt etwas länger brauchen. Großartige Rezepte sind es allemal!

Kartoffel-Möhren-Auflauf

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und
5 grosse Möhren in Scheiben geschnitten für 10 Minuten in Salzwasser kochen.
In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten aus

1 Zwiebel gehackt

1 Becher Schmand

1 Becher Sahne

1 Ei

Salz, Pfeffer, Paprika und reichlich Muskat.

Alles vermengen
und mit

200 g Gouda

bedecken.

Bei 200°C für 20-30 Minuten in den Backofen.



Kartoffel-Blumenkohl-Auflauf

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und zusammen mit
½ Blumenkohl zerkleinert für 10 Minuten in Salzwasser kochen.

Beides mit einer

Bechamel-Sauce (s.u.)

übergossen und mit

50 g Grana Padano

gerieben und

150 g Edamer

bedecken.

Bei 200°C für 15-30 Minuten in den Backofen.

Tip:

Geht auch mit Broccoli, Erbsen, Bohnen, Mett...

Maccaroni-Cheese

Für 4 Personen

500 g Maccaroni nach Anleitung kochen und mit
1 Scheibe gek. Schinken (8 mm) in Stücke geschnitten und
150 g ger. Edamer gemischt in eine Auflaufform geben.

½ Becher Schmand

1 Becher Sahne

100 ml Milch

50 ml Rinderfond

Salz, Pfeffer, Paprika

200 g Gouda

vermengen, in die Auflaufform gießen und mit
bedecken und etwas eindrücken.

Bei 200°C für 15-20 Minuten in den Backofen, bis der Käse leicht golden wird. Er soll Fäden ziehen!

Lasagne

Für 4 Personen

Eine Bolognese-Sauce kochen (siehe unten).

Eine Bechamel-Sauce kochen (siehe unten).

In eine Auflaufform zuerst ein wenig beider Saucen,
dann 1 Lage Lasagneblätter, dann die Saucen, Blätter... bis die
Form voll ist, mit Sauce aufhören und mit Käse bedecken.



Bei 200°C für 20-30 Minuten in den Backofen und goldbraun backen.

Orientalische Kartoffel-Linsen-Suppe

Für 4 Personen

700 g Kartoffeln

und

200 g Möhren

schälen und in Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit eine
Gemüsesuppe kochen aus

1 grossen Zwiebel,

1 Frühlingszwiebel,

100 g Knollensellerie,

1 Stange Staudensellerie

1 Petersilienwurzel
 ½ Bund Kerbel,
 ¼ Bund Petersilie,
 1 Chili
 1,5 L Salzwasser

jeweils in Stücke geschnitten in
 bis der Knollensellerie weich geworden ist.

Die Suppe mit allen Zutaten pürieren, die Kartoffeln separat pürieren. In der Suppe

125 g rote Linsen
 für 6 Minuten kochen, dann soviel des Kartoffelpüree darunter geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
 Abschmecken mit

Curry, Garam Masala, Zimt, Salz, Pfeffer.

Die blitzschnelle Lösung: 1,5 Liter Wasser mit gekörnter Brühe, Chili, Zwiebel und Kräutern für 5 Minuten kochen. Pürieren und mit den Linsen 6 Minuten kochen und mit Kartoffelpüreepulver verdicken, abschmecken, fertig.

Annes Bohneneintopf

Für 8 Personen

8 Kartoffeln
 1 grosses Glas Brechbohnen
 1,5 Liter Gemüsebrühe
 Salz, Pfeffer, Bohnenkraut, Liebstöckl

Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und in der Brühe gar kochen.

Die Bohnen hinzugeben.

Je 1 Prise Salz, Pfeffer und Liebstöckl hinzugeben. Eine kleine Handvoll Bohnenkraut hinzugeben, umrühren und 5 Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen.

Lecker ist es auch mit Möhren und Lauch zusätzlich.

Veggi-Peppers (gefüllte Paprika)

Für 4 Personen

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden und unter
 400 g vegetarische Bratlingmischung, nach Anleitung zubereitet, geben.

4 grosse längliche rote Paprika längs halbieren und mit der Mischung füllen. Bei 200° C für 8
 Minuten backen dann mit

150 g ger. Pecorino/Schafskäse bestreuen und weitere 10 Minuten bei 160° C backen.
 Dazu passt perfekt Reis und unsere Paprika-Sauce!

Ente á la Anne

Bemerkung:

Dies Rezept ist fast allein auf Guidos Mist gewachsen. Der heisse Reis und ein wenig Beratung von seinem Bruder sind noch dabei. Entstanden ist es als Anne für 7 Wochen in Ecuador war und Guido sie bei ihrer Rückkehr nachträglich für ihren Geburtstag beschenken wollte. Sie mag gerne Gefügel, Reis, Ananas und Erbsen. War also nur noch eine Frage der Komposition ☺

Er findet ihm ist da was richtig Gutes gelungen! Anne hat es an dem Abend auf jeden Fall geschmeckt. Und es schmeckt uns immer noch! Guten Appetit !

Dazu passt als Digestif ein Lychee/Pflaum-Wein und als Getränk zum Hauptgang ein junger Weisswein.

1 – Nachspeise:

(als erstes zubereiten und im Eisfach aufbewahren – dann kann die Sahne anfrieren!)

Pro Person:

1 Mini-Ananas	aushöhlen, das Fruchtfleisch mit
1 TL Vanille-Zucker	und
1 Msp. Zitronenschale	vermengen und pürieren.
	In die ausgehöhlte Ananas
1-2 Kugeln Vanilleeis	einfüllen.
2 EL geschlagener Sahne	mit
1 TI Ananas-Püree	vermengt als Deckel.
	Kurz vor dem Servieren
2 El Ahornsirup	darüber giesen



2 – Entenbrust:

1 Glas (450ml) Entenfond	auf 1/3 reduzieren / einkochen.
2 Entenbrüste (je ca. 300gr.)	abtupfen und auf der Hautseite rautenförmig einschneiden mit Pfeffer, zerstoßenen
15 Koriandersamen	und wenig Salz würzen, in die handwarme geölte Pfanne mit der Hautseite legen und langsam auf volle Temperatur bringen.
100gr. Schinkenspeck	grob gewürfelt und
2 Schalotten	grob gewürfelt dazugeben.
	Wenn die Haut kross gebraten ist die Entenbrust wenden und für 3 Minuten auf der anderen Seite braten. Mit
3 Knoblauchzehen	und
150 ml Entenfondreduktion	in einem gebutterten Bräter für 15-30 Minuten bei 130°C in den auf 180°C vorgeheizten Ofen (Umluft). Dabei immer

wieder mit Flüssigkeit übergießen.

3 – Sauce:

1 Mini-Ananas
100 ml Entenfond,
10 ml Sherry,
30 ml Ananassaft
Pfeffer,
1 Prise Zucker / Honig,

aushöhlen und das Fruchtfleisch pürieren, zusammen mit

etwas

in der Enten-Pfanne aufkochen und leicht einkochen,
den Entenfond aus der Auflaufform zugeben, aufkochen
und alles durch ein feines Sieb passieren

4 – Reis:

je Person 4 El Wild-Reis-Mix
1 Zwiebel
1 rote Chili
50 g Butter

in Salzwasser nach Anweisung kochen.

und

fein hacken, in

glasig anbraten und den fertigen Reis kurz mitbraten.

5 – Erbsengemüse:

1 Packung TK-Erbsen (450gr.)
50 gr. Butter,
¼ Bund gehacktes Basilikum,
1 geh. TL gehackte Zwiebel
Curry (ca. 1 gestr. TL)

nach Anleitung kochen und dann mit

und

abschmecken.

Varianten:

- **Erbsengemüse mit Ananas und Knobi-Garnelen als Vorspeise, Blatt-Salat zum Hauptgang**
- Speck → Schmalz → Öl
- Reis mit Safran / Kurkuma färben
- 10 Minuten vor Ende der Garzeit Ente im Ofen mit Honig überstreichen, dann aber unbedingt auch für die Sauce Honig verwenden
- Erbsen → Zuckererbsen

- Zwiebel → Schalotten → rote Zwiebel
- Sherry → Sake → Cognac → Metaxa → sehr sehr guter Balsamico

Rindsrouladen mit Kartoffelklößen und Rotkraut

Für 2 Personen

Für die Rouladen:

2 Rindsrouladen vom Fleischer des Vertrauens

2 Scheiben durchwachsenen Speck

1 kl. Zwiebel

1 kl. Gewürzgurke

20 g Butter

Senf, Salz, Pfeffer, Paprika



Die Rouladen weich / breit klopfen und auf einer Seite salzen und pfeffern. Auf die andere Seite jeweils 1 geh. TL Senf verstreichen. Darauf die Schinkenscheibe legen und je 1 El gehackte Zwiebel und Gurken geben. Auf dieser Seite würzen mit Paprika und Pfeffer. Einrollen und mit Spiesschen verschliessen.

Die Roulade bei 2/3 Hitze rundherum anbraten. Vorsichtig beim wenden! Erst wenn das Fleisch sich vom Boden lösen lässt ohne auszufasern sollte es gewendet werden. Also lieber etwas länger warten – sollte die Roulade etwas dunkler geworden sein ändert sich das beim nächsten Schritt ganz automatisch.

Die Rouladen mit Wasser / leichter Brühe ablöschen und für mind. 30 Minuten köcheln. Rausnehmen und die Sauce bei höchster Stufe und offenem Deckel für 5 Minuten einkochen, damit sie etwas sähmiger wird. Evtl. die Sauce mit einem Schuss Sahne abrunden. Würzen nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Paprika, Senf, Rosmarin, Thymian oder einem Schuss Cognac.

Für die Kartoffelklöße (ca. 12 Stück)

Vielen Dank an Mumsi für dieses tolle Rezept!!!

1 kg ungeschälte Kartoffeln (am besten mehligkochende)

50 g Stärke (Weizen, Mais, Kartoffel)

60 g Mehl

1 Ei (L)

2 Scheiben Weißbrot

Butter

Salz, Muskat

Die Kartoffeln in Salzwasser am Vortag kochen, dann stampfen / quetschen und über Nacht mit dem Mehl und der Stärke bedeckt stehen lassen.

Am nächsten Tag aus dem Weißbrot Croutons backen, also kleine Würfel in viel Butter (nach und nach zugeben) anbraten. Diätvariante: toasten und dann würfeln.

Das Ei unter die Kartoffel/Mehl/Stärke-Masse geben und alles kräftig miteinander vermengen, bis es eine homogene feste, aber seidige Masse ergibt. Mit Salz und Muskat abschmecken. Jetzt Hände waschen ;-) und eine Schale mit kaltem Wasser bereitstellen. Die Hände erst ins Wasser, dann aus der Klossmasse Kugeln formen und mit 2-3 Croutons füllen.

Die fertigen Klösse in sprudelnd kochendes Salzwasser geben, für 5 Minuten kochen, für 5 Minuten ziehen lassen, fertig.

Das Rotkraut

1 Glas einfaches Rotkraut kaufen, 30 Min. köcheln (am besten zweimal), fertig :-)

Verfeinert wird das Rotkraut mit 7 Sachen:

Von Anfang mitkochen	- ½ Apfel gewürfelt
	- 1 Lorberblatt
	- 3 Nelken
	- 5 Pimentkörner
Nach 20 Minuten	- 1 Prise Salz
	- 2 EL Balsamico Essig
	- 1 Prise Zucker

Preiselbeergelee nach Geschmack dazugeben

Beuff Stroganoff

Für 4 Personen

5 große Zwiebeln	langsam leicht golden anbraten
1 Schweinelendchen (Filet)	in 12 mm Scheiben schneiden mit
Pfeffer und Salz	würzen und zwischen den Zwiebeln anbraten
Ab hier:	NICHT MEHR KOCHEN!!!
2 Becher saure Sahne,	
2 Becher Creme fresh Kräuter	unterrühren, kurz mit
3 EL geh. Basilikum	ziehen lassen und mit
Salz, Pfeffer	abschmecken.

Dazu wird Reis oder Weißbrot mit einem frischen Salat gereicht.

Jolloff-Reis

Für 8 Personen

500gr Reis

3 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

1 grosse Dose geschälte, zerkleinerte Tomaten

2 Paprika

2 Chilis (Thai-Chili)

100gr Knollen-Sellerie

2 Stangen Staudensellerie

3 EL Tomatenmark

1 Stange Zimt

Garam Marsala, Curry, Ingwer, Pfeffer, Salz, Gartenkräuter, Brühe

Beide Sellerie in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebeln, den Knoblauch und die restlichen Gemüse in grobe Würfel schneiden. In einem grossen Topf den Boden mit Olivenöl bedecken und die Zwiebeln darin glasig braten (Herd auf volle Power).

Den Knoblauch, 1 EL Garam Marsala, 1 EL Curry dazugeben und 2 Minuten rösten.

Den zweimal gewaschenen Reis dazugeben und unter ständigem Rühren weitere 2 Minuten rösten.

Das restliche Gemüse dazugeben und unter ständigem Rühren leicht anbraten. Die Tomaten, das Tomatenmark und ca. 1 L Brühe dazugeben. Herd auf 1/3 Power stellen.

Mit einer Handvoll Kräuter, 3 Prisen Salz, je 1 Prise Ingwer und Pfeffer und der Stange Zimt würzen.

Die Chilis und alles andere unterrühren, Deckel minimal schräg stellen und für 10 Minuten nicht öffnen.

Vorsichtig und kurz die obere Schicht unterrühren. Deckel wieder drauf und weitere 20 Minuten leicht köcheln. Wenn nur wenig oder keine Flüssigkeit mehr da ist und der Reis gar ist ist alles fertig.

Eventuell nochmal nachwürzen. Mit einer frischen Joghurtsauce servieren.

Wenn der Reis "gut" angebrannt ist kann hinterher einfach die komplette Schicht vom Boden gelöst werden. Das leicht angebrannte schmeckt allerdings auch gut – einigen zumindest.

Chicken-Curry

Für 8 Personen

DAS macht satt!

3 Hühnerbrüste	in Würfel schneiden, mit
Salz, Pfeffer, Paprika, Curry	würzen und in wenig Öl knusprig anbraten. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen,
5EL Öl	in die Pfanne geben und
1 TL Garam Masala	
1 TL Curry	für 1 Minute im Öl rösten, darin
2 Zwiebeln	
4 Knoblauchzehen	grob gehackt - glasig anbraten.
12 Kartoffeln	
2 Paprika	in grobe Würfel geschnitten für 5 Minuten mit braten, dann
2 Möhren	
1 Chili	in Scheiben geschnitten dazu geben und für weitere 5 Minuten braten.
½ grünen Apfel	
1 harte Nektarine	in Würfel geschnitten und
2 Frühlingszwiebeln	in Scheiben geschnitten dazu geben und alles für 3 Minuten anbraten. Kräftig würzen mit
Curry, Cayenne-Pfeffer, Salz	und zusammen mit
1 kl. Dose Kichererbsen	(Schalen heraussuchen)
500 ml Kokosmilch	
100 ml Sahne	
200 ml Hühnerfond	für 10 Minuten köcheln. Das Fleisch für weitere 3 Minuten mit köcheln.
50 g frische Erdnüsse	kurz ohne Fett in der Pfanne geröstet – ohne Salz – drüberstreuen, fertig.
	Und wenn noch mehr zum Essen kommen einfach Reis kochen und mit drunter mengen.

Gulasch

Für 8 Personen

1 grosse Zwiebel	
1 Knoblauchzehe	in grobe Würfel hacken und bei 2/3 Hitze in viel Öl anbraten.
400 g Fleisch	(Empfehlung: Rind oder Pute) mit
Salz, Pfeffer, Paprika	gewürzt circa 5 Minuten anrösten.
5 gehäutete Paprika	– gegrillt und abgezogen schmeckts besser als geschält! –
2 Möhren	
100 g Sellerie	in feine Würfel schneiden und für 2 Minuten mitbraten.
½ Chili	in Streifen geschnitten dazugeben und mit
2 EL Tomatenmark	für 1 Minute am Pfannenboden rösten. Mit
150 ml Rotwein	ablöschen, aufkochen und dann
1 grosse Dose Tomaten	
750 ml Rinderfond	
300 ml Wasser	
geriebene Schale von ¼ Zitrone	
30 zerstossene Kümmelsamen	dazugeben und alles für mindestens 1 Std. offen köcheln lassen.
	Mit Kartoffelkloß, Serviettenkloß oder Spätzle ein Gedicht.

Falscher Hase

Für 6 Personen

1 ½ altbackenes Brötchen	mit warmem Wasser übergiessen und quellen lassen, dann das Wasser abgiessen und die Brötchen gut ausdrücken.
2 Zwiebeln	
½ Bund Petersilie	klein schneiden und in Fett anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind und vom Herd nehmen. Zusammen mit
1 Möhre	
4 Cornichons	in feinste Würfel geschnitten, dem Brötchen und
600 g Thüringer Mett	
2 EL Zitronensaft	
2 Eier (M)	vermengen und mit
1 EL Senf	
Salz, Pfeffer, Cayennepfefferkräftig	würzen und zu einem Fleischteig verkneten, der gut bindet.

Daraus einen länglichen Laib formen und in eine gefettete Auflaufform geben. Auf der untersten Schiene des auf 180°C vorgeheizten Backofen für ca. 30 Minuten backen. Dabei immer wieder teelöffelweise mit geschmolzener Butter bestreichen.

250 ml Fleischbrühe
125 ml Sahne
125 ml Schmand
1 geh. El Paprikapulver

sprudelnd aufkochen, vom Herd nehmen und mit
(erst als zweites zugeben !) und
gut verrühren.

Die Sauce über das Fleisch giessen, den Falschen Hasen auf die mittlere Schiene geben und alles noch 10-15 Minuten backen, bis der Hase ein dunkles Fell bekommt, also oben gebräunt und kross ist.

Chili con Carne

Für 8 Personen

2 grosse Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
3 Paprika
2 Möhren
100 g Sellerie
300 g Rinderhack
Salz, Pfeffer, etwas Kreuzkümmel
1 Chili
2 EL Tomatenmark
50 ml Rotwein
1 grosse Dose Tomaten
450 ml Rinderfond
1 kl. Dose Kidneybohnen
1 kl. Dose Mais
½ Bund Blattpetersilie

in grobe Würfel hacken und bei 2/3 Hitze in viel Öl anbraten.

in feine Würfel schneiden und für 2 Minuten mitbraten.
für 5 Minuten mitbraten. Mit
würzen.
in Streifen geschnitten dazugeben und
für 1 Minute am Pfannenboden rösten. Mit
ablöschen, aufkochen und dann
dazugeben und alles für 1 Std. köcheln lassen. Rühren ;-)

drunter geben und weitere 15 Minuten köcheln.

Weißbrot, Saure Sahne und ein kühles Bier dazu! LECKER!

Saucen und Salate

Bechamel-Sauce

40 g Butter	schmelzen.
2 geh. EL Mehl	mit dem Schneebesen einrühren und das Mehl etwas bräunen lassen. Dann mit
300-500ml Milch	nach und nach aufgiessen und dabei käftig rühren. Würzen mit Salz, wenig Pfeffer und unbedingt viel Muskat.

Wird die Bechamel als Sauce zu Gemüse gegeben sollte sie etwas dünner gemacht werden, für einen Auflauf sollte sie etwas zähflüssiger sein, damit sie überschüssige Flüssigkeit aufnehmen kann.

Bolognese-Sauce

Für 6 Personen

1 große Zwiebel	klein schneiden und mit
2 Knobizehe	klein gehackt in
6 EL Olivenöl	glasig anschwitzen.
500 g Gehacktes halb/halb	dazugeben und mitbraten. Rühren! Rühren! Rühren! Wenn sich am Boden viel braunes abgesetzt hat einfach einen kleinen Schuss Wasser dazugeben, den Boden frei rühren und weiter braten. Das Fleisch soll richtig schön krümelig sein.
1 Stück Sellerie (50 g)	
1 Möhre	und
1 Paprika	kleingehackt dazugeben und alles ein wenig mitbräunen.
2 El Tomatenmark	dazugeben und etwas am Boden bräunen lassen (NICHT schwarz werden lassen).
1 grosse Dose Tomaten	dazugeben und alles aufkochen. Mit
ca. ¼ l Brühe	aufgießen und mit
Salz, Pfeffer, Italienischen Kräutern, Majoran und Paprika abschmecken und alles für mindestens 20 Minuten köcheln.	

Paprika-Sauce



Für 4 Personen

- | | |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Zwiebel | in kleine Würfel schneiden, in Öl scharf anbraten und kräftig Farbe nehmen lassen. |
| 1 Knoblauchzehe | |
| 1 Stück Sellerie | in kleine Würfel geschnitten, dazugeben und 1 Minute mitbraten, jetzt |
| 4 rote Paprika | geschält (besser: grillen und die Haut abziehen) und fein gehackt, sowie |
| 8 Cocktailtomaten | gehäutet dazugeben. Mit |
| Salz, Pfeffer, Paprika, Worcestersauce | kräftig abschmecken und alles für 5 Minuten unter ständigem Rühren weich köcheln. Mit |
| 500 ml Gemüsebrühe | aufgießen und alles für weitere 10 Minuten köcheln, pürieren, nochmal abschmecken und servieren. |

Die Sauce passt sehr gut zu Reisgerichten jeglicher Art. Sie lässt sich (stark eingekocht) als Würzpaste für andere Gerichte oder als Brotaufstrich verwenden.

Safran-Käse-Schaum

Für 4 Portionen

Als Schaum passt die Sauce sehr gut zu Fisch mit Schmorgemüse. Eingedickt passt sie gut zu Grilltem.

- | | |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 500 ml Milch | langsam erwärmen und |
| 150 g Emmentaler | frisch gerieben drunter geben. Für 10 Minuten ganz leicht köcheln lassen, dann von der Hitze nehmen und mind. 10 Minuten stehen lassen. Durch ein Sieb abgießen, die Milch aus dem Käse drücken. |
| 0,2 g Safran | einrühren, langsam zum kochen bringen und für 5 Minuten simmern. Mit dem Pürierstab aufschäumen. |



Sour Creme

- | | |
|----------------------|--------------------------------------|
| 1 Becher Schmand | mit |
| 2 EL Joghurt, | |
| 2 EL Salatmayonaise, | |
| 3 EL Zitronensaft | und |
| etwas Salz | verrühren – genug für ein Backblech. |

Salatsaucen

Vinaigrette

5 cl Öl	– z.B. Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl –
2 cl Essig	– Balsamico, Weisswein- , Apfelessig –
½ TI Senf	
Kräuter	– Basilikum, Oregano, Rosmarin, Thymian (Guidos Favorit), Petersilie, Majoran –
Salz, Pfeffer	Gut miteinander verrühren/verquirlen/shaken.

Für große Mengen: verdünnen mit Wasser, ggf. etwas Brühe

Cocktailsauce

Eine Vinaigrette – ohne Kräuter – zubereiten mit zusätzlich:

2 geh. EL Mayonaise
2 EL Ketchup
1 Prise Zucker
1 TL Zitronensaft

1000-Island-Dressing

Wie die Cocktailsauce zubereiten, aber die Kräuter drin lassen und

1 TL Zitronensaft	und
3 EL Wasser	zusätzlich unterrühren.

Joghurt Dressing

150 g Naturjoghurt	
150 g Schmand	
Saft aus ¼ Zitrone	
Kräuter	– z.B. Schnittlauch, Kerbel, Liebstöckl, Petersilie –
Salz, Pfeffer	verrühren.

Annes Dressing

Saft von einer Zitrone	
3 geh. EL Zucker	
5 EL Sonnenblumenöl	verrühren.

Cross-Kitchen-Dressing

Saft von 1 Limette
1 EL Balsamico
6 EL Olivenöl
2 EL Sweet-Chili-Sauce
¼ fein geschnittene Zwiebel
1 fein geschnittene Knoblauchzehe
1 Hauch Ingwer
1 gehäuften TL gehackten Kerbel
Salz, Zucker verrühren.

Tip:

Balsamico weglassen, Olivenöl mit 200 ml Kokosmilch austauschen und eine leckere Fleisch-Marinade für Currys und karibische Küche ist fertig.

Chakalaka

Für 4 Personen

Dank geht an Hans-Jörg der dieses tolle frisch-feinwürzige Rezept aus Südafrika importierte!

500g Möhren, 1 kl. Dose gebackene Bohnen in Tomatensauce, 1 Zwiebel, 1 grüne Paprika, 1-2 scharfe Peperoni (frisch), 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer, 2 Knoblauchzehen, Öl, ½TL Currypulver, Pfeffer, Salz.

Die Möhren raspeln oder in feine Streifen schneiden, die Paprika auch in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel grob würfeln und die Peperoni, den Ingwer und den Knoblauch fein hacken.

In einem ausreichend großen Topf reichlich Öl heiß werden lassen und die Zwiebeln darin glasig braten. Als nächstes die Möhren, dann die Paprika zufügen und jeweils ein wenig anbraten. Danach die Peperoni, den Ingwer und den Knoblauch in den Topf geben und mit dem Currypulver bestäuben. Etwa fünf Minuten braten, aber nicht anbrennen lassen. Zum Schluß die Bohnen zugeben, die Dose mit etwas Wasser ausspülen und das Wasser hinzufügen. Weitere fünf Minuten köcheln lassen und dann mit Salz und Pfeffer scharf (Vorsicht Peperoni) abschmecken.

Den Topf vom Herd nehmen und das Chakalaka lauwarm bis kalt, aber nicht gekühlt servieren.

Salsa Burci

Burci ist ein Freund der Familie, den Anne in ihrer Zeit in London kennen gelernt hat. Er hat die Salsa für uns einmal gemacht und wir machen sie seitdem immer wieder. Erfrischend, scharf, würzig und vollmundig aber vor allem lecker!

2 Zwiebeln

2 Tomaten

2 Stangen Staudensellerie

2 Stangen Frühlingslauch

3 Thai-Chili-Schoten

3 Knoblauchzehen

Die Tomaten häuten, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Den Staudensellerie putzen, die Fäden entfernen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Das Selleriekraut waschen und hacken.

Den Frühlingslauch in sehr feine Ringe, oder Halbringe schneiden.

Eine der Chilis entkernen, die anderen mit Kernen verwenden. Sehr fein schneiden.

Die Zwiebeln in sehr feine Würfel schneiden. 2/3 davon in eine kleine Schüssel geben und mit 1 EL Salz vermischen und 10 Minuten stehen lassen. Dann unter laufendem Wasser das Salz wegspülen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch schneiden und mit dem Rest Zwiebeln und ½ TL Meersalz mit dem Messerrücken zerreiben. Diese Mischung zu den Zwiebeln geben. Alles verrühren und nochmal 5 Minuten ziehen lassen.

Die Mischung zu dem restlichen Gemüse geben. Umrühren. Fertig.

ACHTUNG!

Die Salsa ist WIRKLICH scharf. Aber das vergeht ja :-)

Zum Entschärfen empfiehlt sich evtl.:

- das Fruchtfleisch der Tomaten mit zu verwenden
- 2 weitere Tomaten, bzw. generell mehr Gemüse zu verwenden
- 2 EL Olivenöl und/oder
- 1 EL Balsamico mehr zu nehmen

Reissalat

500 g Reis	nach Anleitung kochen. In den letzten 10 Minuten
300 g Erbsen (TK)	und
4 Möhren	in feine Streifen geschnitten dazugeben – die Kochzeit verlängert sich um 3 Minuten.
400 ml Schmand,	
100 ml Joghurt,	
2 Stangen Frühlingslauch	und
½ Chili	fein gehackt unterheben. Würzen mit
Saft einer halben Zitrone,	
Salz, Pfeffer, Curry	Fertig!
	Am besten einen Tag im Kühlschrank durchziehen lassen.

Rucolasalat mit Entenbruststreifen und Parmesan

Für 6 Personen

250 g Rucola	von den harten Stielenden befreien, waschen und abtropfen lassen.
2 Entenbrüste (300 g)	vom überschüssigen Fett befreien und die Haut rautenförmig einritzen. Ungewürzt in die handwarme geölte Pfanne legen und langsam auf volle Temperatur bringen. Nach ca. 5 Minuten – NICHT wenden – ist eine Menge Fett ausgetreten, dass abgegossen wird. Jetzt für 2 Minuten nochmal die Hautseite auf voller Hitze braten. Dann die Hitze auf 1/2 reduzieren und die Entenbrüste mit
30 Koriandersamen (zerstossen)	und je Brust einer
Prise Pfeffer	würzen. Kein Salz! Nach weiteren 5 Minuten (zwischen durch das Fleisch wenden)
3 Knoblauchzehen (mit Schale)	und
2 Zweige Rosmarin	in die Pfanne geben und 5 Minuten mit braten.
	Jetzt ist das Fleisch im Kern rosa und zart. Weitere 10 Minuten auf mittlerer Hitze und es ist komplett durch.
	In Streifen schneiden und auf einer großen Schale über den Salat geben.
	Mit
50 ml Senf-Vinaigrette (s.o.)	begiessen,
50 g geraspelten Parmesan	drüberstreuen und mit Weißbrot servieren.

Hähnchen-Curry-Salat

Für 8 Portionen

2 Brüste von der Maispolarde mit Haut

1 Zwiebel

1 Apfel

1 Orange

1 Mini-Ananas

1 kl. Dose tropische Früchte

6 geh. El Mayonnaise

3 El Joghurt 1,5 % Fett, cremig gerührt

1 Zitrone

Salz, Pfeffer, Curry, Zucker

Die Hühnerbrüste würzen mit Salz, Pfeffer, Curry und ein wenig Zucker und in einer heißen Pfanne mit wenig Öl auf der Hautseite zuerst anbraten. Die fein gehackte Zwiebel und 1 EL Öl dazu geben. Das Fleisch erst wenden wenn die Hautseite knusprig braun geworden ist.

In der Zwischenzeit Ananas, Apfel und Orange schälen und von Ungenießbarem befreien. Die Orange filetieren, Apfel und Ananas in halb so große Teile schneiden.

Wenn das Fleisch durch gegart ist kommt es raus und das Obst kommt in die Pfanne. Die Dose tropische Früchte nach 3 Minuten ebenso. Wenn alles einmal aufgekocht ist die Pfanne vom Herd nehmen. Geriebene Zitronenschale von $\frac{1}{4}$ Zitrone und 1 El Zitronensaft unterrühren.

Das Fleisch in feine Tranchen schneiden und unter das Obst geben.

Wenn alles abgekühlt ist mit der Mayonnaise und dem Joghurt vermengen. Abschmecken, fertig

Dieser Salat ist unheimlich variabel. Was an Gemüseresten da ist kann hier auch noch mit rein, notfalls einfach sehr fein geschnitten... die starken Geschmäcker vertragen eine Menge.

Backen

Kuchen, Kekse ... Süßes ist super und muss sein!

Unser Lieblingsrezept gleich vorne weg!

Chocolate Chip Cookies

Für 50 Cookies – ca. 2 Bleche

Dies ist das gesungene Rezept „Chocolate Chip Cookies“ von den Wise Guys – etwas angepasst auf unseren Geschmack. Schmeckt fantastisch, gelingt immer! Wir backen immer gleich ganz viele, weil die einfach immer so schnell alle sind ;-)

I. 300 g Zucker und
40 g Sirup verrühren bis alles klümpchenfrei ist. Dann mit
200 g weicher Margarine und
2 Eiern verrühren.

II. 500 g Mehl
2 gestr. TL Backpulver (oder Natron)
1 Päckchen Vanille-Sauce ohne Zucker
1 gestr. TL Salz vermengen.

I. und II. KURZ miteinander verrühren.

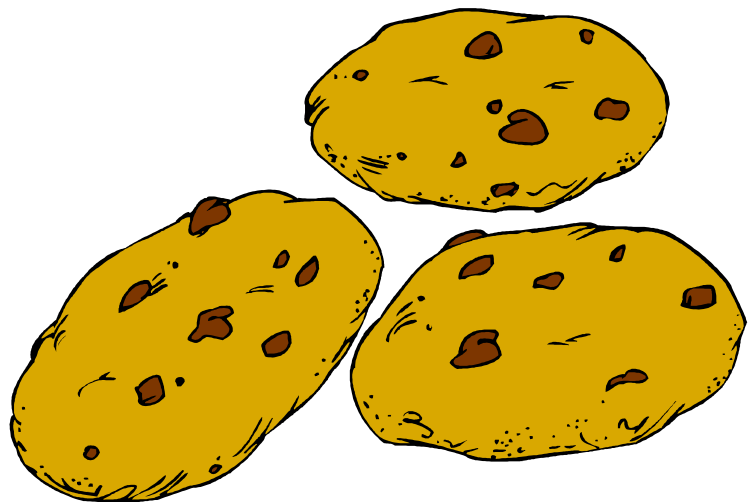
300 g Schokolade

in kleine Stücke zerhacken, unterheben und für das beste Ergebnis alles luftdicht im Kühlschrank für 24 Stunden aufbewahren.

Circa 50 Kugeln formen (jeweils ca. 1 geh. EL) und mit etwas Abstand auf ein Blech geben.

Auf der mittleren Schiene 18 Minuten bei 180°C backen.
Nicht wirklich dunkel werden lassen.

Mindestens 1 Std. abkühlen lassen sonst ist der Keks noch zu weich und die Schokolade geschmolzen und sehr heiß.



Tipps:

Man kann die Kekse auch sofort backen, das warten lohnt sich aber!

RIESEN-Cookies mit ganzen Nüssen zusätzlich!

Marmeladenkekse

Für 1 Blech

280 g Butter mit
140 g Zucker schaumig schlagen. Dann
3 Eigelb (L) und
420 g Mehl unterheben und einen festen Teig kneten.
Daraus Kugeln mit ca. 3 cm ø formen, eine Mulde eindrücken und mit einer beliebigen
Marmelade befüllen. Den Rand mit verquirltem
Ei bestreichen und mit
Mandelsplittern oder ~hobeln bestreuen.
Bei 175°C für 15-20 Minuten backen.

Tipp:

Das restliche Eiweiß kann man in den Makronen verbacken.

Zupfkuchen

Für eine Springform

400 g Mehl
50 g Kakao
200 g weiche Margarine
1 Ei
1 Päckchen Backpulver zu einem krümeligen Teig verkneten.
Die Springform fetten. Mit der Hälfte des Teiges einen Boden in die Springform machen und auch die Ränder – soweit es geht – mit dem Teig auslegen.
250 g Zucker
500 g Quark
200 g weiche Butter
3 Eier
1 Päckchen Vanillezucker
1 Päckchen Vanillepudding vermengen und auf den Boden geben.
Den Rest des Teiges auf die Füllung zupfen / krümeln.

50-60 Minuten bei 180°C backen, Ofen ausschalten und noch ca. 30 Minuten im Ofen stehen lassen, erst dann aus dem Ofen nehmen. 10 Minuten später aus der Form lösen.

Scones

Für 1 Backblech

650 g Mehl

1 ½ gestr. TL Weinstein

2 TL Backpulver in einer Schüssel mischen

150 g weiche Butter

80 g Zucker darüber geben und alles mit den Händen zu einer feinen krümeligen Masse mischen. Diese Masse mit

500 ml Dickmilch (nach und nach zugeben) zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Auf der gemehlten Arbeitsfläche den Teig etwa 1-1,5 cm dick ausrollen und mit einem Glas Kreise von ca. 6 cm ø ausstechen. Die Scones auf ein Backblech geben, so dass sie sich berühren (ruhig etwas ineinander schieben) und dann mit

2 Ei Milch bestreichen.

Für etwa 15 Minuten im vorgeheizten (!) Backofen bei 250° C hellbraun backen.

Am besten schmecken Scones lauwarm mit Marmelade und Sahne (besser: original englische Cottage Cream), oder Frischkäse.

Brioche, oder Hefezopf

220 ml Milch

1 Tüte Trockenhefe

60 g Butter

Schale einer halben unbehandelten Zitrone

500 g Mehl

½ gestr. TL Salz

60 g Zucker

1 Ei (L)

200 g Rosinen

Zum Bestreichen:

1 Eigelb

3 TL Milch

Die Butter bei mittlerer Temperatur schmelzen, vom Herd nehmen und die Milch hinzugeben.

Das Mehl sieben und mit der Trockenhefe, Salz, Zucker und dem Ei mit den Knethaken des Rührgeräts kurz verrühren. Die "Buttermilch" in die Schüssel geben und alles gründlich vermischen.

Die Zitronenschale und die Rosinen dazugeben. Den Backofen auf 50 Grad vorheizen. Den Teig

zuerst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann mit den Händen mindestens 10 Minuten lang kneten. Der Teig muss sich vom Rand gelöst haben. Den Backofen wieder ausstellen.

Die Schüssel mit einem Küchentuch zugedeckt für etwa eine Stunde in den Backofen stellen und den Teig so lange gehen lassen, bis er etwa doppelt so gross geworden ist. Den Teig in drei gleich grosse Rollen (30-40cm) verarbeiten und diese miteinander verflechten.

Den Zopf auf ein Blech mit Backpapier legen, zudecken und noch einmal 30 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Eigelb mit der Milch verrühren. Das Blech auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben.

Nach 3 Minuten den Brioche mit der Eiermilch bepinseln und für weitere 20 Minuten goldbraun backen lassen.

Das Rezept stammt mit ganz leichten Abwandlungen aus "Backen mit der Maus" und hat bei uns seit dem ersten Versuch nie versagt!

Tipp:

- In einer Backform gebacken wird ein Rosinenbrot draus.
- Perfekter Pizzateig: Das Rezept einfach ohne Rosinen und Zitronenschale, nur mit 1 Prise Zucker aber 1 gestrichenen TL Salz dazu.

Makronen

Für 1 Blech

3 Eiweiss	zu Eischnee verschlagen mit
1 Prise Salz	und (nach und nach zugeben)
250 g Zucker	und
1 Päckchen Vanillezucker	
250 g Kokosraspeln	unterheben.

Bei 150°C auf der mittleren Schiene für 20-30 Minuten backen. Perfekt werden die Makronen bei 100°C und ca. 1 Stunde Backzeit.

Die Makronen lassen sich sehr gut auch mit Mandeln, oder Haselnüssen machen. Wem die Makronen zu süss sind kann zu der Nuss-Ei-Masse getrocknete Aprikosen geben.

Tipp:

Das restliche Eigelb kann man in den Marmeladenkeksen verbacken.





Schnelle Mandel-Apfel-Tarte

Normalerweise wird eine spanische Mandel-Tarte auf Mürbeteig gebacken und mit einer recht aufwändigen Füllung gemacht.

Diese Variante ist viel einfacher, geht schneller und schmeckt fast genauso gut. Naja, gut es ist nicht wirklich zu vergleichen...
Aber es schmeckt!

Für 1 Paket Blätterteig

3 Äpfel

Zitronensaft

entkernen und in feine Spalten schneiden. Mit
beträufeln.

150 g gemahlene Mandeln

50 g gemahlene Haselnüsse

50 g weiche Butter

1 Eigelb

1 geh. El Vanillezucker

vermengen.

Die Blätterteig-Platten halbieren. Einen Zentimeter vom Rand entfernt den Teig auf allen Seiten einritzen, nicht durchschneiden, nicht bis ganz in die Ecken schneiden. In das Rechteck in der Mitte mit einer Gabel Löcher stechen.

Die Mandelmasse in die Mitte des Blätterteigs geben, Apfelspalten darauf legen und mit

jeweils 1 TL braunem Zucker

bestreuen.

Für 15-20 Minuten bei 200°C backen.

Leicht abkühlen lassen und mit etwas Puderzucker bestreut servieren.

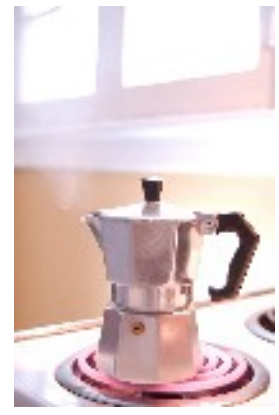
Tipps:

Kann man sehr gut auch als Dessert verwenden.

Kann vorbereitet im Kühlschrank kurz aufbewahrt werden.

Desserts

Ein schönes Essen ist doch erst wirklich beendet mit einem leckeren Nachtisch. Da Anne ein echtes Schleckermäulchen ist gibt es hier ganz speziellen Leckereien, die Guido immer wieder mal für sie macht – nach einer Tasse Espresso.



Kaiserschmarren

Für 4 Personen

6 Eier	trennen.
Eine Handvoll Rosinen	mit heißem Wasser übergießen und ziehen lassen.
6 Eiweiß	mit
50-100 g Zucker	und
1 Pk. Vanillezucker	und
1 Prise Salz	(wichtig!) zu steifem Schnee schlagen
60-100 g Mehl	sieben und zusammen mit
2 El Schlagsahne	und
1 Tl Zitronenschale	(es geht auch ein Spritzer Zitronensaft) und den
6 Eigelb	langsam und vorsichtig unter den Schnee heben.

Bei mittlerer Hitze 4-8 Minuten auf der einen Seite anbacken (stockt ähnlich einem Eierpfannkuchen durch) und dann mit dem Pfannenwender das Angebackene vom Boden lösen, wenden und weiter backen bis noch ein Rest Feuchtigkeit da ist... glänzen darf ein Schmarren!

20 g Butter	und
3 EL Zucker	in den Pfannenboden geben, leicht karamellisieren lassen, den Schmarren durchs Karamell rühren, fertig.
Puderzucker	zum bestäuben

Tipp:

Die Rosinen kann man auch über Nacht in Alkohol einlegen – Grand Marnier, Rum oder ...



Vanilleeis mit warmem Applecrumble

Für 4 Portionen

1 Paket Vanilleeis

3 Äpfel

waschen und entkernen. In grobe Würfel schneiden.

2 geh. El Zucker

mit

2 El Wasser

stark erhitzen und zu einem milden Karamell kochen. Dann

2 El Zitronensaft

und die Äpfel dazu geben. Topf vom Herd nehmen.

500 g Mehl

1 Priesse Salz

1 Päckchen Vanillezucker

200gr Zucker

250gr Margarine

alles gut vermengen und Streusel draus machen.

Die Äpfel in eine feuerfeste Form geben und mit den Streuseln bedecken. Einige große Streusel machen und bis auf den Boden durch drücken. Für ca. 20 Minuten in den Ofen bei 180°C. Noch warm auf zwei Kugeln Vanilleeis geben.

Orangen-Sorbet

Für 8 Portionen

Saft von 3 reifen Orangen (300ml)

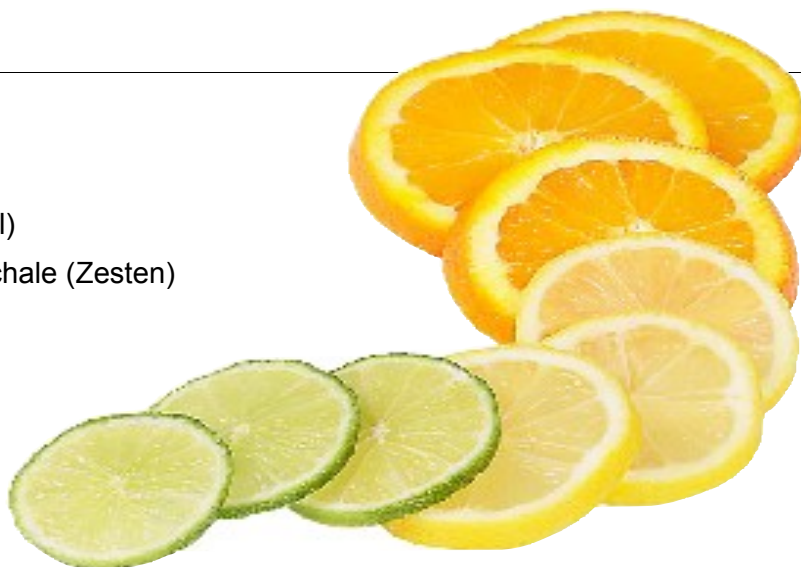
1 Tl fein geschnittene Orangenschale (Zesten)

Saft einer halben Zitrone

80 g Zucker

200 ml Wasser

Eine flache Schüssel und einen Schneebesen in den Gefrierschrank stellen.



Das Wasser erwärmen und den Zucker darin auflösen und mit der Orangenschale zusammen einmal sprudelnd aufkochen. Den Topf vom Ofen nehmen, Orangen- und Zitronensaft dazu geben, alles in die gekühlte Schüssel geben und herunterkühlen.

Gefrieren lassen, bis es aussen fest und innen noch weich ist. Dann mit dem Schneebesen kräftig verschlagen, die Masse wird weiss dabei und soll auch wieder etwas auftauen. Dann wieder gefrieren und das Ganze wiederholen.

Je häufiger man das Sorbet durchschlägt, desto feiner wird es. Zweimal ist das mindeste, zwischen 5 und 7 haben wir keinen Unterschied mehr gespürt.

Für Faule geht es auch mit dem Rührgerät, aber nicht so fein.

Zimt-Orangen-Knusper

Für süßen Mürbeteig gilt das Verhältnis 1:2:3 – Zucker:Fett:Mehl (Zum Feinem Mürbeteig).

Für 4 Portionen

25 g Zucker

50 g Butter

75 g Mehl

Zimt, Salz

200 ml Sahne

3 Ei Vanillezucker

2 Orangen

2 rosa fleischige Pampelmusen

Zucker, Butter, Mehl mit 1/2 TL Zimt und einer kleinen Prise Salz zu einem Teig verkneten und für 30 Min. kühl stellen.

In dieser Zeit die Orangen und Pampelmuse filetieren. Die Filets in einem Sieb abtropfen lassen, den Saft auffangen.

Ausserdem die Sahne mit dem Vanillezucker und 2 Ei vom Fruchtsaft fast steif (seiden) schlagen. Die Pistazienkerne hacken.

Den Mürbeteig dünn ausgerollt und in Rechtecke (7*12 cm) geschnitten bei 180° C 10-15 Minuten backen und dann auskühlen lassen. Abwechselnd mit den Orangen- und Pampelmusenfilets belegen. Mit der Sahne und den Pistazienkernen garnieren.

Tipps:

Den restlichen Teig hauchdünn ausrollen und in Dreiecke schneiden, mitbacken und als Segel in die Sahne stecken.

Sehr lecker auch mit Mangos und Pecanüssen!

Pfirsich mit Hüttenkäse und Pecanüssen

Für 4 Portionen

8 halbe Pfirsiche aus der Dose

250 g körniger Frischkäse

100 g Pecanüsse

Die Pfirsiche mit dem Frischkäse füllen, mit den Pecanüssen bestreuen.

Bananenjoghurt

Für 4 Personen

3 reife Bananen

Saft von ½ Zitrone

2 EL Vanillezucker

miteinander pürieren. 2/3 der Mischung mit

500 g Naturjoghurt

Saft von ½ Zitrone

50 ml Wasser

1 geh. EL Puderzucker

verrühren und in Gläser abfüllen. Den Rest Püree oben drauf spritzen und mit

1 weitere Banane

in Scheiben geschnitten

geschlagener Sahne

und

Schokoladeraspeln

verzieren, fertig.

Tipp:

500 ml Wasser

250 ml Milch

2 Kugeln Vanilleeis

dazugeben, alles pürieren und ein herrlich erfrischender und sättigender Joghurtdrink für den Sommer ist fertig.

„Death By Chocolate“ – Simple Version

Vorsicht!

Eine wahre Schokolade-Geschmacks-Explosion im Mund!

Für 4 Personen

60 g Butter

schmelzen. Mit

200 g Schokolade

(ebenfalls geschmolzen) und

50 ml starkem Espresso

und

100 ml Sahne

verrühren.

Alternativ für den frisch gekochten Espresso geht auch 1 EL Instant-Espressopulver.

Sehr gut lässt sich die Masse auch mit Orangenlikör (Cointreau) aromatisieren, dann aber SEHR gut darauf aufpassen, dass die Masse nicht mehr stark erhitzt wird – es könnte gerinnen.

Schmeckt immer noch, sieht aber schlecht aus. Mit 2 EL kaltem Wasser kann man es kräftig rühren um es zu retten, klappt komischerweise nicht immer.

Tipp:

Hebt man zum Schluss geschlagene Sahne unter bekommt man ein lockeres Schokoladenmousse.

Mascarponeschaum, Kompott und Cantuccini

Für 4 Portionen

Mascarponeschaum

200 g Mascarpone	aufschlagen und
Saft ½ Zitrone	
2 EL Vanillezucker	unterrühren.
250 ml Sahne	aufschlagen und unterheben.

Kompott

4 EL Vanillezucker	in
8 EL Wasser	aufkochen bis ein leichtes Karamell entstanden ist.
2 Birnen	in Stücke und
3 Nektarinen	in feine Spalten geschnitten dazu geben und mit
250 ml (zitronigem) Weißwein	ablöschen – erst 100 ml, 1 Min warten, dann den Rest – und alles für 3 Minuten kochen. Die Früchte herausnehmen und herunterkühlen. Die Flüssigkeit auf 1/3 einkochen,
1 Spritzer Zitrone	und
1 Schuss Sherry	dazugeben und für 1 weitere Minute kochen. Mit der restlichen Flüssigkeit die Früchte zu höchstens 2/3 bedecken.

Anrichten:

Das Kompott zu 2/3 in eine Form einfüllen. Mit Mascarponeschaum locker auffüllen. Pro Portion 2 Cantuccini zerbröseln und darüber streuen. 1 Spritzer Marsala und – wenn noch übrig – etwas der Reduktion darüber geben.

Um den vollen Geschmack auf jedem Löffel zu erhalten die Tasse über einem Dessertteller umdrehen, das Dessert aus der Tasse gleiten lassen und so geniessen.

Das kann auch jeder Gast selber machen = Erlebnisgastronomie :-))) Dafür den Löffel beim anrichten mit einbauen.

Mascarpone-Creme mit Amarenakirschen

Für 4 Portionen

2 Tage bis 2 Wochen vorher:

1 Glas Schattenmorellen mit
1 Glas Amarenakirschen mischen und verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Am Tag selber:

2 geh. EL Stärke Die Kirschen in einem Topf erwärmen und mit
(zuerst in etwas kaltem Wasser klümpchenfrei gerührt) für ca.
2 Minuten köcheln und dann abkühlen lassen.
200 g Mascarpone kräftig aufschlagen.
½ Tüte geriebene Gelatine nach Anleitung auflösen und mit dem Mascarpone und
10 cl Marsala verrühren.
200 ml Sahne zusammen mit
3 Ei Vanillezucker aufschlagen und unterheben.
Schokostreuseln Creme und Kirschen in ein Glas schichten und mit
bestreut mindestens 1 Stunde (besser 3) kalt stellen.



Abschluss

Bemerkungen:

Bei Gewürzen / Gewürzmischungen sind zuerst immer die Gewürze von Ostmann gemeint. Bisher hat Öko-Test dort noch nie chemische Rückstände gefunden und abgesehen davon schmecken die einfach super.

Bei exotischen, insbesondere asiatischen, Gewürzen lässt sich das nicht immer realisieren bzw. ist man auch geschmacklich woanders besser aufgehoben. Wenden sie sich an den Asia-Händler ihres Vertrauens. Auch das Reformhaus kann teilweise helfen.

Bildnachweise:

Seite 9, Spaghetti mit Tomaten: aboutpixel.de / Tomagheti © Rainer Sturm

Sind hier vorgestellte Rezepte mit Bildern versehen sind diese Eigenproduktionen, die restlichen Bilder sind der Graphic Collection Deluxe entnommen (lizenzfreie Sammlung).

Copyright © 2008 Guido Hegewald und dessen Lizenzgeber. Alle Rechte vorbehalten.

So Long, And Thanks For All The Fish!